

ERSTE ANZEICHEN

Jetzt gehts los



Gegen Ende der Schwangerschaft fragen sich vor allem Erstgebärende mit zunehmender Unsicherheit: Wie merke ich, dass die Geburt beginnt?

Vor allem in der ersten Schwangerschaft haben Frauen mitunter Angst, sie könnten sich zu spät auf den Weg in die Klinik machen. Die Befürchtung ist unbegründet, schnelle Geburten sind bei Erstgebärenden extrem selten und verlaufen in der Regel komplikationslos. Viel häufiger kommt es vor, dass die Frauen gerade beim ersten Kind zu früh am Geburtsort erscheinen – und deshalb manchmal wieder nach Hause geschickt werden. Das ist nicht weiter erstaunlich. Schliesslich ist es nicht ganz einfach, mit Sicherheit zu wissen, dass sich die Geburt ankündigt, wenn man richtige Wehen noch nie erlebt hat. Zwar haben die meisten Frauen schon von den

Anzeichen für den Geburtsbeginn gehört: Abgang des Schleimpfropfs, regelmässig wiederkehrende Wehen, Rückenschmerzen, Blasensprung, innere Unruhe, Durchfall, Schlaflosigkeit, Erschöpfung. Doch wie fühlt sich ein Blasensprung an und woran merkt man, dass sich der Schleimpfropf gelöst hat? Und bei welchen Symptomen sollten Frauen sich umgehend in der Geburtsklinik melden?

Unspezifische Symptome wie innere Unruhe, Durchfall, Schlaflosigkeit, Erschöpfung
Zahlreiche Mütter berichten, dass sie sich einige Tage vor der Geburt unruhig fühlten, kaum ein- oder durchschlafen konnten oder die

ganze Wohnung blank geputzt haben. Solche Symptome sind jedoch keine sicheren Anzeichen für die bevorstehende Geburt und schon gar kein Grund zur Panik. Zeit, sich auf den Weg in die Klinik zu machen, ist es erst, wenn die Wehen in regelmässigen Abständen kommen oder das Fruchtwasser abgegangen ist. Auch Durchfall weist nicht zwingend auf die bevorstehende Geburt hin, wird aber im Nachhinein manchmal als erstes Anzeichen gedeutet. Hin und wieder erzählen Frauen auch, dass sie sich einige Tage vor der Geburt völlig ausgelaugt und erschöpft gefühlt haben. Auch wenn es keine wissenschaftlichen Beweise dafür gibt, kann es sein, dass der Körper vor dem grossen Kraftakt noch et-

was Energie tanken muss und dies so zu erkennen gibt. Vor allem in den letzten Wochen der Schwangerschaft sollten Frauen deshalb auf solche Signale achten und auch scheinbar wichtige Dinge auf später verschieben.

Der Bauch senkt sich

Wenn sich der Bauch senkt und das Baby tiefer rutscht, kann die Frau wieder leichter atmen. Das passiert wenige Wochen oder Tage vor der Geburt.

Schleimpfropf

Der Schleimpfropf bildet sich zu Beginn der Schwangerschaft. Er verschliesst den Muttermund und schützt dadurch die Gebärmutter zum Beispiel vor aufsteigenden Keimen. Er ist von klebriger oder schleimiger Konsistenz und oft mit etwas Blut durchsetzt, weil bei der Ablösung am Muttermund meist einige kleine Blutgefässe platzen. Der Vorgang wird deshalb auch Zeichnungsblutung oder Zeichnen genannt. Schmerzhaft ist die Ablösung des Schleimpfropfs nicht. Bei Frauen, die noch keine Wehen haben, werden sie nun in den nächsten Stunden oder Tagen einsetzen.

Blasensprung

Platzt die Fruchtblase, die das Baby umgibt, sollten Schwangere in jedem Fall sofort ihre Gynäkologin oder Hebamme benachrichtigen. Da die Fruchtblase keine Nerven enthält, tut ein Blasensprung nicht weh. Geht der Fruchtblaseninhalt in ei-

nem plötzlichen Schwall ab, ist dies von der Schwangeren nicht zu übersehen. Tröpfelt das Wasser nur langsam aus der Scheide, verwechseln es Frauen manchmal zuerst mit Urin. Im Gegensatz zu Urin ist Fruchtwasser geruchlos. Falls die Wehen noch nicht eingesetzt haben, lassen sie nach einem Blasensprung meist nicht mehr lange auf sich warten. Ist dies nicht der Fall, werden die Geburtshelfer das weitere Vorgehen mit der Schwangeren besprechen.

Wehen

Ohne sie geht gar nichts. Es gibt jedoch Vor- oder Senkwehen, Eröffnungswehen, wilde Wehen und Presswehen. Gar nicht so leicht, sich die unterschiedlichen Bezeichnungen zu merken, geschweige denn, sich zuzutrauen, die einzelnen Wehenarten voneinander zu unterscheiden. Und von Frauen, die schon einmal geboren haben, hören Schwangere häufig nur: «Du merkst instinktiv, wenn es wirklich losgeht.» Das stimmt zwar, scheint aber keine grosse Hilfe. Glücklicherweise gibt es einige Merkmale, an denen selbst Erstgebärende erkennen können, um welche Wehenart es sich handelt.

Vor- oder Senkwehen setzen bereits vier bis sechs Wochen vor dem Geburtstermin ein und dauern meist nur wenige Sekunden. Viele Schwangere empfinden das damit verbundene Ziehen im Kreuz als viel schmerzhafter und sehen die Ursache ihrer Schmerzen manchmal sogar vor allem in der Putzaktion vom

Vortag. Mit den Vorwehen verfolgt der Körper zwei Ziele: Die Gebärmutter übt für den Ernstfall in einigen Wochen. Gleichzeitig schiebt sie das Ungeborene weiter nach unten, was von vielen Frauen als starker Druck empfunden wird und manchen fast mehr Mühe bereitet als das undefinierbare Ziehen im Bauch.

Je näher der Geburtstermin rückt, umso fleissiger trainiert der Uterus. Die Vorwehen können kräftiger ausfallen und sind von echten Wehen vor allem daran zu unterscheiden, dass sie kürzer dauern und nach einer gewissen Zeit wieder aufhören, die Schwangere sogar (wieder) schlafen lassen. Diese Ruhe sollte sie sich unbedingt gönnen. Zeit, sich auf den Weg in die Klinik oder ins Geburtshaus zu machen ist es, wenn die Wehen an Intensität zunehmen und die schmerzfreien Pausen nur noch Minuten dauern. Als Faustregel gilt: Eine einzelne Wehe dauert länger als 30 Sekunden und tritt regelmässig alle fünf bis zehn Minuten auf. Häufig wird Schwangeren als Test ein warmes Bad empfohlen; verschwinden die Schmerzen im Wasser, war es Fehlalarm. Werden sie hingegen stärker, gilt es ernst. Im Zweifelsfall ist es immer besser, sich am Geburtsort nach dem weiteren Vorgehen zu erkundigen. Die Hebammen kennen sich mit den typischen Symptomen aus und hören oft schon an der Stimme einer Frau, ob sie noch zu Hause bleiben kann oder sich besser in ihre Obhut begeben soll.

Käther Bänziger

BUCHTIPP

Frank Louwen:
50 einfache Dinge,
die Sie über das
Kinderkriegen
wissen sollten.
Westend-Verlag,
Fr. 28.–