

Was passiert in den Vorsorgeuntersuchungen?

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

Wir sind Anja und Marie von Hallo Hebamme 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 von Hallo Hebamme und wir sprechen heute über die Routineuntersuchungen in der Schwangerschaft.

In der letzten Folge haben wir allgemein über die Vorsorgeuntersuchungen gesprochen und jetzt wollen wir uns anschauen, was während der Untersuchungen ganz genau geprüft wird.

Genau das machen wir und ich habe gleich zu Beginn dieser Podcast Folge einen kleinen Tipp für euch, denn alle Untersuchungen werden ja, wie wir letzte Woche euch schon verraten haben, in einem Dokument, dem Mutterpass, dokumentiert und wenn ihr aktuell gerade selber schwanger seid, Dann könnt ihr euch jetzt mal ja euren eigenen Mutterpass holen und parallel schauen, über was wir hier denn eigentlich gerade so sprechen.

Dann lasst uns doch direkt mal loslegen.

Denn während der Vorsorgeuntersuchung wird immer der Blutdruck gemessen und dabei werden immer 2 verschiedene Werte ermittelt: Einmal der systolische Wert, also der Wert während des Herzschlages, und der zweite der diastolische Wert, der zwischen den Herzschlägen stattfindet.

Und für euch wichtig zu wissen ist, dass der Blutdruck durchaus auch mal schwanken kann in der Schwangerschaft.

Der wird nicht immer gleich sein, auch je nachdem, wann der Blutdruck gemessen wird.

Vielleicht seid ihr jetzt gerade zur Praxis reingescheucht worden und die Treppe hochgerannt und dann als erstes der Blutdruck gemessen.

Der Klassiker.

Genau, dann wird der natürlich etwas höher sein und dann dürft ihr natürlich auch mal sagen, dass ihr vielleicht noch einen Moment verschnaufen müsst.

Und genau deshalb wird dieser jedes Mal kontrolliert, um ein Bild davon zu bekommen, welche Blutdruckwerte für die Frau, also demnach auch für euch, normal ist.

Denn der Blutdruck kann ein Indikator für einige Auffälligkeiten in der Schwangerschaft sein und manche Schwangerschaftserkrankungen können nämlich darüber mitdiagnostiziert werden.

Absolut und einfach aber effektiv ist auch die nächste Routineuntersuchung, die bei jeder Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchung stattfindet, und zwar ist das die Urinkontrolle und deswegen gebt ihr bei jedem Termin einen Becher mit Urin zum Test ab, macht die Harnblase am besten nicht unmittelbar leer bevor ihr euren Vorsorgetermin habt, denn mit Hilfe des Urinsticks werden dann einfach bestimmte Werte überprüft, wie beispielsweise der Eiweiß oder Zuckergehalt eures Urins und bei Auffälligkeiten können und müssen weiterführende Untersuchungen einfach mit dem Urin gemacht werden.

Und da ist es natürlich schlecht, wenn ihr zu eurer Vorsorgeuntersuchung kommt und die Harnblase gerade komplett leer ist und ihr vielleicht auch nichts zu dringend dabei habt und dann jetzt auch nicht zeitnah schon wieder Wasser lassen könnt, obwohl das in der Schwangerschaft je weiter die voranschreitet, ja glücklicherweise häufig gar kein Problem mehr ist, sondern man eher zu viel als zu wenig auf Toilette muss.

Aber dennoch das als kleiner Tipp noch von mir.

Und was außerdem noch wichtig ist: ihr werdet ganz regelmäßig gewogen und anhand des Body Mass Index, also des BMIs, wird dann errechnet, wie viel ihr in eurer Schwangerschaft zunehmen solltet und auch dürft.

Und das ist bei jeder Schwangeren tatsächlich ein ganz kleines bisschen anders und sollte deswegen unbedingt individuell mit eurer Hebamme und/oder eurem Gynäkologen, eurer Gynäkologin besprochen werden.

So, das Thema muss ich jetzt aber noch mal kurz genauer aufgreifen, denn Aus unserem Alltag als Hebammen, Anja, wissen wir beide ja auch, dass es auch schon mal häufiger vorkommt, dass vor allem das Thema Wiegen bei den Vorsorgeuntersuchungen ein eher unangenehmes Thema ist.

Manchen Frauen macht das überhaupt nichts aus und manchen Frauen ist es etwas unangenehmer und vor allem auch, wenn man im Winter schwanger ist und man vielleicht die dicken Boots anhat und noch die Winterjacke und den dicken Strickpulli und die Jeans und so was.

Das wiegt natürlich alles mehr, als ein kleines Sommerkleidchen, das man sonst mal trägt und demnach natürlich schlägt die Waage auch ein bisschen anders aus und deshalb könnt ihr das gerne einmal mit eurer Hebamme oder auch eurem Gynäkologen, der Gynäkologin, je nachdem, bei wem ihr gerade zur Vorsorge seid, auch einmal gerne

rücksprechen, ob es möglich ist, wenn es euch doch sehr unangenehm sein sollte, könnt ihr euch zu Hause auch wiegen, dies dokumentieren und dann eben das zur nächsten Vorsorgeuntersuchung beziehungsweise den Wert mitbringen und dann trägt man den einfach ein.

Also ihr müsst nicht tatsächlich vor allen auf die Waage steigen, sondern schaut für euch, was ist für euch am angenehmsten, was kommt da für euch in Frage und klärt es dann gerne individuell vor Ort einmal ab.

Das finde ich eine sehr, sehr schöne Lösung, ist einfach nur wichtig, dass man auch weiß, dass man das auch sagen darf.

Was wir außerdem bei jeder Vorsorgeuntersuchung in der Schwangerschaft kontrollieren, ist immer der Höhenstand der Gebärmutter, weil der einfach mit jeder Schwangerschaftswoche wächst.

Wir gucken da einfach nach der Oberkante der Gebärmutter, das wird auch als Fundus bezeichnet.

Da wir hier nicht so viel Zeit haben, jetzt wirklich bis ins jede kleine Detail zu gehen, fragt da bitte noch mal ganz individuell eure Hebamme, euren Gynäkologen, eure Gynäkologin, wenn ihr noch ein bisschen mehr zum Thema Höhenstand und Veränderung in der Schwangerschaft erfahren wollt.

Das ist eigentlich super interessant, weil ganz viel können wir nur über unsere Hände eigentlich da auch schon ertasten und erspüren.

Und deshalb ist es ja auch ein Hebammenhandwerk, das wir ja auch erlernen.

Und eine weitere Untersuchung, die, glaube ich, sehr beliebt ist.

Und wenn diese Untersuchung durchgeführt wird, auch erst mal so eine kleine Erleichterung, ja auch vor allem in den frühen Schwangerschaftswochen eintritt, ist die Kontrolle des Herztons oder der Herztönen, wenn es Zwillinge sind, mittels dem Ultraschall, CTG oder auch den Dopton.

Und der Herzton wird bei jeder Vorsorgeuntersuchung eben überprüft und auch kontrolliert.

Und außerdem wird geschaut, wo und wie das Kind überhaupt im Bauch liegt.

Und das kann verschiedene Lagen beziehungsweise Haltungen annehmen, nämlich einmal die Schädellage, die Querlage oder auch die Beckenendlage.

Das kann zu Beginn wirklich sehr stark variieren, da, wenn die Kinder noch sehr klein sind, noch relativ viel Platz im Bauch beziehungsweise der Gebärmutter eben noch ist und sie so einfach Platz zum Turnen und zum Schwimmen und zum Runtollen haben.

Aber ab der 34.

Schwangerschaftswoche sollte man doch schauen, dass die Kinder in einer Poleinstellung liegen. das eben eine geburtsmögliche Position ist, damit das Kind eben gut auf die Welt kommen kann und zum Beispiel nicht in einer Querlage liegt.

Und wenn man das ungefähr zur 34.

Schwangerschaftswoche weiß und das nicht der Fall sein sollte, dass die Kinder schon geburtsbereit in der Position liegen, kann man vielleicht hier ein oder 2 Maßnahmen noch ergreifen, damit man vielleicht die Kinder dazu bewegt, in eine geburtsmögliche Position zu rutschen.

Und dann gibt es noch einige Untersuchungen, die jetzt nicht jedes Mal aber trotzdem ganz ganz regelmäßig kontrolliert werden und die jetzt nicht unbedingt zu den Lieblingsuntersuchungen vieler Frauen gehören, das sind nämlich die Blutentnahmen bzw Bluttests die einfach ganz regelmäßig zu einer Schwangerschaft gehören.

Davon werden einige direkt erhoben wenn der Mutterpass eben angelegt wird also wenn der ausgestellt wird.

Manche Werte werden nur einmalig bestimmt wie z.B die Blutgruppe und der Rhesusfaktor oder auch die Rötelnimmunität.

Wenn die aber nicht vorhanden ist, muss sie zum Beispiel noch mal kontrolliert werden und das ist mit einigen Werten so.

Die werden nur einmal gemacht, manche müssen noch mal kontrolliert werden, je nachdem nach Befund.

Und außerdem finden zwei Screening-Untersuchungen statt.

Einmal zwischen der 24. und der 28.

Schwangerschaftswoche, nämlich auf den sogenannten Gestationsdiabetes, auch bekannt als Schwangerschaftsdiabetes und als zweites zum Beispiel noch der Abstrich auf B-Streptokokken.

Der Test auf B-Streptokokken wird aber aktuell nicht von allen Krankenkassen übernommen und zählt somit zu der IGeL-Leistung.

Und nicht zu vergessen, dann gibt es natürlich noch die Ultraschalluntersuchung, die für viele ja wirklich immer so das Highlight sind während der Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchung und davon sind insgesamt drei Stück vorgesehen, nämlich das erste Screening.

Das findet zwischen der acht plus nullten bis zur elf plus sechsten Schwangerschaftswoche statt.

Das zweite Screening zwischen 18 + 0 bis 21 + 6 Schwangerschaftswochen und das dritte Screening zwischen 28 + 0 und 31 + 6.

Und gerade so das erste Screening, das ist immer, ne, da hat man das Kind auch noch so komplett im Bild, das ist für viele wirklich ein großes Highlight.

Und das ist ja auch so ein schöner Moment, ne, ist irgendwie dann zu sehen, vielleicht bewegt es sich ja auch, was macht das irgendwie gerade im Bauch.

Wichtig sagen wir Hebammen ja auch, es ist immer in sich rein zu fühlen, ne.

Viele Frauen wissen ja auch, Geht es dem Kind gut?

Was passiert mit mir?

Wie fühlt sich die Schwangerschaft an?

Aber trotzdem das Kind auch manchmal noch mal im Ultraschall zu sehen, ist wirklich ein ganz toller Moment.

Und somit haben wir, glaube ich, die Vorsorgeuntersuchungen, die routinemäßig stattfinden, eigentlich schon alle abgehakt.

Aber abschließend gibt es noch ein Thema, das wir hier gerne ansprechen möchten und das auch sehr wichtig ist, denn es geht um das Thema: Pränataldiagnostik das zählt nicht zu den normalen Vorsorgeuntersuchungen, ist hier aber wichtig zu erwähnen, denn es gibt hier verschiedene Untersuchungen, die zu verschiedenen Zeitpunkten in einer Schwangerschaft durchgeführt werden können und deshalb würden wir euch wirklich raten, euch darüber gut zu informieren, gerne bei eurem Frauenarzt, der Frauenärztin oder auch eurer Hebamme, damit ihr entscheiden könnt, ob ihr diese Untersuchungen durchführen möchtet oder eben auch nicht.

Denn man muss wissen, dass diese Untersuchungen eben ein Ergebnis mit sich bringen.

Und jedes Ergebnis hat auch auf eine gewisse Art und Weise eine Konsequenz.

Und darüber muss man sich einfach, glaube ich, nur austauschen.

Darüber muss man sich im Klaren sein.

Und deshalb ist es wichtig, sich gute und richtige Informationen dazu einzuholen, damit ihr eben eine richtige Entscheidung dazu treffen könnt.

Das ist natürlich jetzt hier sehr allgemein und groß angesprochen. was für genaue Untersuchungen es da gibt, zu welchem Zeitpunkt diese durchgeführt werden können.

Manche finden wirklich schon zu Beginn der Schwangerschaft statt, einige zum Beispiel in der Mitte oder am Ende.

Darüber wäre es gut, euch noch mal zu informieren, zum Beispiel bei eurem Frauenarzt, der Frauenärztin oder aber auch der Hebamme.

Und diese können euch dann wirklich ganz genau sagen, welche Tests werden da durchgeführt, wie werden die durchgeführt, was für Ergebnisse können dabei rauskommen, wofür ist das sozusagen gut.

Und das würde aber jetzt hier jeden jeglichen Rahmen sprengen.

Ich glaube, Anja, darüber könnten wir zwei Stunden reden und wahrscheinlich würden wir dann noch einen Gast hier zu uns einladen, weil das wirklich so ein riesengroßes Thema ist.

Aber es gehört hier auf jeden Fall angesprochen, damit ihr wisst, dass es das gibt und dann könnt ihr darüber entscheiden, was und wie ihr durchführen möchtet oder eben auch nicht.

Ja, und damit ist die Folge auch schon fast wieder zu Ende, aber wir lassen euch natürlich nicht ohne unseren Hebammen-Insider gehen.

Oh ja, ich glaube, der kommt heute von mir und da fällt mir auch direkt einer ein, nämlich: Habt euren Mutterpass immer mit dabei, egal wo ihr hingehet.

Packt ihn in eure Handtasche, in euren Rucksack.

Es ist ein Dokument, das sehr wichtig ist und ihr wirklich zu jeder Tages-, ich wollte schon fast Nachtzeit sagen, unter euren Kopfkissen müsst ihr es noch nicht legen, aber habt ihn, egal wo ihr hingehet, wirklich immer dabei.

Und wenn ihr zeitlich doch mal die Kapazität habt, schaut doch mal rein, was da so drin steht und wenn ihr dazu Fragen habt, fragt euren Frauenarzt, eure Frauenärztin oder auch eure Hebamme.

Ist ja auch ein schönes Erinnerungsstück.

Total.

Wir haben unsere auch noch aufgehoben, ne?

Auf jeden Fall.

Ja, in einer kleinen Kiste liegen sie bereit, falls unsere Töchter immer danach fragen, wie es in der Schwangerschaft so war, ne?

Genau, da haben sie was, womit sie aus dem Haus gehen können.

Und damit verabschieden wir uns für heute und freuen uns schon auf die nächste Folge, in der es um das Thema Geburtsvorbereitungskurse gehen wird und wenn euch der Geburtskanal gefällt, dann abonniert ihn doch gerne und wir freuen uns außerdem, wenn ihr uns eine Bewertung da lasst.

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