

DEINE

KREISSAAL - CHECKLISTE

Dr. Johanna Heinrich



Kreißsaal - Ckeckliste



Du möchtest deine Schwangerschaft und Geburt selbstbestimmt erleben?
Dann bist du hier genau richtig!

In dieser Anleitung wirst du erfahren, was du in der Vorbereitung auf deine Geburt beachten solltest und darüber hinaus, was für dich während der Geburt wichtig ist, damit du und dein Baby eine sichere und schöne Geburt erlebt.

Inhalt



1

Erste Anzeichen eines
Geburtsbeginns

2

Ablauf einer "normalen"
Geburt

3

Welcher Geburtsmodus ist
der richtige für mich??

4

Möglichkeiten der
Schmerzbewältigung

5

Checkliste für die
Kreißsaaltasche

6

Deine individuellen Fragen



Erste Anzeichen eines Geburtsbeginns

Erste Anzeichen eines Geburtsbeginns:



Erste regelmäßige Kontraktionen



Abgang von Fruchtwasser



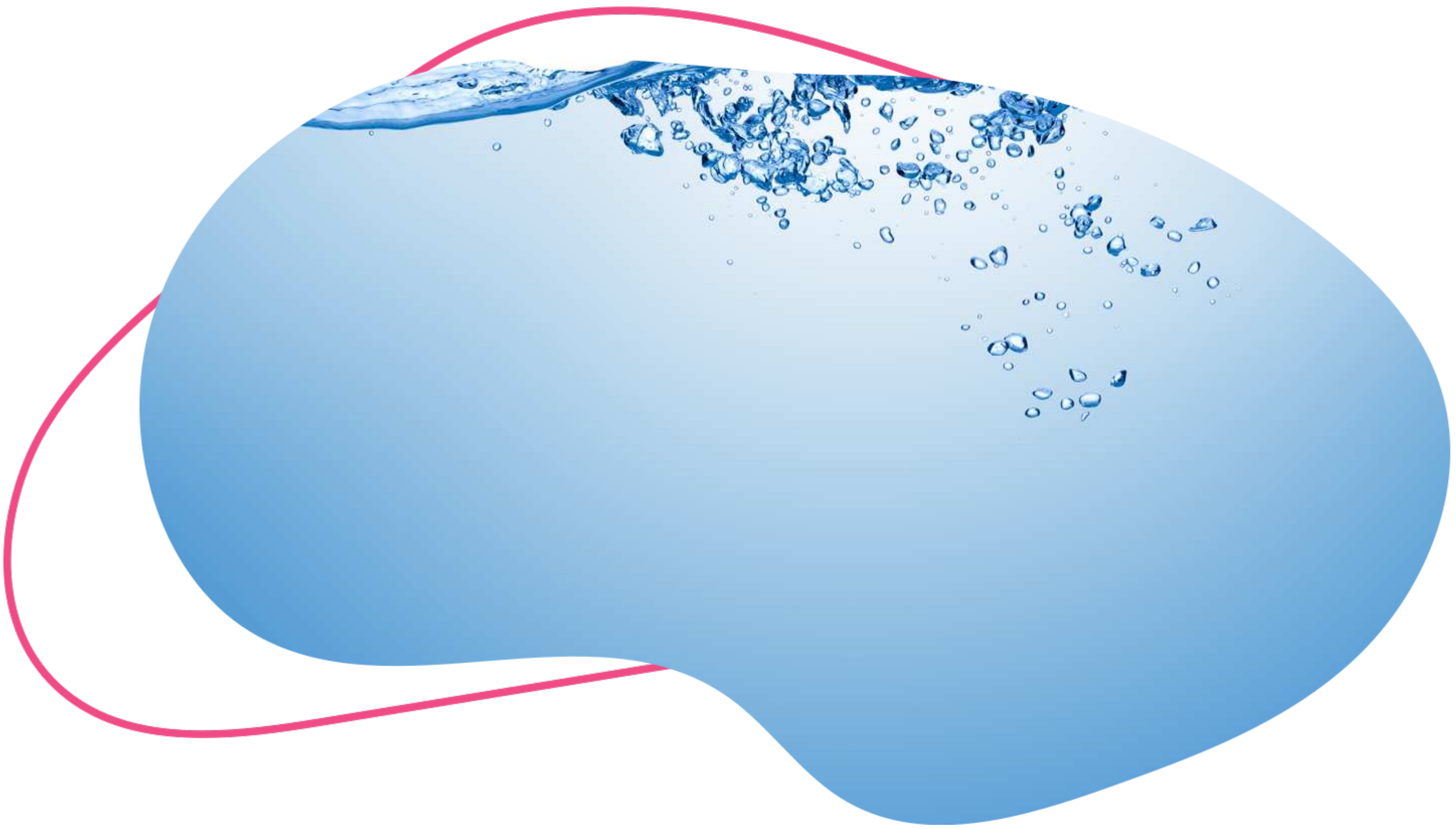
Vaginale Blutungen

Regelmäßige Kontraktionen

Das Zusammenziehen der Gebärmutter nennt man Kontraktion. Wenn diese Kontraktionen regelmäßig und in Abständen von etwa 5 Minuten erfolgen, spricht man von Wehen. Die Wehen, die üblicherweise den Muttermund eröffnen, sind häufig bereits auch schon etwas schmerzhaft. Eine Wehe dauert etwa 30 Sekunden und fühlt sich wie krampfartige Bauchschmerzen an. Manchmal spürst du, gerade auch zu Beginn, die Schmerzen eher im Rücken. Wenn du dich in der Wehe bereits auf den Schmerz konzentrieren und sie veratmen musst und z.B. nicht mehr einem Gespräch mit deinem Partner folgen kannst, sind dies die Wehen, die dazu führen sollten, dass du dich auf den Weg ins Krankenhaus begibst.



Erste Anzeichen eines Geburtsbeginns



Abgang von Fruchtwasser

Wenn es plötzlich auf einmal ganz nass im Schritt wird, kann es durchaus sein, dass deine Fruchtblase geplatzt ist. Einige Frauen sind sich unsicher, ob nicht vielleicht Urin abgegangen sein könnte.

Sichere Anzeichen eines Blasensprungs sind:

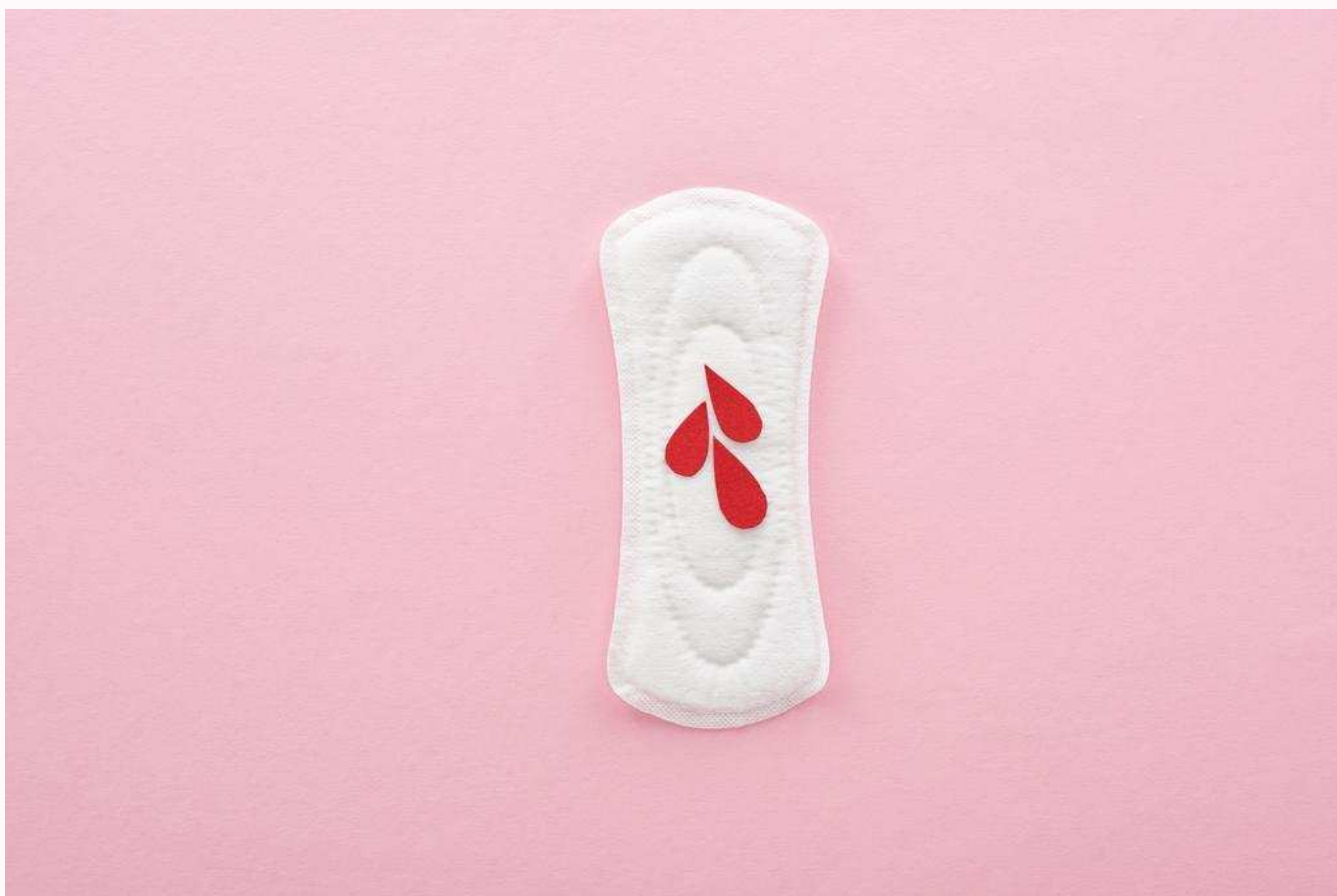
- ♥ Fruchtwasser riecht neutraler als Urin
- ♥ Fruchtwasser ist in der Regel klar, vielleicht auch mal rosig oder leicht grünlich, aber nicht typisch gelb wie Urin
- ♥ Es geht plötzlich im Schwall Flüssigkeit ab

Es kann auch zu einem hohen Blasensprung kommen, wo nicht plötzlich viel Fruchtwasser abgeht, sondern nur wenige Tropfen. Wenn du dir unsicher bist, geh ins Krankenhaus. Dort wird ein spezieller Test mit einer Art Wattestäbchen gemacht. Dieser Test bringt dir die definitive Aussage, ob du einen Blasensprung hast oder nicht.

Erste Anzeichen eines Geburtsbeginns

Vaginale Blutungen

Ein weiteres Zeichen für einen Geburtsbeginn kann auch eine vaginale Blutung sein. Wir sprechen dann in diesem Fall von einer Zeichnungsblutung. Typischerweise ist diese Blutung frisch rot und schleimig-schmierig und nicht so kräftig wie eine Regelblutung. Solltest du eine frische überregelstarke Blutung haben, kann eine andere Ursache dahinterstecken! In diesem Fall ruf sofort einen Rettungswagen und fahr in die Klinik!.



Ablauf einer "normalen" Geburt

Unter der Geburt gibt es insgesamt vier Phasen, die ich dir im Folgenden erklären möchte, damit du die Sicherheit hast, genau zu wissen, was auf dich zukommt.



Latenzphase

Mit der Latenzphase beginnt deine Geburt. Sie ist gekennzeichnet durch beginnende Wehentätigkeit, bei der die Wehen noch unkoordiniert sind und der Muttermund sich noch nicht richtig eröffnet. Es wird dir helfen dich in dieser Phase viel zu bewegen. Geh spazieren, steig Treppen und kreise dein Becken. Solltest du bereits unter den Schmerzen leiden, kannst du nach Unterstützung fragen. Dazu später mehr...

Ablauf einer "normalen" Geburt

Eröffnungsperiode

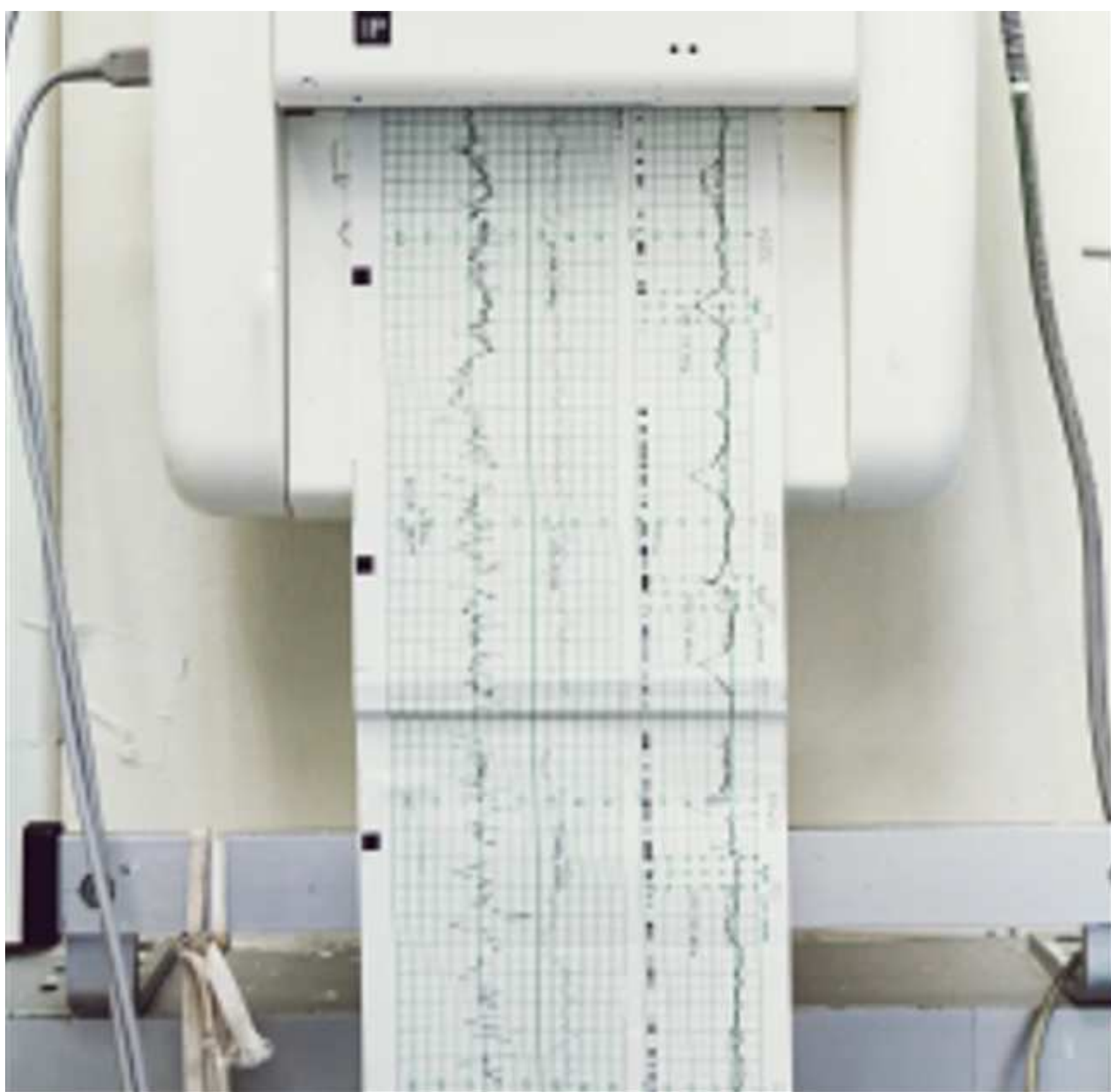
Die Eröffnungsperiode ist der Abschnitt der Geburt, wo regelmäßig in etwa fünfminütigen Abständen die Wehen kommen und gehen. Diese Wehen sind deutlich kräftiger als die in der Latenzphase und eröffnen langsam den Muttermund. Bei einer Erstgebärenden ist es völlig normal, wenn der Muttermund sich einen Zentimeter pro Stunde eröffnet. Insgesamt muss der Muttermund 10 cm geöffnet sein, damit er vollständig ist und die Austreibungsperiode beginnen kann. Bei Mehrgebärenden kann die Eröffnungsphase deutlich schneller gehen. Wenn du also schon ein Kind, oder mehrere Kinder bekommen hast, solltest du dich bei den ersten regelmäßigen Wehen unmittelbar an deinen Geburtsort deiner Wahl begeben, da es schnell gehen kann. Schau, was dir gut tut. Du kannst dich bewegen, dein Becken auf einem Ball kreisen, dich ins Seil hängen, in die Wanne gehen oder dich auch im Bett ausruhen, wenn du dich z.B. für eine entspannende PDA entschieden haben solltest. Probiere alles für dich aus. Ich kann dir nur empfehlen, alles, was dir auf dem Herzen liegt, mit deiner betreuenden Hebamme und Ärztin zu besprechen, sodass optimal auf dich und deine Bedürfnisse eingegangen werden kann. Je nach Geburtsfortschritt, werden dir auch unterschiedliche Positionen angeboten.



Ablauf einer "normalen" Geburt

Austreibungsperiode

Im Anschluss an die Eröffnungsperiode kommt die Austreibungsperiode. Sie beginnt mit dem vollständig eröffneten Muttermund und endet mit der Geburt deines Kindes. Es ist normal, wenn die Austreibungsperiode noch weitere drei Stunden dauert. Dein Kind braucht Zeit, bis es sich richtig in dein Becken eingefunden hat. Erst am Schluss der Austreibungsphase wird aktiv gepresst. Häufig bemerkst du schon einen Pressdrang. Dieser kann sich zum Beispiel so anfühlen, als müsstest du groß zur Toilette. Genau diesem Gefühl darfst du dann nachgeben und mit jeder neuen Wehe dein Kind rauspressen. Auch wenn es sich nicht sehr romantisch anhört, aber es ist genauso, als würdest du die schlimmste Verstopfung deines Lebens rauspressen wollen. Es ist genau die gleiche Richtung und ein ähnliches Gefühl. Welche Entbindungsposition für dich die richtige ist, wirst du unter der Geburt rausfinden. Ob auf dem Hocker, im Stehen, im Liegen, in der Wanne oder im Vierfüßler – alles ist möglich und erlaubt, solange alles unauffällig verläuft und du dich wohl fühlst.



Ablauf einer "normalen" Geburt



Placentaperiode

Endlich ist dein Baby da und du hast es geschafft – zumindest fast...

Jetzt muss noch der Mutterkuchen (die Placenta) geboren werden. Aber keine Sorge, dass drückt in der Regel noch einmal kurz, tut aber nicht mehr weh, weil der Mutterkuchen ganz weich ist.

Nutz die Gelegenheit und schau dir das Organ an, was 10 Monate dein Baby ernährt hat! Die Placenta sieht tatsächlich ein bisschen aus, wie ein Lebensbäumchen und ist in meinen Augen das schönste und beeindruckendste Organ.

Welcher Geburtsmodus ist der richtige für mich?



"So natürlich wie möglich" oder "ein geplanter Kaiserschnitt"?

Diese beiden Geburtsmodi sind sehr unterschiedlich und gleichzeitig können beide Geburtswege für sich sehr schön sein.

Definitiv haben beide Varianten Vor- und Nachteile. Diese möchte ich dir nun im Folgen kurz erläutern.

Wichtig ist, dass du auf dein Bauchgefühl hörst, dich gut aufklären lässt und dann den für dich richtigen Weg gehst.

Welcher Geburtsmodus ist der richtige für mich?

Vaginale Geburt

Vorteil:

- ♥ Nach einer vaginalen Geburt bist du in der Regel schneller wieder fit
- ♥ Wenn du vaginal entbindest, hast du bessere Voraussetzungen für deine folgende Schwangerschaft und Geburt, da keine Narbe an der Gebärmutter ist
- ♥ In der Regel wird jede weitere Geburt schneller und einfacher gehen
Wenn alles unauffällig läuft, hast du kaum oder keine Verletzungen

Nachteil:

- ♥ Die vaginale Geburt belastet den Beckenboden deutlich mehr. Lange Austreibungsperioden sollten deshalb unbedingt vermieden werden.
- ♥ Auch wenn die Schwangerschaft unkompliziert war, kann es zu Komplikationen unter der Geburt für Mutter und Kind kommen
- ♥ Wehen sind schmerzhaft
- ♥ Du weißt nicht, wann es losgeht, und deshalb ist die vaginale Geburt nicht planbar

Welcher Geburtsmodus ist der richtige für mich?

geplanter Kaiserschnitt

Vorteil

- ♥ Ein Kaiserschnitt bietet die maximale Sicherheit für das Kind
- ♥ Die Rate an Beckenbodenschäden ist geringer
- ♥ Die Geburt selbst ist schmerzfrei durch die Spinalanästhesie
- ♥ Du kannst einen Kaiserschnitt planen und dadurch leichter das Wochenbett organisieren

Nachteil

- ♥ Die Mutter hat sowohl OP-Risiken als auch Risiken bezüglich der Spinalanästhesie
- ♥ Man hat nach der Geburt länger Schmerzen
- ♥ Es können sich Verwachsungen im Verlauf entwickeln
- ♥ Durch die Voroperation hast du schlechtere Bedingungen für eine Folgeschwangerschaft und die folgende Geburt

Möglichkeiten der Schmerzbewältigung

Jetzt hast du schon einiges darüber erfahren, wie eine Geburt abläuft. Du weißt jetzt, dass es verschiedene Phasen gibt und vor allem, dass du etwas geduldig sein darfst. Insbesondere bei einem ersten Kind ist es völlig normal, dass eine Geburt 13 Stunden ohne Latenzphase dauert. Das, was mir immer wieder, insbesondere von Erstgebärenden, als große Sorge genannt wird, sind die Schmerzen unter der Geburt. Deshalb möchte ich dir an dieser Stelle Möglichkeiten aufzeigen, wie du deine Schmerzen steuern, und damit deine Geburt und auch den Verlauf, mitbestimmen kannst

Atemtechnik

Deine Atmung kann dir wesentlich dabei helfen, den Schmerz zu kontrollieren.

Wenn eine Wehe kommt, atme tief ein und noch länger aus. Vermeide das Anhalten deines Atems. Atme ganz bewusst in deinen Bauch hinein.



Möglichkeiten der Schmerzbewältigung

Bewegung

Viele Frauen empfinden es als angenehm in der Wehe sich bewegen zu können. Sei es umherzulaufen, oder das Becken zu kreisen. Fühle in dich hinein, was sich für dich richtig anfühlt.

Massage

Fast alle Frauen empfinden es als Linderung, wenn eine andere Person, z.B. der Partner, den unteren Lendenwirbelbereich im Übergang zum Kreuzbein mit leichtem Druck massiert.

Badewanne

Warmes Wasser kann Wunder bewirken. Viele Frauen finden das warme Wasser sehr entspannend und schmerzlindernd. Achte nur darauf, dass es nicht zu heiß ist, damit dein Kreislauf nicht zu sehr beansprucht wird.

Medikamente

Es gibt verschiedene Medikamente, die unter der Geburt Linderung bringen können. Das kann mit Paracetamol über die Vene beginnen, über Buscopan gehen und dann bei den wirklich hilfreichen Medikamenten, wie Morphinen enden. Jetzt denkst du vielleicht „Morphine? Ist das nicht ein bisschen doll und ist das überhaupt gut für mein Baby?“ Es gibt spezielle Morphine extra für die Geburt zugelassen sind. Sie heißen z.B. Meptid oder Nalbuphin und helfen ganz wunderbar.

Möglichkeiten der Schmerzbewältigung

Lachgas

Einige Krankenhäuser bieten Lachgas an. Lachgas nimmt dir ähnlich wie Medikamente nicht den kompletten Schmerz, allerdings mildert es die Schmerzspitze. Auch hier gilt, im Zweifel einfach mal ausprobieren

PDA

Eine PDA ist die absolute Waffe bei Wehenschmerz. Ich bin ein großer Fan, da das A und O, unter der Geburt, der Geburtsfortschritt ist. Wenn der Muttermund sich nur zögerlich öffnet, oder gar ins Stocken gerät, kann insbesondere die PDA, Wunder bewirken, weil die Frauen mit einer PDA komplett entspannen und somit loslassen können. Nicht selten schlafen Frauen nach einer PDA Anlage auch nochmal zwei Stunden und wachen dann erholt mit vollständigen Muttermund auf. Lass dich vor allem nicht von anderen verunsichern, dass nur eine Geburt ohne PDA eine „richtige Geburt“ sei. Das ist kompletter Blödsinn! Insgesamt gilt, dass du für dich die richtige Lösung findest. Heutzutage muss keiner mehr schlimmste Schmerzen unter der Geburt erleiden. Taste dich langsam von Atemübungen über Medikamente, und wenn du möchtest auch bis zur PDA heran. Mache dir insgesamt auch bewusst, dass eine Wehe etwa 30 Sekunden anhält und dazwischen mehrere Minuten Pause sind. Bereite dich jedes Mal aufs Neue auf die nächste Wehe vor. Lass sie ankommen, veratme sie und dann entspanne in der Wehenpause und lass komplett los. Jede einzelne Wehe bringt dich näher zu deinem Baby.

Checkliste für die Kreißsaaltasche

Packe deine Tasche am besten ab der 36+0 SSW. Dann bist du für den Fall, dass es losgeht, bereits vorbereitet und vergisst nichts!

- 1 Mutterpass! Du kannst im Zweifel alles zu Hause lassen und vergessen, aber woran du unbedingt denken musst, ist dein Mutterpass.
- 2 Essen und Trinken. Nimm dir unbedingt kleine Stärkungen z.B. Banane, Apfelschorle, Müsliriegel, belegte Brote und Wasser mit.
- 3 Wenn du lange Haare hast, bring dir ein gut haltendes Haargummi mit, damit du deine Haare aus dem Gesicht halten kannst.
- 4 Bringt euch Musik mit, die ihr hören wollt. Wenn ihr möchtet, gestaltet euch eine Playlist für die Geburt.
- 5 Solltest du eingeleitet werden, dann empfehle ich dir ein Buch oder Hörbuch mitzunehmen.
- 6 Etwas Bequemes zum Anziehen z.B. ein weites Nachthemd, was man vielleicht auch vorne aufknöpfen kann, damit du gleich nach der Geburt dein Baby an die Brust legen kannst.
- 7 Warme dicke Socken. Hört sich merkwürdig an, aber wer kalte Füße hat, neigt zu unregelmäßigen Wehen. Achte darauf, dass dir diese Socken nicht besonders wichtig sind, denn nach der Geburt muss man sie in der Regel entsorgen.
- 8 Sachen des persönlichen Gebrauchs z.B. Medikamente, Zahnbürste, Zahnpasta, Shampoo, Duschgel, Deo, Lippenbalsam, Lotion, Haarbürste, Fön, Schlafanzug, Jogginghose, Still-BH, bequeme Kleidung. Denk auch an Dinge wie Ladekabel, Kamera und Handy und ggf. Hausschuhe.
- 9 Für das Baby Eine erste Garderobe, wenn ihr nach Hause fahrt. Dazu gehört je nach Jahreszeit ein Body, etwas zum darüber anziehen und ein Mützchen.
- 10 Was du unbedingt für das Wochenbett eingekauft haben solltest: Große Binden, Windeln, Feuchttücher, Stilleinlagen



Deine individuellen Fragen

Diese Kreißsaal Checkliste ist nur ein kleiner Einblick, was es bezüglich deiner Geburt zu berücksichtigen gibt.

Es gibt noch so viel mehr, über das du gut aufgeklärt sein solltest, damit du und dein Baby gut versorgt seid.



Wenn du dich weiter informieren möchtest, dann komme gerne in die Glücklich Schwanger Community.

Hier warten wöchentliche Informationsabende, Fragerunden mit mir persönlich und diverse Kurse zur Geburtsvorbereitung, sowie der Austausch mit anderen werdenden Müttern auf dich.

Wenn du ganz individuell eine persönliche medizinische Beratung möchtest, dann schreibe mir gerne eine E-Mail (info@gluecklich-schwanger.com) und vereinbare einen Termin mit mir in meiner Praxis in Düsseldorf oder wir verabreden uns online.

Ich wünsche dir von Herzen eine schöne und unkomplizierte Schwangerschaft und Geburt.

Deine Johanna