

Woran merke ich, dass die Geburt losgeht?

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 ein herzliches Willkommen, ich bin die Anja und ich bin die Marie. Und in dieser Folge geht es um die Anzeichen einer Geburt, also woran erkennt man denn eigentlich, dass es wirklich losgeht?

Hier gibt es ähnlich wie bei der Frage, ob man schwanger ist oder nicht, unsichere und sichere Anzeichen. Und wie wir ja aus einer der früheren Folgen wissen, kommen nur wenige Kinder an ihrem errechneten Entbindungstermin auf die Welt. Es bleibt also spannend zu beobachten, wann die Geburt denn nun wirklich losgeht. So gelten alle Kinder, die 3 Wochen vor dem Entbindungstermin und 2 Wochen nach dem Entbindungstermin geboren werden, als termingerecht geboren.

Schwangerschaft und Geburt sind eines der wenigen verbliebenen Mysterien in der heutigen Zeit, die einfach passieren. Es ist alles in unserem Alltag planbar. Durch die neuesten Technologien, durch die ganzen Kalender, die wir irgendwie auf Smartphones und Co haben, ist irgendwie alles getaktet, unser kompletter Alltag. Aber wann sich nun ein Kind auf den Weg macht, an welchem Datum und vor allem zu welcher Tages- und Nachtzeit, das kann bis heute irgendwie noch nicht vorhergesehen werden und ist ja schön, dass es noch so ist.

Ja, finde ich auch, aber jetzt macht es natürlich vielen Frauen unglaublich schwer, sich darauf manchmal einzulassen, vor allem wenn die Uhr so tickt und der Entbindungstermin näher rückt. Und da ist es für euch einfach wichtig zu wissen, dass wir bis heute noch nicht hundertprozentig genau wissen, was denn die Geburt nun wirklich genau auslöst. Was man aber inzwischen weiß, ist dass verschiedene mütterliche und auch kindliche Faktoren hier einfach reinspielen.

Und es gibt, wie eingangs erwähnt, unsichere Anzeichen und sichere Anzeichen für euch, dass ihr euch drauf einstellen könnt, dass eine Geburt einfach losgeht. Da muss man aber noch mal ganz klar sagen: Wenn man wirklich 20 Frauen fragt, welche Anzeichen, Vorboten hattest du denn jetzt, bevor deine Geburt losgegangen ist, da wird man wirklich mit ziemlicher Sicherheit 20 unterschiedliche Antworten bekommen und

das macht die Sache natürlich vor allen Dingen beim ersten Kind für viele Frauen nicht unbedingt leichter.

Genau, und deshalb starten wir doch mal mit einem unsicheren Anzeichen: das Ablösen des Schleimpfropfs. Während der Schwangerschaft bilden die Drüsen im Kanal der Cervix, also dem Gebärmutterhals, einen sehr, sehr zähen Schleim. Der sogenannte Schleimpfropf verhindert nämlich, dass Keime in die Gebärmutter aufsteigen können und bietet somit einen Schutz vor Infektionen.

Wann dieser Schleimpfropf sich löst, ist sehr unterschiedlich. Das kann Tage bis unmittelbar vor der Geburt geschehen. Während einige Frauen den Abgang genau bemerken, geschieht er bei anderen wiederum völlig unbemerkt. Auch wie er genau aussieht, lässt sich sehr, sehr schwierig vorhersagen. Ebenso tatsächlich das Aussehen, die Konsistenz, die Größe ist hier von Frau zu Frau wirklich immer individuell.

Wenn zusätzlich keine weiteren Anzeichen wie Wehen und/oder ein Abgang von Flüssigkeiten auftreten, muss man sich nicht an seinem gewählten Geburtsort vorstellen. Und wenn ihr euch jetzt fragt, warum kann Marie das so genau sagen – wir haben in unserem Leben, können wir wirklich so bestätigen, schon den ein oder anderen Schleimpfropf wirklich gezeigt bekommen. Und wie dann wurde der eingepackt, zack, in ein Döschen, genau, oder in der Binde schön eingeschlagen und dann durften wir uns das im Kreißsaal immer schön anschauen.

Das wirklich spannend, wie unterschiedlich die aussehen, und es war wirklich ne, auch die Farben, die Konsistenz, manchmal ein bisschen flüssiger, manches war richtig so zäh und so richtig, die Farbe ganz anders. Aber bevor wir jetzt so sehr abschweifen, würd ich gern auf ein weiteres unsicheres Anzeichen der Geburt eingehen, nämlich auf das Absinken des Bauches. Und dazu kommt es vor der Geburt, weil das Kind zunehmend Bezug zum Becken aufnimmt, wie wir Hebammen so schön sagen.

Das bedeutet, dass der sogenannte vorangehende Teil, also entweder das Köpfchen oder das Becken des Kindes, tiefer in das mütterliche Becken eintritt und dadurch senkt sich der Bauch auch von außen deutlich sichtbar ab. Und das ist nicht nur sichtbar, sondern auch für viele Frauen sehr deutlich spürbar, denn solche Beschwerden, die ja gerade in den letzten Schwangerschaftswochen wirklich zunehmen können, wie zum Beispiel Sodbrennen oder auch Atembeschwerden, werden dadurch häufig schlagartig besser.

Und was aber natürlich dann noch mal zunehmen kann – auch wenn man denkt, nee, das kann eigentlich nicht sein – ist, dass das Gefühl, ständig auf die Toilette zu müssen, durch das Absinken des Bauches noch mal zunehmen und mehr werden kann, da das Kind nun vermehrt auf die Harnblase bei euch drücken kann. Und das verstärkt natürlich noch mal dieses Gefühl, ständig Wasser lassen zu müssen.

Apropos Blase, da sprichst du was ganz Wichtiges an, da steig ich doch direkt noch mal drauf ein, denn ein sicheres Anzeichen ist der sogenannte Blasensprung. Natürlich sind dabei die Eihäute der Fruchtblase gemeint und nicht die Harnblase, die du gerade angesprochen hast, liebe Anja. Wenn die Eihäute der Fruchtblase, welche das Kind während der Schwangerschaft umgeben und schützen, einreißt, tritt Fruchtwasser aus. Das nennt man dann einen Blasensprung.

Ob dabei wenig oder viel Fruchtwasser austritt, ist auch sehr individuell und von einigen Faktoren auch noch mal abhängig, nämlich zum Beispiel an welcher Stelle die Fruchtblase auch platzt oder zum Beispiel auch inwieweit der kindlich vorangehende Teil schon gut fest im Becken ist oder eben auch nicht.

Übrigens muss man hier auch noch mal erwähnen, weil viele tatsächlich immer noch mal denken, wenn jetzt die Blase gesprungen ist und das Fruchtwasser doch vielleicht etwas schwallartiger ausgetreten ist, dass die Kinder ab diesem Zeitpunkt auf dem Trockenen liegen. Und da müssen wir, glaub ich, auch noch mal mit aufräumen, nämlich das stimmt nicht. Es wird ständig Fruchtwasser nachproduziert und die Kinder liegen somit nicht auf dem Trockenen. Und deshalb kommt es auch dazu, je nachdem wie die Kinder sich bewegen, aber ihr euch auch bewegt, dass immer mal wieder weiter und weiter Fruchtwasser austritt und das tatsächlich soweit austritt und immer wieder passiert, bis das Kind das Licht der Welt erblickt hat.

Absolut, und da ist die ein oder andere Hebamme auch schon noch mal, wo man dachte, da kann ja gar kein Fruchtwasser mehr kommen, noch mal gut gebadet worden, eines Besseren belehrt worden, wie wir beide auch, wenn wir aus dem Kreißsaal raus sind, Kopf bis Fuß nass.

Genau. Ein weiteres sicheres Anzeichen sind Wehen. Und es kann natürlich sein, dass Wehen auch schon mal vor dem Geburtsbeginn auftreten und dabei handelt es sich dann um die sogenannten Senkwehen. Und damit ihr da noch mal so ein bisschen einen kleinen Einblick bekommt: Diese treten meist ab der 36. Schwangerschaftswoche auf und werden von Frau zu Frau aber wirklich ganz unterschiedlich wahrgenommen.

Manche spüren die wirklich überhaupt nicht oder wenn dann nur als vielleicht ganz leichtes Ziehen und bei anderen Frauen können die aber bereits auch schon rhythmisch auftreten, die können unangenehm sein, die können durchaus auch mal schmerzhaft schon sein und auch über viele Stunden anhalten. Das ist natürlich da manchmal schwierig, da so das sichere Zeichen der Wehen dann auch korrekt einzuordnen. Und diese Wehen legen aber nicht den Startzeitpunkt der Geburt fest, sondern bringen eher die – ja, umgangssprachlich sagt man – die Kinder in die Startposition.

Nämlich ein sicheres Anzeichen, dass die Geburt wirklich losgeht, ist dann gegeben, wenn die regelmäßige Wehentätigkeit den Gebärmutterhals verkürzt und somit der Muttermund sich anschließend auch öffnet. Damit können die Abstände, ja, wie du auch schon gesagt hast, Anja, zum Beispiel alle 10 Minuten sein oder vielleicht aber

auch schon kürzer, wenn es richtig losgeht. Und was auch ganz charakteristisch ist, dass die Abstände dann zunehmend kürzer und kürzer werden, die Intensität der Wehe sich steigert und man wirklich merkt, da gibt es einen Unterschied. Diese Wehen fühlen sich oft etwas anders an als tatsächlich die Senkwehen vielleicht vor 1 oder 2 Wochen.

Aber das lässt sich ja gerade bei der Geburt des ersten Kindes manchmal wirklich schwierig beurteilen: Sind es jetzt Geburtswehen oder eben nicht, sind es vielleicht doch auch nur Senkwehen? Deswegen haben wir an dieser Stelle unseren heutigen Hebammen-Insider für euch: Ihr könnt nämlich ganz einfach zu Hause herausfinden, ob es sich eben in Anführungsstrichen nur um Senkwehen handelt oder ob es sich vielleicht doch schon um Geburtswehen handelt.

Und dafür könnt ihr den sogenannten Badewannen-Trick ausprobieren: Dafür könnt ihr eine Badewanne mit körperwarmen Wasser füllen und euch für 10 bis 15 Minuten darin baden. Werden die Wehen darin schwächer bzw. gehen weg, handelt es sich aller Wahrscheinlichkeit nach um Senkwehen. Bleiben sie oder werden vielleicht sogar stärker, ist es in der Regel ein ziemlich sicheres Zeichen, dass die Geburt losgeht.

Und für alle Hörer und Hörerinnen, die jetzt vielleicht sagen: oh blöd, würden wir es vielleicht irgendwie gerne mal ausprobieren hier, um das herauszufinden, wir haben jetzt aber gar keine Badewanne – ist ja nicht unüblich – dann könnt ihr euch auch für einige Zeit unter die körperwarme Dusche stellen und auch hier gilt: Gehen die Wehen weg, sind es aller Wahrscheinlichkeit nach Senkwehen. Bleiben sie oder werden stärker, handelt es sich mit ziemlicher Sicherheit um Geburtswehen.

Solltet ihr euch aber unsicher sein, ob es sich jetzt in Anführungszeichen nur um Anzeichen oder doch bereits um den Geburtsbeginn handelt, dann kann man auch sicherheitshalber lieber einmal zu viel als einmal zu wenig abklären lassen. Dann seid ihr auf jeden Fall auf der sicheren Seite und wisst dann auch Bescheid.

Und damit verabschieden wir uns heute auch schon und wir hoffen, euch hat es gefallen und seid auch nächste Woche wieder mit dabei. Da sprechen wir nämlich über das Thema Wehen, das solltet ihr auf keinen Fall verpassen und damit ihr es auch nicht verpasst, abonniert doch hier gerne unseren Podcast auf allen Plattformen und lasst, wenn ihr möchtet, uns auch gerne eine kurze Bewertung da. Wir freuen uns sehr darüber. Tschüss und bis zum nächsten Mal bei Geburtskanal, dem Wissenspodcast von dm-Glückskind.

