

# Schritt für Schritt durch die Schwangerschaft

*Herzlichen Glückwunsch, Sie bekommen ein Baby! Mit einem strahlenden Lächeln nehmen Sie die tolle Nachricht entgegen. Tausend Fragen gehen Ihnen jetzt durch den Kopf. Keine Angst: Ihr Frauenarzt führt Sie Schritt für Schritt durch die schönste Zeit Ihres Lebens.*

von Dr. med. H. M. Thauer

„Mal sehen, was passiert“ – Sie schwanken zwischen freudiger Erwartung und kribbeliger Ungewissheit, nachdem Sie die Pille abgesetzt haben. Das Ausbleiben der Regelblutung und ein Spannungsgefühl in der Brust führen zu dem Verdacht, dass „es geklappt hat“. „Jetzt will ich Gewissheit!“ Und weil der Schwangerschaftstest aus der Apotheke nicht absolut sicher ist, schafft die Untersuchung des Frauenarztes Klarheit: Ja, Sie sind schwanger! Ein Wechselbad der Gefühle: von überglücklicher Freude bis zu sorgenvoller Nachdenklichkeit reicht die Palette der Emotionen. Das ist normal. Ihr Frauenarzt steht Ihnen in dieser neuen Lebensphase gerne mit Rat und Tat zur Seite.

- Frühere Schwangerschaften? Probleme? Komplikationen?
- Frühere Operationen oder Bluttransfusionen?
- Kinderkrankheiten und andere bisherige Krankheiten?
- Vererbare Erkrankungen in Ihrer Familie und der Ihres Partners?
- Bluthochdruck oder Zuckerkrankheit in Ihren Familien?
- Thrombose-Erkrankungen?
- Raucherin? Alkohol- oder Drogenkonsum?
- Medikamenteneinnahme in letzter Zeit?
- Beruflicher / privater Stress?

Der Entbindungstermin errechnet sich wie folgt: erster Tag der letzten Regelblutung plus 9 Monate und 7 Tage. Die Schwanger-

schaft dauert somit 280 Tage oder 40 Wochen. Biologisch, d.h. ab dem Zeitpunkt der Befruchtung, beträgt die tatsächliche Schwangerschaftsdauer 267 Tage, also zwei Wochen weniger. Die Berechnung nach der letzten Periode ist allgemein üblich, sodass Sie sich in Ihrem persönlichen „Babyfahrplan“ danach richten sollten.

## Was tut sich in meinem Körper?

Hormonelle Umstellung und Anpassungen des mütterlichen Kreislaufs an die Schwangerschaft machen den meisten Frauen etwas zu schaffen. Wichtig ist zu wissen, dass diese Veränderungen völlig normal sind und im Allgemeinen nach der Geburt wieder vollständig verschwinden. Also: Keine Sorge, wenn Ihre Brust an Größe zunimmt, Sie bestimmte Speisen nicht mehr mögen oder plötzlich Heißhunger auf Sachen haben, die Sie bisher nicht so gern mochten.

*Optimale Sicherheit für Mutter und Kind durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.*

## Was muss der Frauenarzt wissen?

Bei der Erstuntersuchung wird der Arzt viel über Ihre Lebens- und Gesundheitsgeschichte wissen wollen. Dies dient dazu, Problem- oder Risikopunkte von Anfang an zu erkennen und Nachteile für Sie und Ihr Baby auszuschließen.

### Fragen:

- Abstand der Monatsblutungen vor der Schwangerschaft?
- Erster Tag der letzten Periode?



## VON A BIS Z

Mögliche Begleiterscheinungen, die sich nach der Geburt wieder zurückbilden, sind: Dunklerwerden der Haut an Brustwarze, Warzenhof, äußerem Genitale, an der Mittellinie des Unterbauches, gelegentlich auch im Gesicht durch vermehrte Produktion von Hautpigmentstoffen, Haarveränderungen: eventuell Dünnerwerden des Kopfhaares, gelegentlich auch vermehrt dunkle Haare im Gesicht.

Der Frauenarzt achtet darauf, dass die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft idealerweise 7 bis 12 kg beträgt. Keine Angst: Der überwiegende Teil ist ausschließlich Wasser! Wenn Ihre Gewichtszunahme nicht weit über 12 kg liegt, haben Sie nach der Entbindung schnell wieder Ihr altes Gewicht.

### Schmetterlinge im Bauch

Zwischen der 16. und 20. SSW spüren Sie zum ersten Mal die Bewegungen Ihres Babys. In dieser Zeit spielt der Nachwuchs bereits mit der Nabelschnur und stemmt sich kräftig gegen die Gebärmutterwand. Strampeltraining in Mamas Bauch – groß und stark werden will ja schließlich gelernt sein!

Die Gefühlswelt der werdenden Mutter ist eine Mischung aus Ängsten und Zweifeln gepaart mit Vorfreude. Besonders intensiv beschäftigt sie die Frage, ob mit dem Baby alles okay ist. Das ist völlig normal. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Partner und Ihrem Frauenarzt. Seriöse Aufklärung hilft Ängste abzubauen. Ab der Feststellung der Schwangerschaft bis zur Entbindung steht Ihnen Ihr Frauenarzt als kompetenter Partner mit Rat und Tat zur Seite. Die gesamte Schwangerschaft kann von ihm optimal betreut werden – aus

Das macht der Frauenarzt	Was ist das genau?
<b>4.–8. SSW: Erstuntersuchung, Feststellung der Schwangerschaft</b>	
■ vaginale Untersuchung	Tastuntersuchung zur Überprüfung des Muttermundes und des Standes der Gebärmutter
■ Bestimmung von Gewicht/Blutdruck	Wiegen, Blutdruckmessung am Arm
■ Urinuntersuchung auf Zucker, Eiweiß, Entzündungen	Urinprobe
■ Blutgruppen-/Rhesusfaktorbestimmung	Blutuntersuchung
■ Antikörpersuchtest	Blutuntersuchung zum Ausschluss von für das Baby schädlichen Abwehrstoffen im Blut der Mutter
■ Röteltest	Prüfung auf ausreichenden Abwehrschutz gegen Röteln im Blut der Mutter
■ Lues-Suchtest	Ausschluss der sexuell übertragbaren Krankheit „Lues“ durch Blutuntersuchung
■ HIV-Test	Ausschluss einer Infektion mit dem AIDS-Virus durch Blutuntersuchung. Nur auf Wunsch der Patientin oder bei Vorliegen eines Risikos. Einverständnis erforderlich.
■ Hämoglobinbestimmung	Bestimmung des Eisenwertes durch Blutuntersuchung
■ Chlamydien-Test	Ausschluss einer für das Baby schädlichen Infektion aus einer Urinprobe der werdenden Mutter
■ Erstellung/Aushändigung des Mutterpasses	blaues Untersuchungsheft
<b>9.–12. SSW: Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung</b>	
■ vaginale Untersuchung	siehe oben
■ Bestimmung von Gewicht/Blutdruck	siehe oben
■ Urinuntersuchung auf Zucker, Eiweiß, Entzündungen	siehe oben
■ Hämoglobinbestimmung	siehe oben
■ Ultraschallscreening I	1. Ultraschalluntersuchung
<b>14.–16. SSW: Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung</b>	
■ vaginale Untersuchung	siehe oben
■ Bestimmung von Gewicht/Blutdruck	siehe oben
■ Urinuntersuchung auf Zucker, Eiweiß, Entzündungen	siehe oben
■ Hämoglobinbestimmung	siehe oben
<b>19.–22. SSW: Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung</b>	
■ vaginale Untersuchung	siehe oben
■ Bestimmung von Gewicht/Blutdruck	siehe oben
■ Urinuntersuchung auf Zucker, Eiweiß, Entzündungen	siehe oben
■ Hämoglobinbestimmung	siehe oben
■ Ultraschallscreening II	2. Ultraschalluntersuchung
<b>22.–24. SSW: Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung</b>	
■ vaginale Untersuchung	siehe oben
■ Bestimmung von Gewicht/Blutdruck	siehe oben
■ Urinuntersuchung auf Zucker, Eiweiß, Entzündungen	siehe oben
■ Hämoglobinbestimmung	siehe oben

SSW = Schwangerschaftswoche

## VON A BIS Z

Das macht der Frauenarzt	Was ist das genau?
■ Antikörpersuchtest	Blutuntersuchung zum Ausschluss von für das Baby schädlichen Abwehrstoffen im Blut der Mutter
<b>26.–28. SSW: Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung</b>	
■ vaginale Untersuchung	siehe oben
■ Bestimmung von Gewicht/Blutdruck	siehe oben
■ Urinuntersuchung auf Zucker, Eiweiß, Entzündungen	siehe oben
■ Hämoglobinbestimmung	siehe oben
■ CTG	„Wehenschreiber“ (= CardioTokoGraphie): Prüfung der kindlichen Herz-töne; Prüfung der Gebärmutter auf Wehentätigkeit
<b>28.–30. SSW: Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung</b>	
■ Anti-D-Prophylaxe bei Rhesusfaktor negativen Schwangeren	Gabe einer Spritze zur Verhinderung einer für das Baby und insbesondere auch die nachfolgende Schwangerschaft schädlichen Abwehrstoffbildung im Blut der Mutter
<b>29.–32. SSW: Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung</b>	
■ vaginale Untersuchung	siehe oben
■ Bestimmung von Gewicht/Blutdruck	siehe oben
■ Urinuntersuchung auf Zucker, Eiweiß, Entzündungen	siehe oben
■ Hämoglobinbestimmung	siehe oben
■ CTG	siehe oben
■ Ultraschallscreening III	3. Ultraschalluntersuchung
<b>32.–35. SSW: Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung</b>	
■ vaginale Untersuchung	siehe oben zusätzlich: Überprüfung der Lage des Kindes
■ Bestimmung von Gewicht/Blutdruck	siehe oben
■ Urinuntersuchung auf Zucker, Eiweiß, Entzündungen	siehe oben
■ Hämoglobinbestimmung	siehe oben
■ CTG	siehe oben
■ HBs-Ag	Ausschluss der für das Baby schädlichen infektiösen Leberentzündung Hepatitis B bei der Mutter durch Untersuchung des mütterlichen Blutes
<b>34.–37. SSW: Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung</b>	
■ vaginale Untersuchung	siehe oben
■ Bestimmung von Gewicht/Blutdruck	siehe oben
■ Urinuntersuchung auf Zucker, Eiweiß, Entzündungen	siehe oben
■ Hämoglobinbestimmung	siehe oben
■ CTG	siehe oben
<b>40. SSW: Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung</b>	
■ vaginale Untersuchung	siehe oben
■ Bestimmung von Gewicht/Blutdruck	siehe oben
■ Urinuntersuchung auf Zucker, Eiweiß, Entzündungen	siehe oben
■ Hämoglobinbestimmung	siehe oben
■ CTG	siehe oben

einer Hand, mit Sachverstand und menschlicher Zuwendung. Schon bei der Erstuntersuchung wird Ihr Frauenarzt die einzelnen Schritte der Mutterschaftsvorsorge mit Ihnen besprechen. Damit Sie sich mit dem Ablauf vertraut machen können, finden Sie in der Tabelle links die wesentlichen Stationen der Vorsorge im Rahmen der gesetzlichen Mutterschaftsrichtlinien.

### Ultraschall: Kann man alles feststellen?

Während der Schwangerschaft sind drei Screenings (Ultraschalluntersuchungen) vorgesehen. Der Begriff „Screening“ (engl. to screen = aussieben) bedeutet, dass es sich um die Untersuchung gesunder Schwangerer handelt. Mithilfe der Ultraschall-diagnostik kann eine Vielzahl von Fehlbildungen oder Erkrankungen des Kindes erkannt und vor allem auch ausgeschlossen werden. Aber: Trotz moderner Apparaturen, größter Sorgfalt und umfassender Erfahrungen des Arztes können nicht alle Probleme erkannt werden. Die im Rahmen der gesetzlichen Mutterschaftsvorsorge vorgesehenen Untersuchungen, vor allem der Ultraschall zwischen der 19. und 22. SSW, sind zwar auf das Erkennen von Anomalien und Fehlbildungen ausgerichtet, aber letzten Endes nicht absolut sicher. Ihr Frauenarzt gibt Ihnen gern weitere Informationen zu den Möglichkeiten und Grenzen der Ultraschall-diagnostik.

### Weitere Untersuchungen

Die Tabelle auf der folgenden Seite nennt Untersuchungen, die der besseren und sicheren Überwachung Ihrer Schwangerschaft dienen. Es besteht keine Leistungspflicht der gesetzlichen Krankenkassen, da diese

VON A BIS Z

Wann?	Das kann der Arzt machen	Was ist das genau?
4.–8. SSW	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Toxoplasmose-Screening</li> <li>■ Zytomegalie-Screening</li> </ul>	<p>Ausschluss einer Infektion mit dem für das Baby schädlichen Krankheitserreger der Toxoplasmose durch Blutuntersuchung der Mutter. Bei Nachweis eines Abwehrschutzes genügt eine Untersuchung, ansonsten Wiederholung alle 8 bis 10 Wochen.</p> <p>Ausschluss einer Infektion mit dem Zytomegalie-Virus (Blutuntersuchung). Bei Nachweis eines Abwehrschutzes genügt eine Untersuchung, sonst Kontrolluntersuchung in der 20.–24. SSW.</p>
12.–14. SSW	■ Nackentransparenzmessung („Ersttrimester-Screening“)	siehe Text „Spezialuntersuchungen in der Schwangerschaft“ (S. 33–36)
14.–20. SSW	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ AFP(Alpha-Fetoprotein)-Bestimmung</li> <li>■ Triple-Test</li> </ul>	siehe Text „Spezialuntersuchungen in der Schwangerschaft“ (S. 33–36)
18.–24. SSW	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Toxoplasmose-Screening</li> <li>■ Zytomegalie-Screening</li> </ul>	siehe oben siehe oben
20.–22. SSW	■ Organscreening	Untersuchung der kindlichen Organstrukturen zum gezielten Fehlbildungsausschluss mittels Ultraschall bei risikofreier Schwangerschaft und unauffälligen Standard-Ultraschallscreenings
24.–28. SSW	■ Blutzucker-Belastungstest	Untersuchung des mütterlichen Blutes zum Ausschluss einer für das Baby schädlichen Zuckerkrankheit
30.–32. SSW	■ Toxoplasmose-Screening	siehe oben
35.–37. SSW	■ B-Streptokokken-Screening	Ausschluss einer Infektion mit B-Streptokokken durch Abstrich von Scheide/Gebärmutterhals

Untersuchungen im Rahmen der Mutterschaftsvorsorge nicht vorgesehen sind. Wünschen Sie diese zusätzlich, sind sie von Ihnen selbst zu bezahlen. Einige Kassen haben mit Frauenärzten besondere Versorgungsverträge abgeschlossen und übernehmen in deren Rahmen einzelne der aufgeführten Leistungen. Ihr Arzt wird Ihnen hierüber gerne Auskunft erteilen. Auf Wunsch

reitungskurse helfen zusätzlich, zum Beispiel durch das Erlernen von Atem- und Entspannungstechniken.

**Wo bringe ich mein Baby zur Welt?**

Die Zeiten übertechnisierter, steriler Kreißsäle sind längst vorbei. Wohlfühlambiente ist heute Standard und fördert den natürlichen Geburtsverlauf. Schnuppern Sie doch vorher einmal in die infrage kommenden Entbindungskliniken hinein und lassen Sie „Ihren Bauch entscheiden“. Die Klinikentbindung bedeutet optimale Sicherheit für Mutter und Kind: Alles was nötig ist, um auch Problemsituationen zu bewältigen, ist vorhanden, ohne dass Sie davon etwas mitbekommen. Kuschelatmosphäre plus hohe Sicherheit.

Einige Frauen wünschen sich eine Hausgeburt. Frauenärzte haben dabei Bedenken, da auch ein völlig normaler Schwangerschaftsverlauf keine Garantie für eine komplikationslose Entbindung ist. Werden die Wehen regelmäßig und zeigt möglicher-

weise ein Blut-/Schleimabgang, dass sich der Muttermund zu öffnen beginnt, sollten Sie in die Klinik fahren. Ebenso falls Fruchtwasser abgeht, auch wenn Sie noch keine Wehen haben. Im Wehenzimmer verbringen Sie und Ihr Partner gut überwacht im Wechsel mit Spaziergängen die Zeit bis zur vollständigen Öffnung des Muttermundes.

Sicher haben Sie schon genaue Vorstellungen, wie die Geburt verlaufen soll, haben sich Gedanken zur Geburtsposition oder auch zur Wassergeburt gemacht. Trotz aller Planung: Bleiben Sie offen für den Rat Ihrer Geburtshelfer. Herzlich gerne werden Ihre Wünsche in die Tat umgesetzt, aber eine Geburt ist letztlich nicht bis ins Detail planbar. Vertrauen Sie Arzt und Hebamme, die stets das Beste für Sie und Ihr Baby wollen!

**Dr. med. H. M. Thauer**  
*aus Offenbach/Main, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, ist Experte für Frauengesundheit und Schwangerschaft durch langjährige klinische Erfahrung aus Oberarzt- und Praxistätigkeit.*

**Ihr Frauenarzt rät**  
**Mutterschaftsvorsorge bei Ihrem Frauenarzt: Sicherheit, kompetente Betreuung und vertrauenswürdige Informationen.**

können jederzeit weitere Ultraschalluntersuchungen durchgeführt werden – auch 3D-/ 4D-Ultraschall (räumliche Bilder Ihres Kindes im Mutterleib), bei dem in der späteren Schwangerschaft auch die Gesichtszüge Ihres Babys zu sehen sind.

Gut informiert ist alles leichter. Ihr Frauenarzt wird Sie bereits während der Schwangerschaft mit dem Ablauf der Geburt vertraut machen. Geburtsvorbe-