



Schwangeren-  
Vorsorge

-  
Das  
wichtigste auf  
einen Blick

Nadine Semlitsch-Zehe, Hebamme

# Schwangerenvorsorge

Die Schwangerenvorsorge in Deutschland richtet sich nach der aktuellsten Fassung der Mutterschaftsrichtlinien, d.h. alle Untersuchungen werden zu einem definierten Zeitpunkt und in einer vorgegebenen Anzahl erhoben. Diese Untersuchungen werden auch von der Krankenkasse übernommen.

Darüber hinaus gibt es mögliche IGEL-Leistungen (individuelle Gesundheitsleistung), die unter Umständen Sinn machen können.

Besprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Frauenarzt/-ärztin oder Ihrer Hebamme, welche zusätzlichen Untersuchungen für Sie sinnvoll sein können.

Die IGEL-Leistungen werden nicht zwingend von der Krankenkasse bezahlt, es lohnt sich aber nachzufragen, weil manche Krankenkassen einzelne Untersuchungen in ihren Katalog aufgenommen haben.

Der Sinn der Schwangerenvorsorge ist es, unerwünschte Entwicklungen wie z.B. Frühgeburtsbestrebungen, Wachstumsverzögerungen und Erkrankungen von Mutter und Kind frühzeitig zu erkennen und Maßnahmen zum Wohle von Mutter und Kind einzuleiten.

Bitte nehmen Sie Ihre Vorsorgen regelmäßig wahr.

Die Schwangerenvorsorge kann sowohl beim Frauenarzt/-ärztin, als auch bei der Hebamme (alles außer Ultraschall) gemacht werden. Sie haben die freie Wahl.

Eine gute Möglichkeit ist es, Vorsorge-Termine im Wechsel bei Arzt/Ärztin und Hebamme zu vereinbaren, um die Vorzüge beider Ansprechpartner zu nutzen. In manchen Praxen arbeiten auch von vorne herein Frauenarzt/-ärztin und Hebamme unter einem Dach zusammen.

# Schwangerenvorsorge

Neben dem Erheben der vorgegebenen Befunde wie Grösse der Gebärmutter, Lage des Kindes, Gewicht, Urinwerte, Blutdruck, Herztöne des Kindes etc., sollte auch immer ausreichend Zeit vorhanden sein für die Fragen der Schwangeren.

Bis zur 32 + 0 SSW finden die Vorsorge-Termine alle 4 Wochen statt, danach alle 2 Wochen bis um Entbindungs-Termin. Ab ET wird alle 2 Tage CTG (Herztöne und Wehenschreiber) geschrieben, um das Wohlergehen des Kindes engmaschig zu überwachen.

Es ist wichtig, dass Sie sich mit Ihrem Vorsorge-Team wohl fühlen und vertrauen haben. Sollte das nicht so sein, scheuen Sie sich nicht, den Arzt/ Ärztin oder die Hebamme zu wechseln, denn Sie befinden sich in einer sensiblen Lebensphase und müssen in dieser Zeit regelmäßig und häufig zu den Vorsorge-Terminen gehen.

Das Wohlergehen der Mutter hat direkten Einfluss auf das Wohlergehen des Kindes.

# Infos zur Vorsorge

- Die Termine erfolgen nach Mutterschaftsrichtlinien bis zur 32+0 SSW alle 4 Wochen, ab 32+0 SSW alle 2 Wochen (in manchen Praxen ab 36+0 jede Woche) und ab ET alle 2 Tage, die Termine können im Wechsel beim Frauenarzt/ -ärztin und bei der Hebamme erfolgen
- Die Ultraschall-Untersuchungen nach Mutterschaftsrichtlinie erfolgen um die 10. SSW, 20. SSW und 30. SSW
- Hebammen machen keine Ultraschall-Untersuchungen, stattdessen tasten sie den Höhenstand der Gebärmutter, die Lage des Kindes und messen den Bauchumfang und den Symphysen-Fundus-Abstand (d.h. vom Schambein zum höchsten "Teil" des Kindes, also Kopf oder Po); die kindlichen Herztöne kontrollieren Sie via Doptone oder CTG
- Vaginale Untersuchungen sind nur nötig, wenn es einen Grund dazu gibt, z.B. Wehen oder Druck nach unten, ansonsten verzichtet man darauf, da es immer eine kleine Wahrscheinlichkeit gibt, versehentlich Keime nach oben zum Kind zu schieben.
- Bitte kontrollieren Sie auch in der Schwangerschaft und Stillzeit regelmäßig Ihre Brust auf Veränderungen und Knoten. Sollte Ihnen etwas Ungewöhnliches auffallen, wenden Sie sich bitte zur Abklärung an Ihren Frauenarzt/ ärztin
- Sollten Sie Rhesus negativ sein, erhalten Sie in der 28-30. SSW eine Spritze mit Rhesogam/ Anti-D, um eine Immunisierung gegen den Rhesusfaktor zu verhindern (falls Ihr Baby Rhesus positiv sein sollte). Sollten Sie davor Blutungen haben oder stürzen, wird das Anti-D schon früher verabreicht

# Untersuchungen in der Schwangerschaft

## Nach Mutterschaftsrichtlinien werden untersucht:

- Erstuntersuchung: Blutgruppe, Antikörpersuchtest, Röteln, Lues, Chlamydien, Hb, vaginale Untersuchung mit Abstrich zur Krebsvorsorge und auf bakterielle Besiedlung, Untersuchung der Brust
- 24.-28. SSW: 2. Antikörper-Suchtest, Hb,
- 24.-26. SSW Glucosetoleranz-Test (Zuckertest): Bitte kommen Sie zu dieser Untersuchung nüchtern. Sie bekommen ein Glas mit Glucoselösung und nach 1 Stunde in Ruhe wird Blut abgenommen und der Glucosewert bestimmt, um festzustellen, ob Ihr Körper diese definierte Menge Zucker in der vorgegebenen Zeit verarbeiten kann (der Wert sollte unter 135 mg/dl liegen)
- ab 32+0 SSW: HBsAG (Hepatitis B), Hb
- bei jeder Vorsorge: Schwangerschaftswoche, Höhenstand der Gebärmutter, Kindslage, Herztöne (CTG optional ab 32+0 SSW, verbindlich ab 40+0 SSW), Kindsbewegungen, Blutdruck, Urin, Wassereinlagerungen, Krampfadern, Gewicht, Allgemeinbefinden, Beschwerden, Fragen.

## Zusätzliche Untersuchungen:

- In der Schwangerschaft können Sie sich kostenlos auf HIV und Hepatitis C testen lassen, die Krankenkasse übernimmt die Kosten, in der Schweiz sind diese Befunde Voraussetzung für eine Wassergeburt (bitte Kopie des Laborbefundes geben lassen)
- Sollten Sie keinen Immunschutz gegen Röteln haben, so wird der Röteln-Titer alle 6-8 Wochen kontrolliert, bitte lassen Sie sich in diesem Fall im Wochenbett vor einer erneuten Schwangerschaft gegen Röteln impfen.
- Bei niedrigem Hb-Wert: Kontrollen nach Ermessen
- Sollten Sie in einem Beruf mit Kindern arbeiten z.B. Erzieherin, so wird auch auf Windpocken, Ringelröteln und CMV untersucht, lassen Sie sich zu den notwendigen Untersuchungen von Ihrem Betriebsarzt beraten.

# Untersuchungen in der Schwangerschaft

## Kostenpflichtige wichtige Untersuchungen:

- Jederzeit: Toxoplasmose
- ab 35+0 SSW: Streptokokken B Abstrich

Beantragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, dass die Kosten übernommen werden.

Weitere Untersuchungen entnehmen Sie dem IGEL-Formular Ihres Frauenarztes/-ärztin.

## Infos zu wichtigen Terminen:

- Suchen Sie sehr frühzeitig Kontakt zum Geburtshaus oder zur Hausgeburts-Hebamme, falls Sie außerklinisch gebären möchten.  
(Anna Wohler bietet weiterhin im Landkreis Lörrach Hausgeburten an, bitte kontaktieren Sie sie sehr frühzeitig)
- Melden Sie sich sehr frühzeitig zu einem Geburtsvorbereitungskurs an und suchen Sie sich eine Hebamme für die Wochenbettbetreuung und Stillbegleitung
- Besuchen Sie einen Infoabend in den Kliniken Ihrer Wahl
- Bitte vereinbaren Sie spätestens in der 30.SSW einen Termin in Ihrer Geburtsklinik zur Geburtsplanung und zur Hebammen-Sprechstunde (falls dies angeboten wird)
- Erledigen Sie die Anmeldeformalitäten im Krankenhaus/ Patientenaufnahme

# Vorbereitung auf die Geburt und Stillzeit

- Ab 32+0 SSW starten Sie bei Schlupfwarzen oder flachen Brustwarzen das Training mit Brustwarzenformern von Medela
- Ab 34+0 bis 36+0 SSW starten Sie mit der Damm-Massage
- Ab 35+0 SSW: häufig in den 4-Füssler-Stand oder vornübergebeugte Positionen, damit das Baby seinen Rücken nach vorne dreht
- Ab 36+0 SSW Geburtsvorbereitende Akupunktur (wird nicht von der Krankenkasse übernommen)
- Ab 36+0 SSW Himbeerblätterttee und Schafgarbe 1:1 3 mal pro Woche 1-3 Tassen; außerdem täglich 2 EL Leinsamen in Wasser über Nacht quellen lassen und morgens trinken.
- Ab 36+0 SSW: Die Tasche sollte gepackt sein
- Ab 37+0 SSW Heublumen-Dampfsitzbäder (nicht bei Krampfadern/Hämorrhoiden, Heuschnupfen)

# Weitere Tipps

- Sollten Sie ein Risiko für vorzeitige Wehen und Frühgeburtlichkeit haben, können Sie Zuhause selbst regelmäßig Ihren Scheiden-pH-Wert mit speziellen pH-Handschuhen kontrollieren (evt. über die Krankenkasse oder in der Apotheke erhältlich), um eine Scheiden-Infektion frühzeitig zu erkennen.
- Sollten Sie krankheitsbedingt eine Haushaltshilfe benötigen, so muss diese über die Krankenkasse mit ärztlichem Attest beantragt werden und wird dann über die örtliche Sozialstation gestellt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Modalitäten.
- 33+0 SSW wird die Bescheinigung für das Mutterschaftsgeld für die Krankenkasse und den Arbeitgeber ausgestellt. Bitte denken Sie auch daran!
- Besorgen Sie sich die Anträge für Kindergeld und Elterngeld schon in der Schwangerschaft und füllen Sie sie weitestgehend aus (erhältlich online oder Bürgerbüro/ Rathaus)
- Vaterschafts-Anerkennung auf dem Standesamt kann schon in der Schwangerschaft gemacht werden (unverheiratete Paare)
- Sorgerechts-Erklärung auf dem Jugendamt kann schon in der Schwangerschaft gemacht werden (unverheiratete Paare)
- Entscheiden Sie sich noch in der Schwangerschaft für einen Kinderarzt/ -ärztin. Den Termin für die U3 (4-5 Wo nach der Geburt) sollten Sie zügig in der ersten Woche nach der Geburt des Kindes vereinbaren.
- Fragen Sie Ihre Eltern, ob Sie oder Ihr Partner als Kind breit gewickelt wurden oder ein Spreiz-Höschen/ Gips hatten. Dann erfolgt der Hüft-Ultraschall beim Baby schon in den ersten 2 Wochen nach der Geburt und nicht erst bei der U3.



# Kurzinfo Ernährung

- Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich
- 7 Portionen Obst und Gemüse pro Tag (1 Handvoll ist eine Portion)
- Verzichten Sie auf alles, was roh ist (Eier, Fleisch, Fisch, Wurst, Käse aus Rohmilch, Rohmilch, Rohkost: schälen, garen oder sehr gründlich waschen)
- Fleisch 1-2 mal pro Woche, Fisch 2-3 mal pro Woche
- Sie sollen nicht für Zwei essen, der Kalorienbedarf ist nur um ca. 300 Kcal erhöht
- Trinken Sie 2-3 l pro Tag
- Der Schwangerschaftstee nach I.Stadelmann ist sehr empfehlenswert (zu je 1 Teil: Frauenmantel, Schafgarbe, Brennnessel, Zinnkraut, Melisse, Johanniskraut, Himbeerblätter), davon 3 mal pro Woche 1-3 Tassen (pro Tasse 1 TL Kräuter)
- Verzichten Sie auf Alkohol, Bitter Lemon, Tonic Water, Kaffee max. 2-3 Tassen pro Tag
- Verzichten Sie auf Farb- und Konservierungsstoffe, raffinierten Zucker und künstliche Süßstoffe
- Nehmen Sie die ersten 3 Schwangerschaftsmonate Folsäure ein, alle anderen Substitutionen nach Bedarf (z.B. Magnesium, Eisen, Jod)

# Die APP HebammeToGo

Sie haben 1001 Fragen zu Schwangerschaft, Kind, Stillen, Wochenbett oder Rückbildung? Sie wünschen sich manchmal schnell eine Antwort, eine Anleitung oder einen Rat?

HebammeToGo® ist Ihre Hebamme für Unterwegs und Zuhause, auf Ihrem Smartphone oder Tablet!

## Ein Feedback:

"Hallo Nadine, vielen Dank für den Link zu HebammeToGo. Kann ich im Moment super brauchen. Da ich diesmal in der Schwangerschaft und im Wochenbett nicht auf deine Erfahrung zurückgreifen konnte. Wie du vielleicht auf meiner Seite gesehen hast, bin ich Anfang Sept. zum 2. Mal Mama geworden. Leider wohnen wir inzwischen weiter weg, so dass ich mir eine andere Hebamme suchen musste. Nochmals vielen Dank, dass du mich in meiner ersten Schwangerschaft begleitet hast. Alles Liebe Heike"

Viele klar strukturierte und übersichtliche Artikel mit interessanten Informationen und wichtigen Tipps aus dem Hebammen-Alltag, die sich einfach umsetzen lassen, stehen Ihnen zur Verfügung. In jedem Kapitel gibt es freie, kostenlose Artikel zur Ansicht, damit Sie sich ein Bild über die In-Apps machen können.

## NEU:

Die Infos zu Notfällen in der Schwangerschaft, im Wochenbett und beim Baby sind für alle frei zugänglich!!!

# Die APP HebammeToGo

Sie bekommen hier einen zuverlässigen Begleiter für Ihre Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, ein Online-Nachschlagewerk, das aus Hunderten von Fragen von Frauen an die Hebamme, also direkt aus der Praxis stammen. Dieses Nachschlagewerk können Sie rund um die Uhr nutzen. Die App wird laufend erweitert und wenn Sie ein Kapitel (eine In-App) einmal gekauft haben, erhalten Sie diese Updates kostenlos.

Über 20 Jahre Berufserfahrung in jedem Feld der Hebammen-Arbeit stecken in dieser APP. Nicht theoretisches Wissen, sondern praktische Anwendungen und Erfahrungen einer Hebamme, die in der Uni-Klinik gelernt und gearbeitet hat, jahrelang in Regionalspitälern tätig war und am Ende auch im Geburtshaus und bei Hausgeburten aktiv tätig war.

Die Erfahrung aus Vorsorge, Schwangerschafts-Betreuung, Geburtsvorbereitung, Geburts-Begleitung und Wochenbett-und Stillberatung mit zahlreichen Frauen und jungen Familien steckt in dieser APP.

Sie können wählen, welche Kapitel Sie interessant finden und diese gezielt erwerben. HebammeToGo® wird ständig erweitert mit Texten zu weiteren, aktuellen Themen, Bildern und Videos.

Sie finden die APP für Ihr iPhone im APP-Store hier:

[HebammeToGo](#)

Sie finden die APP für Ihr Android-Smartphone im Google Play Store hier:

[HebammeToGo](#)