

Doris Moser • Sarah Schmid



Mein privater Mutterpass

Meine Schwangerschaft
selbst dokumentiert



edition
riedenburg



Ab sofort bist du die Expertin: Dokumentiere deine Schwangerschaft selbst!

Dein privater Mutterpass begleitet dich fachlich kompetent in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett. Diese Art der Selbstbeobachtung schafft Selbstvertrauen, denn du wirst zur Expertin für deinen Körper und das Baby.

Zahlreiche Seiten für tabellarische und freie Eintragungen ermöglichen dir, deine Beobachtungen und körperlichen Entwicklungen eigenständig und unabhängig von Arzt/Ärztin oder Hebamme festzuhalten. So verpasst du keinen wichtigen Entwicklungsschritt und stärkst bereits in der Schwangerschaft die Mutter-Kind-Bindung.

Dazu gehört auch, dass du über folgende Aspekte Bescheid weißt:

- Bestimme den Geburtszeitraum – ohne Ultraschall oder Arztbesuch; dein Baby wird sich den tatsächlichen Geburtstag selbst aussuchen
- Finde heraus, wie du gesund und glücklich schwanger sein kannst und was du für dein Wohlergehen und das deines Babys tun kannst
- Erfahre, was die Kindsbewegungen über dein Baby verraten, und lerne, dein Baby exakt in dir zu erspüren
- ertaste die Kindslage selbst und beeinflusse sie günstig durch bestimmte Verhaltensweisen und Übungen

Wichtiges Hintergrundwissen unterstützt dich außerdem darin, die Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit informiert, entspannt und ganz nach deinen Wünschen zu erleben. Dein privater Mutterpass ist somit die ideale Ergänzung zum offiziellen Mutterpass/Mutter-Kind-Pass.

Bonus! Mit Geburtszeitraum Gravidarium zum Ausschneiden. Damit hast du die aktuelle Schwangerschaftswoche und den voraussichtlichen Geburtszeitraum (+/- 3 Wochen) immer im Blick und kannst dein Baby ganz entspannt austragen.



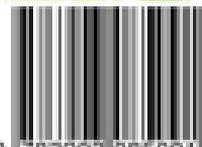
Doris Moser ist Medizinanthropologin, Autorin und zweifache Mutter. Ihr Buch „Schwangerschaft schafft Heldinnenkraft“ stärkt die Eigenverantwortlichkeit der Frauen, in „Der Überwachte Bauch“ nimmt sie die gängige ärztliche Schwangerenvorsorge kritisch unter die Lupe und deckt Lücken auf.



Sarah Schmid ist Ärztin, Autorin und sechsfache Mutter. Mit Sachkenntnis und Sympathie entmystifiziert sie Schwangerschaft und Geburt. Ihr Buch „Allein geburt“ gibt Sicherheit durch Wissen und schafft stabiles Vertrauen in den eigenen Körper.



edition
riedenburg
editionriedenburg.at



9 783903 085091

ISBN 978-3-903085-09-1



Während der Schwangerschaft
kannst du deinen ganz persönlichen
Mutterpass immer bei dir haben. Du selbst bist
die Expertin für deine Schwangerschaft, daher darfst
du deinen Mutterpass selbst ausfüllen. Du brauchst keinen
Stempel und auch nicht die Unterschrift eines Arztes.

Solltest du dich für eine medizinische Schwangerenvorsorge
entscheiden, kannst du deinen Mutterpass zu den Untersuchungen
mitbringen oder die wichtigsten Untersuchungsergebnisse
anschließend selbst in deinen persönlichen Pass eintragen.

Dein Mutterpass kann für dich zu einem wichtigen
Dokument werden, das den Schwangerschaftsverlauf
dokumentiert und später eine schöne Erinnerung
an die Zeit der Schwangerschaft darstellt.

Doris Moser • Sarah Schmid

Mein privater Mutterpass

Meine Schwangerschaft
selbst dokumentiert

edition
riedenburg



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillfachpersonal, Arzt oder Apotheker. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Das Werk ist in einer verlagskonform geschlechtsneutralen Schreibweise verfasst. Wenn vom „Arzt“ die Rede ist, ist daher gleichzeitig auch stets die „Ärztin“ gemeint.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	Juni 2016
© 2016	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg
Fachlektorat	Anna Rockel-Loenhoff, Unna
Bildnachweis	Illustrationen: Silhouette of pregnant woman, Pregnant woman and mother with baby, Beautiful mother silhouette with baby, Floral background © pim/Fotolia.com Körper-Zeichnungen © Sarah Schmid
Satz und Layout	outlinegrafik.at , edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-903085-09-1

Inhalt

7 Grundlegende Hinweise für dich

9 Mein privater Mutterpass

- 11 Meine wichtigsten Telefonnummern und Kontaktdaten
- 12 Meine Wohlfühltermine
- 13 Eigene Angaben
- 14 Meine bisherigen Schwangerschaften
- 16 Angaben zur aktuellen Schwangerschaft
- 16 Bestimmung des Geburtszeitraums
- 17 Meine persönliche Anamnese
- 20 Gravidogramm
- 23 Untersuchungsergebnisse
- 25 Meine gesunde Schwangerschaft
- 26 Meine Wünsche für die Schwangerschaft
- 27 Meine Wünsche für die Geburt
- 29 Geburt
- 30 Mein Kind
- 31 Mein zweites Kind (Mehrlingsgeburt)
- 32 Nachgeburtsphase
- 33 Wochenbett
- 34 Rückblick und Ausblick

41 Gut zu wissen für eine selbstbestimmte Schwangerschaft und Geburt

- 43 Der Umgang mit dem offiziellen Vorsorgesystem
- 44 Geburtstermin und Geburtszeitraum
- 45 Fundusstand
- 46 Harnbefund
- 46 Herztöne
- 47 Kindsbewegungen
- 48 Kindslage
- 49 Anleitung zur Bestimmung der Kindslage
- 52 Sternengucker
- 53 Beckenendlage – Was nun?
- 54 Mehr als eins?
- 54 Lage der Plazenta
- 54 Blutungen in der Schwangerschaft



- 55 Untersuchungen beim Arzt
- 57 Du bist, was du isst
- 58 Stress lass nach!
- 59 Ein gebärfreudiges Becken
- 60 Frühgeburtsbestrebungen
- 61 Alles Gute für den Damm
- 61 Wohin zur Geburt?
- 62 Wer soll bei der Geburt dabei sein?
- 63 Gebären leicht gemacht
- 65 Was ist dir wichtig?
- 66 Und die Komplikationen?
- 67 Doch ein Kaiserschnitt?
- 69 Hinweise für die Zeit nach der Geburt
- 69 Tipps fürs Wochenbett
- 70 Willst du mehr wissen?

71 Glossar

- 72 APGAR-Schema
- 72 CTG
- 73 Doula
- 73 Hebammenhinzuziehungspflicht
- 73 Konzeptionstermin
- 74 Kristeller-Handgriff
- 74 Lotusgeburt
- 75 Ödeme
- 75 Risiko
- 75 Varikosis

- 76 Geburtszeitraum Gravidarium: ganz entspannt austragen

- 78 Weiterführende Literatur



Grundlegende Hinweise für dich

Schwangerschaft und Geburt sind natürliche Vorgänge und stellen keine Krankheit dar. Das scheinen wir heute aber zum Großteil vergessen zu haben. Beide Prozesse sind mittlerweile zu medizinischen Themen gemacht worden, zu Vorgängen, die von Ärzten kontrolliert, überwacht und manipuliert werden. Im Umgang mit Schwangerschaft und Geburt steht angstbesetztes Risikodenken im Vordergrund. Die freudvolle Zeit der guten Hoffnung wurde zu einem Spießrutenlauf von Arztpraxis zu Arztpraxis – immer auf der Suche nach neuen Auffälligkeiten, Mängeln und Fehlentwicklungen.

Wie in so vielen Bereichen des Lebens wird uns auch während dieser so privaten und intimen Zeit von Schwangerschaft und Geburt gern die Kompetenz abgesprochen und die Verantwortung aus der Hand genommen. Schnell bekommen wir das Gefühl vermittelt, nach einem vorgegebenen Katalog zur Gebärmaschine degradiert zu sein und möglichst fehlerfrei funktionieren zu müssen. Was nicht passt, wird passend gemacht. Eigenheiten und Einzigartigkeiten haben im gängigen Medizinsystem, so scheint es, keinen Platz.

Eine Schwangerschaft ist eine besonders prägende und sensible Phase im Leben. Eine Zeit, in der manche Frau an ihre körperlichen und emotionalen Grenzen stößt oder neue Seiten an sich entdeckt. Ängste und Unsicherheiten in Bezug auf das ungeborene Leben sind keine Seltenheit. Aber sie sind auch normal, und als Mutter lohnt es sich zu lernen, mit solchen Herausforderungen auf eine gesunde und besonnene Weise umzugehen. Letztendlich trägt jede Mutter selbst die Verantwortung für ihr Leben und das ihres Kindes. Niemand kann ihr diese Verantwortung abnehmen – auch wenn gern der Anschein vermittelt wird: Lass alle Untersuchungen vornehmen, die wir dir im Mutterpass vorschlagen, und du wirst ein gesundes Kind haben!

Leider stimmt das so nicht und jede Frau ist angehalten, selbst Verantwortung zu übernehmen, selbstbewusst für ihre Bedürfnisse und Wünsche einzustehen, ihre Freiheit und die ihres Kindes zu verteidigen.

Werde zur Expertin für deine Schwangerschaft!



Lass dir nicht von anderen sagen, wie es dir gerade geht. Informiere dich umfangreich und triff mündige Entscheidungen für dich und dein (ungeborenes) Kind.

Dieser Mutterpass ist dein ganz persönlicher Schwangerschaftsbegleiter. Du füllst ihn nicht nach verpflichtenden Vorgaben aus, sondern ganz so, wie du es für richtig und wichtig hältst.

Du kannst ihn zusätzlich zum offiziellen Mutterpass führen oder auch stattdessen, falls du dich für eine komplett selbstverantwortete Schwangerschaft entscheidest. Hier lassen sich alle Beobachtungen notieren, die du während der Schwangerschaft bei dir machst. So kannst du direkt verfolgen, wie dein Bauch wächst, wie sich das Baby entwickelt und wie es ihm geht. Besuchst du regulär die Schwangerenvorsorge, kann dein Pass wertvolle Ergänzungen liefern. Brauchst du doch einmal eine Hebamme oder einen Arzt, obwohl du bisher auf die reguläre Vorsorge hauptsächlich oder gänzlich verzichtet hast, oder musst du zum Beispiel nach einer Alleingeburt bei den Behörden Auskunft über deine Schwangerschaft geben, kann dir dieser Mutterpass als Informationsgrundlage für den Austausch mit der Hebamme, dem Arzt, im Krankenhaus oder bei den Behörden dienen.

Mein privater Mutterpass



Meine wichtigsten Telefonnummern und Kontaktdaten



1
2
3
4
5



Angaben zur aktuellen Schwangerschaft

- Ich wurde von der Schwangerschaft überrascht.
- Ich habe diese Schwangerschaft bewusst geplant.
- Es hat _____ Monate gedauert, schwanger zu werden.
- Ich musste ärztliche Hilfe (z.B. Sterilitätsbehandlung) in Anspruch nehmen, um schwanger zu werden.

Anmerkungen:

Bestimmung des Geburtszeitraums

Durchschnittliche Zykluslänge: _____

Erster Tag der letzten Periode: _____

Konzeptionstermin (Termin der Empfängnis), falls bekannt: _____

Schwangerschaft festgestellt am: _____ in der _____ SSW

Berechneter Entbindungstermin: _____

Entbindungstermin plus 3 Wochen: _____

Entbindungstermin minus 3 Wochen: _____

Entbindungszeitraum: _____

Tip: Du kannst den Geburtszeitraum auch mit Hilfe der Scheibe auf Seite 76 bestimmen.

Kommentar:

Meine persönliche Anamnese

- In meiner Familie gibt es gehäuft bestimmte Krankheiten (z.B. Diabetes, Fehlbildungen, genetische Krankheiten, psychische Krankheiten).
ja, und zwar _____ /nein
- Ich habe einmal eine schwere Erkrankung gehabt.
ja, und zwar _____ /nein
- Ich habe eine Blutungs-/Thromboseneigung.
ja, und zwar _____ /nein
- Ich bin allergisch gegen _____.
- Ich habe schon einmal eine Bluttransfusion bekommen. ja/nein
Ursache: _____ Besonderheiten: _____
- Es liegen besondere psychische oder soziale Belastungen vor.
ja, und zwar _____ /nein
- Es gab eine Rhesus-Inkompatibilität bei einer vorangegangenen Schwangerschaft.
ja, mit diesen Auswirkungen _____ /nein
- Ich habe oder hatte Diabetes/Schwangerschaftsdiabetes ja/nein
- Ich hatte bisher zwei oder mehr Fehlgeburten oder Schwangerschaftsabbrüche. ja/nein
- Ich habe in der Vergangenheit ein Kind kurz vor/bei/nach der Geburt verloren. ja/nein
- Ich habe vor der Schwangerschaft geraucht ja/nein
_____ Anzahl Zigaretten/pro Tag
- Ich rauche während der Schwangerschaft ja/nein
_____ Anzahl Zigaretten/pro Tag

- Ich habe regelmäßig Alkohol konsumiert

ja, von: _____ bis: _____ /nein

- Ich konsumiere während der Schwangerschaft regelmäßig Alkohol
ja/nein

- Folgende illegale Drogen habe ich eine Zeit lang regelmäßig konsumiert:

_____ von: _____ bis: _____

_____ von: _____ bis: _____

_____ von: _____ bis: _____

- Folgende Medikamente nehme ich regelmäßig bzw. habe ich regelmäßig eingenommen:

_____ von: _____ bis: _____

- Ich bin koffeinsüchtig/zuckersüchtig/süchtig nach _____

- Ich hatte schon einmal/mehrmals einen Kaiserschnitt.

ja, und zwar am _____ /nein

und am _____

Ich sollte während meiner Schwangerschaft daher folgende Dinge besonders im Auge behalten:

Was mir sonst wichtig ist:





**Gut zu wissen
für eine
selbstbestimmte
Schwangerschaft und
Geburt**

Der Umgang mit dem offiziellen Vorsorgesystem

Noch bevor du, den positiven Schwangerschaftstest in der Hand, den ersten Termin beim Arzt oder der Hebamme ausmachst, solltest du dir Gedanken darüber machen, was für eine Art von Begleitung du in der Schwangerschaft überhaupt möchtest. Dabei hast du in Deutschland verschiedene Möglichkeiten:

Die Standardvorsorge beinhaltet regelmäßige Besuche beim Frauenarzt, welcher eine Reihe von Routineuntersuchungen vornimmt, deren Ergebnisse er im von ihm ausgestellten Mutterpass dokumentiert. Anfangs finden die Untersuchungen im Abstand von einem Monat statt, später werden sie häufiger und in den letzten zwei Monaten wird man etwa alle zwei Wochen bestellt. Drei Ultraschalluntersuchungen sind offiziell vorgesehen: eine am Beginn der Schwangerschaft, zur Feststellung derselben, eine in der Mitte der Schwangerschaft, um nach groben Fehlbildungen Ausschau zu halten, und eine eher gegen Ende der Schwangerschaft zur Abschätzung von Größe, Entwicklung und Versorgung des Kindes. In der Realität wird meist deutlich öfter geschallt, gern auch bei jedem Termin. Auch wenn in der Schwangerschaft keine Untersuchungen verpflichtend sind, ist es nicht leicht, eine andere Behandlung zu bekommen als die Standardvorsorge. Es wird grundsätzlich davon ausgegangen, dass du ohne Eigenwünsche das übliche Programm durchlaufen willst. Willst du das aber nicht, dann brauchst du auch nicht zähneknirschend mitzumachen.



Suche dir einen anderen Arzt, wenn dein bisheriger deine Wünsche nicht respektieren will, eine Hebamme oder **mache deine eigene Vorsorge**, wenn es das ist, womit du zufrieden bist. Was viele Ärzte oder auch Arzthelfer nicht wissen: **Auch Hebammen dürfen die Standardvorsorge machen** und auch sie dürfen Eintragungen in den offiziellen Mutterpass vornehmen. Auch eine **Vorsorge im Wechsel** (Hebamme und Arzt) oder **Hebamme plus Ultraschall beim Arzt** sind möglich. Wenn es das ist, was du möchtest, stelle dich aber darauf ein, dass du immer wieder diskutieren musst, um deine Wünsche durchzusetzen. Und natürlich kannst du dich auch (mit oder ohne ausgewählte Untersuchungen und Termine beim Arzt oder der Hebamme) auf deine eigenen Beobachtungen verlassen und deine Vorsorge selbst in die Hand nehmen.

Anders ist die Situation in Österreich. Art und Umfang der Untersuchungen sind ähnlich. Vorgesehen sind fünf große Untersuchungen, dazu kommen diverse Laboruntersuchungen, Ultraschalluntersuchungen und eine Untersuchung beim Internisten. Anders als in Deutschland und den meisten anderen europäischen Ländern ist in Österreich nur der Arzt (Gynäko-



loge oder praktischer Arzt) berechtigt, die **Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen des Mutter-Kind-Passes** durchzuführen. Hebammenbetreuung in der Schwangerschaft ist eine Leistung, die die Schwangere zusätzlich zum offiziellen Vorsorgeprogramm in Anspruch nehmen kann. Dabei handelt es sich um einen besonderen „Luxus“, denn die Kosten dafür muss die schwangere Frau selbst tragen. Anders als in Deutschland besteht in Österreich auch die Regelung, dass die Ausbezahlung des Kinderbetreuungsgeldes in vollem Umfang an den Nachweis der Durchführung der Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen gebunden ist. Verzichtet eine Frau (teilweise) auf die Wahrnehmung der festgelegten Untersuchungstermine, was theoretisch natürlich möglich ist, muss sie mit finanziellen Einbußen rechnen.

Geburtsdatum und Geburtszeitraum

Um den Geburtsdatum zu berechnen, kann bei einem regelmäßigen 28-Tage-Zyklus folgende Formel herangezogen werden: erster Tag der letzten Menstruationsblutung + 7 Tage – 3 Monate + 1 Jahr = Geburtsdatum. Man kann auch einfach 40 Wochen ab dem ersten Tag der letzten Regelblutung hinzuzählen und erhält dann ebenfalls den sogenannten errechneten Entbindungstermin.

Ist der Konzeptionsdatum bekannt, gilt folgende Berechnungsmethode: Konzeptionsdatum – 3 Monate + 1 Jahr = Geburtsdatum. Genauso kann man ab Konzeptionsdatum auch einfach 38 Wochen hinzuzählen.

Die wenigsten Kinder halten sich allerdings an diesen berechneten Termin. Die tatsächliche Schwangerschaftsdauer variiert bis auf Ausnahmen um vier bis sechs Wochen. Die Orientierung am errechneten Entbindungstermin führt häufig zu unnötigen Geburtseinleitungen und daraus folgend zu oft komplizierten Geburtsverläufen.

Es ist sinnvoll, nicht von einem Geburtsdatum, einem festgelegten Tag, zu sprechen, an dem das Kind geboren werden soll, sondern vom Geburtszeitraum. Dazu werden vom errechneten Entbindungstermin zwei bis drei Wochen abgezogen und zwei bis drei Wochen dazugerechnet. Die Geburt wird also voraussichtlich irgendwann zwischen dem (Datum) und dem (Datum) beginnen. Leider verstehen Frauenärzte und viele Hebammen keinen Spaß, wenn das Baby länger im Bauch bleibt als ausgerechnet. Ab Termin ist es üblich, alle zwei Tage zum CTG zu bitten und nach sieben bis zehn Tagen die Einleitung nahezulegen oder auch zu dieser zu drängen. Viele Hebammen betreuen ab einer gewissen Terminüberschreitung auch keine Hausgeburt mehr.

Gut zu wissen: Terminüberschreitung ist nicht gleich Übertragung. Als Übertragung bezeichnet man eine Schwangerschaftslänge von mehr als 42 Wochen, also eine Terminüberschreitung von mehr als 14 Tagen. Aber längst nicht alle Babys, die erst dann geboren werden, haben Übertra-

gungszeichen (gelbe Haut, Waschfrauenhände mit Abschälen der Haut, fehlende Käseschmiere und fehlende Fettpolster). Im Ultraschall sieht man oft zum Ende der Schwangerschaft hin, dass das Fruchtwasser abnimmt und die Plazenta kleine Verkalkungen aufweist. Das stellt aber keine Gefahr für das Baby dar und ist eigentlich kein Grund, eine Geburtseinleitung anzustrengen (obwohl eben dies in der Praxis sehr häufig geschieht), sondern vielmehr ein Zeichen, dass das Baby nun bald geboren werden wird. Solange sich dein Baby rege bewegt, ist es jedenfalls gut versorgt und du brauchst dir von den Experten keine Angst einjagen zu lassen. Im Zweifelsfall brauchst du nicht mehr hingehen und solltest einfach in Ruhe zu Ende „brüten“. Experimente mit Rizinus sollte man lieber vermeiden, da auch eine solche „natürliche“ Einleitung sehr unangenehme Auswirkungen auf den Kreislauf der Mutter und den Geburtsverlauf haben kann.

Fundusstand

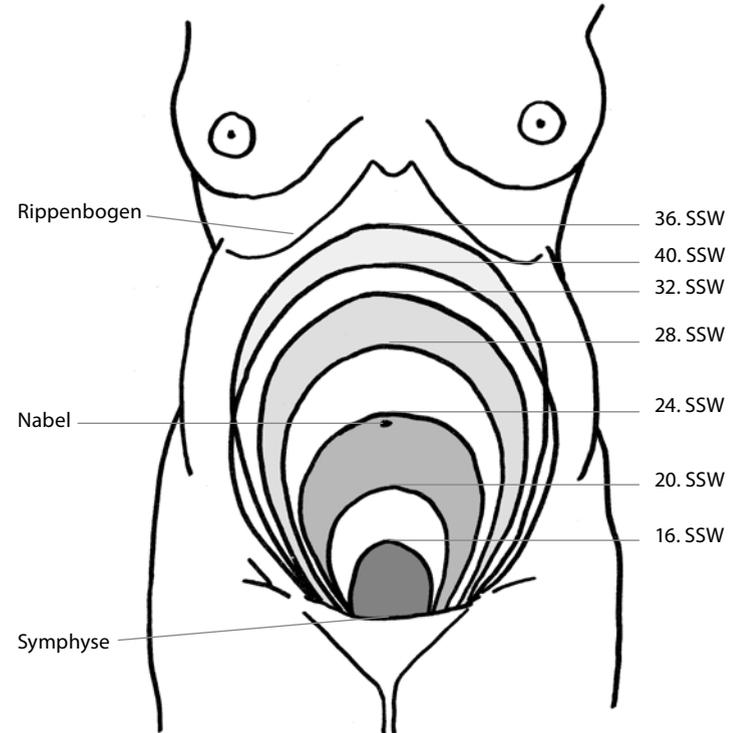


Abb. 1: Fundusstand
Fundushöhe nach Schwangerschaftswoche

Der Fundusstand bezeichnet den Abstand zwischen Gebärmutteroberkante und Schambein, wobei in Querfingern gezählt wird. Die wichtigsten Anhaltspunkte sind das Schambein, der Nabel und der Rippenbogen. Im Laufe der Schwangerschaft „wandert“ der Fundus immer weiter nach oben, bis er in der 24. Schwangerschaftswoche ungefähr den Nabel erreicht und um die 36. Schwangerschaftswoche am höchsten steht, nämlich unter den Rippen.

Danach sinkt er wieder etwas nach unten, weil das Baby sich mit dem Kopf ins Becken senkt und Richtung Geburtskanal bewegt. (Eigentlich richtet sich die Gebärmutter mehr in „Schussrichtung“ aus, also auf den knöchernen Beckeneingang. Sie „kippt sozusagen nach vorne“.) Der Fortschritt der Schwangerschaft und das Wachstum des Kindes können anhand des Fundusstandes beobachtet werden. Wie die Hebamme oder der Arzt kann die werdende Mutter den Fundusstand selbst tasten und dokumentieren. Beispiel: Sy+3 bedeutet 3 Querfinger über der Symphyse (Schambein), Na-2 heißt 2 Querfinger unterhalb des Nabels, Rb steht für Rippenbogen.

Harnbefund

Bei jedem Arztbesuch wird für gewöhnlich ein Schnelltest mittels Teststreifen durchgeführt. Der Harn der Schwangeren wird auf Eiweiß, Glukose und Bakterien getestet. Außerdem wird der pH-Wert festgestellt.

Die Teststreifen sind in jeder Apotheke erhältlich und du kannst sie auch ganz einfach daheim anwenden. Bei wiederholt auffälligen Testergebnissen solltest du einen Arzt konsultieren.

Auch Aussehen und Geruch des Harns geben Auskunft über dessen Beschaffenheit. Verfärbt sich der Urin auffällig dunkel und/oder entwickelt einen unangenehmen Geruch, kann das ein Zeichen für eine ungünstige Entwicklung sein, die abgeklärt werden sollte.

Herztöne

Die Überwachung der Herztöne per CTG, Dopton oder Hörrohr ist heutzutage eines der Standardmittel, mit dem man erfahren möchte, wie es dem Baby im Bauch geht. Eigentlich sind diese Messungen nicht sehr genau und deshalb wenig geeignet, um präzise Aussagen über den Zustand des Babys zu machen. Mit 100%iger Sicherheit lässt sich daraus eigentlich nur ableiten, ob Herztöne vorhanden sind oder auch nicht, dass Baby also lebt oder nicht. Kein anderer Arzt würde es wagen, den Gesundheitszustand seines Patienten allein anhand seines EKGs zu deuten. Das ist nur in der Geburtshilfe üblich. Ärzte und Hebammen stützen sich dennoch auf die Kontrolle der Herztöne, am liebsten per CTG, weil das die einzige Möglichkeit ist, schwarz auf weiß per maschinelltem Ausdruck zu dokumentieren, dass

offenbar alles in Ordnung ist. Nur falls es im Nachhinein zu Klagen kommen sollte.

Trotzdem kann das Abhören der Herztöne natürlich in Eigenregie erfolgen. Die Anschaffung eines hölzernen Hörrohres, wie es auch Hebammen benutzen, ermöglicht dem werdenden Vater oder auch älteren Geschwisterkindern, sich auf die Suche nach den kindlichen Herztönen zu machen. Verlassen sollte man sich auf diese Art der kindlichen Überwachung allerdings nicht, denn je nach Lage des Kindes und Lage der Plazenta kann es selbst für geübte Hebammenohren und erst recht für Laien manchmal schwierig sein, den kindlichen Herzschlag zu lokalisieren. Zuverlässiger als die Überwachung der Herztöne ist die Beobachtung der Kindsbewegungen. Die spürt allerdings meist nur die Mutter und sie lassen sich von außen schlecht messen, geschweige denn aufzeichnen. Du selbst brauchst also keine Herztöne zu hören, um zu wissen, wie es deinem Kind geht, solange du es in dir spürst.

Kindsbewegungen

Die Bewegungen des Kindes sind der zuverlässigste Indikator für dessen Wohlergehen. Ein Kind, dem es nicht (mehr) gut geht, weil es beispielsweise unterversorgt ist, wird sich merkbar wenig bis gar nicht mehr bewegen. In diesem Stadium sind die Herztöne in der Regel noch „gut“. Erst wenn das Kind länger beeinträchtigt ist und seinen Mangelzustand nicht mehr durch Nicht-Bewegen kompensieren kann, verändern sich meist auch die Herztöne.

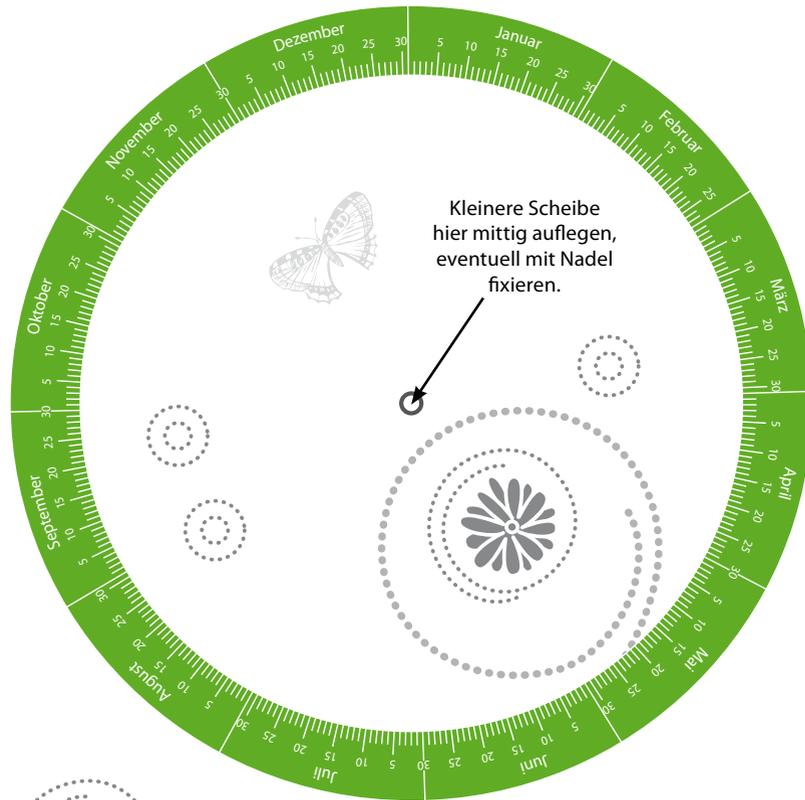
Eine Mütterbewegung aus Iowa/USA hat die Kampagne „Count the Kicks“ (www.countthekicks.org) gestartet. Im letzten Drittel der Schwangerschaft werden die schwangeren Frauen dazu angehalten, die Bewegungen des Kindes bewusst wahrzunehmen. Dazu setzt oder legt sich die Schwangere jeden Tag etwa zur selben Zeit, wenn das Baby normalerweise wach ist, ruhig hin und zählt jede kindliche Bewegung. Es kann von Tag zu Tag Variationen geben, doch wird die Mutter nach einer gewissen Zeit einen Rhythmus erkennen und das Bewegungsmuster ihres Kindes durchschaut haben.

Sind Abweichungen im Bewegungsmuster zu erkennen, d.h. braucht ein Kind, das normalerweise zehn Bewegungen in einer halben Stunde schafft, plötzlich deutlich länger dafür, solltest du sichergehen, dass dein Kind nicht schläft, und die Testphase wiederholen. Kommt es noch immer nicht zu dem erwünschten Ergebnis, ist das ein Zeichen für dich, dass etwas mit deinem Kind eventuell nicht stimmt und dass du zur Abklärung die Hebamme kontaktieren oder einen Arzt aufsuchen solltest. Bist du im Zweifel, ob die Kindsbewegungen normal sind, kannst du dich an dieser Vorgehensweise orientieren, um dir Klarheit zu verschaffen.

Geburtszeitraum Gravidarium: ganz entspannt austragen

Mit dieser Scheibe kannst du den Geburtszeitraum berechnen. Schneide dazu die kleinere Scheibe auf Seite 79 aus und lege sie hier mittig auf die größere Scheibe. Nun drehe den Zeiger des 1. Tages der letzten Regel auf den entsprechenden Tag und lies den Geburtszeitraum ab.

Nur wenige Kinder werden tatsächlich am errechneten Geburtstermin geboren, gib also dir und deinem Baby Zeit für eure ganz individuelle Dauer der Schwangerschaft!





Du bist schwanger? Erwecke die Heldin in dir!

Egal, ob du eine Geburt im Krankenhaus, eine Hausgeburt oder eine Alleingeburt planst: Medizinische Schwangerenvorsorge ist nur die halbe Miete!

Worauf es in der Schwangerschaft wirklich ankommt, erfährst du in diesem Buch. Gestalte die Zeit deiner frohen Hoffnung mit Achtsamkeit und dem Gefühl, ganz Frau zu sein. Nimm deine Vorsorge eigenverantwortlich und selbstbestimmt in die Hand und suche dir passende Unterstützung.

Erwecke Urkräfte in dir und werde zur Heldin! So kannst du nicht nur die Zeit der Schwangerschaft entspannt und freudvoll genießen, sondern auch der spontanen Geburt und dem gemeinsamen Leben mit deinem Baby gelassen entgegenblicken.

Aus dem Inhalt: Körperliche Ebene (Ernährung, Bewegung, Selbstuntersuchung, das Baby in dir) – Mentale Ebene (Kontakt zum Baby, Berührung, Klänge, Bindung) – Stress und Achtsamkeit – Vorbereitung auf die Geburt (Wahl des Geburtsortes, Begleitung, Hebammenhilfe, natürlich gebären ohne Angst, Wochenbett-Management)

Außerdem im Buch: Energetisierende Yoga-Positionen zum einfachen Nachmachen und harmonisierende Ausmal-Mandalas zum farbenfrohen Loslassen.

Ein Buch, das auch deine Selbsthypnose-Kräfte stärkt und dich entspannt in Richtung schmerzfreie Geburt blicken lässt.



Endlich schwanger, endlich sicher vorgesorgt beim Gynäkologen des Vertrauens.

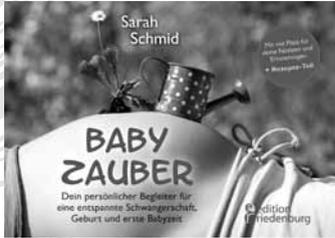
Doch wer profitiert tatsächlich vom überwachten Bauch? Das derzeit gängige Modell ärztlicher Schwangerenvorsorge wird kaum kritisch hinterfragt. Und das, obwohl Problemschwangerschaften, gewaltsame Eingriffe in den Geburtsverlauf und Interventionen bis hin zum Kaiserschnitt seit Jahren zunehmen, Tendenz steigend.

Das Spiel mit der Angst vor unsicheren Ausgängen macht schwangere Frauen zu lukrativen Patientinnen. Vom Arzt definierte „Risiken“ bedeuten oftmals das Ende der Selbstbestimmtheit. Die frohe Hoffnung weicht dem jähen Zweifel, und dieser ruft nach noch mehr Kontrolle. Wo wird diese Entwicklung hinführen – und wie können wir sie positiv beeinflussen?

Die Medizinanthropologin Doris Moser setzt sich anhand des österreichischen Mutter-Kind-Passes, des deutschen Mutterpasses und der Situation in der Schweiz kritisch mit der gängigen Schwangerenvorsorge auseinander. Sie hat Mütter und Hebammen zu ihren Erfahrungen mit dem System und ihren Wünschen für die Zukunft befragt.

Dabei treten herbe Lücken der Schwangerenvorsorge zutage. Nicht zuletzt deshalb, weil absurderweise ausgerechnet die Hebammen – ausgebildete Spezialistinnen für Schwangerschaft und Geburt – kaum ein Mitspracherecht haben und aufgrund geringer Entlohnung um ihre Existenz fürchten müssen.





Babyzauber ist dein persönlicher Begleiter für eine entspannte und selbstbewusste Schwangerschaft, Geburt und erste Babyzeit.

Sarahs wertvolle Tipps helfen dir dabei, deine Intuition zu schärfen und gängige Gewohnheiten zu hinterfragen.

Lerne die Signale deines Körpers im Rahmen deiner Selbstvorsorge zu interpretieren. So bist du stets gut informiert und kannst die magischen 9 Monate mit deinem kleinen Bauchbewohner gesund genießen.

Damit die Geburt zu einem sicheren Höhepunkt wird, planst du sie mithilfe dieses Buches bis ins kleinste Detail. Du überlässt nichts dem Zufall und prüfst deine Geburtshelfer bereits im Vorfeld auf Herz und Nieren.

Das Baby ist da und mit ihm Emotionen, die du so nicht kanntest. Tauche ein in eine erfüllende Stillzeit und sei stolz auf deine einzigartigen Mama-Fähigkeiten. So wirst du auch Babys ersten Schnupfen besiegen und weißt, wie du turbulente Nächte und manch andere Herausforderungen mamaschonend meisterst.

Mit im Buch: Viel Platz für deine Notizen und Erinnerungen • Tipps zum Alltags-Management mit Baby • Ernährungstipps & Rezepte für leckere Gerichte in Schwangerschaft und Stillzeit



Ein Kind bekommen, einfach so? Ohne Krankenhaus, Hebamme und Anleitung zum Pressen?

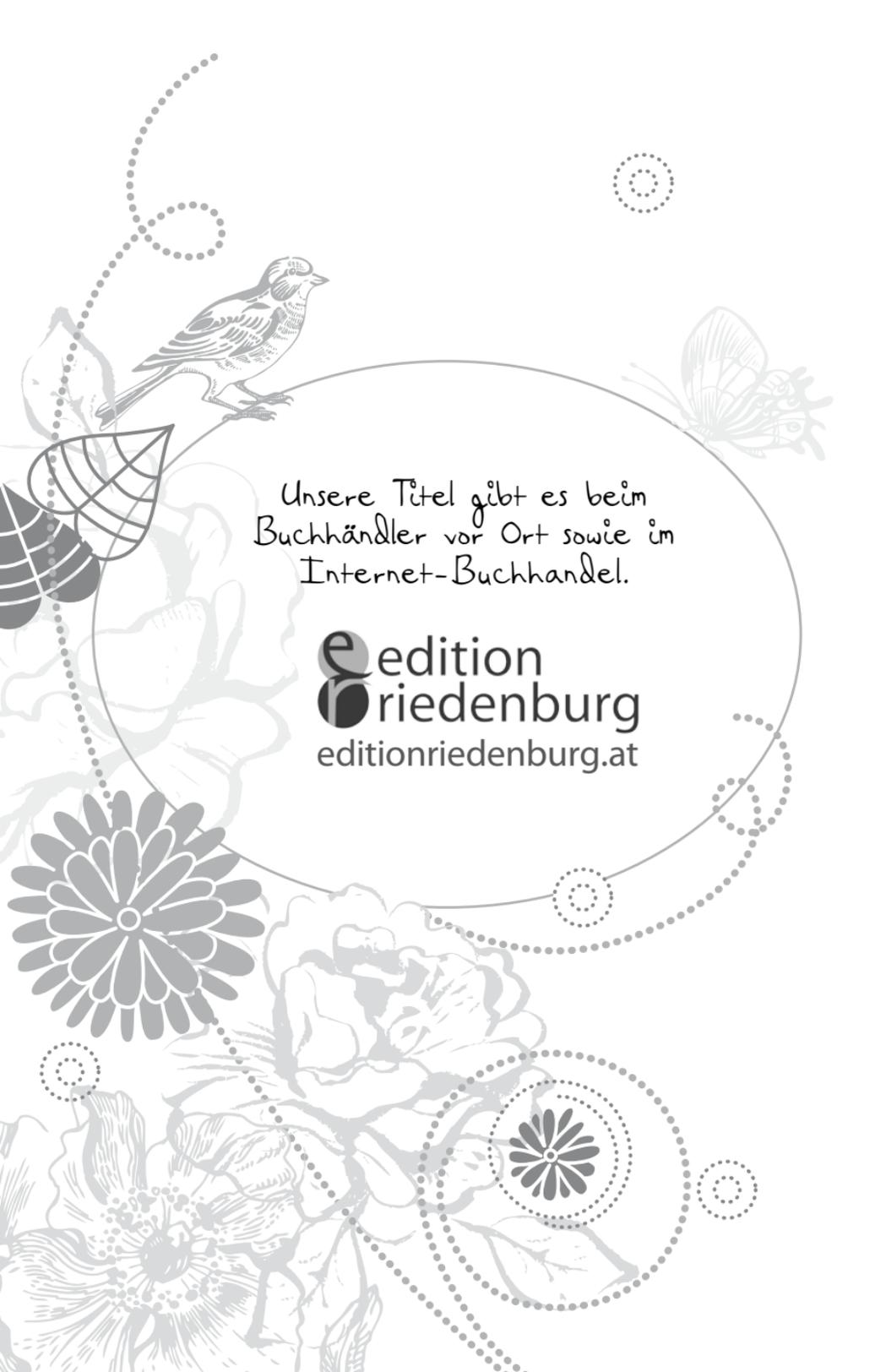
Sarah erklärt, wie die Geburt in Eigenregie zu einem glücklichen Ereignis werden kann. Und sie gibt Antworten auf wichtige Fragen rund um eine selbstverantwortete Schwangerschaft und Entbindung. Darunter:

- Wodurch kann ich meine Gesundheit in der Schwangerschaft fördern?
- Weiß ich auch ohne Herztonkontrolle, ob es dem Baby gut geht?
- Welche Maßnahmen sind sinnvoll, wenn die Geburt ins Stocken gerät?
- Was tun, wenn die Nabelschnur bei der Geburt um den Hals gewickelt ist?
- Alleinegeburt nach Kaiserschnitt oder bei Beckenendlage

In „Alleinegeburt“ vermittelt Sarah gesundes medizinisches Basiswissen und räumt gleichzeitig mit beängstigenden Geburtsmythen auf. Ihr Buch ist daher auch für all jene eine wertvolle Lektüre, die Schwangerschaft und Geburt im klassisch betreuten Umfeld planen oder selbst als GeburtshelferIn tätig sind.

Mit im Buch: Zahlreiche Illustrationen zur besseren Verständlichkeit • Bebilderte Erlebnisberichte über die geplanten oder ungeplanten Alleinegeburten von 30 Müttern • Tipps für die erste Zeit mit dem Neugeborenen





Unsere Titel gibt es beim
Buchhändler vor Ort sowie im
Internet-Buchhandel.

edition
rriedenburg
editionriedenburg.at