

Kerstin Lükling

Mit  
Hebammen-  
Wissen, Tipps,  
Checklisten  
& Co.

# Ich werde Mama!

DER PERFEKTE  
SCHWANGERSCHAFTS-  
BEGLEITER



EMF



Ich werde  
Mama!



MEIN NAME:

---

MEINE ADRESSE:

---

TELEFON-/HANDYNUMMER:

---

E-MAIL-ADRESSE:

---

## Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek.

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de/abrufbar>.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasserin und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Verfasserin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN BUCH DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2019

© 2019 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

**Covergestaltung:** Bernadett Linseisen

**Redaktion und Lektorat:** Anja Sommerfeld

**Layout:** Bernadett Linseisen und Yvonne Witzan

**Satz:** Yvonne Witzan

**Bilder:** Shutterstock: © Cath Vectorielle (S. 28 Sesam), © Everilda (S. 28 Linse), © Anastasia Petrova (S. 28 Blaubeere), © lukpedclub (S. 28 Bohne), © EkaterinaP (S. 28 Traube), © jujuk suwandono (S. 29 Erdbeere), © OLEG525 (S. 29 Aprikose), © BudOlga (S. 29 Limette), © yusufdemirci (S. 29 Apfel), © Sudowoodo (S. 29 Birne), © Sergejs Makarovs (S. 30 Orange), © Aleksangel (S. 30 Granatapfel), © Kalinin Ilya (S. 30 Sellerie), © mything (S. 31 Rotkohl), © tawatchai.m (S. 31 Weißkohl), © Andrii Bezvershenko (S. 30 Aubergine, 31 Wassermelone), © Inspiring (S. 54/55, 134), © logika600 (S. 89), © Tatiana Shepeleva (S. 133), © Sharpei S (S. 144), © solar22 (S. 156/157)

ISBN 978-3-96093-530-8

Gedruckt bei Polygraf Print, Čapajevova 44, 08001 Prešov, Slowakei

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen:

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und zu Beginn, Änderungen oder Beendigungen einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen immer den Arzt Ihres Vertrauens! Die Autorin übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.

Kerstin Lükling

Mit  
Hebammen-  
Wissen, Tipps,  
Checklisten  
& Co.

Ich werde  
Mama!

DER PERFEKTE  
SCHWANGERSCHAFTS-  
BEGLEITER



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER

# Organisation

IST ALLES!

## WAS KANN MAN SCHON IM VORFELD REGELN?

- Eigene Geburtsurkunden und/oder das Familienstammbuch heraussuchen.
- Beglaubigte Abschriften anfertigen lassen, falls ein Elternteil aus dem Ausland stammt.
- Vaterschaftsanerkennung und Sorgeerklärung durchführen lassen, falls sie nicht verheiratet sind.
- Wenn Sie eine gleichgeschlechtliche Beziehung führen, muss die Mutter, die das Kind nicht ausgetragen hat, einen Antrag auf Adoption stellen, damit sie die gleichen Rechte wie die leibliche Mutter erhält. Leider ist das alles sehr aufwendig und zum Teil diskriminierend.
- Kinderarzt organisieren, falls Sie nach der Geburt ambulant nach Hause gehen möchten, und die Möglichkeit von Hausbesuchen durch den Kinderarzt für die Durchführung der U2 und des Stoffwechsel-Screenings besprechen.
- Kindergärten im Vorfeld ansehen und sich evtl. schon auf die Warteliste setzen lassen.
- Sich bei den Ämtern Ihres Wohnortes über das Aufnahmeprozedere für Kinderbetreuungsmöglichkeiten informieren.
- Ein Buch zum Thema Impfen besorgen.
- Rechtzeitig einen Geburtsvorbereitungskurs buchen, falls Sie einen besuchen möchten.
- Sich um einen Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge und Kleinkinder kümmern.
- Ihre Elternzeit planen! Was können Sie als Familie unternehmen, was würde Ihnen guttun?
- Einen guten Start in die Wochenbettzeit organisieren: Vorkochen, Freunden Aufgaben übergeben: Kochdienst, Putzdienst, Versorgung von Geschwisterkindern oder Haustieren.

## EINKAUFSLISTE FÜRS WOCHENBETT

Besorgen Sie ruhig schon ein paar Wochen vor der Geburt die Dinge, die Sie für die Zeit im Wochenbett benötigen. Genauere Infos zu den einzelnen Dingen erhalten Sie nachfolgend.

- 1 Packung Vlies- oder Flockenwindeln
- 1 Packung Einweg-Wickelunterlagen
- 2–3 Packungen Stilleinlagen
- Stillkissen
- Pflegeprodukte
- Funktionale Kleidung
- Hausapotheke
- Brustwarzenpflege
- Sitzbad
- Coolpacks
- Handdesinfektionspray
- Ringelblumentinktur
- Schmerzmittel
- Fieberthermometer
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Vlies- oder Flockenwindeln** für den Wochenfluss. Besonders in den ersten Tagen nach der Geburt sind diese großen und weichen Binden ohne Klebstreifen ganz angenehm. Schon nach einer Woche können Sie auf eine kleinere Größe umstellen. Achten Sie darauf, dass die Oberfläche atmungsaktiv ist, damit die Haut nicht gereizt wird und Sie sich nicht noch Pilze und Co. anzüchten.

**Einweg-Wickelunterlagen:** Ein Exemplar dürfen Sie schon mal vorweg ins Handschuhfach Ihres Autos legen. Gehen die Wehen los und Sie fahren ins Krankenhaus, legen Sie sich die Unterlage unter den Po. Falls die Fruchtblase springt, läuft auf diese Weise nicht alles in den Autositz. Für Ihr Bett zu Hause können Sie diese Unterlagen auch als Matratzenschutz verwenden, wobei wasserdichte Einlagen aus Baumwolle angenehmer sind.

**Stilleinlagen:** Stilleinlagen aus Wolle/Seide können zwar sehr angenehm sein, bei offenen und wunden Hautstellen bleiben sie aber auch gerne an der Haut kleben. Lösen Sie dann bitte nie ruckartig die festgeklebte Stilleinlage von der Brust, sondern gießen Sie etwas Wasser darüber, bis sich die Einlage gut lösen lässt. Bei wunden Brustwarzen greife ich gerne auf Stilleinlagen mit einem eingewebten Silberfaden zurück, dieser wirkt beruhigend und desinfizierend.

## Tipps

Aus Einweg-Stilleinlagen können Sie sich prima einen „Donut“ basteln. Dieser ist ein guter Helfer bei wunden und „angeknabberten“ Brustwarzen. Schneiden Sie einfach in drei Stilleinlagen mittig ein Loch. Dazu sollten Sie ein Stück Schlauchverband aus der Apotheke besorgen, alternativ kann man auch den Schaft eines sauberen Kniestrumpfes abschneiden. Diesen Verband ziehen Sie durch das Loch der übereinandergelegten Stilleinlagen und krepeln den Verbandsstoff über die Seite nach außen. Fertig ist der Donut, der nun als Abstandshalter zum BH oder T-Shirt fungiert. Alternativ können Sie auch ein Loch in ein altes T-Shirt schneiden, damit Ihre Brustwarzen ein „Luftbad“ genießen können.



Gönnen Sie sich den Kauf eines **Stillkissens**. Es unterstützt enorm eine gute Stillposition. Ich finde, dass sich die Anschaffung großer Kissen bewährt hat. Mit Mikroperlen gefüllt, ist es besonders angenehm, da es sehr leicht ist und keine unangenehmen Knistergeräusche macht, wenn man darauf schlafen möchte.

Verwöhnen Sie sich in der Schwangerschaft und im Wochenbett mit **hochwertigen Pflegeprodukten**. Die Haut braucht, gerade in der Stillzeit, viel Feuchtigkeit und eine Fußpflege ist immer ein schönes Geschenk, das man sich zur Geburt wünschen kann. Achten Sie darauf, dass Sie im Wochenbett keine stark parfümierten Cremes und Deos verwenden, da Ihr Baby sonst durch den Geruch irritiert werden könnte.

## HINWEIS

Apropos Geschenk! Sehr nett fand ich die Idee eines werdenden Großvaters, der seiner schwangeren Tochter eine besondere Freude machen wollte. Er hatte ihr einen „Countdown-Kalender“ gebastelt – im Prinzip eine Art Adventskalender für Schwangere. In eine Baby-Badewanne packte er 30 Päckchen mit sinnvollen Kleinigkeiten, die sich die Tochter, Tag für Tag, einen Monat vor der Geburt herausnehmen konnte. Vielleicht ist das etwas, das auch Sie sich von Ihrer Familie wünschen möchten. Sinnvoller als eine Windeltorte finde ich es auf jeden Fall.

Sowohl während der Schwangerschaft als auch im Wochenbett und der Stillzeit, werden Sie bequeme und **funktionale Kleidung** brauchen, die deswegen aber nicht wie ein Kartoffelsack aussehen muss. Praktisch sind Kleidungsstücke aus Baumwolle, die vorne geöffnet werden können. Dann können Sie diese auch noch gut in der Stillzeit verwenden.

Stellen Sie sich eine kleine **Mama-Hausapotheke** zusammen. Sie sollte eine Brustwarzenpflege enthalten, eventuell ein Sitzbad aus Eichenrindenextrakt, Coolpacks für die Brust zum Kühlen, Handdesinfektionsspray, Ringelblumentinktur für Auflagen am geschwollenen Damm oder der Kaiserschnittnaht sowie ein Schmerzmittel, welches entzündungshemmend, fiebersenkend und abschwellend wirkt. Vergessen Sie auch nicht die Anschaffung eines digitalen Fieberthermometers.

## WIR PACKEN EINEN KOFFER! WAS MUSS ALLES MIT IN DIE KLINIK?

### Tipps

Packen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner die Tasche, so wissen Sie beide, wo alles zu finden ist.

### Für die Geburt:

Alte und etwas **größere T-Shirts**, die über den Po gehen, haben sich bewährt. Man kann sie nach der Geburt entsorgen und man ist etwas bedeckt, damit nicht jeder, der zur Kreißsaaltür hereinspaziert, in Ihre Intimsphäre blicken kann. Packen Sie auch einen leichten Bademantel ein. Und unbedingt **warme Socken**, denn kalte Füße während der Geburt tragen nicht zur Entspannung bei. **Badeschlappen** müssen ebenfalls mit in den Koffer. Packen Sie auch für Ihren Partner frische Wechselkleidung, Zahnbürste und Badelatschen ein. Denn auch er oder sie wird es sicherlich als angenehm empfinden, wenn verschwitzte Sachen gewechselt werden können.

**Musik** und **Massage-Öle** sind zwar in jedem Kreißsaal vorhanden, entsprechen aber nicht unbedingt Ihren Hör- und Geruchsvorstellungen. Nehmen Sie also gerne alles von zu Hause mit, was Ihnen vertraut ist und Ihnen guttut.

Ich empfehle Ihnen ein Glas **Instant-Gemüse-Brühe** mitzunehmen. Während der Geburt hat es sich bewährt, gelegentlich mal eine Tasse heiße Brühe zu trinken. Durch den hohen Salzgehalt bekommt man wieder Kraft und die Brühe durchwärmt gut. Urpötzlich leidet man unter der Geburt und im Wochenbett nämlich unter Schüttelfrost. Auch dagegen kann die Brühe sehr gut eingesetzt werden.

Lange und verschwitzte Haare während der Geburt sind unangenehm. Packen Sie sich ein paar **Haargummis** ein, damit Sie Ihre Haare nach hinten binden können.

In den Koffer gehört auch eine Waschtasche mit Ihren Kosmetikartikeln und einem **Lippenpflegestift**, da die Lippen unter der Geburt etwas trocken werden können.

### Für das Wochenbett:

Mehrere **Hemden oder Schlafanzüge**, die man nach vorne hin öffnen kann. Eine **dünne Strickjacke**, damit man sich und die Brüste vor Zugluft schützen kann und der Schulterbereich gut warm gehalten werden kann. Das tut dem Busen gut.

Gerne empfehle ich die Mitnahme eines **großen Badehandtuches**, da die Klinikmatt ratzen mit einer Plastikfolie ummantelt sind, auf der man, gerade im Sommer, noch mehr schwitzt. Lassen Sie sich das Tuch auf Ihr Bett legen. Das ist sehr angenehm.

Als besonders gutes Helferlein bitte ich immer um die Bereitstellung eines **breiten Tuches**. Damit kann man nach der Geburt den Bauch wickeln, was sehr angenehm ist. Man bekommt ein wenig Stabilität. Der noch große Bauch wird gut gestützt und es hat außerdem einen positiven Effekt für die Rückbildung der Gebärmutter. Wer es etwas praktischer haben möchte, kann sich eine **Stützstrumpfhose** oder **Bauchgurte** für die Zeit nach der Schwangerschaft besorgen.

Packen Sie sich ruhig auch eine Box mit **Kosmetiktüchern** ein. In manchen Kliniken gibt es auf der Wochenbettstation nur hartes Toilettenpapier, was unangenehm auf der strapazierten Haut ist. Gönnen Sie sich den kleinen „Klo-Luxus“.

Ein **Notizbuch**, damit Sie sich unter der Geburt und danach Ihre Gedanken notieren können. Viele Eindrücke verblassen schnell und man kann sich an einige Begebenheiten gar nicht mehr erinnern. Schreiben Sie es sich am besten zeitnah auf. Alternativ bitten Sie Ihren Partner darum, dieses für Sie zu tun.

Vergessen Sie auch nicht Ihren **Mutterpass**, Ihre **Versichertenkarte** und die benötigten Papiere, wie das **Familienstammbuch** oder **die eigenen Geburtsurkunden** zur standesamtlichen Anmeldung Ihres Kindes.

Ein ganz wichtiger Punkt ist das Thema **Essen**! Packen Sie kleine Energielieferanten ein. Müsliriegel, Bananen, Schokolade, Traubenzucker, ein belegtes Brot (wohl mehr für den werdenden Papa), Salzbrezeln, Ihren Lieblingstee oder auch eine Thermoskanne mit leckerem Kaffee für Ihren Partner. Das alles kann unter der Geburt und danach gut gebraucht werden.

## Für Ihr Baby:

Für Ihr Baby benötigen Sie **eine Garnitur Kleidung**, um die Klinik zu verlassen. Packen Sie sich einen Body (kurz oder lang, je nach Jahreszeit), ein Hemdchen, einen Strampelanzug oder eine Jersey-Hose, ein leichtes Jäckchen (Sommer), einen Woll-Walk-Anzug oder Thermoanzug (Winter), Frottee- und Wollsocken, ein Mützchen (Häubchen) jeweils in Größe 50/56 ein. In der Klinik wird Ihr Baby mit Klinikkleidung ausgestattet, Windeln und Pflegeprodukte müssen Sie ebenfalls nicht mitnehmen. Das Gleiche gilt übrigens auch für Hygieneprodukte, die Sie als Mama benötigen. Von Binden über Netzhöschen und Stilleinlagen. Sie werden mit allem versorgt.

Wenn Sie sich bereits eine **Babydecke** gekauft haben, nehmen Sie diese bitte mit zu sich ins Bett und schlafen auf ihr. Dann kann die Decke schon Ihren Geruch annehmen, mit dem Ihr Baby vertraut ist. Auch diese Decke darf mit in die Kliniktasche!

Für die Heimfahrt brauchen Sie einen **Kinderautositz**. Diese haben meist eine Sitzverkleinerung, sodass ein Neugeborenes sicher verpackt die Heimreise antreten kann. Legen Sie im Sommer bei dunklen Stoffbezügen ein kleines Frotteehandtuch in den Sitz, da sich dunkle Bezüge schnell aufheizen. Im Winter kommt am besten ein Thermosack in den Sitz, der Ihr Baby kuschlig warm hält. Ein zusätzlicher Schneeanzug ist nicht nötig. Sie als Mama sollten auf das Tragen des Autositzes samt Inhalt in den ersten Wochen verzichten. Ihr Körper ist noch sehr strapaziert und Ihr Beckenboden hat schwere Last nicht gerne. Als Faustregel gilt die 5-kg-Grenze. Diese sollten Sie nicht überschreiten, nach einer Kaiserschnittgeburt erst recht nicht. Lassen Sie Ihren Partner tragen, das wird er oder sie sicher gerne übernehmen. Sollten Sie alleine sein, nehmen Sie einen Buggy mit Steckadapter für die Schale mit.

## HINWEIS

Ich beobachte häufig, dass Autositze samt Baby auf den Fußboden gestellt werden. Zum Beispiel um das Auto zu beladen oder noch schnell etwas am Schwesterntresen zu klären. Bitte machen Sie das nicht! Ihr Baby liegt in der Zugluft und bekommt unter Umständen noch ein paar Klinikkeime mit auf den Weg. Stellen Sie auch im Auto die Klimaanlage ab und achten Sie darauf, dass es keinen Durchzug gibt.

## Hier finden Sie noch einmal alles Nötige zum Abhaken

- Größere T-Shirts
- Warme Socken
- Badeschlappen
- Wechselwäsche für Partner
- Musik
- Massageöl
- Instant-Brühe
- Haargummi
- Lippenpflegestift
- Hemden/Schlafanzüge
- Dünne Strickjacke
- Großes Badetuch
- Breites Tuch (für den Bauch)
- Kosmetiktücher
- Notizbuch und Stift
- Mutterpass
- Versichertenkarte
- Familienstammbuch/Geburtsurkunden
- Ausreichend zu essen
- 1 Garnitur Kleidung für das Baby
- Babydecke
- Kinderautositz
- Ggf. Buggy

## WER MUSS AUF DIE TELEFONLISTE?

Damit Sie schnell alle Ansprechpartner parat haben, erstellen Sie sich schon im Vorfeld der Geburt eine Telefonliste, die Sie als Kopie auch an den Kühlschrank heften können.

KREIßSAAL \_\_\_\_\_

HEBAMME \_\_\_\_\_

GROßELTERN \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FREUNDE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NACHBARN \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

KINDERARZT \_\_\_\_\_

KRANKENTRANSPORT \_\_\_\_\_

TAXI \_\_\_\_\_

LIEFERDIENSTE \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wichtige Notizen für Tag X

Grid area for notes.

## BÜROKRATIE – LÄSTIG, ABER WICHTIG!

Es ergibt durchaus Sinn, sich schon in der Schwangerschaft mit **Antragsformularen** auseinanderzusetzen. Gelegentlich merkt man nämlich, dass man alleine nicht weiterkommt, sodass man sich Hilfestellungen geben lassen muss. Gerade der Elterngeldantrag ist sehr knifflig und ist erst mal ein Kästchen falsch angekreuzt, ist es sehr aufwendig, alles wieder rückgängig zu machen.

Der Paritätische Wohlfahrtsverband, die Caritas, Pro Familia oder Bezirksämter sowie Landratsämter helfen weiter. In einigen Bundesländern gibt es auch Telefon-Hotlines, z. B. bei der Landeskreditbank, die für die Elterngeldanträge in Baden Württemberg zuständig ist.

Grundsätzlich brauchen Sie keine Ämter mehr aufzusuchen, um die Anträge abzuholen. Sie geben einfach im Internet die Stichwörter Elterngeld- oder Kindergeldantrag und Ihr Bundesland ein, dann ploppen auch schon die Formulare hoch: ausdrucken, mit oder ohne Hilfe ausfüllen und fertig! Abschicken kann man die Anträge erst, wenn die Geburtsurkunden vorliegen. Je nach Standesamt kann die Erstellung der Urkunde tatsächlich mehrere Wochen benötigen.

Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme oder Gynäkologin eine **Bescheinigung** über den voraussichtlichen **Geburtstermin** geben. Gemeinsam mit dem Antrag auf Mutterschaftsgeld, den Sie von Ihrer Krankenkasse bekommen, schicken Sie diese dorthin zurück. Beantragt wird das **Mutterschaftsgeld** spätestens sieben Wochen vor dem Entbindungstermin. Die Krankenkasse zahlt bei gesetzlich Versicherten 13 € pro Tag. Der Arbeitgeber muss Ihnen dann den Betrag aufstocken. Als Grundlage wird der Durchschnitt des Nettogehalts der letzten 3 Monate gerechnet. Wer privat versichert ist, erhält eine einmalige Zahlung vom Bundesversicherungsamt und keinen Tagesatz. Sie werden für den Zuschuss durch den Arbeitgeber so behandelt, als seien Sie gesetzlich versichert. In Summe erhalten Sie weniger als Ihr vorheriges Nettogehalt. Ist man selbstständig und gesetzlich versichert, erhalten Sie Mutterschaftsgeld, wenn Sie Anspruch auf Krankengeld haben. Ist man über seinen Partner familienversichert, hat man keinen Anspruch auf Mutterschaftsgeld.

Das **Elterngeld** entspricht 60 % des Nettogehalts, es wird durch den Bezug des Mutterschaftsgeldes in den ersten 8 bzw. 12 Wochen gekürzt. Beide Gelder werden also nicht parallel voll ausgeschüttet. 12 Wochen Mutterschaftsgeld erhalten Frauen mit Mehrlingen oder Babys unter 2600g Geburtsgewicht.

Der **Mutterschutz** umfasst 6 Wochen vor und 8 Wochen nach der Geburt. Bei Mehrlings- oder Frühgeburten verlängert er sich auf 12 Wochen. Auf den Mutterschutz vor der Geburt kann eine angestellte Arbeitnehmerin verzichten. Auf die Schutzfrist danach nicht. Für Selbstständige gelten keine Mutterschutzregelungen.

Nicht in jedem Fall ist der positive Schwangerschaftstest ein Grund zur Freude, da die schlechte finanzielle Situation die Frage offenlässt „Schaffen wir das überhaupt?“. Es gibt durchaus ein wenig **Hilfe vom Staat**, wenn man nur ein geringes oder gar kein Einkommen hat. Die Jobcenter und Sozialämter sind für diese Fälle zuständig. Reicht das Geld vom Staat nicht, hilft die **Bundesstiftung Mutter und Kind**. Die Caritas hilft dann in den Schwangerschaftsberatungsstellen, den Fall zu überprüfen und Hilfestellungen zu geben. Ebenfalls helfen können Länderstiftungen. Auch dafür ist die Caritas der richtige Ansprechpartner. Katholische Beratungsstellen bieten ebenfalls Fonds-Unterstützungen an.

Nicht immer ist der eigene Arbeitgeber besonders höflich, wenn man seine Schwangerschaft kundtut. Werfen Sie bei Gelegenheit einen Blick ins **Mutterschutzgesetz**, das auch den Kündigungsschutz einer Schwangeren regelt. Hier sind außerdem Dinge festgelegt, die Sie vor bestimmten Belastungen schützen sollen und durch die Sie Ihre Schwangerschaft auch gefährden könnten. Ein etwaiges **Arbeitsverbot** stellt Ihnen Ihr Arzt aus. Die gute Nachricht dabei ist, Ihr Lohn wird weitergezahlt.

Kommen Sie mit **giftigen Substanzen** oder **Röntgenstrahlen** in Kontakt? Müssen Sie **schwere Lasten** heben oder sind sonstigen Belastungen ausgesetzt, z. B. langem Stehen, weil Sie als Verkäuferin arbeiten? Das alles ist nicht erlaubt. Ihren Arbeitgeber sollten Sie in diesen Fällen frühzeitig informieren, damit Sie auch wirklich diesem Schutz unterstehen.

# Bald geht's los!

## DIE GEBURT STEHT BEVOR

### WAS KANN ICH TUN, UM DIE WEHENTÄTIGKEIT ANZUREGEN UND BEI DER GEBURT ZU HELFEN?

Nun haben Sie schon ganz viele Dinge organisiert und es ist eine Menge Zeit vergangen, sodass es endlich losgehen und Ihr Baby auf die Welt kommen kann. Ich verstehe, wenn Sie ungeduldig werden! Man kann es einfach nicht abwarten, man ist so neugierig und will endlich wissen, wie das eigene Baby aussieht, was das für ein kleiner Mensch ist. Abgesehen davon ist man es langsam leid, den dicken Bauch durch die Gegend zu „kugeln“, da alles beschwerlich ist. Wie können Sie also selbst dazu beitragen, dass der Startschuss fällt?

#### Essen Sie gerne thailändisch?

Ist Ihr Körper startklar und auf Geburt „eingestellt“, können diese Tipps bestimmt einen kleinen Beitrag in Richtung Wehenerfolg bringen. Die Wehen auslösenden Varianten bitte erst ab Entbindungstermin durchführen.

Gerichte mit **Ingwer** und **scharfen Gewürzen** bringen die Darmperistaltik in Bewegung, wovon auch die Gebärmutter etwas hat. Durch die unmittelbare Nähe beider Organe zueinander, wird die Gebärmutter durch die starken Darmbewegungen mit Kontraktionen reagieren. Vielleicht haben Sie auch Lust auf einen **Chai-Tee**? **Zimt**, **Ingwer**, **Kardamom** in vernünftigen Maßen in der typischen Weihnachtskonstellation können ebenfalls Kontraktionen unterstützen und auslösen.

#### Haben Sie schon mal etwas von einer Eipol-Lösung gehört?

Bei leicht geöffnetem Muttermund kann man versuchen, die Eihaut vom Muttermundrand zu lösen. Es ist nicht besonders angenehm und kann auch leichte Blutungen auslösen. Bewirkt wird dadurch eine Hormonausschüttung, mit deren Hilfe Wehen ausgelöst werden können.

Vielleicht stehen Sie auch mit Ihrer Hebamme in Kontakt und sie wird Ihnen eine **Akupunktursitzung** anbieten. Man kann diese ab der 36. Schwangerschaftswoche durchführen. Es werden Punkte genadelt, die eine auflockernde Wirkung auf die Muskulatur und das Bindegewebe haben. Die Eröffnungsphase kann man in der Regel dadurch etwas abkürzen.

**Heublumen-Dampfbäder** können ebenfalls Wehen auslösen und machen den Damm elastisch. Besorgen Sie sich dafür aus dem Reformhaus eine Tüte Heublumen. Eine gute Hand davon geben Sie in einen alten Kochtopf und übergießen das Ganze mit heißem Wasser. Der alte Kochtopf wird in die Toilette gestellt und Sie setzen sich für 10 Minuten über die aufsteigenden Dämpfe. Wickeln Sie sich dabei eine Decke um den Bauch, damit die Dämpfe nicht zur Seite entweichen können. Vielleicht haben Sie im Anschluss noch Lust auf eine **Dammmassage**. Das bietet sich an, da dann das Gewebe besonders weich ist. Sie führen dazu einen Finger, der mit einem Vitamin-E-haltigen Öl wie **Weizenkeimöl** benetzt ist, ca. 2–3 cm in die Vagina ein. Sie ziehen nun das Gewebe nach hinten in Richtung Anus und versuchen, gegen den Schmerz zu atmen. Sie werden mit der Zeit bemerken, dass das Gewebe immer elastischer wird.

Sehr gute Erfahrungen habe ich auch mit **Leinöl** gemacht. Ich empfehle meinen Frauen die Einnahme eines Esslöffels pro Tag schon während der Schwangerschaft. Das Leinöl hat eine besonders gute Wirkung auf die Schleimhäute. Es bildet sich eine Art „Rutschbahn“ in der Vagina, die Ihr Baby gut nach außen bringt. Es ist also wie der „rote Teppich“ für Ihr Baby.

Von der **Rhizinusöl-Variante** im „Alleingang“ halte ich nicht sehr viel. Besprechen Sie diese bitte immer mit Ihrer Hebamme.

Wahrscheinlich werden Sie nicht sonderlich begeistert sein, wenn Ihr Baby sich nicht auf den Weg machen will. Manchmal ist es zum Verzweifeln und anstrengend noch dazu. Man darf nicht vergessen, dass der errechnete Entbindungstermin der Termin ist, an dem die meisten Kinder **nicht** zur Welt kommen. Versuchen Sie, sich die verbleibenden Tage bis zur Geburt noch so angenehm wie möglich zu machen, bevor man in der Klinik vielleicht eine Geburtseinleitung vorschlägt oder Ihr Baby von alleine kommt.

Eine **Einleitung** wird man, je nach Klinik, 5–10 Tage nach dem E.T. vorschlagen. Verschiedene Parameter spielen dabei eine Rolle. Etwas mehr Zeit gibt man den Frauen, bei denen man der Plazenta noch keine „Alterungsprozesse“ unter anderem in Form von Verkalkungen nachweisen kann. Sie müssen wissen, dass eine Plazenta auf eine Versorgung von ungefähr 42 Schwangerschaftswochen ausgerichtet ist. Danach verliert sie an Funktion. Gelegentlich macht sie auch schon vorher schlapp, sodass Ihr Baby nicht mehr ausreichend versorgt und außerhalb des Mutterleibs besser aufgehoben ist. Einleitungsvarianten gibt es verschiedene. Ob per Tropf, Zäpfchen, Tablette oder Ballon-Tampon, sie wirken unterschiedlich schnell und gut. Die Kliniken handhaben den Einsatz dieser Mittel auf verschiedene Weise. Fragen Sie deshalb bitte nach.

Gehen Sie davon aus, dass Einleitungsversuche unter Umständen auch ein paar Tage dauern können, wenn der Körper noch nicht wirklich auf Geburt eingestellt ist. Leider kann man in der Geburtshilfe nicht voraussagen, wann was passiert. Es bleibt also immer ein großes Fragezeichen, wann und wie schnell das Baby nun endlich kommen mag.



## WAS SIND DIE VORZEICHEN EINER BEGINNENDEN GEBURT?

Eine Geburt kündigt sich in der Regel an! Stellen Sie sich das bitte nicht so vor wie im Film! Die Aktrice zuckt zusammen, brüllt: „Es geht los“, und schon wenige Zeit später ist das Kind geboren. Ganz falsch! Eine Geburt benötigt vor allem eins: Zeit und Geduld! Stellen Sie sich auf einen Tag ein. Geht es deutlich schneller: wunderbar! Dauert es länger: akzeptieren und nicht darüber ärgern. „Gut Ding will Weile haben“. „Gut Ding“ ist in diesem Fall Ihr Baby, Ihr großes Geschenk, das Sie nach anstrengender Arbeit erhalten und für das es sich lohnt durchzuhalten. Folgende Anzeichen können nun also die Geburt ankündigen:

### Zeichnungsblutung

---

Stellen Sie sich Ihre Gebärmutter vor wie einen Luftballon. Der „Schniepel“, in den Sie die Luft reinblasen, ist der unterste Teil des Gebärmutterhalses, der in die Scheide hineinragt. Er wird Portio genannt und kann eine Länge von 4–5 cm haben. Die Öffnung für die Luft zum Reinpusten ist der äußere Muttermund. In der Schwangerschaft ist der Gebärmutterhals durch einen **Schleimpfropf** verschlossen, der eine Schutzfunktion für das Ungeborene darstellt. Keime haben es dadurch schwer, nach oben zu gelangen. Ein paar Tage vor der Geburt löst sich dieser Pfropfen, der auch mit Blut durchsetzt sein kann. Im Muttermund sitzen viele kleine Blutgefäße, die durch sein Öffnen anreißen können. Man spricht von einer Zeichnungsblutung, die völlig normal und nicht besorgniserregend ist. Bei einer sehr starken, regelartigen Blutung müssen Sie bitte möglichst schnell in die Klinik gefahren werden.

### Platzen der Fruchtblase

---

Haben Sie schon einmal Ihr Frühstücksei genauer betrachtet? Was sehen Sie unter der Schale, wenn Sie diese abpulen? Genau! Eine Haut! Bei genauerer Betrachtung sogar zwei Häute, die übereinanderliegen. Es handelt sich um die **Wasser-** und die **Lederhaut**. Beide Häute sind elastisch, gegeneinander verschiebbar und bilden die Hülle für das Fruchtwasser. So sieht das auch bei uns Menschen aus.