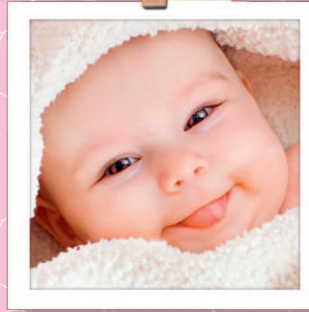


humboldt



ELKE MATTERN • ANGELA SCHWEER

Schwangerschaft, Geburt & Stillzeit



Die besten Tipps der Hebammen
Mit DVD: Geburtsvorbereitung,
Kreißsaal-Besichtigung und Baby-
Grundkurs

Schwangerschaft,
Geburt & Stillzeit

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

Autor und Verlag haben diese DVD sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Die Themen in diesem Buch sind chronologisch geordnet. Einige Punkte, die Sie eventuell erst nach der Geburt erwarten, finden Sie schon bei den Kapiteln zur Schwangerschaft. Aus gutem Grund: Bei diesen Themen raten wir Ihnen, sich schon frühzeitig mit ihnen auseinanderzusetzen oder bereits vorab die eine oder andere Besorgung zu machen. Dann können Sie nach der Geburt mehr Zeit mit Ihrem Kind verbringen und diese auch voll genießen.

Zum Schluss noch etwas: Aus respektvoller Distanz reden wir Sie in allen Teilen dieses Buches mit „Sie“ an, auch wenn wir im Laufe der Zeit, die wir eine Familie betreuen – manchmal sind das Monate oder auch Jahre –, oft alle Mitglieder duzen.

Für Ihre ganz persönliche Schwangerschaft wünschen wir Ihnen alles Gute!

Elke Mattern und Angela Schweer



Die Hebammen und Autorinnen Angela Schweer und Elke Mattern.

Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist ein bedeutender Abschnitt im Leben einer Frau. Dass man nach der Geburt zur Mutter wird, bringt psychisch und physisch große Veränderungen mit sich. Da ist es gut, dass das Kind neun Monate braucht, um heranzureifen. Dadurch erhalten Sie Zeit, sich langsam an die Umstellung zu gewöhnen und Fragen nach den vielen kleinen und großen Dingen im Vorfeld zu klären.

Es gibt Frauen, die gern immer schwanger wären, und es gibt die, die sich zeitweilig nicht so gut fühlen und denen die körperliche Veränderung zur Last fällt. Vielleicht werden Sie sich von Freunden und Verwandten zunächst auf Ihre Schwangerschaft reduziert fühlen. Lassen Sie sich von Beginn an ruhig von einer Hebamme oder einem Frauenarzt unterstützen.

Ihr bisheriges Leben wird sich verändern. Es sollte sich verändern, wenn bisherige Gewohnheiten Ihrem Kind schaden könnten.

Terminbestimmung

Zu einem möglichst frühen Zeitpunkt der Schwangerschaft wird der Geburtstermin des Kindes mithilfe der sogenannten Naegele-Regel berechnet. Aber nur vier Prozent der Kinder werden genau an dem durch die Formel bestimmten Tag geboren. Es ist daher sinnvoll, sich eher auf einen Entbindungszeitraum einzustellen. Als termingerecht wird eine Geburt in einer Zeitspanne von drei Wochen vor und zwei Wochen nach dem errechneten Termin angesehen. Beispiel: Wurde als Termin der 8. Dezember genannt, kann das Baby in der Zeit vom 17. November bis zum 22. Dezember zur Welt kommen. Sie errech-

nen also zunächst den Entbindungstermin anhand der Naegele-Regel und erweitern diesen auf den Entbindungszeitraum.

||| Naegele-Regel (bei einer Zykluslänge von 28 Tagen)

1. Tag der letzten Periodenblutung + 7 Tage – 3 Monate + 1 Jahr
= Geburtstermin

Beispielrechnung:

1. Tag der letzten Periodenblutung = 1.3.2011
1.3.2011 + 7 Tage = 8.3.2011
8.3.2011 – 3 Monate = 8.12.2010
8.12.2010 + 1 Jahr = 8.12.2011

Der Geburtstermin ist der 8.12.2011

Bei einem verlängerten oder verkürzten Menstruationszyklus wird die entsprechende Anzahl der Tage zugerechnet oder abgezogen.

Beispiel: Beträgt der Menstruationszyklus regelmäßig monatlich 30 Tage, wird wie folgt gerechnet:

Geburtstermin: 8.12.2011 + 2 Tage = 10.12.2011

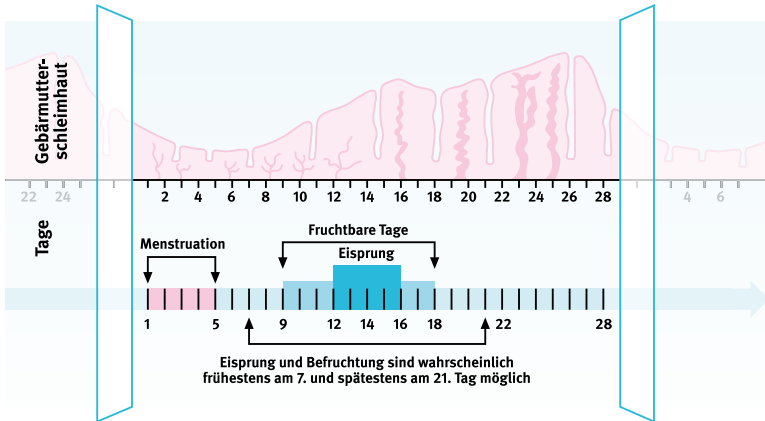
Der Geburtstermin ist der 10.12.2011.

Sollte der Termin der Befruchtung beziehungsweise des Eisprunges bekannt sein, wird folgendermaßen gerechnet:

Tag der Befruchtung/oder des Eisprunges – 7 Tage – 3 Monate + 1 Jahr
= Geburtstermin

Zusätzlich werden eventuell Befunde einer frühen Ultraschalluntersuchung zur Berechnung hinzugenommen.

Es ist wichtig, den Geburtstermin festzulegen, um beobachten zu können, ob sich das Kind zeitgerecht entwickelt oder der Entbindungszeitraum überschritten wird. Auch wenn Sie der errechnete Entbindungstermin bis zur Geburt Ihres Kindes ab jetzt begleiten wird, vergessen Sie nicht, dass die Geburt innerhalb einer großen Zeitspanne erfolgen wird.



Schematische Darstellung des Menstruationszyklus.

Menstruationszyklus

Zeitraum vom ersten Tag der Regelblutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Regelblutung. Im Durchschnitt umfasst dieser Zeitraum 28 Tage.

Verwandte und Freunde einweihen

Den Moment, als Ihr Frauenarzt oder die Hebamme Ihnen zu Ihrer Schwangerschaft gratuliert hat, werden Sie ganz individuell erlebt haben. Und freudig oder auch irritiert werden Sie die Nachricht auch an Ihre Verwandten und Bekannten weitergeben wollen.

Es ist gut, wenn Sie sich mit vertrauten Personen über Ihre Gefühle austauschen können. Eventuell ist es aber auch gut, wenn die Nachricht zunächst im kleinen Kreis bleibt. Das Entstehen einer intakten Schwangerschaft ist nämlich sehr komplex und längst nicht durch die Verschmelzung der Ei- und Samenzelle abgeschlossen. Bis etwa zur

zwölften Woche kommt es in zahlreichen Fällen zum Abbruch der Schwangerschaft. Wir empfehlen Ihnen daher, die freudige Nachricht erst nach der zwölften Schwangerschaftswoche bekannt zu geben.

Kleiner Tipp am Rande: Auch Verwandte und Freunde sind sehr auf das Geburtsdatum fixiert: Die letzten Schwangerschaftswochen verlaufen entspannter, wenn Sie gleich von einer größeren Zeitspanne, in der Ihr Kind geboren wird, sprechen. Wir erleben es oft, dass die werdenden Eltern ab etwa zwei Wochen vor dem errechneten Termin mit Telefonanrufen überhäuft werden und sich unter Druck gesetzt fühlen. Denn jeder möchte als Erster wissen, ob Ihr Kind schon auf der Welt ist.

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen – behalten Sie den Geburtstermin für sich.

Helferin und Vertraute: die Hebamme

Hebammen sind Fachfrauen für alle Bereiche der Schwangerschaft, der Geburt und der Zeit mit Ihrem Säugling. Viele haben sich auf einen oder mehrere Bereiche spezialisiert. So finden Sie Hebammen, die eher vor oder in der Schwangerschaft für Sie da sind, andere, die ausschließlich Geburtsvorbereitungs- oder Rückbildungskurse anbieten, oder solche, die Sie vorwiegend in der Zeit nach der Geburt begleiten.

Zur Geburt haben Sie die Wahl zwischen einer Hebamme, die bei Ihrer Entbindung zu Hause, im Geburtshaus oder als Beleghebamme in einer Klinik dabei ist, und den angestellten Hebammen, die im Hebammenkreißsaal oder einem von ärztlicher Seite geleiteten Kreißsaal einer Klinik arbeiten.

Die Kontaktdaten von Hebammen in Ihrer Nähe (bis etwa 20 km) erhalten Sie über Telefonbücher, das Internet, das Gesundheitsamt oder