

Was uns die Kindsbewegungen erzählen

Hebammenforum 2017; 18: 1248–1255

Regine Knobloch, Autorin des Artikels »Was uns die Kindsbewegungen erzählen« aus dem Hebammenforum Heft 11 von 2017 (S. 1248 ff.), verweist darin auf die 2011 erschienene britische Leitlinie des Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG) »Reduced Fetal Movements« (»Nachlassende Kindsbewegungen«). Das RCOG ist eine britische Fachgesellschaft der Gynäkologie und Geburtshilfe. In dieser Leitlinie wird darauf hingewiesen, dass eine deutliche Verminderung oder plötzliche Veränderung der Kindsbewegungen ein wichtiges klinisches Zeichen sein kann dafür, dass es dem Kind nicht gut geht. Das RCOG stellt darin auch eine Informationsschrift für Schwangere zur Verfügung, die über die Bedeutung und Veränderung der kindlichen Bewegungen während der Schwangerschaft aufklärt. Diese stellen wir Ihnen als **Orientierungshilfe** hier vor.

Redaktion Hebammenforum

Informationen über Kindsbewegungen in der Schwangerschaft

Mit diesen Informationen erfahren Sie mehr über die Bewegungen Ihres Kindes während der Schwangerschaft. Dieses Wissen kann für Sie auch dann hilfreich sein, wenn Sie sich Sorgen machen, dass sich Ihr Baby nicht so viel wie gewöhnlich bewegt, oder wenn Sie das Gefühl haben, dass sich die Bewegungen verändert haben.

Es wird erklärt:

1. Was sind normale Bewegungen für ein ungeborenes Baby?
2. Was beeinflusst Ihre Wahrnehmung, wie Sie Ihr Baby spüren?
3. Was können Sie tun, wenn die Bewegungen Ihres Babys nachlassen oder sich verändert haben? Welche Untersuchungen gibt es in dieser Situation?

Diese Informationen dienen Ihnen, Ihrem Frauenarzt* und Ihrer Hebamme als Entscheidungsgrundlage und ersetzen nicht die persönliche Beratung durch Ihren Frauenarzt oder Ihre Hebamme.

1. Was sind normale Kindsbewegungen in der Schwangerschaft?

Die meisten Frauen nehmen die Bewegungen ihres Kindes zum ersten Mal bewusst in der vollendeten 18. bis 20. Schwangerschaftswoche wahr. Wenn dies Ihre erste Schwangerschaft ist, könnte es jedoch sein, dass Sie diese erst nach der 20. Schwangerschaftswoche spüren. Ab der zweiten Schwangerschaft können Sie die Bewegungen sogar bereits in der

16. Schwangerschaftswoche spüren. Die Bewegungen äußern sich zum Beispiel als Treten, Flattern, Rauschen oder Rollen.

Im weiteren Verlauf der Schwangerschaft wird sich das Bewegungsmuster Ihres Kindes ändern, und zwar in der Anzahl sowie auch in der Art der Bewegungen. Nachmittags und abends bewegt sich das Baby normalerweise am häufigsten. Es schläft tagsüber wie auch nachts immer wieder, wobei die Schlafphasen meist zwischen 20 und 40 Minuten dauern – sehr selten länger als 90 Minuten. Während dieser Schlafphasen wird sich Ihr Baby normalerweise nicht bewegen.

Die Bewegungen nehmen gewöhnlich bis zur 32. Schwangerschaftswoche zu und bleiben in etwa gleich. Jedoch kann sich die Art der Bewegungen gegen Ende der Schwangerschaft ändern. Wenn Sie beschäftigt sind, kann es sein, dass Sie nicht alle Bewegungen wahrnehmen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie während der gesamten Schwangerschaft bis zum Geburtsbeginn die Bewegungen Ihres Babys spüren – auch während der Wehen sollte sich das Baby bewegen.

Warum sind die Bewegungen meines ungeborenen Babys wichtig?

Die Bewegungen Ihres Babys während der Schwangerschaft wahrzunehmen gibt Ihnen die Bestätigung, dass es ihm gut geht.

Wenn Sie beobachten, dass sich Ihr Baby weniger als gewöhnlich bewegt oder es sein Bewegungsmuster verändert, könnte das ein erstes Zeichen dafür sein, dass es Ihrem Baby nicht gut geht. Deshalb ist es notwendig, Ihre Hebamme, Ihren Arzt oder Ihre Geburtsklinik unverzüglich zu verständigen, damit das Wohlbefinden Ihres Babys beurteilt werden kann.

Wie viele Bewegungen sind genug?

Es gibt keine bestimmte Anzahl von Bewegungen, die normal ist. Sie werden während Ihrer

Schwangerschaft herausfinden, welche Bewegungen für Ihr Baby normal sind. Ein Nachlassen oder eine Veränderung dieser Bewegungen ist das, was wichtig ist.

2. Was kann meine Wahrnehmung beeinflussen, wie ich mein Kind spüre?

Wenn Sie gerade aktiv oder beschäftigt sind, spüren Sie die Bewegungen Ihres Babys wahrscheinlich weniger.

Falls Ihr Mutterkuchen (Plazenta) sich an der Vorderwand Ihrer Gebärmutter befindet, könnte es für Sie schwieriger sein, die Bewegungen Ihres Babys zu spüren.

Die Lage Ihres Kindes in der Gebärmutter, also ob es mit seinem Kopf oder Po nach unten liegt, beeinflusst nicht Ihr Spüren der Kindsbewegungen. Ist der Rücken Ihres Kindes zu Ihnen bauchwärts gerichtet (also zur Vorderseite Ihrer Gebärmutter), könnte es sein, dass Sie die Bewegungen weniger spüren, als wenn sein Rücken in Richtung Ihrer Wirbelsäule liegt (also zu Ihrem Rücken hin).

Was kann bewirken, dass sich mein Baby weniger bewegt?

Bestimmte Medikamente wie starke Schmerzmittel oder Beruhigungsmittel können in den Blutkreislauf des ungeborenen Babys gelangen und bewirken, dass es sich weniger bewegt. Alkohol und Rauchen können ebenfalls die Bewegungen Ihres Babys beeinflussen.

Wenn die kindlichen Bewegungen abnehmen, kann es ein Zeichen dafür sein, dass es dem Kind nicht gut geht. Selten sind die Ursache hierfür Erkrankungen, die die Muskeln oder Nerven beeinträchtigen, aufgrund deren sich ein Baby weniger oder gar nicht bewegt.

Sollte ich eine Tabelle benutzen, um die Bewegungen meines Babys zu zählen?

Bewegungstabellen werden nicht empfohlen. Viel wichtiger ist, dass Sie das individuelle

* Egal, ob Hebamme oder Entbindungspfleger, Ärztin oder Arzt – gemeint sind immer Frauen und Männer, sofern sie betroffen sind.

Redaktion Hebammenforum

Bewegungsmuster Ihres Babys kennenlernen und sich zügig Hilfe holen, wenn Sie ein Abnehmen der Bewegungen spüren.

Was unternehme ich, wenn ich wegen der Bewegungen meines Babys verunsichert bin?

Wenn Sie unsicher sind, ob die Bewegungen Ihres Babys nachgelassen haben oder nicht, legen Sie sich auf Ihre linke Seite und konzentrieren Sie sich während der nächsten zwei Stunden ganz auf die Bewegungen Ihres Babys. Falls Sie während dieser zwei Stunden nicht mindestens zehn voneinander getrennte Bewegungen wahrnehmen, sollten Sie handeln (siehe unten.)

3. Was soll ich tun, wenn ich glaube, dass die Bewegungen meines Babys nachgelassen oder sich verändert haben?

Nehmen Sie immer sofort professionelle Hilfe in Anspruch. Ignorieren Sie niemals die nachlassenden Bewegungen Ihres Kindes und legen sich schlafen. Verlassen Sie sich nicht auf etwaige Geräte für den Hausgebrauch, die Sie vielleicht haben, um die Herztöne Ihres Babys zu hören.

Ihr weiteres Vorgehen hängt vom Stadium Ihrer Schwangerschaft ab:

Bis zur 24. Schwangerschaftswoche

Die meisten Frauen nehmen zum ersten Mal die Bewegungen ihres Babys in der 18. bis 20. Schwangerschaftswoche wahr. Falls Sie von der 20. bis zur 24. Schwangerschaftswoche noch keine Kindsbewegungen gespürt haben, sollten Sie Ihre Hebamme oder Ihren Frauenarzt kontaktieren. Diese hören dann nach den Herztönen Ihres Babys. Eventuell wird eine Ultraschalluntersuchung veranlasst, und möglicherweise werden Sie zu einem spezialisierten Pränatalzentrum überwiesen, um das Wohlergehen Ihres Babys zu untersuchen. Zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche

Sie sollten Ihre Hebamme oder Ihren Frauenarzt verständigen, die die Herztöne Ihres Babys überprüfen. Diese werden eine Vorsorgeuntersuchung durchführen und äußerlich die Größe Ihrer Gebärmutter feststellen sowie Ihren Blutdruck messen und einen Test auf Eiweiß im Urin durchführen. Falls Ihre Gebärmutter kleiner als erwartet ist, wird möglicherweise eine Ultraschalluntersuchung veranlasst, um das Wachstum und die Entwicklung Ihres Babys zu überprüfen.

Nach der 28. Schwangerschaftswoche

Sie müssen sofort Ihre Hebamme oder Ihren Arzt oder Ihre Geburtsklinik verständigen. Sie dürfen nicht bis zum nächsten Tag warten, sondern sollen sofort Hilfe suchen.

Sie werden über die Bewegungen Ihres Babys befragt. Sie werden eine vollständige Vorsorgeuntersuchung bekommen, einschließlich der Überprüfung der Herztöne Ihres Babys.

Die Herztonfrequenz Ihres Babys wird aufgezeichnet, normalerweise für mindestens 20 Minuten. Dies sollte Ihnen ein Gefühl der Sicherheit geben, dass es Ihrem Baby gut geht. Sie sollten sehen können, dass sich die Herztonfrequenz Ihres Babys erhöht, wenn es sich bewegt. Wenn alles in Ordnung ist, werden Sie normalerweise nach Hause gehen können.

Gründe für Ultraschalluntersuchungen

Eine Ultraschalluntersuchung, um sowohl die Größe Ihres Babys zu überprüfen als auch die Menge des Fruchtwassers um Ihr Baby herum, wird möglicherweise veranlasst, falls:

- Ihre Gebärmutter kleiner als erwartet ist;
- in Ihrer Schwangerschaft Risikofaktoren bestehen, die mit Totgeburt in Zusammenhang gebracht werden;
- die Herztonkontrolle normal ist, aber Sie weiterhin das Gefühl haben, dass sich Ihr Baby weniger als gewöhnlich bewegt.

Die Ultraschalluntersuchung wird normalerweise innerhalb von 24 Stunden, nachdem sie verordnet worden ist, vorgenommen.

Diese Untersuchungen sollen Ihnen versichern, dass alles in Ordnung ist. Die meisten Frauen, die einmal eine Phase mit nachlassenden Kindsbewegungen erlebt haben, haben einen ganz normalen weiteren Schwangerschaftsverlauf und gebären ein gesundes Kind.

Falls irgendein Grund zur Sorge um Ihr Baby besteht, werden Arzt und Hebamme das mit Ihnen besprechen. Möglicherweise werden weitere Ultraschalluntersuchungen veranlasst. In einigen Fällen könnte man Ihnen raten, dass es sicherer für Ihr Baby wäre, wenn es sobald als möglich geboren wird. Das hängt von Ihrer individuellen Situation und der Schwangerschaftswoche ab.

Was soll ich tun, wenn die Bewegungen meines Babys erneut nachlassen?

Wenn Sie nach Hause gehen, wird man Ihnen raten, die Bewegungen Ihres Babys im Auge zu behalten. Sollte Ihr Baby eine weitere Phase mit nachlassenden Bewegungen zeigen,

müssen Sie erneut sofort Ihre Geburtsklinik kontaktieren. Zögern Sie niemals, Ihre Hebamme, Ihren Arzt oder Ihre Geburtsklinik um Rat zu fragen, egal, wie oft dies passiert.

Quelle und Anmerkung

Das RCOG erstellt für England Leitlinien als Lernhilfe für eine gute klinische Praxis. Sie stellen anerkannte Methoden und Techniken der klinischen Praxis dar, basierend auf publizierter Evidenz, die Geburtshelfer, Gynäkologen und Angehörige anderer relevanter Gesundheitsberufe bedenken sollen. Das bedeutet, dass RCOG-Leitlinien anders sind als von Arbeitgebern herausgegebene Arbeits- und Verfahrensanweisungen, da sie nicht bindend sind und nur eine Vorgehensweise zulassen.

Diese Informationsschrift wurde vor ihrer Veröffentlichung von Frauen begutachtet, die Kliniken in Newcastle, Exeter und Manchester besuchten.

Alle RCOG-Leitlinien werden regelmäßig überprüft, und es werden sowohl kleinere als auch größere Änderungen vorgenommen.

Diese RCOG-Leitlinie beinhaltet eine vollständige Liste der evidenzbasierten Quellen. Sie finden diese online auf: www.rcog.org.uk/womens-health/clinical-guidance/reduced-fetal-movements-green-top-57.

*Übersetzte und redaktionell bearbeitete Version der Informationsschrift »Your baby's movements in pregnancy«; englische Sprachversion. © Royal College of Obstetricians and Gynaecologists 2012, www.rcog.org.uk
Übersetzung aus dem Englischen: Nicola Rinkes
Wir danken der RCOG für die Abdruckgenehmigung.
Redaktion Hebammenforum*