

Wie lässt sich die Geburt einleiten?

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, wir sind die Anja und Marie. In der heutigen Folge geht es um das Thema Entbindungstermin, den sogenannten E.T. Und die Frage, was eigentlich passiert, wenn man über diesen E.T. kommt. Und wir beschäftigen uns damit, wie dieser eigentlich zustande kommt und was dabei helfen kann, die Geburt so 'n ganz klein wenig anzustupsen.

Dann leg ich doch direkt mal los und erkläre kurz, wie der Entbindungstermin überhaupt zustande kommt. Da gibt es nämlich 2 unterschiedliche Methoden, entweder auf der Grundlage des ersten Tages der letzten Periode oder durch eine Ultraschallmessung. Bei Letzterem wird die Scheitelsteißlänge eures Kindes gemessen. Durch die Größe des Kindes kann dann das Alter und somit der Entbindungstermin bestimmt werden. Dies funktioniert, da die Babys in den ersten 12 Schwangerschaftswochen sehr konstant wachsen und somit individuelle Unterschiede eher weniger zum Tragen kommen.

Und wer unsere bisherigen Folgen aufmerksam gehört hat, weiß, wir Hebammen dürfen hier aber keinen Ultraschall in der Schwangerschaft durchführen. Deswegen haben wir aber auch eine Möglichkeit, um den Entbindungstermin zu ermitteln: Wir rechnen den Termin mit dem ersten Tag eurer letzten Periode und benutzen dazu dann die sogenannte Nägele-Regel. Das ist eine kleine Formel, mit der wir den Entbindungstermin ganz einfach berechnen können. Und damit ihr mal so eine Vorstellung bekommt, was wir da eigentlich machen: Wir nehmen den ersten Tag der letzten Regelblutung plus 7 Tage, ziehen dann davon 3 Monate ab und packen ein Jahr obendrauf. Und da kommen wir dann eben auf den Entbindungstermin.

Und da hört man schon so 'n bisschen raus, dass das natürlich nur eine Schätzung sein kann, denn manche wissen vielleicht nicht genau den ersten Tag ihrer letzten Periode. Vielleicht haben sie aber auch 'n längeren oder 'n kürzeren Zyklus oder 'n ganz unregelmäßigen Zyklus. Und was man auch sagen muss, nicht nur bei der Berechnung gibt es natürlich da keine konkreten Aussagen, sondern auch ein Ultraschallgerät kann nie zu 100% immer alles ganz genau messen und deswegen ist dann natürlich auch eine große Schwankung einfach rund um den Entbindungstermin.

Und dabei nageln sich ja so viele auf den Entbindungstermin fest und fiebern auf den Tag so hin und denken, genau dann kommt mein Kind. Und da ist es vielleicht jetzt auch wirklich gut rauszuhören, dass es da, wie du auch schon sagtest, Anja, Schwankungen gibt, die man jetzt so auch besser erklären oder auch verstehen kann, warum nicht immer genau am Entbindungstermin die Kinder das Licht der Welt erblicken, sondern es eine Range gibt.

Und wenn es dann dazu kommt, dass das Kind bis zum E.T., also den Entbindungstermin, noch nicht geboren wird, wird dann von einer Terminüberschreitung gesprochen. Die normale Schwangerschaft dauert so ungefähr 280 Tage oder eben 40 plus 0 Wochen und ab 40 + 1, also 40 Wochen und einen Tag, redet man eben dann von einer Terminüberschreitung und die bezieht sich somit auf den Zeitraum eben nach diesem Termin. Ab einer Verlängerung um 14 Tage, also ab der 42 + 0 Schwangerschaftswoche, wird dann nicht mehr von einer Terminüberschreitung, sondern dann von einer Übertragung gesprochen.

Und ich glaube, da hört ihr das jetzt schon ganz schön, wie Marie euch das hier aufgedrösel hat. Eine Terminüberschreitung ist wirklich nichts Ungewöhnliches und damit ihr da mal so einen ungefähren Richtwert bekommt: Nur ungefähr 4% der Kinder werden am Entbindungstermin geboren und alle anderen entweder in den 3 Wochen davor und in den 2 Wochen danach.

Wenn ihr deswegen an oder über euren Termin kommt, bleibt erstmal entspannt. Es bleibt da auch wirklich eigentlich erstmal alles beim Alten, außer dass ihr zu häufigeren Kontrollen, das bedeutet alle 2 bis 3 Tage zu eurer Frauenärztin, eurem Frauenarzt, gebeten werdet, weil da müssen einfach dann noch mal ein bisschen engmaschiger die Herztöne eures Kindes kontrolliert werden, das Gewicht eures Kindes kontrolliert werden und eben auch nach dem Fruchtwasser eben einmal geschaut werden.

Und natürlich nicht nur nach dem Kind wird geschaut, sondern es wird auch geschaut, wie geht es euch denn gerade. Denn wenn der Termin ran ist oder dann überschritten wird, ist es für viele Frauen dann schon auch manchmal ganz schön beschwerlich. Deswegen wird dann bei diesem Termin mit euch besprochen, wie weit ihr noch über den Termin gehen möchtet und ab wann denn eventuell auch medizinisch eine Einleitung der Geburt vielleicht sinnvoll wäre.

Wie auch schon bei den geburtsvorbereitenden Maßnahmen gibt es auch hier Anregungen zur Geburt und vielleicht einige kleine Tipps und Tricks, was man tun kann, aber eben leider auch kein Patentrezept. Achtet auch hier wieder darauf, die Tipps und Tricks vorab mit eurer Hebamme oder auch eurem Gyn, der Gynäkologin, zu besprechen, um eben euch hier vielleicht was Gutes zu tun, die Geburt vielleicht ein bisschen anzuregen, mal euren Bauchbewohner, die Bauchbewohnerin, mal zu fragen, wann es denn vielleicht doch mal Zeit wäre, das Licht der Welt zu erblicken.

Aber jetzt genug hier mit meiner Rede im Voraus, starten wir doch mal mit einem Tipp, nämlich der Bauchmassage. Anja, was ist das, wann kann ich das machen und sollte ich das tun? Ja, eine Bauchmassage ist wirklich eigentlich eine tolle Möglichkeit, weil sie zum einen für Entspannung, Ruhe aber auch für ein wohliges Gefühl führen kann. Gleichzeitig ist aber nicht nur diese Bauchmassage entspannend, sondern die kann auch eben geburtseinleitend wirken. Und wenn man dazu noch die richtigen Öle verwendet, zum Beispiel Öle, die Nelke, Eisenkraut, Zimt und Ingwer enthalten, dann kann dem auch eine wehenauslösende Wirkung zugeschrieben werden. Ist auch was, was wir im Kreißsaal ganz gerne mal machen, um die Geburt auf alternativem Wege so ein bisschen anzustoßen.

Und was da aber wichtig ist für euch: Diese Ölextrakte sollten niemals unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden, man muss die immer mit einem sogenannten Basisöl mischen und da könnt ihr am besten Mandel- oder eben auch Jojobaöl verwenden und wirklich eben dann dieses Öl gleichmäßig kreisförmig im Uhrzeigersinn auf dem Bauch mit einer Massage auftragen.

Und das tut ja auch nicht nur eben zur Wehenanregung gut, sondern ja auch noch mal das Mentale – viele Frauen beschreiben das ja als entspannend, wenn man dann da noch mal liegt, man bekommt eine Massage auf dem Bauch, also es ist ja auch wirklich noch mal was Entspannendes für die werdende Mama. Und wichtiger Tipp: Handy ausmachen, damit es nicht schon wieder da eine Nachricht reinkommt. Ist das Kind schon da? Ich möchte gerne als erste informiert werden. Davon erfahren.

Außerdem könnt ihr versuchen, die Wehen durch Spaziergehen anzuregen. Auch wenn es allmählich vielleicht etwas beschwerlicher wird, tut Bewegung wirklich gut, regt die Muskulatur und auch den Darm an. Was mindestens aber genauso häufig empfohlen wird, ist Sex. Das kommt daher, dass das Ejakulat des Mannes sogenannte Prostaglandine enthält, die eine wehenauslösende Wirkung haben und genauso auch der Orgasmus der Frau. Denn beim Orgasmus wird das Glückshormon Oxytocin ausgeschüttet, was gleichzeitig ein Wehenhormon ist und auch bei der Geburt in großen Mengen ausgeschüttet wird. Also, wenn das kein Grund ist, noch mal ins Bett zu hüpfen, auf die Couch, auf den Tisch, wo auch immer es bequem für euch als schwangere Frau sein sollte, ihr loslegen.

Das hat die Natur ja auch irgendwie gut eingerichtet, so wie es beginnt, kann man es auch beenden, also wirklich spannend. Eine weitere Methode ist das Senfmehl-Fußbad. Hierzu könnt ihr ein bis 2 Teelöffel vom sogenannten Senfmehl – das gibt es übrigens schon fertig online und in der Apotheke zu kaufen – in einen Eimer mit warmem Wasser geben und eure Füße für 10 Minuten darin baden. Wichtig ist, dass ihr eure Füße und Unterschenkel danach wirklich gut abspült, abtrocknet und danach vielleicht noch wirklich warme Socken anzieht und dann wieder das Wichtige – und da kommen wir wieder zum Punkt: Gönnst euch anschließend ein paar Minuten Ruhe und entspannt

euch so gut es geht, auch wenn das wirklich manchmal ganz schön schwer fällt, das wissen wir.

Und zum Schluss wollen wir auch noch mal das scharfe Essen erwähnen, das wird immer wieder empfohlen und hört man ja vielleicht auch immer mal noch mal aus dem Freundeskreis und Co, weil durch das enthaltene Capsaicin die Schleimhäute und das Gewebe besser durchblutet werden und auch die Verdauung dadurch angeregt wird. Allerdings muss man auch hier wieder sagen, dass es nicht wissenschaftlich belegt ist, dass dadurch die Wehen verstärkt oder überhaupt ausgelöst werden. Aber schaden kann es natürlich nicht, vielleicht gegen Ende der Schwangerschaft etwas schärfer zu essen und vor allem nicht, wenn man es gerne tut.

Damit bleibt mir nicht mehr viel übrig als euch noch unseren Hebammen-Insider mitzugeben und der kommt wirklich heute von Herzen: Liebe werdende Eltern, es ist nicht schlimm, den Entbindungstermin bei einer völlig normalen und gesunden Schwangerschaft zu überschreiten. Bleibt im engen Kontakt mit eurem Gynäkologen, eurer Gynäkologin und natürlich auch mit eurer Hebamme, lehnt euch aber so gut es geht zurück, entspannt noch einmal die letzten Tage bis es dann wirklich losgeht, auch wenn wir eben wissen, dass das manchmal ganz schön schwerfällt.

Wir verabschieden uns für diese Folge und freuen uns sehr, wenn ihr auch beim nächsten Mal vielleicht wieder mit dabei seid, denn da werden wir schon einmal einen Blick nach vorne werfen und über das Thema Vorbereitung auf das Wochenbett sprechen. Das heißt, wenn ihr vorab ein ruhiges und entspanntes Wochenbett plant oder gegebenenfalls angeht, dann solltet ihr diese Folge auf keinen Fall verpassen. Und deshalb abonniert am besten unseren Podcast und wenn ihr möchtet, lasst uns doch auch noch gerne eine Bewertung da. Tschüss und bis zum nächsten Mal bei Geburtskanal, dem Wissenspodcast von DM Glückskind.