

Bleib noch ein bisschen

Ein Baby sollte nicht allzu lange vor seinem Termin auf die Welt kommen. Nehmen Sie daher vor allem **Rücksicht auf sich selbst**

VON CHRISTINE FINKE

Wie eine Schnecke mit eingebauter Bremse kam ich mir vor, als ich mit Titus im 7. Monat schwanger war. Vor allem auf dem Weg mit meiner großen Tochter zum Kindergarten. Am Gewicht lag es nicht – es waren genau wie beim ersten Kind 14 zusätzliche Kilo, die ich durch die Gegend trug – nein, es war der Bauch, der sich regelmäßig durch ein Ziehen bemerkbar machte und eindeutig „Stopp!“ befahl.

Also stand ich dann immer für einen Moment, hielt mir den Bauch

und wartete, bis er mir grünes Licht zum Weitergehen gab. Meine Tochter erklärte derweil den Passanten ungefragt, dass ihre Mama jetzt eine Pause machen müsse, weil ihr kleiner Bruder sonst zu früh rauskomme.

„Das ist viel zu anstrengend!“

War ich nach 500 Metern Marsch endlich am Ziel angelangt, ließ ich mich erschöpft auf eine Sitzbank im Kindergarten sinken. Zurück musste ich ja auch noch – das dauerte meist noch länger als der Hinweg, weil mein Bauch alle paar Meter hart wurde. Irgendwann konnte mein Mann das Elend nicht mehr mit ansehen und entschied: „Das ist viel zu anstrengend für dich. Ab jetzt bringe ich unsere Kleine in den Kindergarten.“ Er holte sie auch ab. Er konnte das einrichten, weil er selbstständig ist – und es war eine große Erleichterung für mich, dass mir mein Mann in den letzten Wochen vor der Geburt fast alle Wege abnahm.

Schon zu Beginn des 7. Monats hatte meine Frauenärztin bei einer Vorsorgeuntersuchung besorgt die Stirn gerunzelt und mir erklärt, dass das Baby von nun an jederzeit kommen könne, wenn ich ☞

Für werdende Mütter tabu

Das Mutterschutzgesetz schreibt vor, welche Arbeiten (angestellten) Schwangeren nicht zumutbar sind:

- Schwere körperliche Arbeiten wie Lastenheben (über 5 kg von Hand und 10 kg mit Hilfsmitteln), ständiges Beugen und Strecken, Hocken oder Bücken
- Nachts arbeiten (zwischen 20 und 6 Uhr), sonntags und an Feiertagen, Überstunden machen. Ausnahmen bilden Jobs in Landwirtschaft, Krankenhaus und Gastronomie
- Länger als acht Stunden am Stück arbeiten
- Einer Akkord- oder Fließbandarbeit nachgehen
- Ab dem 4. Monat ein Job auf Beförderungsmitteln, also Bus, Taxi, Flugzeug, Fähre, Tram usw.
- Ab dem 6. Monat länger als vier Stunden am Stück stehen
- Umgang mit schädlichen Strahlen, chemischen Stoffen, Gasen, Dämpfen, extremer Hitze und Kälte. Gleiches gilt für Nässe, Erschütterungen und Lärm



in Mamas Bauch



Jetzt bist du da,
mein kleines
Goldstück! Damit
dieser glückliche
Moment nicht
vorzeitig eintritt,
genügt es meist,
wenn Schwangere
ein paar einfache
Verhaltensregeln
berücksichtigen

nicht einen Gang zurückschalten würde: „Der Muttermund ist schon leicht geöffnet und der Gebärmutterhals verkürzt. Außerdem liegt Ihr Sohn sehr tief im Becken. Sie müssen sich wirklich schonen!“

Das hörte ich gar nicht so gern, schließlich half ich im Ladengeschäft meines Mannes ganztags mit. „Aber Frau Fröhlich“, entgegnete ich zaghaft, „ich muss doch im Laden stehen!“ Meine Gynäkologin guckte mich tadelnd an, was jeden weiteren Kommentar überflüssig machte, und verschrieb mir Magnesiumtabletten. Mit den Worten: „Wenn alles gut geht, sehen wir uns erst in 14 Tagen wieder!“, entließ sie mich.

Von da an beschränkte ich mich darauf, im Geschäft die Telefonate und den Schriftverkehr zu erledigen. Ich verkniff mir, aufzuspringen, wenn ein Kunde den Laden betrat, und erklärte stattdessen entschuldigend, ich müsse leider sitzen bleiben – wofür ich zu meiner großen Überraschung sehr viel Verständnis erntete. Mit diesen einfachen Mitteln konnte ich Titus' Geburt bis zwei Wochen vor dem Termin erfolgreich hinauszögern.

Ruhe einhalten ist wichtig

Diese Erfahrung bestätigt Dr. Manfred Steiner vom Berufsverband der Frauenärzte e.V.: „Die meisten Frauen sind sehr einsichtig, wenn ich dazu rate, Ruhe einzuhalten.“ Dem Mediziner aus Ithringen am Kaiserstuhl ist klar, dass dies für eine Erstgebärende meist einfacher zu verwirklichen ist als für eine Schwangere, die noch ein oder

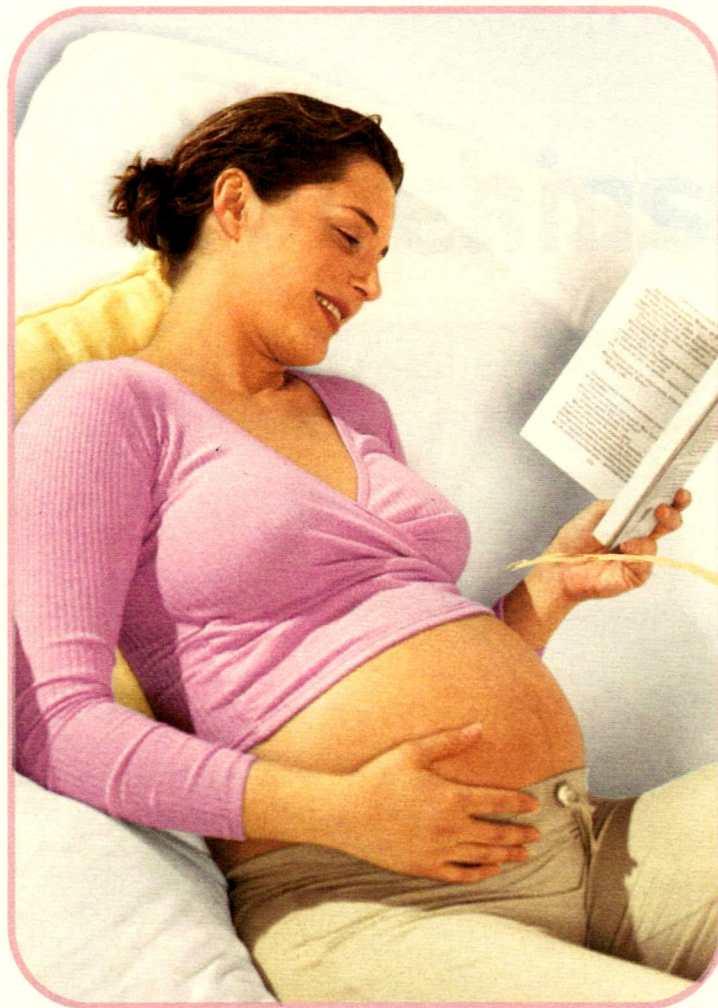
mehrere Geschwisterkinder zu betreuen hat. „Aber gerade im ländlichen Raum springt oft die Verwandtschaft ein – das klappt ganz gut.“ Eine Aufgabe, die ansonsten z. B. auch eine Tagesmutter übernehmen kann.

Um festzustellen, ob die werdende Mutter zu früh gebären könnte, prüft der Gynäkologe bei den Vorsorgersuchungen per Ultraschall, ob der Muttermund schon verkürzt ist und wie lang der Gebärmutterhals ist. „Außerdem nehme ich es sehr ernst, wenn eine Frau über ein Druckgefühl und einen

harten Bauch klagt. Vorzeitige Wehen sind ab drei Wochen vor der Geburt unbedenklich, aber wenn sie in der 28. bis 30. Woche auftauchen, muss man aufpassen“, macht Dr. Steiner deutlich.

Der Arzt ist immer ansprechbar

Generell, so der Arzt, sollte die Frau während der gesamten Schwangerschaft den Frauenarzt aufsuchen, wenn sie etwas beunruhigt: „Ich persönlich bin da nie genervt. Mir ist es lieber, die Schwangere besucht mich einmal zu viel als zu wenig!“ Das gilt z. B. auch bei Ausfluss, der



Immer wieder mal entspannen und sich was Gutes tun – wenn das die werdende Mama beherzigt, geht's auch dem Kind gut. Besorgungen kann auch mal der Partner machen – oder eine Freundin

Immer langsam: Alles hat seine Zeit

ein Zeichen für eine Infektion sein kann, oft aber ganz harmlos ist.

Stress hingegen ist nie ungefährlich für schwangere Frauen, sagt der Facharzt und erklärt: „Bei Stress verkrampft sich der Körper – daher ist Entspannung so wichtig!“

Neben dem seelischen Wohlbefinden spielt Magnesium die Hauptrolle bei der Vermeidung vorzeitiger Wehen – denn ein Mangel an Magnesium fördert Muskelkrämpfe, und da die Gebärmutter ein Muskel ist, kann die Einnahme von Magnesium eine Frühgeburt effektiv verhindern. Mit gesunder Ernährung allein lässt sich dieser bei Schwangeren erhöhte Mineralstoffbedarf oft jedoch nicht ausgleichen – dafür müssten zu große Mengen an magnesiumreichen Lebensmitteln verzehrt werden.

Und bei der Schwangerschaftsgymnastik? Da sollte eine Frau mit verkürztem Gebärmutterhals und leicht geöffnetem Muttermund bestimmte Übungen auslassen, rät der Mediziner: „Übungen, die auf den Beckenboden gehen, sollte sie nicht machen. Gut sind Übungen im Liegen – aber bitte keine Bauchpresse!“ Ganz ehrlich: Ich hatte keine Probleme, mich an diese Anweisung zu halten.

„Kümmer-Syndrom“ abstellen

Etwas mehr Mühe bereitete mir das „Ich muss mich kümmern“-Syndrom. Wie viele andere Mütter neige auch ich dazu, noch eben den Müll runterzubringen, kurz Einkäufe zu tätigen und vieles selber zu erledigen, einfach weil es schneller geht. Dieses Verhalten abzustellen, war in der Schwangerschaft eine schwierige Übung – bei der mir aber der hart werdende Bauch sehr hilfreich zur Seite stand. Ich

habe auf ihn gehört und mir gesagt, dass in dieser Phase meines Lebens nichts wichtiger ist als das Wohlergehen des kleinen Wesens in meinem Bauch. Der Müll und die Einkäufe können warten – besser noch: Diese Aufgaben können andere erledigen.

Man muss sich nur trauen, um Hilfe zu bitten! Hat man das ein paarmal erfolgreich getan, ist's gar

nicht mehr schwer. Und das Tolle ist: Die Fähigkeit, bestimmte Aufgaben zu delegieren, ist auch nach der Geburt äußerst nützlich. Auf Bahnhöfen ohne Lift bitte ich ohne mit der Wimper zu zucken auch die coolsten Jungs mit Basecaps und Gangsteroutfit, mir mal eben beim Tragen des Buggys zu helfen – sie packen wie selbstverständlich an und grinsen zum Abschied. 🙌

Internet-tipp

www.saling-institut.de bietet Informationen für Schwangere zur Vermeidung von Frühgeburten, erstellt vom Institut für Perinatale Medizin am Berliner Vivantes Klinikum

INTERVIEW



Mit dem PH-Handschuhtest vorsorgen

Professor Dr. Udo B. Hoyme vom Erfurter Helios-Klinikum empfiehlt Schwangeren, zweimal pro Woche das Scheidenmilieu mit einem Testhandschuh auf Keime zu untersuchen. Ein Indikatorstreifen zeigt an, ob eine Infektion im Anmarsch ist.

Baby&Co: Warum sollte die werdende Mutter den Handschuhtest machen?

Prof. Dr. Udo B. Hoyme: In den ersten sieben Monaten der Schwangerschaft sieht der Arzt die Frau nur alle vier Wochen – dieser Abstand ist viel zu groß, um Infektionen rechtzeitig zu erkennen. Das halte ich für bedenklich, weil eine aufsteigende Infektion, die zu spät bemerkt wird, Wehen auslösen kann. Und Infektionen sind nun mal der häufigste Grund für vorzeitige Geburten! Der Handschuhtest ist ganz einfach anzuwenden und verringert die Frühgeburtenrate enorm.

Für welche Schwangere ist der Test besonders empfehlenswert?

Für alle! Aber insbesondere profitieren medizinisch unauffällige Schwangere davon, denn Risikoschwangere gehen sowieso häufiger zum Frauenarzt. Am meisten nützt er in der 24. bis 32. Woche – aber auch danach werden 30 Prozent der vorzeitigen Wehen durch Infektionen ausgelöst. Und manche Frauen sind von Natur aus empfänglicher für Scheideninfektionen. Auch sie sollten mit dem Handschuhtest zu Hause selbst vorsorgen.

Wie führt die Schwangere den Test durch?

Sie zieht einen Einmal-Handschuh an, an dem die Spitze des Zeigefingers mit einem Teststreifen präpariert ist. Dieser wird nun zwei bis drei Zentimeter in die Scheide eingeführt – der Indikatorstreifen verfärbt sich je nach Säure des Vaginalsekrets. Ist er gelb, ist alles in Ordnung.

Wie soll die Frau reagieren, wenn der PH-Wert außerhalb der Norm liegt?

Dann sollte sie den Test nach circa vier Stunden wiederholen. Ist das Ergebnis dann immer noch auffällig, sollte sie so bald wie möglich einen Termin bei ihrem Gynäkologen vereinbaren.

Wieso lösen Infektionen Frühgeburten aus?

Weil die Bakterien, die sich bei einer Infektion verstärkt im Scheidenmilieu ansiedeln, Prostaglandine produzieren – damit leitet man in der Klinik Wehen ein, wenn ein Kind zur Welt kommen soll.

Was kostet der Handschuhtest und wo erhält man ihn?

20 Handschuhe gibt es für ca. 25 Euro in der Apotheke. Das Erich Saling-Institut verschickt vergünstigte Testsets, wenn man einer anonymen Auswertung zustimmt. Ab 2008 übernehmen voraussichtlich die Krankenkasse die Kosten.