

Der neunte Termin in der ca. 34. Schwangerschaftswoche

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. Zum Erlangen 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. Wir stellen Ihnen dafür eine Überweisung aus.

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.

Im Rahmen der **Geburtsvorbereitung** hat sich die Akupunktur inzwischen als bewährte Methode sowohl zur Verkürzung der Wehendauer, als auch zur Reduzierung der Geburtsschmerzen etabliert. Die Akupunkturbehandlungen beginnen in der 36. Schwangerschaftswoche und werden einmal wöchentlich durchgeführt. Schon nach wenigen Sitzungen kann der deutlich weichere Muttermund und damit der Therapieerfolg bei der Tastuntersuchung des Muttermundes nachvollzogen werden. Viele Hebammen bieten Akupunktur an, aber auch in unserer Praxis gibt es die Möglichkeit, diese optimale Vorbereitung für ein schönes Geburtserlebnis als Wunschleistung zu nutzen. Akupunkturbehandlungen werden bei uns durch Frau Dr. Danneberg durchgeführt.

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 (maximal 38 Grad): Wenn das Ziehen durch die Entspannung im Wasser verschwindet, sind das keine vorzeitigen Geburtswehen. Falls Sie sich allerdings Sorgen machen, können wir ganz kurzfristig ein CTG schreiben

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

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

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 auf Ihren Wunsch als zusätzliche präventive Sonographie zur Erhöhung ihrer medizinischen Sicherheit angeboten.

Ihr nächster Termin ist wieder in 2 Wochen.