

Manon Sander

Frühchen & Co.

**Praktischer Ratgeber
rund um Schwanger-
schaft und Geburt**



Frühchen & Co.
Praktischer Ratgeber rund um Schwangerschaft und Geburt
Copyright Manon Sander

ISBN 978-3-938580-13-4 ebook
Copyright 2007 DIAMETRIC Verlag, Würzburg
2. Auflage, 2011
Alle Rechte vorbehalten

Wichtiger Hinweis

Das vorliegende Buch ist kein medizinischer Ratgeber. Die im Buch veröffentlichten Informationen und Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt von Verfasserin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht immer kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Diametric Verlag Jutta A. Wilke e.K.,
Versbacher Str. 181, D-97078 Würzburg
Fon +49(0)9317841230, Fax +49(0)9317841231
info@diametricverlag.de

Unter www.diametric-verlag.de finden Sie

- unser aktuelles Verlagsprogramm
- kostenlos „reinlesen“
- unsere ebook-Reihe
- **frauenpower** Veranstaltungskalender
- Frauengesundheit *kurz & kritisch*

Inhalt

7 [Vorwort](#)

9 [Schwanger werden!?](#)

- 9 • Das beste Alter für eine Schwangerschaft
- 9 • Abstand zwischen den Schwangerschaften
- 10 • Schwangerschaftstest
- 11 • Ungewollt schwanger
- 11 • Wie schwanger bin ich eigentlich
- 12 • Risikoschwangerschaft
- 13 • Eileiterschwangerschaft

14 [Kompetente Begleitung](#)

- 14 • Arztwahl
- 15 • Betreuung durch die Hebamme
- 17 • Der Mutterpass

19 [Vorsorgeuntersuchungen](#)

22 [Die ersten drei Monate](#)

- 24 • Mehrlinge
- 25 • Wer soll es wann erfahren?
- 26 • Arbeiten — Krankschreibung — Beschäftigungsverbot
- 27 • Wie organisiere ich meinen Haushalt
- 29 • Sport — Bewegung
- 30 • Geschlechtsverkehr
- 31 • Plazentasitz
- 31 • Impfungen
- 31 • Zahnarzt
- 32 • Ratschläge

33 [Übelkeit und andere Wehwehchen](#)

- 35 • Eisenmangel
- 35 • Blutdruck
- 36 • Rückenprobleme
- 37 • Blutungen zu Beginn der Schwangerschaft
- 38 • Schmerzen im Bauchbereich
- 38 • Medikamente
- 39 • Hausmittel

41 [Ist mein Kind gesund?](#)

- 42 • Ernährung
- 45 • Kaffee, Cola, Alkohol und Co
- 46 • Rauchen/Passivrauchen
- 46 • Urlaub
- 48 • Autofahrten
- 48 • Sonne und Solarium
- 49 • Sonnenschutz
- 49 • Haare färben, Kosmetik und andere Chemikalien
- 50 • Bäder und Duschen
- 50 • Sauna
- 51 • Notfälle

53 [Fehlgeburt/Abort](#)

56 [Viele Untersuchungen — mehr Sicherheit?](#)

- 56 • 3D Ultraschall / Doppler
- 57 • Humangenetische Beratung
- 58 • Amniozentese
- 58 • Chorionzottenbiopsie
- 59 • Trippeltest
- 59 • Nackentransparenzmessung
- 60 • Nabelschnurpunktion
- 69 • Fetoskopie

61 [Vorzeitige Wehen und weitere Komplikationen](#)

- 63 • Auslöser für vorzeitige Wehen und Möglichkeiten der Therapie
- 63 • Cervix Insufizienz
- 64 • Cerclage
- 65 • Badewannen-Test
- 65 • Aromatherapie
- 66 • Blutungen im weiteren Verlauf der Schwangerschaft
- 66 • Röteln, Windpocken und andere Infektionskrankheiten
- 67 • Schwangerschaftsdiabetes
- 69 • EPH-Gestose
- 71 • HELLP-Syndrom
- 71 • Thrombose
- 72 • Krampfadern
- 73 • Schwangerschaftsstreifen

75 [Vorbereitung auf die Geburt](#)

- 76 • Gewicht
- 77 • Dicker Bauch — kleiner Bauch
- 77 • Retardierung
- 78 • Frühgeburt
- 80 • Mein Kind sitzt
- 80 • Spontane Geburt versus Kaiserschnitt
- 81 • Wahl des Gebäortes
- 84 • Hilfe im Internet
- 84 • Vorbereitungen für das Kind
- 86 • Anmelden in der Klinik
- 86 • Schlafprobleme gegen Ende der Schwangerschaft
- 87 • Trainieren der Schmerzgrenze
- 87 • Die Kliniktasche
- 88 • Blasensprung
- 89 • Einleiten der Geburt
- 90 • Wann in die Klinik fahren?

92 [Die Geburt und die ersten Tage danach](#)

- 95 • Dammschnitt
- 95 • Wochenfluss
- 96 • Die ersten zwei Wochen
- 96 • Kinderklinik
- 97 • Stillen
- 99 • Rückbildung
- 100 • Einmal Frühchen, immer Frühchen?

100 [Die Autorin](#)

Meinen Dank an
Kerstin, Katharina und Ulrike für ihre fachliche Unterstützung
nicht nur bei der Entstehung dieses Buches!

Manon Sander, Jahrgang 1970, arbeitet als Grundschullehrerin und ist Mutter von vier gesunden Söhnen. In ihren sechs Schwangerschaft, davon zwei Fehlgeburten und drei Frühchen, sah sie sich mit vielen Problemen konfrontiert. Ihre dabei gesammelten Erfahrungen hat sie in diesem Ratgeber zusammengefasst.

Vorwort

Mein jüngster Sohn war noch nicht einmal ein Jahr alt, da wurde ich erneut schwanger. Eigentlich hatte ich mir immer gewünscht vier Kinder zu haben, aber ich war schrecklich unsicher und hatte viele Ängste. In den vorherigen Schwangerschaften war zu viel passiert, um sich einfach auf das Kind zu freuen. Wie würde mein Mann reagieren, wie meine Eltern? Auf alle käme wieder eine Menge Arbeit zu, da ich sicher für einige Zeit weitestgehend ausfallen würde.

Meine erste Schwangerschaft verlief bilderbuchmäßig, abgesehen davon, dass mein Sohn dann plötzlich 8 Wochen zu früh zur Welt kam. In der zweiten musste ich ab dem 5. Monat im Krankenhaus liegen und bekam starke Medikamente. Mein zweiter Sohn kam nur sechs Wochen zu früh. Dann hatte ich zwei Fehlgeburten, die mich daran zweifeln ließen, ob ich überhaupt noch einmal schwanger werden wollte. Mein dritter Sohn schaffte es sogar bis in die 38. Schwangerschaftswoche. Zum Glück konnte ich die ganze Zeit zu Haus liegen und wurde von meiner Hebamme mit betreut. Zwischendurch hatte ich alle möglichen Beschwerden und Probleme: vorzeitige Wehen, eine damit verbundene Cervixschwäche, Wassereinlagerungen, eine Gestose, und eine leichte Neigung zu einer Schwangerschaftsdiabetes. Zwischendurch glaubte man eine Retardierung zu bemerken und so weiter.

Die Schwangerschaft meines vierten (es wurde auch wieder ein Junge) Kindes verlief relativ harmlos, verglichen mit den vorherigen. Erstens kannte ich alle Beschwerden schon und zum Zweiten konnte ich durch sehr viel Schonung eine Menge verhindern. Mein Jüngster kam wieder 4 Wochen zu früh und mußte, wie seine beiden größten Brüder, in eine Kinderklinik.

Ich habe die Probleme, Fragen und Begebenheiten aufgeschrieben, mit denen ich bei meinen sechs Schwangerschaften konfrontiert war. Damit möchte ich keiner Frau Angst machen, denn ich bin sehr glücklich, dass alle meine Söhne inzwischen so fitt sind, wie sie sind und glaube, dass negative Einstellungen und Überängstlichkeit eher zu Schwierigkeiten führen. Es ist wichtig informiert zu sein, aber es muss nicht alles eintreten, was eintreten könnte. Und mit den richtigen Beratern und Helfern wird vieles einfacher. Dabei sollte jede Frau den für sie richtigen Weg finden und sich von niemandem hineinreden lassen!

Ich wünsche allen Frauen, die schwanger sind oder schwanger werden wollen, alles Gute! Auch wenn ich in riesigen Wäschebergen sitze, gleichzeitig Essen kochen muss und mindestens ein Kind schreit, finde ich doch, dass es sich gelohnt hat!

Manon Sander, Oktober 2006

Schwanger werden!?

Das beste Alter für eine Schwangerschaft

Heute können Frauen dank vielfältiger Verhütungsmethoden weitestgehend selbst bestimmen, wann sie schwanger werden wollen. Wann die beste Zeit dazu ist, kann niemand sagen.

Ein Kind ist eine komplette Umstellung des Lebens, denn es kommt eine tägliche 24stündige Verantwortung dazu. Meinen ersten Sohn bekam ich mit 26 Jahren. Das ist immer noch sehr früh. Bei meinem vierten war ich 35, da kam ich mir schon recht alt vor. Allerdings ist es auch meistens problemlos möglich mit 40 das erste Kind zu bekommen. Im Auge behalten werden muss, dass das Risiko ein behindertes Kind zu bekommen mit dem fortgeschrittenen Alter steigt. Ärzte müssen Frauen ab 35 über Untersuchungen (z.B. Fruchtwasseruntersuchungen (-> [Amniozentese](#))) informieren.

Wie komplikationsfrei eine Schwangerschaft verläuft, hängt von vielen Faktoren ab, und nicht nur vom Alter der werdenden Mutter. Probleme können immer auftreten. Deshalb sollte jede Frau sich auch Gedanken darüber machen dürfen, zu welchem Zeitpunkt sie schwanger werden möchte, und wann es am besten in ihre Lebensplanung passt.

Abstand zwischen den Schwangerschaften

In vielen Zeitschriften findet frau immer wieder Aufstellungen und Berechnungen darüber, welcher Abstand zwischen Kindern der beste sei. Sind die Kinder altersmäßig enger zusammen, können einige Anschaffungen unmittelbar weitergegeben werden. Andere Sachen müssen eventuell doppelt angeschafft werden.

Ältere Geschwister können dagegen besser mithelfen und sind verständiger. Gleichzeitig sind da aber auch ganz verschiedene Interessen und Bedürfnisse, die erfüllt werden müssen.

Für mich bedeuteten mein erster Sohn und mein dritter Sohn jeweils eine größere Umstellung, als mein zweiter und vierter. Vor dem ersten Kind habe ich gearbeitet und zwischen dem zweiten und dritten auch wieder.

Medizinisch gesehen sollte zwischen den Schwangerschaften ein Jahr liegen, denn in dieser Zeit kann der Körper sich erholen. Ist der Abstand dazwischen geringer, wie bei meinen beiden jüngsten Kindern, muss das aber auch nicht unbedingt ein Nachteil sein. Meine letzte Schwangerschaft beispielsweise war problemloser als die vorherige.

Schwangerschaftstest

Ob eine Schwangerschaft besteht lässt sich nur durch einen entsprechenden Schwangerschaftstest sicher feststellen, denn eindeutige Zeichen gibt es nicht. Es kann sogar zu Beginn einer Schwangerschaft noch zu einer Blutung um den Zeitpunkt herum kommen, an dem die Periode eintreten müsste. Die einzige Möglichkeit Klarheit zu bekommen, gibt ein Test. Er gibt die Möglichkeit zunächst einmal allein oder mit dem Partner zu testen, ob die erhoffte, vielleicht auch schon lang ersehnte oder auch befürchtete Schwangerschaft eingetreten ist.

Alle Schwangerschaftstests funktionieren nach dem gleichen Prinzip. Das nur in der Schwangerschaft produzierte Hormon hcg (humanes Chorion-Gonadotropin) kann ca. 14 Tage nach der Befruchtung im Urin nachgewiesen werden. Im Blut ist es bereits sechs bis neun Tagen nach der Befruchtung nachweisbar. Inzwischen sind auch digitale Schwangerschaftstests erhältlich, die eindeutig und zweifelsfrei anzeigen, ob eine Schwangerschaft vorliegt oder nicht.

Durchgeführt wird der Test ganz einfach, in dem der Teststab in den Urin gehalten wird. Anschließend wird er mit einer Kappe verschlossen und dann heißt es ein paar Minuten auf das Ergebnis warten. Die meisten Tests zeigen zwei nebeneinander angeordnete Streifen an. Erscheint nur ein Streifen, liegt keine Schwangerschaft vor, werden beide sichtbar, ist frau schwanger.

Wird der Test zu früh durchgeführt, wurde vorher zu viel Flüssigkeit getrunken oder der Eisprung hat sich verspätet, dann kann das Testergebnis trotz bestehender Schwangerschaft negativ ausfallen. Darum sollte der Test noch einmal wiederholt werden, wenn die Periode nicht eingesetzt hat.

Es gibt aber auch Medikamente, die hcg enthalten. Durch die Gabe von hcg soll bei Frauen, die Probleme haben, schwanger zu werden, der Eisprung ausgelöst werden. Dadurch kann es zu einem falschen positiven Ergebnis kommen. Bei einem positiven Test sollte in jedem Fall umgehend eine Frauenärztin/Frauenarzt aufgesucht werden.

Ungewollt schwanger

Bei einer Konfliktschwangerschaft, unabhängig von den Ursachen und Gründen, bestehen mehrere Lösungsmöglichkeiten: Vom Abbruch der Schwangerschaft, über eine Freigabe des Kindes zur Adoption, Unterbringung bei Pflegeeltern, bis hin zu finanziellen Hilfen und alltagsunterstützenden Maßnahmen verschiedener Organisationen und Behörden, um das Kind bei den Eltern oder der alleinerziehenden Mutter aufwachsen zu lassen.

Nach dem ersten Schreck ist es gut, sich der Situation zu stellen und Hilfe zu suchen. Ärzte können fachkompetente Beratungsstellen vor Ort nennen, bei denen es weitere Hilfen gibt. Auch im Internet sind diese Beratungsstellen mit eigenen Webseiten (Pro Familia, kirchliche Beratungsstellen wie Diakonie oder Donum vitae) vertreten.

Es kann viel leichter sein, mit fremden Personen über diese Probleme zu sprechen, als mit Familienangehörigen oder Freunden. Die MitarbeiterInnen in den Beratungsstellen, die täglich mit diesen Problemen konfrontiert sind, sind meistens gut geschult und verfügen über das nötige Fachwissen.

Wie schwanger bin ich eigentlich?

Bei der offiziellen Berechnung, nach der sich die Mediziner richten, ist der erste Tag der letzten Periode gleich der erste Tag der Schwangerschaft, auch wenn zu diesem Zeitpunkt eigentlich noch gar keine Schwangerschaft vorgelegen hat. Aber ca. 14 Tagen danach fand der Eisprung statt und das befruchtete Ei hat sich in die Gebärmutter eingenistet.

Diese Formel ist nicht nur einfacher zu rechnen, weil ein konkretes Datum feststeht, sondern auch medizinisch zu begründen. Denn mit dem Einsetzen der Periode wird nicht nur alte Schleimhaut abgebaut, sondern auch die neue Schleimhaut aufgebaut, in der das Ei heranreift. Das bedeutet, mit dem ersten Ausbleiben der Periode beginnt die fünfte Schwangerschaftswoche.

Eine Berechnung in Monaten ist immer etwas verwirrend, da bei der Schwangerschaft von 40 Wochen ausgegangen wird. Ein Monat hat aber weder vier noch fünf Wochen. Ich kenne zwei verschiedene Berechnungsformeln nach Monaten. In der ersten ist der erste Monat sechs Wochen lang (was für mich auch noch nachvollziehbar ist, wegen der zwei unschwangeren Wochen), der zweite Monat vier Wochen und der dritte wieder sechs Wochen (was etwas unlogisch erscheint).

Die zweite Berechnung geht davon aus, dass ein Monat vier Wochen hat und damit die Schwangerschaft einfach 10 Monate dauert. Da beides recht unverständlich ist, bin ich auf Wochen umgestiegen, wie es auch die Ärzte und Hebammen tun.

Im Mutterpass steht bei der Schwangerschaftswoche (abgekürzt: SSW) 5+3, 7+2, 12+1 und so weiter. Die erste Zahl steht für die vollendeten Wochen, die zweite für den Tag in der aktuellen Woche. Fünf plus drei bedeutet also, dass fünf Wochen der Schwangerschaft (seit dem ersten Tag der letzten Periode) verstrichen sind, und von der sechsten Woche der dritte Tag.

Wird im Mutterpass der Schwangerschaftsverlauf korrigiert, beispielsweise statt der rechnerisch richtigen 13+1 ein 12+1 eingetragen, bedeutet dies lediglich, dass die Größe des Fötus am Tag der Messung nicht mit der für diese Schwangerschaftswoche durchschnittlich festgelegte Größe übereinstimmt.

Hat sich diese Tendenz, wie es bei mir der Fall war, schon vorher abgezeichnet, wird davon ausgegangen, dass der Eisprung eine Woche später stattgefunden hat und sich damit der Schwangerschaftsverlauf um eine Woche verschiebt. Wenn diese Tendenz im Vorfeld nicht erkennbar war, wird unter Umständen eine Kontrolluntersuchung mit einer weiteren Messung gemacht, die zu einem ganz anderen Ergebnis führen kann. Denn hier geht es um Millimeter und da kann durch eine ungünstige Lage des Fötus oder des Embryos schnell ein falsches Meßergebnis entstehen.

Die meisten Fälle fallen in eine der beiden beschriebenen Gruppen. Sollte dies nicht so sein, dann müssen weitergehende Maßnahmen mit den Ärzten besprochen werden (-> [Retardierung](#)).

Risikoschwangerschaft

Zu Beginn der Schwangerschaft werden eventuell bestehende Risiken abgefragt, die bei der Schwangeren, bzw. in deren Familie bestehen. Es ist wirklich wichtig hier die richtigen Angaben zu machen. Nur wenn erkannt wird, welche Probleme gegebenenfalls auftreten können, kann vorbeugend gehandelt werden. Liegen beispielsweise behandlungs- oder kontrollbedürftige (Vor-)Erkrankung vor, kann in der Schwangerschaft besonders darauf geachtet werden und wenn erforderlich, weitere Experten (Ärzte, Ernährungsberater etc.) hinzugezogen werden. Oder es können Kontakte zu Beratungsstellen vermittelt werden, die bei sozialen Problemen weiterhelfen.

Es gibt zwei verschiedene Gruppen von Risiken: Einmal die im Vorfeld bereits bekannten Faktoren, und die Probleme, die erst in und mit der Schwangerschaft auftauchen. Beide werden auf den Seiten 5 und 6 im Mutterpass aufgelistet und jeweils einer Nummer zugeordnet.

Eileiterschwangerschaft

Viele Frauen hören gleich zu Beginn der Schwangerschaft diesen niederschmetternden „Verdacht, der sich im weiteren Verlauf meist als falscher Alarm herausstellt.

Bei einer Eileiterschwangerschaft nistet sich die Eizelle nicht in der Gebärmutter ein, sondern im Eileiter. Diese Schwangerschaft muss immer operativ entfernt werden. Zwar wird bei jeder ersten Untersuchung geprüft, ob bereits zu Beginn der Schwangerschaft eine Fruchthöhle in der Gebärmutter sichtbar ist, was eine Einnistung im Eileiter ausschließt. Aber nicht immer kann die Bildung einer Fruchthöhle nachgewiesen werden. Das Wahrscheinlichste in einer solchen Situation ist meistens eine Verzögerung, die durch einen verspäteten Eisprung hervorgerufen wurde.

Weitere Anzeichen für eine Eileiterschwangerschaft sind Blutungen ([-> Blutungen](#)) und starke Schmerzen auf einer Seite im unteren Bauchbereich. Treten diese Schmerzen in Verbindung mit starken Blutungen auf, dann sollte sofort ein Krankenhaus aufgesucht werden.

[Inhaltsverzeichnis](#)

Kompetente Begleitung

Arztwahl

Im Idealfall hat frau bereits einen Gynäkologen oder Gynäkologin ihres Vertrauens. Leider sind das wahrscheinlich die wenigsten.

Jede Frau, die schwanger werden möchte oder es bereits ist, sollte sich darüber im Klaren sein, dass sie während und nach der Schwangerschaft viel Zeit bei ihrem Frauenarzt/ihrer Frauenärztin verbringen wird. Natürlich werden in jeder Praxis viele Patientinnen betreut, trotzdem muss jede Frau ernst genommen werden und es muss die Zeit aufgebracht werden, für ihre Probleme und Ängste da zu sein. Das bedeutet, dass auch kurzfristig Lösungen für drängende Fragen gefunden werden. Für den Arzt oder die Ärztin ist eine Schwangerschaft etwas ganz alltägliches. Für die schwangere Frau ein völlig neuer Zustand. Es ist deshalb wichtig, dass alle Fragen gestellt werden können und keine als dumm oder nichtig abgetan wird.

Die medizinische Kompetenz eines Gynäkologen lässt sich als Nichtmedizinerin selten beurteilen. Aber an der Art und Weise, wie ein Arzt/eine Ärztin mit den Patientinnen umgeht und wie Fragen beantwortet werden, kann frau erkennen, ob sie in ihrer Situation ernst genommen wird.

Auch die Art und Weise der Untersuchung sollte eine Rolle spielen. Eine gynäkologische Untersuchung ist zwar sicherlich nicht angenehm, aber sie sollte schmerzfrei sein. Denn bei einem behutsamen Umgang lassen sich Schmerzen immer vermeiden.

Für Risikoschwangere ist es ebenfalls wichtig, wie gut die Praxis erreicht werden kann, wie die Praxiszeiten geregelt sind und wie lange gewartet werden muss, und ob frau bei Beschwerden vorgezogen behandelt wird.

Trifft das meiste nicht zu, dann sollte der Arzt möglichst gewechselt werden. Allerdings haben viele Gynäkologen und Gynäkologinnen einen Patientinnen-Aufnahmestopp oder lange Wartelisten. Darum lohnt es sich schon vor einer Schwangerschaft nach einer guten Gynäkologin, einem guten Gynäkologen Ausschau zu halten. Und auch wenn eine Schwangerschaft bereits besteht, ist ein Wechsel noch möglich. Ich selbst habe zweimal schwanger gewechselt.

Von Versicherungsseite gibt es für Kassenpatienten einige Einschränkungen, beispielsweise beim Arztwechsel innerhalb eines Quartals. Die gesetzlichen Kassen wollen vermeiden, dass dabei Untersuchungen mehrfach durchgeführt werden und verweigern deshalb die Befreiung von der Praxisgebühr mittels Überweisungsschein, auch dann, wenn bereits beim vorherigen Gynäkologen die Praxisgebühr gezahlt wurde.

An und für sich sind die reinen Vorsorgeuntersuchungen für Schwangere Praxisgebühren frei. Da aber die weitere Beratungen und das Verschreiben von Medikamenten gebührenpflichtig sind, wird die Praxisgebühr in den meisten Fällen trotzdem gezahlt werden müssen. Es ist deshalb immer ratsam, sich vom Hausarzt oder einem anderen behandelten Arzt, bei dem bereits die Praxisgebühr entrichtet wurde, zu einem Gynäkologen überweisen zu lassen.

Betreuung durch die Hebamme

Da ich bei meiner zweiten Schwangerschaft zwischen meinen Krankenhausaufenthalten zu Hause liegen musste und jeden dritten Tag meine Ärztin aufzusuchen hatte, wurde mir zum ersten Mal bewußt, wie hilfreich eine häusliche Betreuung gewesen wäre.

Als ich dann mit dem dritten Kind schwanger war, habe ich mich eingehend mit Hebammen beschäftigt. Mir war zwar klar, dass sie die Geburt leiten und die Nachsorge sowie die Stillzeit betreuen. Was ich nicht wußte war, wie viele Aufgaben bereits vor der Geburt von einer Hebamme übernommen werden können, die für die Schwangere unglaublich segensreich sind.

Jede Frau, die gesetzlich versichert ist, hat Anspruch auf eine Hebammenbetreuung in der Schwangerschaft. Abgesehen von den 3 Ultraschalluntersuchungen, die im Krankenhaus oder bei einem Arzt durchgeführt werden müssen, können alle anderen Untersuchungen von einer Hebamme durchgeführt werden.

Eine Hebamme nimmt sich viel mehr Zeit für eine Untersuchung als eine Ärztin/ein Arzt und kann sich intensiver um jede einzelne Schwangere kümmern, da sie viel weniger Patientinnen gleichzeitig betreut. Sie kann frau auch bei Problemen und Schwierigkeiten telefonisch leichter erreichen.

Einige Hebammen führen entweder alleine oder gemeinschaftlich eine Hebammenpraxis, in der auch Kurse zur Geburtsvorbereitung oder zur Säuglingspflege angeboten werden. Die Untersuchungen werden normalerweise dort gemacht.

Andere Hebammen machen ausschließlich Hausbesuche nach Terminvereinbarung, die sich nach den Bedürfnissen der Schwangeren richten.

Es ist wesentlich angenehmer, in entspannter, gemüthlicher Umgebung all die vielen Fragen und Tipps zur Ernährung, Sport und den alltäglichen Besonderheiten zu besprechen, als in einer Arztpraxis, in der die Untersuchungen im Vordergrund stehen und alles schnell und zügig abgewickelt werden muss.

Hebammen wissen vielfach besser als Ärzte und Ärztinnen, welcher Tee oder andere alternative Heilmittel und —methoden bestimmte Befindlichkeiten in der Schwangerschaft schon im Vorfeld mildern oder vermeiden helfen. ([-> Vorzeitige Wehen](#))

Wie die Gewichtung zwischen Arzt/Ärztin und Hebamme aussehen soll, muss jede Schwanger individuell für sich selbst festlegen. Mit meiner Ärztin hatte ich vereinbart, dass ich bei ihr nur die regulären Untersuchungen im vierwöchigen Abstand wahrnahm. Wenn zwischendurch Probleme auftreten sollten, konnte ich anrufen oder vorbeikommen. Alle zwei Wochen nach der letzten Untersuchung kam meine Hebamme. Auch sie konnte ich bei Problemen anrufen.

Als um die 30ste Woche meine Wehen plötzlich einsetzen, kam sie zweimal täglich, dann einmal am Tag und schließlich im Wochenabstand.

Für mich war das eine optimale Betreuung, denn das medizinisch (technisch) notwendige erledigte meine Ärztin und die restliche Kontrollen und Beratungen, die wirklich individuell auf mich zugeschnitten waren, wurden von der Hebamme durchgeführt

Hebammen übernehmen die unterschiedlichsten Aufgaben. Neben der äußerst sinnvollen und wichtigen Betreuung während einer Schwangerschaft und der Vorbereitung auf die Geburt,

- begleiten sie die Schwangere beim Eintritt der Wehen bis zur Fahrt ins Krankenhaus,
- führen die Nachsorge zu Haus durch und kümmern sich um Mutter und Neugeborenes,
- und bieten Kurse zur Rückbildung.

Einige Hebammen entbinden die Frauen im Krankenhaus oder zu Hause in Form von Hausgeburten. Da nicht jede Hebamme das gesamte Spektrum abdecken kann, sollte jede Frau im Vorfeld für sich festlegen, was sie von ihrer Hebamme erwartet.

Mir war die Begeleitung in der Schwangerschaft sehr wichtig. Dass meine Hebamme Kurse zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung anbot, war zufällig aber sehr nützlich. Auch die Nachsorge lag in ihren Händen. Ich hätte sie auch gerne bei der Geburt anwesend gewusst, aber nur wenige Krankenhäuser in unserer Umgebung lassen externe freie Hebammen zu und auch dann nur ganz bestimmte.

Eine wirklich gute Hebamme zu finden, ist fast noch schwieriger als einen guten Frauenarzt zu bekommen. Die Liste, die mir meine Ärztin damals gab, war hoffnungslos veraltet. Auch das Befragen von Bekannten, die eine Hebamme zur Nachsorge hatten, brachte keinen Erfolg.

Fündig wird frau im Internet. Unter www.hebammensuche.de sind zahlreiche — wenn auch nicht alle - Hebammen gelistet.

Weitere Adressenlisten gibt es in den Frauenarztpraxen, beim Gesundheitsamt, oder in der Entbindungsklinik.

Auch die Familienbildungswerke der Kirchen haben häufig Kontakt zu Hebammen. Außerdem stehen der Verband der Hebammen e.V. in Karlsruhe www.bdh.de, der

Bund deutscher Hebammen, Gartenstraße 26, 76133 Karlsruhe, Fon 0721 - 98189-0. Fax 0721 - 98189-20 Email: info@bdh.de, sowie der Bund freiberuflicher Hebammen, Deutschland e.V., Frankfurt, Kasseler Str. 1a, Fon 069 — 79534971 email: geschaefstelle@bfnd.de zur Verfügung.

Genau so wichtig wie bei der Wahl des Gynäkologen ist auch für die Wahl der Hebamme ein gutes Vertrauensverhältnis. Bei einem ungunstigen Gefühl sollte frau sich nicht scheuen, weiter zu suchen.

Der Mutterpass

Arzt, Ärztin oder Hebamme stellen nach einer Schwangerschaft bestätigenden Untersuchung (Test, Ultraschall) einen Mutterpass aus. In diesem Pass werden alle relevanten medizinischen Daten gesammelt.

- Größe und Gewicht vor bzw. zu Beginn der Schwangerschaft. Die Angaben sollten der Wahrheit entsprechen, da sie für die Erkennung eventueller Risiken (-> [Risikoschwangerschaft](#)) von Bedeutung sein können.