

Welche Vorsorgeuntersuchungen brauche ich?

Willkommen zu Geburtskanal, dem Glückskind-Podcast rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Wir sind Anja und Marie von HalloHebamme und begleiten euch durch die aufregende Zeit vom positiven Schwangerschaftstest bis zu den ersten Wochen mit Baby.

Hallo und herzlich willkommen, ich bin die Anja und ich bin die Marie.

Und in dieser Folge heute wird es um das Thema Vorsorgeuntersuchungen gehen und ihr werdet alles Wichtige erfahren zum einen von wem werden die durchgeführt wer übernimmt dafür die Kosten welche Vorsorgeintervalle gibt's auch weil die sind nicht starr von Anfang bis Ende gleich und was ist Teil der Vorsorgeuntersuchungen.

Da wir hier ein kurzes und knackiges Format haben werden wir es in dieser Folge nicht schaffen genauer auf die einzelnen Untersuchungen einzugehen.

Das machen wir dann in der nächsten Folge.

Jetzt klären wir aber erst einmal: Was ist denn eigentlich eine Vorsorgeuntersuchung in der Schwangerschaft?

Marie, leg mal los.

Bei der Vorsorgeuntersuchung geht es genau darum, die Gesundheit der schwangeren Frau und die Entwicklung des ungeborenen Kindes in regelmäßigen Abständen zu kontrollieren.

Und außerdem werden diese Untersuchungen durchgeführt, um Risikoschwangerschaften, wie zum Beispiel eine Schwangerschaft mit Zwillingen, die zum Beispiel dazu zählt, frühzeitig zu erkennen und dementsprechend eben die verschiedenen Untersuchungen anzupassen.

Und wir denken uns diese Untersuchung natürlich nicht aus, sondern halten uns an die Definitionen der Mutterschaftsrichtlinien.

Für euch vielleicht auch noch wichtig an der Stelle zu wissen ist: Alle Befunde und Untersuchungen werden im Mutterpass dokumentiert.

Das geht entweder auf Papier oder auch ganz neu möglich elektronisch.

Ja, dadurch könnt ihr als Frauen in eurer Schwangerschaft einfach mal ganz genau nachvollziehen, welche Untersuchungen zum einen notwendig sind, welche auch durchgeführt wurden und welche Befunde erhoben wurden.

Und auch für uns, die in der Geburtshilfe tätig sind, das heißt, wir Hebammen, die Gynäkologen, die Gynäkologinnen, aber auch zum Beispiel die Notfallambulanzen, die Geburtskliniken haben dann immer ein Dokument vorliegen, wo die einfach Einsicht nehmen können, wo die genau sehen, was ist schon in dieser Schwangerschaft passiert, welche Untersuchungen sind schon gelaufen, Genau deshalb gehört der immer in die Handtasche oder in den Rucksack, egal wo ihr hingeht.

Es ist ein Dokument, das auf jeden Fall immer mit dabei sein sollte.

Und viele fragen sich, wie sieht es denn jetzt eigentlich mit den Kosten aus?

Wer übernimmt denn diese ganzen Vorsorgeuntersuchungen?

Und hier muss man sagen, gibt es.

Einige Unterschiede je nach Krankenkasse.

Also, je nachdem, wo ihr versichert seid, könnt ihr auch immer gerne mal nachfragen, welche Untersuchungen wirklich übernommen werden.

Denn natürlich gibt es einige Leistungen, die nach den Mutterschaftsrichtlinien immer übernommen werden müssen, aber auch andere, die privat gezahlt werden müssen, aber dennoch angeboten werden: sogenannte IGeL-Leistungen, also individuelle Gesundheitsleistungen. vielleicht fragt man sich, ja, warum werden die denn dann nicht von der Krankenkasse übernommen, ist das etwas, dass ich dann überhaupt in der Schwangerschaft unbedingt brauche oder nicht?

Und ja, es gibt einige Untersuchungen, die dazu zählen, zum Beispiel der Abstrich auf B-Streptokokken.

Obwohl Untersuchungen durchaus sinnvoll sind, braucht das einfach einen Moment, bis sie dann doch wirklich in die Mutterschaftsrichtlinien gelangen.

Bestes Beispiel dafür ist ja wirklich auch das Screening auf Schwangerschaftsdiabetes, hat ja auch eine Weile gebraucht, bis das dann irgendwann aufgenommen wurde.

Und so hoffen wir ja auch, dass das dieser Abstrich auf Streptokokken vielleicht da irgendwann den Weg rein findet.

Aber wie gesagt, alles braucht seine Zeit.

Genau da glaube ich, hast du was Wichtiges angesprochen, aber liebe Anja, erzähl uns doch mal, in welchen Abständen finden denn jetzt solche Untersuchungen statt, wie oft muss ich denn jetzt wohin?

Also wer noch nicht schwanger war und auch sonst gesundheitlich gut dasteht und keine Probleme bisher hatte, der sieht ja ein Arzt, eine Ärztin sonst eigentlich eher selten, also nur bei Problemen und Beschwerden.

In der Schwangerschaft ändert sich das dann rapide, also da seid ihr wirklich ganz engmaschig unter Kontrolle und Beobachtung, weil es finden wirklich einige Vorsorgeuntersuchungen statt und die Abstände, das solltet ihr auch wissen, werden von Beginn bis zur Geburt dann einfach immer kürzer.

Also bis zur 32.

Schwangerschaftswoche finden in der Regel so alle vier Wochen einfach Kontrolltermine statt.

Bis zur 40.

Schwangerschaftswoche seid ihr dann so in der Regel alle zwei Wochen zur Kontrolle einmal da und ab der 40.

Schwangerschaftswoche sind es dann schon alle zwei bis drei Tage, wo einmal geschaut wird, ob wirklich alles in Ordnung ist.

Und dann, wenn euer Entbindungstermin überschritten ist, ist es sogar in der Regel eigentlich so, dass ihr täglich einmal zur Kontrolle kommen müsst oder eben kontrolliert wird, wie die Schwangerschaft weiterhin verläuft und da Ne, denk mal schon, da bin ich ja unterwegs.

Ne, also da ist wirklich dann einiges los, einige Termine, die in der Schwangerschaft einfach auf einen zukommen.

Ich glaub, was man hier auch noch wissen muss, ist, wenn eine Risikoschwangerschaft vorliegt, was wir zu Beginn auch schon erwähnt haben, dass hier diese Intervalle anders sind, dass man zum Beispiel bis zur 32.

Woche dann nicht alle 4 Wochen, sondern vielleicht alle 2 Wochen schon zur Gynäkologin oder zu dem Gynäkologen geht.

Das ist aber tatsächlich dann immer davon abhängig, was für eine Risikoschwangerschaft liegt vor oder warum werden diese Intervalle gekürzt.

Und das ist dann wirklich auch immer ganz individuell, in welchen Abständen man zu dem Gynäkologen und der Gynäkologin eben geht.

Du hast es grad schon angesprochen, zur Gynäkologin, zum Gynäkologen geht. ich glaube was an der Stelle wirklich super interessant ist, weil es ganz viele auch nicht wissen und vielleicht auch noch nicht die letzte Folge reingehört haben, wer darf denn eigentlich alles Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft durchführen, weil viele haben da wirklich da so klassischen im Kopf, so wie du das gerade auch erwähnt hast,

sind es denn nur ausschließlich die Gynäkologen und Gynäkologinnen räum doch da mal auf.

Nein sind es nämlich nicht, denn die Vorsorgeuntersuchungen können eben auch durch uns Hebammen durchgeführt werden.

Was wir Hebammen nicht dürfen, muss man hier sagen, ist, dass wir Ultraschalluntersuchungen durchführen und eben eine Beratung, Empfehlung für oder gegen das Impfen.

Das darf tatsächlich nur ein Arzt oder eine Ärztin.

Deshalb gibt es aber 2 verschiedene Modelle, die hier eine Möglichkeit sind, wie ihr eure Vorsorgeuntersuchungen eben aufsuchen oder stattfinden lassen könnt, nämlich dass ihr eben diese einmal komplett bei eurem Gynäkologen, der Gynäkologin stattfinden lasst oder eben im Wechsel Mit uns Hebammen, das muss man aber tatsächlich sagen, findet heutzutage gar nicht so häufig statt, weil eben hier ganz wichtig gute Absprachen zwischen eben dem Frauenarzt, der Frauenärztin, der Frau und der Hebamme stattfinden müssen.

Und ja, es ist eben noch nicht so 'n gängiges Modell.

Also, manche tatsächlich, die davon wissen, die fragen auch uns Hebammen immer mal an: 'Bieten Sie denn Vorsorgeuntersuchungen an?' Und da kommt es natürlich auch immer drauf an, welche Kollegin von uns bietet das auch an und eben nicht, weil eben nicht alle Hebammen eben Vorsorgeuntersuchungen durchführen.

Deshalb sind da so einige Komponenten mit dabei, die vorher erst mal abgeklärt werden müssen, ob eben auch das zweite Modell stattfinden kann.

Aber sonst, wenn alle Kriterien dafür sprechen, kann es wirklich ein großartiges Modell sein, dass man eben abwechselnd bei der Hebamme und eben beim Frauenarzt, der Frauenärztin sein kann und so sich eben die Vorsorgeuntersuchungen aufteilen kann.

Ja, ich glaub, das große Problem ist zum einen, ne, dass es vielleicht immer weniger Kolleginnen auch anbieten und das andere Problem ist einfach auch das Nichtwissen.

Also viele Frauen wissen das vielleicht auch gar nicht, dass das auch möglich ist.

Deswegen wichtig an der Stelle einmal drüber zu sprechen, was glaub ich auch noch wichtig ist, dass nicht immer nur eine körperliche Untersuchung bei den Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen einfach stattfinden, sondern einfach auch eine allgemeine Beratung, auch natürlich ein großer Teil der Schwangerenvorsorge ist.

Und was da wichtig ist: Es geht auch z.B. um ganz banale Dinge, einfach wie die Ernährung.

Ja, dass hier einfach kein rohes Fleisch, kein roher Fisch in der Schwangerschaft verzehrt werden sollte, dass ihr keinen Alkohol konsumiert und keine Drogen, dass auch

keine Rohmilchprodukte eben in dieser Zeit gegessen werden und einfach so einfach so ein paar allgemeine Hinweise wie mit Lebensmitteln umgegangen werden sollte z.B dass einfach Gemüse Obst gut gewaschen werden sollte dass davon eben kein Risiko ausgeht und dass ihr auch einfach in dieser Zeit noch mal mehr auf eure Ernährung achtet dass die ausgewogen ist dass die ballaststoffreich ist und was auch wichtig ist und weil das auch viel noch ein Irrglauben in den Köpfen ist und auch viel noch falsch kursiert ist dass einfach bei der Lebensmittelauswahl für zwei gedacht wird aber eben nicht für zwei gegessen wird ja Achtet einfach auf die Qualität der Ernährung und wenn ihr dazu noch mal mehr Informationen möchtet, dann findet ihr die bei „Gesund ins Leben“ noch mal ganz toll zusammengefasst.

Apropos Ernährung, da greife ich gerade noch mal einen anderen Punkt auf, nämlich die Zahngesundheit.

Die ist nämlich auch sehr wichtig.

Es ist nämlich empfohlen, dass ihr zweimal euren Zahnarzt, eure Zahnärztin aufsucht, nämlich einmal zu Beginn der Schwangerschaft und einmal gegen Mitte und Ende.

Und als letzten Punkt, damit wir hier vollständigkeit halber alles noch erwähnt haben, ist, dass natürlich die Impfungen, die ihr bis dahin schon bekommen habt, einmal von eurem Frauenarzt und der Frauenärztin noch mal gecheckt werden, damit ihr hier einmal rundum gut versorgt seid. das klingt jetzt erst mal ganz schön viel, ne, man hat so diese regelmäßigen Intervalle, wo muss ich überall hin, dann auch noch zum Zahnarzt, Impfung checken, also Hebamme oder Gynäkologe, alles, meine Güte, wer hätte gedacht, dass eine Schwangerschaft so ein Stress ausartet, aber das klingt jetzt erst mal ganz schön viel, ihr müsst ja wissen, die Untersuchungen verteilen sich ja wirklich über diese 40 Schwangerschaftswochen, deswegen an dieser Stelle unser Hebammen-Insider, den ich euch super gerne mit auf den Weg geben möchte: Nehmt euren Partner, eure Partnerin mit zu den Vorsorgeterminen in der Schwangerschaft, so können diese einfach schon aktiv ab Beginn der Schwangerschaft daran teilhaben und das stärkt auch wirklich so ein Gefühl des gemeinsamen Erlebens und macht wirklich ganz ganz viel aus.

Also nutzt unbedingt diese Möglichkeit.

Wir hoffen, wir konnten euch hier jetzt erstmal einen guten Überblick über dieses Thema geben und wir freuen uns schon darauf, in der nächsten Woche noch ein bisschen näher auf die Routineuntersuchungen in der Schwangerschaft eingehen zu können.

Und wenn euch dieser Podcast hier gut gefallen hat, dann abonniert ihn doch gerne auf den verschiedensten Podcastplattformen oder lasst uns hier eine kleine Bewertung da.

Tschüss, bis zum nächsten Mal bei Geburtskanal, dem Wissenspodcast von dm-Glückskind.