

# Schwangerschaftseingangstest - eine wünschenswerte Vision?

**Ulla Henscher stellt aus Sicht einer Physiotherapeutin die provokative Frage nach einem „Schwangerschaftseingangstest“. Sie findet jedoch gute Gründe, die dafür sprechen, vor einer erneuten Schwangerschaft die eigene Fitness zu überprüfen**

**S**chon im Rückbildungskurs vier bis sechs Wochen postpartum wird der sinnvollste Zeitpunkt für das nächste Kind kontrovers diskutiert. Üblicherweise wird von Müttern ein dichter Abstand (unter zwei Jahren) zwischen den Schwangerschaften damit begründet, dass die Kinder dann gut miteinander spielen können und die anstrengende Babyzeit nur kurz andauere (ungefähr drei bis vier Jahre). Demgegenüber argumentieren diejenigen Mütter mit dem Wunsch nach einem längeren Abstand (ungefähr drei Jahre) mit der Vorstellung, sich jedem Kind widmen und den beruflichen Anschluss behalten zu wollen.

Mit ihren Begründungen haben sicher beide Seiten Recht! Aber wie steht es um die normale körperliche Leistungsfähigkeit der zukünftigen Mutter? Diese Frage stelle ich mir als Physiotherapeutin immer wieder. Schon eine normale Schwangerschaft, die Geburt, das nachfolgende Wochenbett und das er-

ste Jahr mit dem Kind erfordern von jeder Frau körperliche Höchstleistungen. Störungen wie längere Bettlägrigkeit durch vorzeitige Wehen, Verletzungen durch geburtshilfliche Operationen und Senkungsbeschwerden, verursacht durch zu frühes Aufstehen im Wochenbett, setzen teilweise körperliche Schäden, die die körperliche Leistungsfähigkeit lange, auch bleibend, einschränken können.

Da sich viele Frauen nach der Geburt an ihre frühere Leistungsfähigkeit meist nur dunkel erinnern, wäre ein „Schwangerschaftseingangstest“ eine wünschenswerte Vision. Ein solcher Test könnte den körperlichen Zustand vor oder zu Beginn der Schwangerschaft durch standardisierte Verfahren neutral dokumentieren. In diesem Test sollte es um die Haltung der Frau gehen, es sollte geprüft werden, wie kräftig die Rumpfmuskulatur ist und ob die geraden Bauchmuskeln auseinander weichen. Außerdem sollte durch eine vaginale Untersuchung der Organstatus be-

urteilt werden, auch die Kraft- und Ausdauerleistung der Beckenbodenmuskulatur, deren funktionelle Belastungsfähigkeit dann in einem Trampolintest überprüft werden könnte. Auch das subjektive Belastungsempfinden der Frau sollte nicht außen vor bleiben. Während der Schwangerschaft und nach der Geburt sollte dieser getestete körperliche Zustand der Frau durch geeignete Maßnahmen gehalten, annähernd wieder erreicht oder sogar verbessert werden (zum Beispiel angepasste Fitnesskurse ab der 12. SSW, bewegungsorientierte Geburtsvorbereitung und aufbauende Rückbildungsgymnastik). Dann steht meines Erachtens, bei guter körperlicher Leistungsfähigkeit, einer erneuten Schwangerschaft nichts im Wege! ●