



BIRGIT LAUE

# SCHWANGER- SCHAFTS 1x1

Die besten Hebammentipps für  
entspannte 9 Monate



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite und iBooks (iPad) optimiert. Auf anderen Lesegeräten oder Lese-Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## **In welchen Situationen Ihnen dieses Buch weiterhilft:**

### ♥ **Die ersten Anzeichen**

Spüren und begreifen, was in Ihrem Körper jetzt vorgeht.

### ♥ **Mamas und Babys Gesundheit**

Wie Sie bei Vorsorgeuntersuchungen, Pränataldiagnostik, Schwangerschaftsbeschwerden und Schwangerschaftsrisiken durch Hebamme oder Arzt Unterstützung finden.

### ♥ **Gesunde Ernährung**

Worauf es besonders ankommt, damit Sie und Ihr Baby optimal versorgt sind.

### ♥ **Pflege und Wohlbefinden**

Alles, was Sie tun können, um sich wohl in Ihrer Haut zu fühlen: Massagen, Öle, Sauna und mehr.

### ♥ **Lust und Liebe**

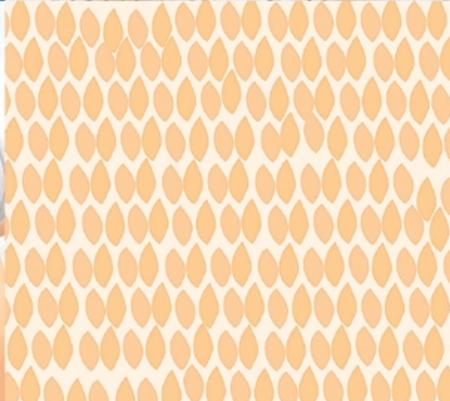
Warum Zärtlichkeit und Intimität Ihnen und auch Ihrem Baby guttun.

### ♥ **Bewegung mit Babybauch**

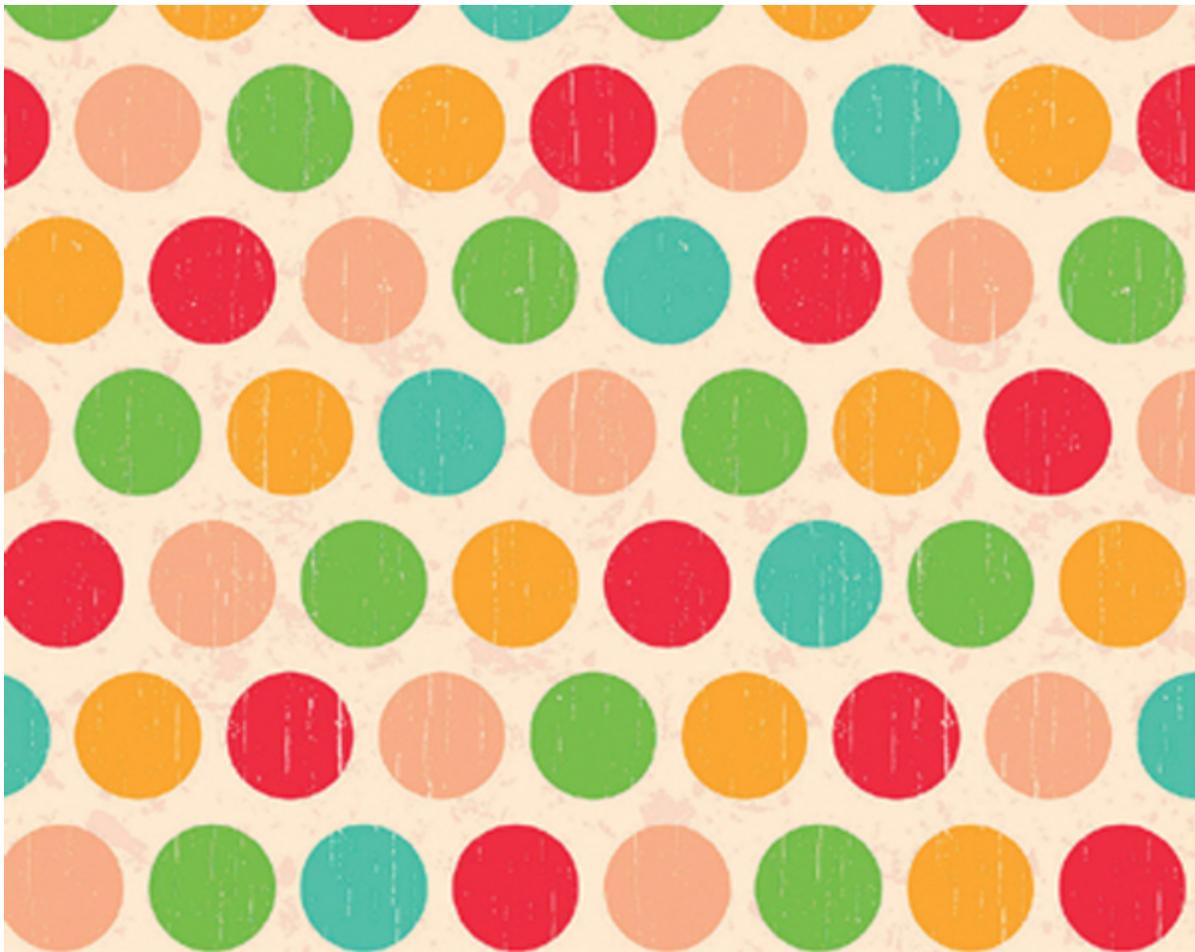
Was Sie mit gezielten Entspannungsübungen erreichen können und welcher Sport jetzt für Sie geeignet ist.

### ♥ **Die Geburt**

Wichtige Vorbereitungen und Entscheidungen treffen, damit Sie informiert und entspannt sind, wenn es so weit ist.



**IN 40 WOCHEN ZUM  
BABYGLÜCK**



## KLEINER TEST – GROSSE WIRKUNG

***Zwei winzig kleine Zellen, die miteinander verschmolzen sind und sich in Ihrer Gebärmutter eingenistet haben, werden Ihr Leben bald gehörig auf den Kopf stellen - die aufregende Zeit Ihrer Schwangerschaft beginnt. Manche Frauen wissen schon kurz nach der Empfängnis, dass es geklappt hat, andere merken es, wenn ihre Regel ausbleibt oder der Ultraschall die Ahnung zur Gewissheit werden lässt.***

Es gibt zahlreiche Schwangerschaftszeichen, die – bei der einen Frau mehr, bei der anderen weniger ausgeprägt – auf das Geheimnis hinweisen, das sich in ihrem Körper ereignet.

## DIE ERSTEN ANZEICHEN

Das Wunder, das unter Ihrem Herzen vonstattengeht, ist ein elementares Erlebnis: Ihr Kind wächst heran, um Ihnen schon bald als eigenständige kleine Persönlichkeit zu begegnen.

Eines der sichersten Schwangerschaftsanzeichen ist das Ausbleiben der Regel. Sobald die Eizelle befruchtet wurde, kommt es nicht mehr wie sonst zum Hormonabfall. Die Gebärmutterschleimhaut wird deshalb nicht abgestoßen, sondern verdickt sich unter dem Einfluss der Schwangerschaftshormone. Ihre Periode kann allerdings auch aus anderen Gründen ausbleiben, beispielsweise durch Stress, Hormonschwankungen oder aufgrund einer Erkrankung.

Andererseits kann es in seltenen Fällen zur Zeit der Menstruation noch einmal zu einer leichten Blutung kommen, obwohl Sie schwanger sind. Diese Blutungen sind jedoch schwächer und kürzer als die eigentliche Monatsblutung.

1.

### **Spannen in der Brust**

Ihre Brust wird nun größer und spannt vielleicht schon. Die Mamillen (Brustwarzen) sind empfindlicher und werden dunkler. Hormone regen die Milchdrüsen zum Wachsen an. Sobald Ihr Körper sich an den Hormonanstieg gewöhnt hat, lässt der Schmerz nach.

2.

## **Übelkeit und Brechreiz**

Die Übelkeit gehört zu den ziemlich deutlichen Indizien für eine erfolgte Befruchtung. Sie ist jedoch sehr unterschiedlich ausgeprägt. Bei einigen Frauen tritt sie am Morgen auf, bei anderen den ganzen Tag über in Wellen oder kontinuierlich. Bei manchen bleibt es bei der Übelkeit, andere erbrechen sich mehr als zehn Mal am Tag. Für die Übelkeit ist das Schwangerschaftshormon Humanes Chorion-Gonadotropin (HCG) verantwortlich. Besonders großer Appetit oder auch Abneigung gegen die einen und Heißhunger auf andere Speisen sind ebenfalls typische Anzeichen.

3.

## **Öfter ein Nickerchen**

Sich plötzlich schlapp und müde zu fühlen, kann ebenso auf eine Schwangerschaft hindeuten. Ihr Körper muss während der gesamten Schwangerschaft Schwerstarbeit leisten – ganz besonders aber im ersten Drittel. So bildet er in dieser Zeit zum Beispiel die Plazenta, das Organ, das Ihr Baby während der Schwangerschaft mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt. Große Mengen des Hormons Progesteron geben Ihnen das Gefühl, als seien Sie gerade Marathon gelaufen, obwohl Sie nur einen ganz normalen Tag im Büro verbracht haben. Müdigkeit ist das am häufigsten auftretende Kennzeichen in der frühen Schwangerschaft, aber kein sicheres Symptom. Ihr Blutzuckerspiegel und Ihr Blutdruck sind jetzt deutlich niedriger als vor der Schwangerschaft. All diese Faktoren tragen zu Ihrem extremen Müdigkeitsgefühl bei. Bei den meisten Schwangeren verschwindet die Müdigkeit zu Beginn des zweiten Schwangerschaftsdrittels.

4.

### **Stimmungsschwankungen**

Himmelhoch jauchzend oder zu Tode betrübt – wie im Verlauf des normalen Zyklus können die Veränderungen im Hormonhaushalt auch zu Beginn einer Schwangerschaft für einiges Durcheinander im Gefühlshaushalt sorgen.

5.

### **Leichtes Ziehen, Druck auf die Blase**

Ein Ziehen im Unterbauch, eventuell in der Leistengegend, kann ebenfalls auf eine Schwangerschaft hinweisen.

Hintergrund ist das Dehnen und Wachsen der Bänder, die die Gebärmutter halten. Zu Beginn der Schwangerschaft kann sich dies noch anfühlen, als ob die Regel einsetzen würde.

Bereits zwei bis drei Wochen nach der Empfängnis werden Sie bemerken, dass Sie nun häufiger zur Toilette müssen als sonst. Dies liegt an der wachsenden Gebärmutter, die vorübergehend auf die Blase drückt. Der Anstieg des Hormons Progesteron stimuliert nun zusätzlich Ihren Blasenmuskel, sodass Sie öfter das Gefühl haben, zur Toilette gehen zu müssen.



*Etwa zwei Wochen nach der Befruchtung liefert ein Schwangerschaftstest ein sicheres Ergebnis.*

6.

### **Und: ein positiver Schwangerschaftstest**

Bereits am ersten Tag nach Ausbleiben der Periode liefern handelsübliche Schwangerschafts-Schnelltests zuverlässige Ergebnisse. Sie enthalten einen Indikatorstreifen, der anzeigt, ob der Urin der Frau das Hormon »HCG« (Humanes Chorion-Gonadotropin) enthält. Dieser Teststreifen ist mit Antikörpern benetzt, die bei Kontakt mit dem Hormon durch eine Veränderung des Trägerpapiers reagieren. Das Hormon wird von der Plazenta und dem Fetus gebildet und ist im mütterlichen Blut bereits innerhalb von sechs bis neun Tagen nach der Befruchtung nachweisbar, im Urin noch einmal eine Woche später.

*Schnelleres Ergebnis mit dem Frühtest?*

Viele der meist etwas teureren Frühtests versprechen bereits ein Ergebnis zwischen fünf und sieben Tage vor der fälligen Regel. Sie sind empfindlicher und messen kleinere HCG-Einheiten als die üblichen Tests. Die Hersteller weisen jedoch immer darauf hin, dass es sich lediglich um ein »Vorergebnis« handelt. Wenn Sie wirklich sicher sein wollen, müssen Sie also ohnehin den Test einige Tage später wiederholen. Es ist sinnvoller, sich bis zum Ausbleiben der Periode in Geduld zu üben. Sie bekommen dann ein zuverlässigeres Ergebnis.

7.

## **Neues Leben entsteht**

Kaum etwas ist spannender, als die rasante Entwicklung eines Kindes vom Zeitpunkt der Empfängnis bis zur Geburt zu verfolgen: Zunächst muss sich die befruchtete Eizelle viele Male teilen. Danach differenziert sich diese Zellmenge in einen kindlichen Anteil, aus dem sich das Baby entwickelt, und in einen plazentaren Anteil, der sozusagen die »Versorgungszentrale« bildet, den Mutterkuchen (Plazenta).

Bis zur 12. Schwangerschaftswoche spricht man von einem Embryo (vom griechischen »embryon« = »Keimling«). Dies ist die Zeit, in der die Organe des Kindes angelegt werden. Zigaretten, Alkohol und andere Drogen sowie bestimmte Medikamente können vor allem in dieser Phase großen Schaden anrichten, weil es durch sie zur fehlerhaften Anlage der Organe kommt. Danach muss das Kind, das medizinisch jetzt als Fetus (vom lateinischen »fetus« = »Leibesfrucht«) bezeichnet wird, vor allem wachsen. Seine Organe reifen, um ihre Funktionen später erfüllen zu können.

*Zeit für Veränderungen*

Das alles braucht viel Zeit und Ruhe: Eine menschliche Schwangerschaft dauert 40 ungestörte Wochen. Medizinisch gesehen werden diese in drei Abschnitte (Trimenon) eingeteilt, von denen jeder etwa drei Monate oder rund 13 Wochen dauert. In dieser Zeit entwickelt sich nicht nur das Kind, sondern auch Ihr Körper und Ihre Seele machen vielfältige Veränderungen durch.

8.

### **Alles oder nichts**

Zu Beginn der Schwangerschaft gilt meist das »Alles-oder-nichts-Prinzip«: Wenn ein von der Mutter verwendetes Medikament (oder auch Alkohol oder eine andere Substanz) das befruchtete Ei in einem frühen Stadium stark schädigt, wird eine weitere Entwicklung dadurch oft unmöglich und es kommt zu einer ganz frühen Fehlgeburt, meist noch bevor die Schwangerschaft überhaupt bemerkt wird. Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, beziehungsweise anderweitig therapeutisch behandelt werden, sagen Sie ab jetzt Ihrem Arzt oder auch Ihrem Heilpraktiker, dass Sie schwanger sind – damit keine Arzneimittel oder Therapien zum Einsatz kommen, die Ihrem Ungeborenen schaden können.

# EIN SICHERES NEST: DIE GEBÄRMUTTER

Die Gebärmutter (Uterus) gleicht in Größe und Form einer umgedrehten Birne. Der schmale untere Teil wird Gebärmutterhals (Zervix) genannt, der obere, größere Teil ist der Gebärmutterkörper (Corpus). Den oberen Gebärmutterrand nennt man den Fundus. Unmittelbar nach dem Einnisten der befruchteten Eizelle beginnt die Gebärmutter zu wachsen. Spüren werden Sie dies aber erst gegen Ende des ersten Trimenons, wenn die Gebärmutter über Ihr Schambein hinauswächst. Ab dann sieht man Ihnen eventuell schon an, dass Sie schwanger sind. Das hängt davon ab, wie oft Sie schon schwanger waren und wie groß Ihr Kind zu diesem Zeitpunkt ist. Auch Ihre Körpergröße und Ihr Körperbau spielen in dieser Hinsicht eine Rolle; zierlichen Frauen sieht man die Schwangerschaft oft früher an. Der Gebärmutterhals ist etwa vier Zentimeter lang und nun fest verschlossen, um Ihr Ungeborenes zu schützen und zu halten. Zusätzlich sorgt das Hormon Progesteron dafür, dass sich der Schleim am Muttermund verdickt und einen Pfropf bildet, der den Gebärmuttermund (Portio) verschließt und vor Keimen schützt. Erst in den letzten Wochen vor der Geburt, manchmal sogar erst unter den Wehen, wird die Zervix kürzer und weiter und der Schleimpfropf löst sich auf.

# FRUCHTBLASE UND PLAZENTA

Die Fruchtblase ist die mit körperwarmem Wasser – dem Fruchtwasser – gefüllte Hülle, in der Ihr Baby ideale Bedingungen für seine Entwicklung hat. Sie wird bereits in der zweiten Lebenswoche gebildet und besteht aus zwei

Schichten: dem Chorion und dem Amnion. Beide Schichten zusammen nennt man auch »Eihäute«. Sie sind zwar dünn und durchscheinend, aber sehr stabil und elastisch, sodass das Kind hervorragend geschützt ist. Die inneren Häute der Fruchtblase (Amnion) bilden zudem das Fruchtwasser, das normalerweise leicht gelblich und klar aussieht. Es enthält Eiweiß, Zucker, Kalium, Natrium und Spurenelemente, außerdem Zellen, Hautschüppchen und Haare des Ungeborenen.

9.

### **Alles im Fluss**

In der Fruchtblase findet ein ständiger Flüssigkeitsaustausch statt, die Menge des Fruchtwassers variiert im Verlauf der Schwangerschaft. Ungefähr ab der 14.

Schwangerschaftswoche beginnt Ihr Baby Fruchtwasser zu trinken. Die so verloren gegangene Flüssigkeit wird gleich nachgebildet. Während in der 20. Schwangerschaftswoche die Fruchtwassermenge in der Fruchtblase etwa einen halben Liter beträgt, sind es in der 38. Woche schon 1 ein bis 1,5 Liter. Um die 40. Schwangerschaftswoche verringert sich die Flüssigkeitsmenge wieder und beträgt dann noch knapp einen Liter. Meistens platzt die Fruchtblase mit Einsetzen der Wehen oder bald danach.

10.

### **Babys kleines Kraftwerk: Die Plazenta**

Nähren, versorgen, schützen: Ihr Organismus versorgt über spezielle Blutgefäße nun mit Vorrang den Mutterkuchen (Plazenta). Die Plazenta wiederum beliefert über die Nabelschnur Ihr heranwachsendes Kind zuverlässig mit Nährstoffen und Sauerstoff aus Ihrem Blut und transportiert ab, was es nicht brauchen kann. Dazu schaltet Ihr Kreislauf »auf Bauch«, etwa ab der 20. Schwangerschaftswoche

bekommen Sie das manchmal richtig zu spüren. Ihnen wird schneller schwindelig – morgens zum Beispiel, wenn sich Ihr Baby die ganze Nacht über reichlich bedient hat. Mit einem guten und gehaltvollen Frühstück und regelmäßigen kleinen Zwischenmahlzeiten schaffen Sie sich schnell wieder Reserven.

Gegen Ende der Schwangerschaft gibt die Plazenta ihre Funktionen und damit auch die Sauerstoffversorgung des Kindes schließlich auf – ein Startsignal für die Geburt.

**11.**

### **Halt! Kontrolle!**

Ihr Baby und Sie haben von Beginn an getrennte Blutkreisläufe, das heißt, Ihrer beider Blut mischt sich nicht. In den feinen Gefäßen der zum Kind gewandten Plazentaseite verhindern verschiedene Zellschichten den direkten Blutaustausch. Das nennt man »Plazentaschranke«. Sie lässt Nähr- und Sauerstoffmoleküle hindurchschlüpfen, hält aber Schadstoffe und Krankheitserreger vom Ungeborenen fern.

Leider aber nicht alle; deshalb ist es beispielsweise wichtig, dass Sie sich bewusst ernähren und sich vor weiteren Risiken wie Genussmitteln, Drogen oder bestimmten Medikamenten schützen. Zusätzlich produziert die Plazenta die wichtigen Hormone Östrogen und Progesteron.

**12.**

### **Lassen Sie's ruhig angehen!**

Störungen der normalen Plazentafunktion können die gesunde Entwicklung des Kindes gefährden. Spezielle Untersuchungen, wie zum Beispiel ein Doppler-Ultraschall, klären dann die Ursache ab, damit geeignete Maßnahmen die kindliche Versorgung verbessern können. Oft reicht dazu schon ein wenig körperliche Schonung aus.

# MIT ALLEN SINNEN – BABYS ENTWICKLUNG

Ihr Kind ist nun vor allem mit Wachsen beschäftigt: von einer Eizelle, die kleiner ist als ein Punkt, zu einem rund 3 Kilogramm schweren und 50 Zentimeter langen Persönchen, das nach 40 Wochen zur Welt kommt. Im Laufe dieser Wochen entwickeln sich die Organe; das Herz beginnt etwa in der 6. Woche zu schlagen. Auch Hände und Füße bilden sich aus. Etwa ab der 12. Woche übt das Baby die später überlebenswichtige Fähigkeit des Saugens an seinen Fingern. Mit zunehmender Reife reagiert es auf Reize von außen. Schlaf- und Wachphasen wechseln sich ab, wobei die Schlafphasen deutlich überwiegen.

13.

## **Tasten und spüren**

Schon in der 7. Schwangerschaftswoche kann Ihr Baby Berührungen mit der Mundregion spüren. Mit 12 Wochen nutzt es bereits die Tastzellen in seinen Fingerkuppen und »begreift« seine Umwelt. Dieses Gespür für Fühlreize dehnt sich bis zur 17. Schwangerschaftswoche auf den ganzen Körper aus. Bald schon wird Ihr Baby auch Temperaturunterschiede wahrnehmen können.

14.

## **Sehen**

Ab der 16. Woche kann das Baby seine geschlossenen Augen bewegen, ab der 24. Woche kann es sie öffnen. Über Mamas sanft lichtdurchlässigen Bauch nimmt das Baby Hell und Dunkel wahr und wird so bereits auf den Tag-Nacht-Wechsel vorbereitet.

15.

## **Hören**

Mit gerade einmal sieben Tagen ist das Ohr beim Embryo bereits als kleiner Punkt erkennbar. Als allererstes Sinnesorgan ist der Hörsinn voll ausgebildet – allerdings erst rund 20 Wochen nach der Befruchtung. Das Innenohr hat zu diesem Zeitpunkt schon seine endgültige Größe erreicht! Spätestens ab Mitte der Schwangerschaft hört Ihr Kind alles, was an sein Ohr dringt. Wenn Sie, Ihr Partner oder seine Geschwister mit ihm sprechen, kommt es übrigens nicht unbedingt darauf an, was Sie sagen. Vor allem die Klangmelodie ist entscheidend. Die Stimmen, die ein Ungeborenes regelmäßig hört, werden ein Leben lang prägend in seinem Gedächtnis bleiben.

### *Auszeit für Sie und Ihr Kind*

Doch Ihr Kind nimmt über sein Gehör auch unmittelbar an der Außenwelt teil. Lärm, Streit oder Dauerberieselung durch Radio oder Fernsehen können nicht nur für Sie, sondern auch für das Ungeborene zum Stressauslöser werden, denn es kann ja nicht einfach »die Ohren schließen«. Ziehen Sie sich also hin und wieder bewusst in die Stille zurück und nehmen Sie eine Auszeit vom Alltagslärm. Das wird auch Ihnen guttun!

16.

## **Schmecken und Riechen**

Im 6. Schwangerschaftsmonat prägt sich der Geschmackssinn aus. Ihr Kind kostet, wie sich die Aromen und Geschmacksvarianten des Fruchtwassers im Tagesverlauf verändern. Gegen Ende der Schwangerschaft trinkt es fast einen halben Liter Fruchtwasser täglich – und scheidet es danach wieder aus. Durch das, was Sie selbst essen, können Sie die Vorlieben Ihres Kindes beeinflussen, die auch später durch das Stillen noch weiter ausgeprägt werden.

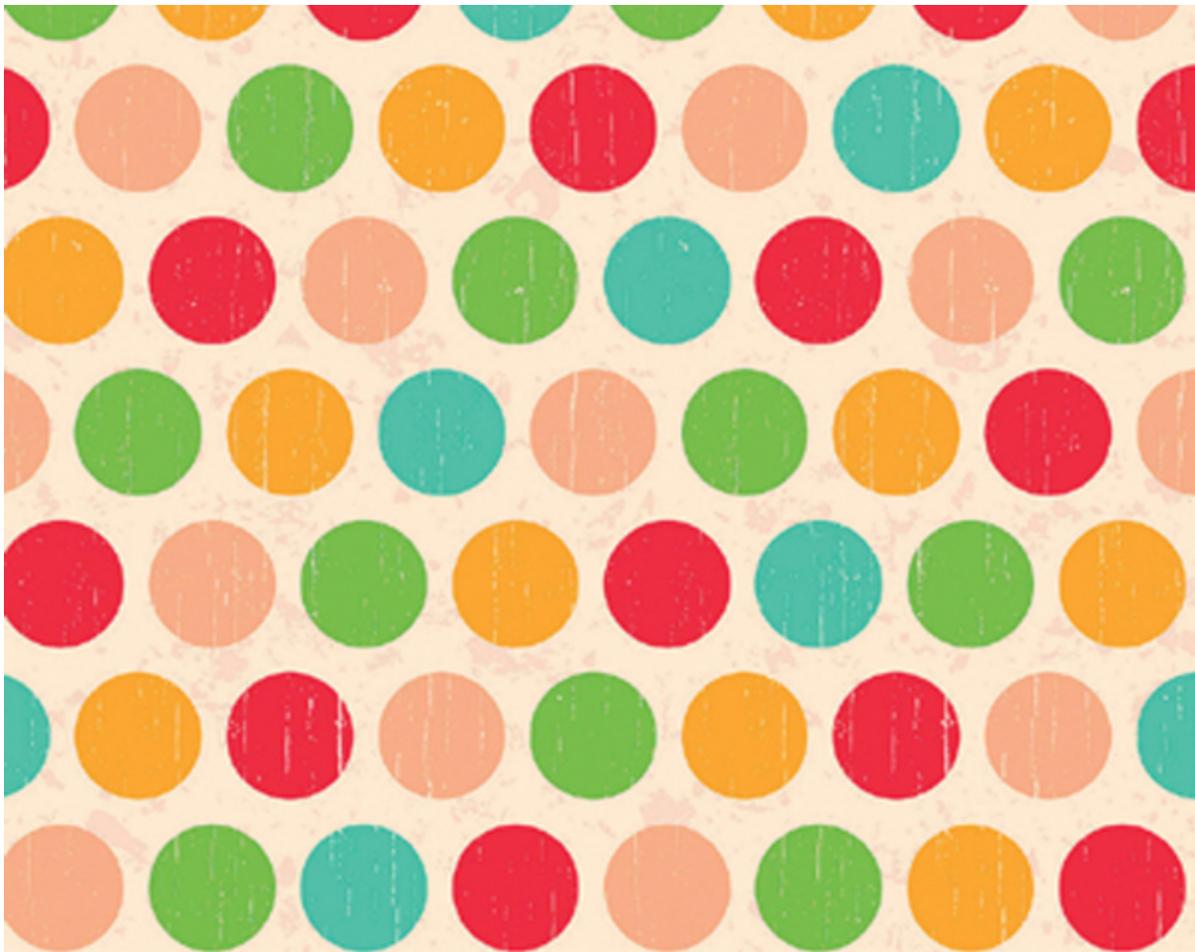
Bei der Entwicklung des Geruchssinns im Mutterleib gehen Wissenschaftler davon aus, dass das Baby ab der 28. Woche in der flüssigen Umgebung zwar riechen, dies aber nicht von dem geschmeckten Eindruck unterscheiden kann. Gleich nach der Geburt ist der Geruchssinn allerdings lebenswichtig – Ihr Kind erkennt die verheißungsvolle Milchquelle Ihrer Brust am Duft.

17.

## **Erste Grüße aus dem Babybauch**

Die meisten Frauen spüren ihr Baby zum ersten Mal in der 16. bis 20. Schwangerschaftswoche, manche früher, manche später. Anfänglich ist es nicht ganz leicht, das zarte Anklopfen richtig zu deuten. Bei manchen Frauen fühlt es sich an wie die berühmten Schmetterlinge im Bauch, andere empfinden es ähnlich wie Darmbewegungen. Eine Rolle spielt dabei die Lage der Plazenta: Sitzt sie an der Vorderwand der Gebärmutter, puffert sie die Kindsbewegungen ab und sie sind oft erst etwas später deutlich zu spüren. Liegt die Plazenta an der Hinterwand, spüren Sie vielleicht Ihr Baby schon etwas früher. Ab dann empfinden Sie die kleinen Tritte mit jedem Tag deutlicher

und stärker. Und auch der werdende Vater bekommt endlich die Purzelbäume seines Nachwuchses mit.



# ALLES KLAR, MEIN KIND? VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

***Ihre Schwangerschaft ist eine aufregende und spannende Zeit mit vielen Fragen, Erwartungen und auch gemischten Gefühlen. In diesem besonderen Lebensabschnitt begleiten Sie Frauenärzte und Hebammen einfühlsam und professionell bei Ihren körperlichen, seelischen und sozialen Veränderungen.***

18.

## **Wie geht's dir, Baby?**

Ab der Feststellung einer Schwangerschaft beginnt für die meisten Mütter und Väter auch die Sorge um ihr Kind. Darin liegt eine wichtige Schutzfunktion, die dazu führt, bisherige Lebensgewohnheiten zum Wohle des Kindes zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern. Auch wenn es niemals eine Garantie dafür geben kann, dass alles glattgeht, seien Sie »guter Hoffnung« – ein ungeborenes Kind ist nicht so empfindlich, wie Sie vielleicht denken. Am besten unterstützen Sie Ihr Kind, indem Sie es spüren lassen, dass Sie es lieb haben und sich freuen, dass es in Ihnen wächst. Sprechen Sie zu ihm, teilen Sie ihm Ihre Freuden und Gedanken mit und lassen Sie es auf diese Weise teilnehmen an Ihren Gefühlen, guten wie weniger guten. Auch Ihr Partner kann bereits mit dem Ungeborenen kommunizieren! So wird Vertrauen entstehen und wachsen – eine gute Basis, um sich gemeinsam zu einer eigenständigen und fröhlichen Familie entwickeln zu können.

## TEAMPLAYER FÜR MUTTER UND KIND

Zum Glück ist dies heute selbstverständlich: Frauen, die ein Baby erwarten, gehen regelmäßig zur Schwangerschaftsvorsorge. Sinn dieser Untersuchungen ist es, den Verlauf der Schwangerschaft zu beobachten und Auffälligkeiten oder Erkrankungen früh zu erkennen, damit keine Probleme daraus entstehen.

Bestimmt haben auch Sie eine Menge Fragen, die bei den Vorsorgeterminen beantwortet werden können. Die Untersuchungen müssen allerdings nicht in einer

Frauenarztpraxis vorgenommen werden. Auch Hebammen sind per Gesetz zur alleinigen Schwangerschaftsvorsorge zugelassen – mit Ausnahme des Ultraschalls.

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Vorsorgeuntersuchungen von einer Hebamme oder einem Arzt durchführen zu lassen oder zwischen Hebamme und Arzt aufzuteilen. Beide Berufsgruppen orientieren sich an von einer fachlichen Kommission beschlossenen Richtlinien, die die Qualität der Betreuung sichern: die Ärzte an den sogenannten Mutterschaftsrichtlinien, die Hebammen an den Richtlinien zur Schwangerenvorsorge.

19.

### **Hebammen - Expertinnen für Mutter und Kind**

Die Hebamme ist Spezialistin für die Betreuung einer gesunden schwangeren Frau und ihres Kindes. Schwanger zu sein ist für sie ein natürlicher Prozess, der bei einem normalen Verlauf nichts mit Krankheit zu tun hat und deshalb auch nicht medizinisch behandelt werden muss. Ihre Hebamme kann Sie in allen Fragen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Wochenbett und die erste Zeit mit Ihrem Baby beraten. Sie ist eine wichtige Kontaktperson, zu der Sie zu jedem Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft in Verbindung treten können. Melden Sie sich am besten frühzeitig bei einer Hebamme in Ihre Nähe an, Adressen bekommen Sie über sogenannte »Hebammenlisten«, die in Arztpraxen, Apotheken, Bioläden etc. ausliegen, oder im Internet.

20.

### **Sie haben ein Recht auf Hebammenhilfe**

Hebammenhilfe kann von jeder Frau zusätzlich zur ärztlichen Vorsorge in Anspruch genommen werden. Die meisten Leistungen werden von den Krankenkassen

erstattet. Einzelne Kassen vergüten auch zusätzliche Hebammenleistungen wie Rufbereitschaftspauschalen, Kinderwunschberatung, PEKiP-Kurse und Geburtsvorbereitungskurse für den Partner. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Falls Sie privat versichert sind, klären Sie am besten im Vorfeld, welche Leistungen von Ihrem Versicherer übernommen werden.



### *Die Familienhebamme*

Familienhebammen haben eine pädagogisch-psychologische Zusatzqualifikation. Sie sind Expertinnen für Familien mit besonderem Hilfebedarf. Die Kosten werden von den Kommunen oder privaten oder konfessionellen Trägern übernommen.



21.

### **Vorsorge bei der Hebamme**

Der Schwerpunkt der Schwangerenvorsorge liegt bei Hebammen im Bereich der Begleitung und Beratung. Dabei wird Ihre Hebamme Ihre individuellen Bedürfnisse im Blick haben und versuchen, Ihre Eigenverantwortung zu stärken sowie Ihre eigenen Fähigkeiten zu fördern. Weniger als auf die möglichen Risiken wird sie ihren Blick auf Sie als Frau und alles, was Sie in ihrem sensiblen Prozess der Veränderung an Zuwendung und Hilfe brauchen, richten. Das geschieht entweder in gewohnter Umgebung bei Ihnen zu Hause oder in einer Hebammenpraxis. Ihre Hebamme führt außerdem (bis auf die Ultraschalluntersuchungen) sämtliche vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen durch.

22.

### **Berühren, begleiten, beraten**

Die fundierte medizinische Ausbildung befähigt Hebammen aber ebenso, Abweichungen vom gesunden Verlauf zu erkennen und jederzeit weitere notwendige Schritte einzuleiten. Im Allgemeinen nehmen sich Hebammen mehr Zeit für die Untersuchungen und benutzen vorrangig ihre wichtigsten »Werkzeuge«, die Hände: Sie tasten und fühlen und nehmen Sie und Ihr Kind unmittelbar wahr. Mit erfahrenen Händen bestimmen sie zum Beispiel die Größe und den Muskeltonus (Spannungszustand) der Gebärmutter, die Lage und das mögliche Gewicht des Kindes, bemerken ungewöhnliche Fruchtwassermengen und eine Wehenbereitschaft. Sollten Veränderungen eintreten, die eine ärztliche Versorgung erfordern, können die Hebamme und der Arzt Sie jederzeit gemeinsam weiterbetreuen.

23.

### **Bei Schwierigkeiten zum Arzt**

Die ärztliche Vorsorge hat eher die medizinische Überwachung des Schwangerschaftsverlaufs im Fokus sowie die Risikoerkennung und -überwachung. Ärztinnen und Ärzte mit all ihrem Wissen und den technischen Möglichkeiten sind besonders dann Experten, wenn es um Komplikationen und Schwierigkeiten geht. Nach den Mutterschaftsrichtlinien sind in einer normal verlaufenden Schwangerschaft drei Ultraschalluntersuchungen vorgesehen. Diese können nur vom Arzt durchgeführt werden. Da sich die Vorsorgeangebote ergänzen, entscheiden sich mittlerweile viele Frauen für ein Vorsorgemodell, bei dem sie abwechselnd von der Hebamme und vom Arzt betreut werden.

## *Gemeinsam für Mutter und Kind*

Zusätzlich zur ärztlichen Betreuung können Sie bei einem Verdacht auf vorzeitige Wehen, Blasensprung oder beim Geburtsbeginn ebenfalls Hebammenhilfe in Anspruch nehmen. Auch bei vorzeitigen Wehen oder schwangerschaftsspezifischen Erkrankungen begleitet Sie Ihre Hebamme in Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt.

24.

### **Regelmäßiger Gesundheitscheck**

Im Mittelpunkt der Schwangerenvorsorge stehen Ihre Gesundheit und die Ihres ungeborenen Kindes. Die Ergebnisse der Untersuchungen werden regelmäßig in den Mutterpass eingetragen, der Ihnen bei der ersten Vorsorgeuntersuchung ausgehändigt wird und den Sie ab jetzt immer bei sich tragen sollten.

Zunächst verschafft sich die Hebamme oder der Frauenarzt einen Eindruck über das Gedeihen und Wohlbefinden Ihres Kindes.

- ♥ Über den Bauch wird ertastet, ob Ihr Kind zeitgerecht wächst, ob genügend Fruchtwasser vorhanden ist und wie das Kind in Ihrem Bauch liegt.
- ♥ Bei der Erstuntersuchung wird Ihnen Blut abgenommen, um es im Labor auf zahlreiche Erreger ebenso wie auf Rhesusantikörper zu untersuchen.
- ♥ Im Verlauf der Schwangerschaft werden Sie öfter durch die Scheide untersucht, um Infektionen auszuschließen und um den Muttermund zu überprüfen. Hierbei wird auch ein Abstrich vom Gebärmutterhals zur Untersuchung auf Chlamydien vorgenommen.
- ♥ Mit einem Hörrohr oder »Dopton« genannten Ultraschallgerät werden die kindlichen Herztöne

regelmäßig abgehört.

- ♥ Zudem werden bei jedem Termin Gewicht und Blutdruck gemessen und Ihr Urin analysiert. Dies gibt Hinweise auf bestehende oder mögliche Risiken, die den Schwangerschaftsverlauf ungünstig beeinflussen könnten.
- ♥ Sie werden auf Wassereinlagerungen in den Beinen und an den Händen sowie auf Veränderungen an den Venen untersucht und Ihr Bauchumfang wird gemessen.
- ♥ Im Verlauf Ihrer Schwangerschaft wird Ihr Gynäkologe drei Ultraschalluntersuchungen durchführen ( $\geq$ ).
- ♥ Meist wird schon ab der 28. Schwangerschaftswoche ein CTG (Cardiotokogramm) geschrieben, das heißt, die Herztöne werden mit einem Wehenschreiber aufgezeichnet.
- ♥ Außerdem sollten Sie bei jedem Termin auch die Möglichkeit haben, Fragen zu klären oder sich beraten zu lassen.

25.

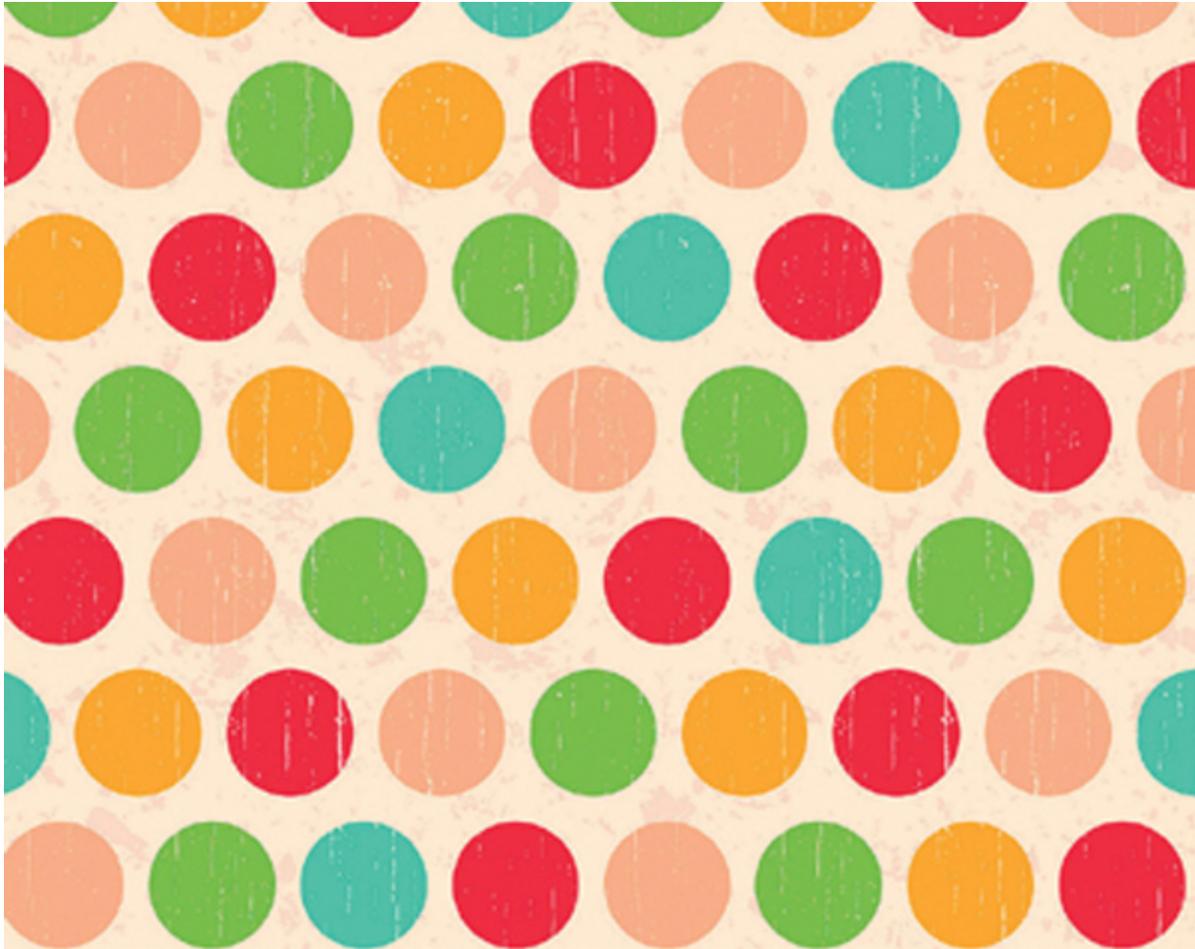
### **Wie oft zur Schwangerenvorsorge?**

Bis zur 30. Woche sind regelmäßige Untersuchungen im vierwöchigen Abstand vorgesehen, danach bis zum errechneten Geburtstermin im Abstand von zwei Wochen. Gibt es Besonderheiten oder fühlen Sie sich zwischendurch nicht wohl, sind weitere Termine möglich. Können Sie die Termine nicht planmäßig wahrnehmen, sollten Sie dies mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt absprechen.

26.

### **Kosten werden übernommen**

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Vorsorge vollständig (sowohl in Deutschland als auch in Österreich und der Schweiz). Dabei ist es gleich, ob Sie sich für Hebamme, Arzt oder eine abwechselnde Betreuung entscheiden. Auch Ihr Arbeitgeber muss Sie für die Untersuchungen ohne Verdienstausschluss von der Arbeit freistellen. Hilfs-, Arznei-, Verband- und Heilmittel, die in Verbindung mit der Schwangerschaft benötigt werden, sind zuzahlungsbefreit. Bedürftige, nicht erwerbsfähige werdende Mütter, die weder privat noch in der gesetzlichen Krankenversicherung (mit)versichert sind, erhalten Mutterschaftsleistungen über die Sozialhilfe. Lediglich Untersuchungen, die auf Wunsch durchgeführt werden, wie beispielsweise ein Test auf Cytomegalieviren ([>](#)), werden nicht von allen Krankenkassen erstattet.



## BABYSPASS MIT MUTTERPASS

***Nach der ersten Vorsorgeuntersuchung bekommen Sie vom Gynäkologen oder von Ihrer Hebamme Ihren Mutterpass ausgehändigt. Das Dokument wird in den kommenden Monaten ganz wichtig für Sie und Ihr Kleines. Im Mutterpass werden alle im Verlauf der Schwangerschaft, der Geburt und im Wochenbett erhobenen Daten und festgestellten Untersuchungsergebnisse eingetragen.***

Die Eintragungen im Mutterpass sind allerdings nicht immer verständlich, denn zur Dokumentation werden fast ausschließlich Abkürzungen medizinischer Fachbegriffe

benutzt. Am besten sehen Sie sich neue Einträge sofort an und lassen sie sich gleich vor Ort erklären. Fragen Sie im Zweifelsfall ruhig nach!

## LABORUNTERSUCHUNGEN

Bei der ersten Untersuchung wird Ihnen Blut abgenommen, um folgende gesetzlich vorgeschriebenen Laboruntersuchungen durchzuführen:

27.

### **Blutgruppe und Rhesusfaktor**

Falls Sie bislang keinen schriftlichen Nachweis über Ihre Blutgruppe haben, wird Ihre Blutgruppe (A, B, AB oder 0) bestimmt. Auch der Rhesusfaktor, eine bestimmte Struktur auf den roten Blutkörperchen, wird ermittelt. Dieses Merkmal der roten Blutkörperchen haben etwa 85 Prozent aller Menschen in Mitteleuropa, das heißt sie sind Rhesus-positiv. Fehlt diese Struktur hingegen, spricht man von Rhesus-negativen Menschen. Diese Blutgruppenmerkmale werden vererbt. Deshalb können die Kinder einer Rhesus-negativen Frau und eines Rhesus-positiven Mannes entweder Rhesus-negativ oder Rhesus-positiv sein.

28.

## **Antikörpersuchtest**

Wenn Sie zu den wenigen Menschen gehören, die Rhesusnegativ sind, und Ihr Kind einen positiven väterlichen Rhesusfaktor ererbt hat, kann es sein, dass Ihr Körper das Rhesus-positive Blut Ihres Kindes als fremd erkennt und Antikörper dagegen bildet. Diese »Sensibilisierung« genannte Immunantwort dauert eine gewisse Zeit, sodass die erste Schwangerschaft trotz unterschiedlicher Rhesus-Merkmale von Mutter und Kind meist problemlos verläuft. Wenn Sie allerdings mit dem zweiten oder einem weiteren Kind schwanger sind, können bereits sehr viel mehr Antikörper in Ihrem Blut vorhanden sein. Diese sind so klein, dass sie über die Plazenta in den kindlichen Kreislauf gelangen können. Dort besetzen sie die roten Blutkörperchen des Kindes und leiten deren Zerstörung ein. Das kann lebensgefährlich für das Baby werden. Eine Rhesus-Sensibilisierung lässt sich nicht mehr rückgängig machen und muss daher bereits in der ersten Schwangerschaft und in jeder weiteren verhindert werden. Deshalb wird zu Beginn der Schwangerschaft ein Suchtest auf Antikörper durchgeführt und zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche erneut kontrolliert.

### *Vorbeugen ist lebenswichtig*

Durch eine Anti-D-Prophylaxe, die vorbeugende Gabe von Anti-D-Immunglobulin in der 28. bis 30. Schwangerschaftswoche und eine erneute Verabreichung innerhalb von 72 Stunden nach der Geburt, kann diese schwerwiegende Erkrankung heute verhindert werden. Das Medikament neutralisiert Rhesus-positive Blutkörperchen sofort beim Eindringen. Dank dieser Wirkung bildet die Mutter keine Antikörper und zukünftige Kinder sind nicht