

Der zehnte Termin in der ca. 36. Schwangerschaftswoche

Noch vier Wochen bis zu Ihrem Geburtstermin! Die Aufregung steigt und vielen Schwangeren wird die Zeit lang, bis sie endlich ihr Baby im Arm halten können. Auch fühlen sich viele Frauen inzwischen sehr schwerfällig durch den großen Bauch, leiden unter Wassereinlagerungen in den Beinen und schlafen nachts nicht mehr gut. Sprechen Sie uns an: wir haben oft noch ein paar gute Ideen, wie sich die letzten Wochen ein bisschen erleichtern lassen.

In der 36. Schwangerschaftswoche treten typischerweise die **Senkwehen** auf. Wie sie empfunden werden, das ist individuell sehr unterschiedlich. Viele Frauen bemerken gar nichts davon, andere machen sich auf den Weg in den Kreissaal, weil die Kontraktionen schmerzhaft und stark sind, teilweise regelmäßig über Stunden anhalten. Bitte scheuen Sie sich nicht, uns zu kontaktieren, wenn Sie sich unsicher sind. Im Zweifelsfalle schauen wir einfach kurzfristig nach, damit Sie wissen, woran Sie sind. Durch die Senkwehen rutscht das Baby tief ins Becken hinein. Der Magen hat dadurch wieder mehr Platz, die Schwangere kann wieder größere Mengen essen und das eventuell vorher bestandene Sodbrennen hört auf. Dafür hat die Harnblase jetzt weniger Platz und das führt zu verstärktem Harndrang.

Im Zusammenhang mit den Senkwehen kommt es öfter zur Bildung von **Vormilch** in den Brüsten, die dann unfreiwillig heraustropft. Das ist ganz normal und kein Grund zur Besorgnis. Stilleinlagen lösen das Problem und meistens hört dieser Milchfluss auch bald wieder auf. Falls Sie Fragen an uns zum Thema Stillen haben, sprechen Sie uns bitte an, wir geben gerne Auskunft.

Bei der heutigen Untersuchung werden wir im **CTG** möglicherweise die Senkwehen darstellen können und am Muttermund das tiefergetretene Köpfchen tasten können. Eventuell hat sich der Gebärmutterhals schon etwas verkürzt und aufgelockert. Bei Mehrgebärenden ist der Muttermund um diese Zeit manchmal schon leicht geöffnet, ohne dass dies ein Anzeichen für eine frühere Geburt darstellt. Das CTG gibt uns durch das Muster der Herzfrequenz eine Rückmeldung, ob das Baby durch die Plazenta noch gut versorgt ist.

Im Rahmen der Mutterschaftsvorsorge empfehlen wir Ihnen heute einen **zusätzlichen Abstrich aus der Vagina** als Wunschleistung. Dadurch kann ausgeschlossen werden, dass sich im Geburtskanal Bakterien befinden, die bei der werdenden Mutter zwar keine krankhaften Symptome hervorrufen, das Kind aber bei der Geburt infizieren könnten. Es handelt sich vor allem um die **B-Streptokokken**, die bei jeder vierten Schwangeren in der Scheide oder im Darm vorkommen. Beim Neugeborenen können sie schwere Infektionen, vor allem Lungenentzündungen, aber auch Hirnhautentzündungen verursachen. Im Falle einer nachgewiesenen Besiedlung mit B-Streptokokken wird daher während der Geburt eine Therapie der Mutter mit Antibiotika durchgeführt. Vorher empfehlen wir Ihnen zur Hemmung des bakteriellen Wachstums eine dauerhafte Ansäuerung des Scheidenmilieus mit Vaginalzäpfchen.

Vielleicht haben Sie sich ja schon Gedanken gemacht über die **Zeit nach der Geburt** und die Frage, wie Sie anschließend verhüten möchten. Heute ist eine gute Gelegenheit, Ihre **Fragen zu diesem Thema** zu besprechen und Informationsmaterial mitzugeben. Wahrscheinlich werden Sie sich wundern, wie viele verschiedene Möglichkeiten es auch für stillende Mütter bei der Verhütung gibt.

Heute geben wir Ihnen übrigens noch die **Einweisung zur Geburt** mit, welche Sie bei der stationären Aufnahme im Rahmen der Entbindung im Krankenhaus brauchen.

Wir sehen uns dann (sehr wahrscheinlich) in 2 Wochen zum nächsten Vorsorgetermin wieder.

Mit Beginn der 34. Schwangerschaftswoche hat Ihr Mutterschutz begonnen, das heißt Sie sind ab jetzt, bis Ihr Baby acht Wochen alt ist, von Ihrem Arbeitgeber freigestellt. Im Falle einer Frühgeburt oder bei Mehrlingen geht der Mutterschutz nach der Geburt über 12 Wochen.

Während des Mutterschutzes haben Sie Anspruch auf Mutterschaftsgeld von Ihrer Krankenkasse. Zusammen mit einem Zuschuss Ihres Arbeitgebers ersetzt dieses Geld während des Mutterschutzes das bisherige Einkommen. Alle Schwangeren, die pflicht- oder freiwillig versichert sind und in einem Arbeitsverhältnis stehen oder arbeitslos gemeldet sind, haben Anspruch auf diese Zahlung. Privat versicherte Frauen erkundigen sich am besten bei Ihrer Krankenkasse nach den vertraglich vereinbarten Regelungen für den Fall einer Schwangerschaft. Zur Erlangung des Mutterschaftsgeldes muss dem Arbeitgeber ein ärztliches Attest mit Bestätigung des Geburtstermins vorgelegt werden. Dazu muss noch ein weiteres Formular ausgefüllt werden, welches bei der Krankenkasse erhältlich ist. Dort wird unter anderem die Höhe des Gehaltes (oder Arbeitslosengeldes) und gemäß dem errechneten Entbindungstermin das Datum des letzten Arbeitsbezuges (oder Leistungsbezuges) eingetragen. Das Attest kann von uns erst mit Ablauf der 33. Schwangerschaftswoche ausgestellt werden, darf aber bei der Stellung des Antrages nicht älter als eine Woche sein! Das heißt für Sie: Am besten besorgen Sie sich frühzeitig bei Ihrer Krankenkasse das Formular, welches Sie dann mit unserem Attest so bald wie möglich nach Beginn der 34. Schwangerschaftswoche beim Arbeitgeber abgeben.

Wahrscheinlich haben Sie sich inzwischen mit Ihrem Partner zusammen entschieden, in welchem Kreissaal Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten. Jetzt wird es langsam Zeit, die Tasche für die Klinik zu packen, falls sich die Geburt doch früher als geplant ankündigt. Wir werden heute mit Ihnen zusammen überlegen, ob es sinnvoll ist, für die Planung der Geburt einen Termin in der zuständigen Klinik zu vereinbaren. Ein Grund dafür kann zum Beispiel sein, wenn sich das Baby bisher noch nicht in die „Schädellage“ mit dem Kopf nach unten gedreht hat. Aber auch bei Vorerkrankungen der Schwangeren, insbesondere hohem Blutdruck oder Diabetes, bei Auffälligkeiten der kindlichen Entwicklung und bei Komplikationen in Zusammenhang mit früheren Schwangerschaften oder Entbindungen ist dieser Termin unbedingt empfehlenswert. Er dient dazu, in Ruhe mit der Hebamme und einer Ärztin oder einem Arzt vom Kreissaal-Team den optimalen Geburtsablauf zu planen und vorhersehbaren Komplikationen vorzubeugen. Sie bekommen dazu von uns eine Überweisung mit.

Auch Schwangere ohne besondere Risiken sollten sich bei der Hebamme im Kreissaal ihrer Wahl jetzt anmelden, damit die Personalien in Ruhe ohne störende Wehen aufgenommen und eventuelle Fragen geklärt werden können. Hierfür ist keine Überweisung notwendig.

In den letzten Wochen haben Sie sicherlich immer häufiger ein leichtes Ziehen im Rücken oder auch Hartwerden des Bauches verspürt, die sogenannten Übungswehen. Solange diese nur sporadisch auftauchen, nicht länger anhalten und spontan wieder verschwinden, sind sie völlig normal und kein Grund zur Besorgnis. Sie können das gut selbst testen durch ein warmes Vollbad (ungefähr 38 Grad): Wenn das Ziehen durch die Entspannung im Wasser verschwindet, sind das keine vorzeitigen

Dr. med. Almut Danneberg
MUDr. Berhane Staab-Tafessework
Frauenärztinnen

Schmittstraße 33-35
55411 Bingen
☎ 06721 / 15158
📠 06721 / 16300

Geburtswehen. Falls Sie sich allerdings Sorgen machen, können wir ganz kurzfristig ein CTG schreiben und durch eine Tastuntersuchung sowie eine sonographische Messung des Gebärmutterhalses eine vorzeitige Öffnung des Muttermundes ausschließen.

Die Routineuntersuchung bei der heutigen Mutterschaftsvorsorge unterscheidet sich nicht von der des letzten Vorsorgetermins. Ultraschalluntersuchungen sind ab jetzt nur noch bei medizinischen Auffälligkeiten vorgesehen und werden von uns außerdem im Rahmen des Babyfernsehens angeboten. Ihr nächster Termin ist wieder in 2 Wochen.