



JASMIN CZECH | JULIA BRÖMSEN

100 FRAGEN AN DEINE HEBAMME

Alles, was du wissen musst, zu Schwangerschaft,
Geburt, Wochenbett, Stillen, Rückbildung
und der ersten Zeit mit Baby



riva



JASMIN CZECH | JULIA BRÖMSEN

100 FRAGEN
AN DEINE
HEBAMME

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Susanne Meinrenken

Umschlaggestaltung: Maria Verdorfer

Umschlagabbildungen: Shutterstock/Nadiinko, ksenvitaln, FunnyVectorForYou, Mingirov Yuriy, Nsit

Illustrationen: alle von Josephine Mäke außer S. 8, 9, 50, 51, 84, 85, 108, 109, 134, 135, 148, 149: Shutterstock/Nadiinko, ksenvitaln, FunnyVectorForYou, Mingirov Yuriy, Nsit

Satz: Bernadett Linseisen (schere.style.papier), München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2406-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2162-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2161-6



www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

JASMIN CZECH | JULIA BRÖMSEN

100 FRAGEN AN DEINE HEBAMME

Alles, was du wissen musst, zu Schwangerschaft,
Geburt, Wochenbett, Stillen, Rückbildung
und der ersten Zeit mit Baby

riva

INHALT

Vorwort.....	7
1 SCHWANGERSCHAFT	9
2 GEBURT.....	51
3 WOCHENBETT	85
4 STILLEN – NICHT STILLEN.....	109
5 RÜCKBILDUNG.....	135
6 BABY.....	149
Nachwort	184
Über die Autorinnen.....	185
Alle Fragen auf einen Blick.....	186
Stichwortverzeichnis.....	189

VORWORT

Wir sind Julia und Jasmin, zwei Hebammen, die ihren Beruf mit viel Liebe und Leidenschaft ausüben. Zusammen haben wir über 25 Jahre Berufserfahrung und ergänzen uns sehr gut: Jasmin kommt relativ frisch aus der Ausbildung und bringt aktuelles Wissen mit; Julia hat über viele Jahre Erfahrungen gesammelt und selbst drei Kinder.

Aufgrund des immer größeren Hebammenmangels hat jede fünfte Frau keine Hebammenbegleitung und findet kaum Antworten auf ihre Fragen und Bedürfnisse. Um dem entgegenzuwirken, haben wir unser Momallie-Programm gegründet und versorgen auf Instagram Schwangere und junge Mütter mit Informationen und Ratschlägen. Wir freuen uns sehr, dass wir nun auch dieses Buch schreiben konnten und die 100 wichtigsten Fragen rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach beantworten können. Wir möchten dir damit einen kleinen Einblick geben in die – für unser Empfinden – häufigsten Probleme und Unsicherheiten.

Wir haben versucht, die Fragen nicht dogmatisch zu beantworten, und es ist uns wichtig, dass du bei deinen Entscheidungen immer auf dein Gefühl hörst. Wir Menschen sind ganz individuell und so ist es natürlich auch in der Zeit der Schwangerschaft und unter der Geburt. Hebammen sind dabei nicht nur Hebammen, sondern manchmal auch eine Art Freundin, Therapeutin, Psychologin und einfach eine Person, mit der man alles besprechen kann. Und genau das wollen wir auf den folgenden Seiten machen!

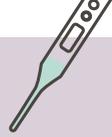
Viel Spaß beim Lesen und Mamawerden wünschen

Julia und Jasmin



1





SCHWANGER- SCHAFT

Die Schwangerschaft beginnt mit dem positiven Schwangerschaftstest und umfasst einen Zeitraum von circa 40 Schwangerschaftswochen. Sie ist eine besondere, eine wundervolle und faszinierende Zeit, in der dein Körper Enormes leistet: In dir entsteht komplett neues Leben.



1 Ich bin schwanger – was muss ich jetzt tun?

Wie schön! Wir gratulieren dir von Herzen und wünschen dir ganz viel Freude in dieser besonderen Zeit.

Wenn dein Schwangerschaftstest positiv ist und du noch nicht bei deiner Ärztin, deinem Arzt oder der Hebamme warst, dann kannst du dir jetzt überlegen, wer deine erste Anlaufstelle sein soll. Die meisten Frauen nehmen Kontakt zu ihrer Ärztin oder ihrem Arzt auf, die anderen zur Hebamme. Viele wissen nicht, dass auch die Hebamme anhand eines Bluttests, über den Urin oder durch die eine oder andere Untersuchung eine Schwangerschaft feststellen und den Mutterpass ausstellen kann. Den Geburtstermin kann sie anhand deines Zyklus berechnen.

Solltest du zur Feststellung der Schwangerschaft nicht zu einer Hebamme gehen, dann kümmere dich trotzdem schon um die Betreuung durch die Hebamme und schaue, welche für dich Zeit hat und welche dir sympathisch ist. Bei der Hebammensuche gilt: je eher, desto besser! Solltest du dich entschieden haben, wird die Hebamme mit dir einen Termin für das Kennenlerngespräch vereinbaren.

Wenn du bei der Ärztin oder dem Arzt bist, wird ein Ultraschall gemacht und der voraussichtliche Entbindungstermin festgestellt. Der errechnete Termin ist nur eine ungefähre Bestimmung – nur rund vier Prozent der Kinder werden am errechneten Termin geboren. Außerdem bekommst du eine Bescheinigung bezüglich deines Entbindungstermins oder du nimmst den Eintrag aus dem Mutterpass, um die Schwangerschaft deinem Arbeitgeber mitzuteilen. Wann du das machen möchtest, kannst du natürlich selbst entscheiden. Die meisten Frauen warten damit bis zur zwölften Schwangerschaftswoche (SSW). Dein Arbeitgeber oder deine Arbeitgeberin

TIPP

Überlege dir, wem du den genauen Termin verraten möchtest. Einige Frauen empfinden es als stressig, wenn Freunde oder Angehörige immer wieder fragen, wann es denn nun endlich losgeht.

muss sich dann an das Mutterschutzgesetz halten. Das kann er jedoch nur, wenn er von der Schwangerschaft durch dich in Kenntnis gesetzt wurde. Alle Infos zum Mutterschutzgesetz kannst du auf der Homepage des Bundesministeriums für Familie nachlesen.

2 Wann sollte ich mir eine Hebamme suchen und was macht sie eigentlich?

Wenn dein Schwangerschaftstest positiv ist, solltest du dich auf die Suche nach einer Hebamme begeben. In Deutschland herrscht seit vielen Jahren ein Hebammenmangel und nicht jede Frau kann von einer Hebamme betreut werden. Wusstest du, dass jede fünfte Frau in Deutschland keine Hebamme hat? Manche wollen keine, aber viele finden auch keine mehr. Das soll dich aber jetzt nicht verunsichern, sondern eher anspornen, dich früh genug um eine Hebamme zu kümmern. Davor solltest du dir einige Gedanken machen:

- ▶ Möchtest du in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause gebären?
- ▶ Soll deine Hebamme, die dich zu Hause begleitet, dich auch unter der Geburt betreuen?
- ▶ Möchtest du die Vorsorgeuntersuchungen bei der Hebamme oder beim Gynäkologen oder der Gynäkologin machen?
- ▶ Möchtest du eine Hebamme »nur« für die Nachsorge haben?

Alle diese Fragen sind ausschlaggebend für deine Suche. Denn nicht jede Hebamme bietet alle Betreuungsmöglichkeiten an. Manche arbeiten in der Klinik und machen zusätzlich Nachsorgen. Manche bieten Vor- und Nachsorgen an, sind aber nicht in der Klinik tätig. Manche betreuen Hausgeburten, aber keine Klinikgeburten. Du siehst: Die Betreuung einer Hebamme kann ganz unterschiedlich aussehen. Solltest du dich beispielsweise für eine Hausgeburt entscheiden, dann suche gezielt nach einer Hausgeburtshebamme.

12 Schwangerschaft

Hebammen, auch Entbindungspfleger oder -pflegerinnen genannt, sind qualifizierte Fachkräfte im Bereich der Schwangerschaft, der Geburt, der Nachsorge und noch darüber hinaus. Sie haben ein enormes Fachwissen und begleiten dich auch auf emotionaler Ebene. Zu den Aufgaben einer Hebamme gehören:

- ▶ Schwangerschaft feststellen
- ▶ Vorsorgeuntersuchungen
- ▶ Beratung in der Schwangerschaft zum Thema Ernährung und Sport
- ▶ Hilfe bei Beschwerden
- ▶ Beratung in Bezug auf den Geburtsort und die bevorstehende Geburt
- ▶ Betreuung und Begleitung unter der Geburt
- ▶ Geburtsvorbereitungskurse, Schwangerschaftsgymnastik und Rückbildungskurse
- ▶ Nachsorgeuntersuchungen (beispielsweise zu der Farbe des Wochenflusses, der Position der Gebärmutter nach der Geburt, dem Abheilungsprozess von Geburtsverletzungen, der Gewichtskontrolle des Neugeborenen, dem Abheilungsprozess des Nabels)
- ▶ Beratung zum Thema Stillen
- ▶ Beratung zum Thema Nichtstillen
- ▶ Beratung zum Thema Verhütung nach der Geburt

3 Wie sieht eine Vorsorge bei der Gynäkologin oder beim Gynäkologen aus?

Das Ziel der Schwangerenvorsorge ist es, mütterliche und kindliche Risiken frühzeitig zu erkennen. Die wichtigsten Aufgaben sind:

- ▶ Beratung
- ▶ Aufklärung
- ▶ Überwachung
- ▶ Betreuung

Wenn du deine Vorsorge bei der Gynäkologin oder beim Gynäkologen machst, dann richtet sie oder er sich nach den Mutterschaftsrichtlinien. Diese wurden vom Bundesausschuss der Ärzte und Krankenkassen entwickelt und werden regelmäßig angepasst. Die Richtlinien regeln sozusagen die ärztliche Betreuung während der Schwangerschaft.

Trotz alledem kann die Vorsorge ganz unterschiedlich aussehen. Die Mehrzahl der Schwangeren nimmt bei der Vorsorge nur die ärztliche Betreuung in Anspruch. Ein Teil jedoch bevorzugt die Kombination der Vorsorge durch die Hebamme und die Ärztin beziehungsweise den Arzt. Und ein kleinerer Teil lässt die Vorsorge ausschließlich durch die Hebamme durchführen.

Hältst du einen positiven Schwangerschaftstest in den Händen, dann kannst du einen Termin bei deiner Gynäkologin oder deinem Gynäkologen ausmachen. Bei dem ersten Termin wird die Schwangerschaft höchstwahrscheinlich durch einen Ultraschall festgestellt oder bestätigt. Es kann sein, dass dir sogar beim ersten Termin schon dein Mutterpass mitgegeben wird.

Die Mutterschaftsrichtlinien sehen drei Ultraschalluntersuchungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten vor:

- ▶ 9. bis 12. Schwangerschaftswoche
- ▶ 19. bis 22. Schwangerschaftswoche
- ▶ 29. bis 32. Schwangerschaftswoche

Bei gesunden Frauen mit normal verlaufenden Schwangerschaften wird eine Vorsorge im vierwöchigen Rhythmus empfohlen. In den letzten beiden Schwangerschaftsmonaten wird ein Abstand von zwei Wochen empfohlen. Sollte bei dir eine Risikoschwangerschaft festgestellt werden, dann wird dir empfohlen, engmaschiger zur Vorsorge zu gehen, also alle zwei Wochen.

TIPP

Behalte den Mutterpass! Er ist ein schönes Erinnerungsstück.

14 Schwangerschaft

Dein Mutterpass ist ein wichtiger Bestandteil der regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen. Dort werden alle erhobenen Befunde eingetragen. Es ist ratsam, ihn immer bei dir zu tragen, da dort wichtige medizinische Informationen eingetragen werden. Wichtig ist auch, dass du den Pass immer zur Vorsorge mitbringst.

Bei einer Vorsorge werden die folgenden Punkte untersucht:

- ▶ Anamnese: Dein Befinden wird erfragt.
- ▶ Urin (Mittelstrahlurin)
- ▶ Gewicht
- ▶ Blutdruck
- ▶ Fundusstand (Höhenstand der Gebärmutter)
- ▶ Herztöne des Babys
- ▶ Gegebenenfalls Blutuntersuchungen, Ultraschall (in den ersten Wochen, meistens bis zur 20. Schwangerschaftswoche, ist das ein vaginaler Ultraschall), vaginale Untersuchungen (Beurteilung des Muttermundes und des Gebärmutterhalses, der Zervix)

Zudem kannst du circa ab der 32. Schwangerschaftswoche ein CTG, ein Kardiotokogramm, schreiben lassen. Damit werden die kindlichen Herztöne (*cardio*) und die mütterliche Wehentätigkeit (*toco*) aufgezeichnet. Ein CTG sollte von einer erfahrenen Hebamme oder einer Ärztin beziehungsweise einem Arzt angelegt und beurteilt werden.

Alle Ergebnisse der oben genannten Untersuchungen werden in deinem Mutterpass eingetragen. Grundsätzlich sollte bei diesen Untersuchungsterminen immer genug Zeit sein, um deine Fragen zu beantworten.

4 Welche Untersuchungen werden nicht von der Krankenkasse übernommen?

Die folgenden Untersuchungen werden nicht von deiner Krankenkasse übernommen und nennen sich IGeL-Leistungen; sie zählen zu den individuellen Gesundheitsleistungen. Wenn du privat versichert bist, kannst

du mit deiner Kasse darüber sprechen. Es kann sein, dass es Unterschiede zur gesetzlichen Krankenkasse gibt und deine Krankenkasse eventuell einen gewissen Teil der Kosten übernimmt.

Etwa 4. bis 8. Schwangerschaftswoche

In diesem Zeitraum gibt es folgende Angebote:

- ▶ Bescheinigung für den Arbeitgeber über die Schwangerschaft
- ▶ Früher Ultraschall zur Feststellung der Schwangerschaft
- ▶ Blutuntersuchungen auf Toxoplasmose, Listeriose und Zytomegalie

Toxoplasmose

Der Erreger bei einer Toxoplasmose ist *Toxoplasma gondii*; er wird über den Verzehr von rohem Fleisch und über infizierten Katzenkot übertragen. Die Symptome sind grippeähnlich, wie Fieber, Gliederschmerzen oder Durchfall. Wenn eine Schwangere im ersten Schwangerschaftsdrittel an Toxoplasmose erkrankt, wird die Infektion nur in etwa 17 Prozent der Fälle auf das Kind übertragen. Bei dieser pränatalen Infektion kommt es häufig zu einem Spontanabort. Findet die Infektion im dritten Trimenon statt, kommt es nur bei 60 Prozent der Fälle zu einer Infektion und davon haben 70 Prozent keine Symptome. Die Diagnostik erfolgt über das Blut. Solltest du dich mit Toxoplasmose infiziert haben, wird dir eine Antibiotikatherapie angeraten.

INFO

Von all den Frauen, die wir in unserer langjährigen Berufszeit von rund 27 Jahren betreut haben, waren nur sehr wenige an den genannten Infektionen erkrankt. Das Wissen über diese Infektionen ist nicht so schön und vielleicht auch beängstigend, deswegen führe dir unbedingt vor Augen, dass diese Infektionen sehr selten sind.

Listeriose

Der Erreger bei einer Listeriose ist *Listeria monocytogenes*; er wird über den Verzehr von infizierten Nahrungsmitteln wie Rohmilch übertragen. Die Symptome gliedern sich in zwei Phasen auf:

- ▶ **Phase 1:** Temperaturerhöhung, Schüttelfrost, Gelenkschwellung, Durchfall, Nierenbeschwerden
- ▶ **Phase 2:** Nach 14 Tagen erneutes Fieber; bei einer Infektion sind die Folgen ein Abort oder die Geburt eines Neugeborenen mit einer Sepsis (einer schweren Infektion, bei der sich der Erreger auch im Blut ausbreitet; eine Blutvergiftung). Auch hier besteht die Therapie aus der Gabe von Antibiotika.

Zytomegalie

Der Erreger bei einer Zytomegalie ist ein bestimmtes Herpesvirus. Die Übertragung erfolgt über eine Schmier- oder Tröpfcheninfektion oder bei sexuellem Kontakt. Die Symptome sind unspezifisch und ähneln denen eines grippalen Infekts. Die Folgen der Infektion beim Kind können Ikterus (Gelbsucht), Krampfanfälle und eine Pneumonie (Lungenentzündung) sein. Eine Therapie ist während der Schwangerschaft nicht möglich.

Etwa 12. bis 16. Schwangerschaftswoche

In diesem Zeitraum gibt es folgende Angebote:

- ▶ **Ersttrimesterscreening:** Berechnung von Risikowerten. In diese Berechnungen werden beispielsweise die Dicke der Nackenfalte, das Alter der Frau, der PAPP-A-Wert (PAPP-A steht für *pregnancy-associated plasma protein A*) und der Beta-hCG-Wert mit einbezogen. Anhand einer Blutuntersuchung bei der Schwangeren und einer Ultraschalluntersuchung des Fetus erfolgt eine Risikoberechnung beziehungsweise Wahrscheinlichkeitsangabe für bestimmte Erkrankungen beim ungeborenen Baby.

- ▶ **PraenaTest:** Anhand des mütterlichen Bluts kann untersucht werden, ob das ungeborene Baby Chromosomenstörungen wie Trisomie 21 oder Trisomie 18 aufweist.

Etwa 19. bis 22. Schwangerschaftswoche

In diesem Zeitraum gibt es folgende Angebote:

- ▶ Toxoplasmose-Untersuchung
- ▶ 3-D-/4-D-Ultraschall

Etwa 32. Schwangerschaftswoche

Zu diesem Zeitpunkt gibt es folgende Angebote:

- ▶ Dritte und letzte Untersuchung auf Toxoplasmose
- ▶ Doppleruntersuchung: Ultraschalluntersuchung zur Messung des Blutflusses in den Gefäßen

Etwa 36. bis 38. Schwangerschaftswoche

In diesem Zeitraum wird ein B-Streptokokkentest anhand eines vaginalen Abstrichs angeboten.

5 Was ist Pränataldiagnostik?

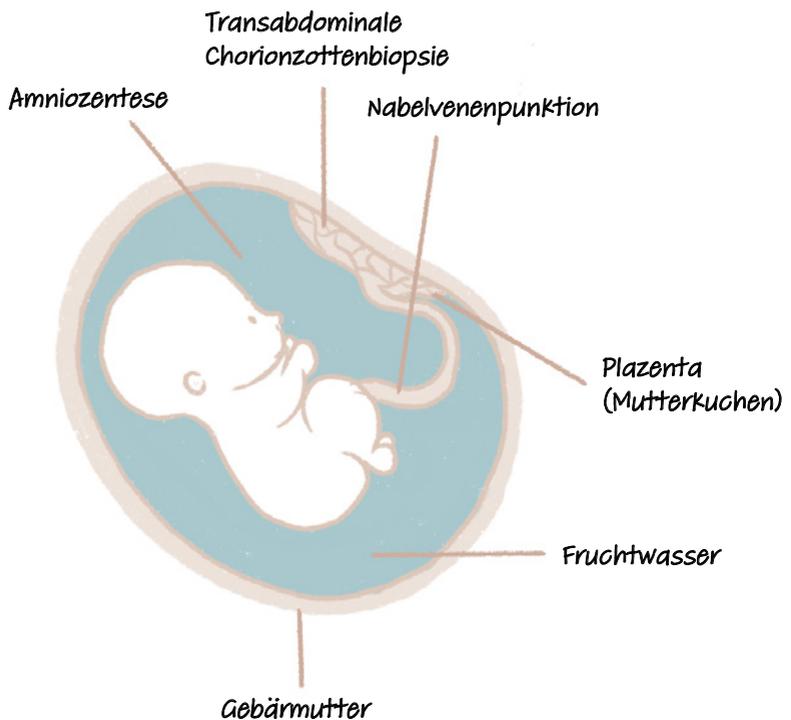
»Pränataldiagnostik« ist ein Oberbegriff für alle Untersuchungen, die vor der Geburt durchgeführt werden. Bei der Pränataldiagnostik wird gezielt nach Hinweisen auf bestimmte Krankheiten und/oder Behinderungen des ungeborenen Kindes gesucht.

Die pränataldiagnostischen Untersuchungen liegen außerhalb der Mutterschaftsrichtlinien und müssen unter Umständen selbst bezahlt werden. Sollte die pränataldiagnostische Untersuchung aufgrund von Auffälligkeiten bei der Entwicklung deines Kindes bei den gängigen Vorsorgeuntersuchungen gemacht werden, kann eine Kostenübernahme

durch die Krankenkasse möglich sein. Am besten erkundigst du dich vorab über eine eventuelle Kostenübernahme.

Bei der Pränataldiagnostik wird zwischen zwei Arten von Methoden unterschieden: Es gibt die invasiven und die nichtinvasiven Untersuchungen. Nichtinvasive Untersuchungen sind:

- ▶ Feindiagnostik, das heißt hochauflösende Ultraschalluntersuchungen
- ▶ Ersttrimestertest, bei dem die Nackenfalte deines Babys vermessen wird
- ▶ Genetische Bluttests zur Bestimmung von Chromosomenabweichungen (PraenaTest)



Zur invasiven Pränataldiagnostik gehören die Fruchtwasseruntersuchung, Nabelschnurpunktion und Punktion der Plazenta.