



Häufig gestellte Fragen

Was ist „Count the Kicks“?

„Count the Kicks“ ist ein Programm zur Vorbeugung von Totgeburten, das werdenden Eltern hilft, die normalen Bewegungsmuster ihres Babys im dritten Trimester der Schwangerschaft kennenzulernen. Eine Veränderung der Kindsbewegungen könnte ein Warnsignal für ein schwerwiegendes Problem sein, das sich während der Schwangerschaft entwickelt hat. „Count the Kicks“ ermutigt die werdenden Eltern, sich sofort an ihren Gesundheitsdienstleister zu wenden, wenn sich die für ihr Baby normalen Bewegungsmuster ändern.

Warum ist es wichtig, die Bewegungen Ihres Babys zu zählen?

Die Forschung zeigt, dass eine Veränderung der Kindsbewegungen im dritten Trimester manchmal das früheste oder gar einzige Anzeichen dafür ist, dass sich das Baby in einer Notlage befindet. Wenn Sie jeden Tag die Bewegungen Ihres Babys zählen, werden Sie wissen, was für Ihr Baby normal ist, und können dann auf eventuelle Warnsignale achten. Wir hören häufig von Familien, deren [Babys gerettet wurden](#), weil sie eine Veränderung des Bewegungsmusters bei ihrem Baby bemerkt und ihren Gesundheitsdienstleister alarmiert haben.

Wie kann ich die Bewegungsmuster meines Babys kennenlernen?

1. Beginnen Sie mit dem Zählen im dritten Trimester, also in der 28. Schwangerschaftswoche oder, wenn Sie eine Hochrisiko- oder Mehrlingsschwangerschaft haben, in der 26. Schwangerschaftswoche.
2. Laden Sie die [kostenlose App](#) herunter oder verwenden Sie ein Bewegungsüberwachungsdiagramm in Papierform [\[hier herunterladen\]](#).
3. Zählen Sie die Bewegungen Ihres Babys jeden Tag – vorzugsweise zur gleichen Zeit. Wählen Sie eine Uhrzeit, in der Ihr Baby normalerweise aktiv ist.
4. Setzen Sie sich zum Anfangen mit hochgelegten Füßen hin oder legen Sie sich auf die Seite. Zählen Sie jede Bewegung Ihres Babys, indem Sie auf unsere App tippen, bis Sie 10 Bewegungen erreichen. Zählen Sie Strampel-, Stoß-, Anstups- und Roll- oder Streichbewegungen – aber nicht den Schluckauf, da dieser unfreiwillig erfolgt. Die App wird die Zeit messen, die Ihr Baby benötigt, um 10 Bewegungen zu schaffen.
5. Nachdem Ihr Baby 10 Bewegungen erreicht hat, bewerten Sie die Stärke der Bewegungen Ihres Babys, wobei 1 schwächelnd und 5 stark bedeutet.
6. Nach ein paar Tagen werden Sie die durchschnittliche Zeitspanne herausfinden, die es dauert, bis Ihr Kind 10 Bewegungen ausführt.
7. Rufen Sie sofort Ihren Gesundheitsdienstleister an, wenn Sie eine Veränderung der Stärke der Kindsbewegungen bemerken oder in der Zeit, die Ihr Baby braucht, um



10 Bewegungen zu auszuführen. Wenn Sie Ihren Gesundheitsdienstleister nicht erreichen können, gehen Sie in das nächstgelegene Krankenhaus.

Hilfreiche Tipps

- Erstellen Sie ein Konto, indem Sie sich in der App registrieren, um Ihre Sitzungen zum Zählen der Kindsbewegungen zu speichern und den Bewegungsverlauf Ihres Babys im Laufe der Zeit zu festzuhalten.
- Wenn Sie kein Konto erstellen möchten, können Sie die Kindsbewegungen trotzdem über die Option „Start Counting“ (mit dem Zählen starten) im Hauptmenü zählen. Die App zeigt dann jedoch nur die letzten fünf Sitzungen an und speichert nicht Ihren vollständigen Zählverlauf. Wenn Sie sich nach mehrtägigem Zählen registrieren, können Sie Daten verlieren; es wird daher dringend empfohlen, sich zu registrieren, sobald Sie mit der Nutzung der App beginnen.
- Der Verlauf der Bewegungszählung kann direkt mit Ihrem Gesundheitsdienstleister geteilt werden, indem Sie Ihre Daten herunterladen, und kann Ihnen sehr viel nützen, da Sie ihn während der Besuche mit Ihrem Gesundheitsdienstleister besprechen können.
- Zählen Sie weiterhin jeden Tag!

Was sind die anderen Vorteile von „Count The Kicks“?

Das Zählen der Kindsbewegungen hilft Ihnen auch, sich mit Ihrem Baby zu verbinden. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, mit „Count the Kicks“ die Kindsbewegungen zu zählen, ermöglichen Sie es sich auf ganz besondere Art, sich auf die Bewegungen und die Persönlichkeit Ihres Babys zu konzentrieren. Sie können dann auch diese Erfahrung auf eine wunderschöne Weise mit Ihrem Partner und den älteren Geschwistern teilen und gemeinsam mit dem Baby eine Verbindung aufbauen.

„Count the Kicks“ und sorgt auch für die Gewissheit, dass Sie die übliche Zeit und Stärke der Kindsbewegungen kennen. In einer Umfrage unter den Benutzern der „Count the Kicks“-App gaben 77 % an, dass die regelmäßige Nutzung der App ihre Angst um das Wohlbefinden ihres Babys verringert hat.

In welchen Sprachen ist die App „Count the Kicks“ verfügbar?

Die KOSTENLOSE „Count the Kicks“-App ist in über 20 Sprachen verfügbar. Besuchen Sie die [App Download-Seite](#) auf unserer Website, um eine Liste der derzeit verfügbaren Sprachen anzuzeigen.



Sind Totgeburten in den USA immer noch ein Problem?

Leider, ja. Eine Totgeburt ist definiert als ab der 20. Schwangerschaftswoche eintretender Kindstod. Im Durchschnitt verlieren Eltern in den USA jedes Jahr mehr als 21.000 Babys, weil sie totgeboren werden, was bedeutet, dass täglich etwa 60 Familien die Tragödie der Totgeburt ertragen müssen.

Ethnische Ungleichheiten bestehen fort, und eine unverhältnismäßige Anzahl von Totgeburten treten noch immer bei Ureinwohnern Hawaiis oder anderen pazifischen Inselbewohnern, schwarzen US-Amerikanern und amerikanischen Ureinwohnern sowie Einwohnern Alaskas auf. „Count the Kicks“ setzt sich dafür ein, Totgeburten zu verhindern und ethnische Unterschiede zu verringern, indem Daten verwendet werden, die unsere Strategie vorantreiben und unsere Entscheidungsfindung fundieren. Unser Endziel ist es, sinnvolle, nachhaltige und systemische Veränderungen herbeizuführen, die zu einer Welt führen sollen, in der Rassismus, Diskriminierung, sozioökonomischer Status und Zugang zur Gesundheitsversorgung nicht mehr Prädiktoren für Totgeburten sind.

Ist eine Totgeburt vermeidbar?

Forschungsergebnisse zeigen, dass mindestens eine von vier Totgeburten vermeidbar ist. In BJOG veröffentlichte Forschung: Das International Journal of Obstetrics and Gynaecology beweist die Wirksamkeit von „Count the Kicks“ als Methode zur Vorbeugung von Totgeburten. In den ersten 10 Jahren nach der Einführung des Programms „Count the Kicks“ in Iowa sank die Totgeburtenrate im Bundesstaat um fast 32 % (2008-2018). Wenn dieser Erfolg in allen 50 Staaten der USA wiederholt wird, werden jedes Jahr mehr als 7.500 Babys gerettet!

Mein Baby ist immer aktiv. Warum sollte ich mir die Zeit nehmen, die Kindsbewegungen mit „Count the Kicks“ zu zählen?

Auch aktive Babys können in Notlagen geraten. Manchmal geschieht dies schnell und ohne andere vorherige Warnzeichen. Die tägliche Überwachung der Bewegung Ihres Babys lässt Sie wissen, ob ein normalerweise aktives Baby schwächelt, anstatt dass Sie sich mit bloßem Raten begnügen. „Count the Kicks“ gibt Ihnen echte Daten, die Sie Ihrem Gesundheitsdienstleister zeigen können, wenn Sie jemals Bedenken haben. [\[Quelle\]](#)

Warum muss ich die Kindsbewegungen mit „Count the Kicks“ zählen? Ich bin über das erste Trimester hinaus; ich sollte aus dem Gefahrenbereich heraus sein.

Eine Totgeburt tritt auch bei gesunden Schwangerschaften mit geringem Risiko auf. Laut CDC (Center for Disease Control and Prevention [Zentrum für Krankheitskontrolle und -prävention]) treten Totgeburten bei einer überproportionalen Anzahl von Ureinwohnern Hawaiis oder



anderen Pazifikinsulanern, schwarzen US-Amerikanern, amerikanischen Ureinwohnern oder Einwohnern Alaskas auf.

Von den Müttern, die im dritten Trimester eine Totgeburt hatten, berichteten 50 % über die Wahrnehmung eines allmählichen Rückgangs der Bewegung mehrere Tage vor dem Tod ihres Babys. Eine Veränderung der Kindsbewegung kann auch ein [Warnzeichen](#) für andere Probleme sein. Je früher Sie eine [medizinische Versorgung in Anspruch nehmen](#), desto früher können Sie und Ihr Baby untersucht und die richtige Versorgung erhalten. Dies [könnte Sie bzw. das Leben Ihres Babys retten](#).

Warum muss ich die Kindsbewegungen mit „Count the Kicks“ zählen, wenn ich die Herztöne mit einem Doppler hören kann?

Eine Veränderung des Herzschlags beim Baby ist eines der letzten Ereignisse, wenn ein Baby in eine Notlage gerät. Eine Veränderung der Bewegung eines Babys kann auf potenzielle Probleme hindeuten, bevor tatsächliche Veränderungen der Herzfrequenz erkannt werden. Die werdenden Eltern sollten ein Doppler-Gerät nur unter Anleitung eines Gesundheitsdienstleisters verwenden. [\[Quelle\]](#)

Ab wann soll ich anfangen mit „Count the Kicks“ die Kindsbewegungen zu zählen?

Der American Congress of Obstetricians and Gynecologists (ACOG [US-amerikanische Konferenz der Geburtshelfer und Gynäkologen]) empfiehlt, dass Sie in der 28. Schwangerschaftswoche oder, wenn Sie eine Hochrisikoschwangerschaft oder eine Mehrlingsschwangerschaft haben, nach 26 Wochen beginnen, die Kindsbewegungen zu zählen. [\[Quelle\]](#)

Was gilt als normal?

Jedes Baby und jede Schwangerschaft sind anders. Es ist entscheidend, die durchschnittliche Zeitdauer zu kennen, die Ihr Baby braucht, um 10 Bewegungen zu erreichen. Benachrichtigen Sie umgehend Ihren Gesundheitsdienstleister, wenn Ihr Baby von seinem normalen Verhalten abweicht. Wenn Sie Ihren Gesundheitsdienstleister nicht erreichen können, gehen Sie in das nächstgelegene Krankenhaus.

Wann sollte ich meinen Arzt kontaktieren?

Rufen Sie sofort Ihren Gesundheitsdienstleister an, wenn Sie eine Veränderung der Stärke der Bewegungen bemerken oder der Dauer, bis Ihr Baby zu 10 Bewegungen kommt. Dies könnte ein Anzeichen für potenzielle Probleme sein.



Warten Sie nicht, wenn sich die Bewegungen Ihres Babys erheblich verändern oder es sich überhaupt nicht mehr bewegt.

Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Gesundheitsdienstleister! Machen Sie sich keine Gedanken darüber, dass Sie ihm „auf die Nerven gehen“ könnten. Es ist ihre Aufgabe, sich um Sie und Ihr Baby zu kümmern. Wenn Sie Ihren Gesundheitsdienstleister nicht erreichen können, gehen Sie in das nächstgelegene Krankenhaus.

Bewegen sich Babys gegen Ende der Schwangerschaft weniger oder geht ihnen der Platz aus?

NEIN! Babys bewegen sich gegen Ende der Schwangerschaft NICHT weniger, und es geht ihnen auch nicht der Platz aus. Gegen Ende der Schwangerschaft können sich die Arten von Bewegungen, die Sie spüren, ändern (mehr Stups-, weniger Rollbewegungen), aber Ihr Baby sollte bis zu und sogar während den Wehen weiterhin den gleichen Bewegungsmustern folgen.

Wenn Sie die Bewegungen Ihres Babys jeden Tag zur gleichen Zeit überwachen, sollte es ungefähr die gleiche Zeit dauern, bis Sie 10 Bewegungen spüren. Rufen Sie sofort Ihren Gesundheitsdienstleister an, wenn Sie eine Veränderung der Bewegungsmuster Ihres Babys bemerken. Wenn Sie Ihren Gesundheitsdienstleister nicht erreichen können, gehen Sie in das nächstgelegene Krankenhaus. [[Quelle](#)]

Was sollte ich tun, wenn ich die Bewegungen meines Babys nicht spüren kann?

Warten Sie nicht, wenn sich die Bewegungen Ihres Babys erheblich verändern oder es sich überhaupt nicht mehr bewegt. Gehen Sie sofort ins Krankenhaus! Das Personal dort steht Ihnen und Ihrem Baby rund um die Uhr zur Verfügung, und ist bereit, Sie und Ihr Kind zu untersuchen. Wenn Sie besorgt sind, verschieben Sie es nicht auf den nächsten Tag, untersucht zu werden und warten Sie nicht bis zu Ihrem nächsten geplanten Termin. **Vertrauen Sie Ihrer Intuition. Vertrauen Sie den Daten. Warten Sie nicht.**

Sollte ich etwas Kaltes trinken oder etwas Zuckerhaltiges essen, um mein Baby in Bewegung zu bringen?

Nein. Die Forschung hat die Idee verworfen, dass zuckerhaltige Getränke und dergleichen eine gute Möglichkeit sind, ein Baby zum Bewegen zu animieren. Die Bewegungen Ihres Babys werden am besten ohne Anregungen wie Saft, Süßigkeiten, Eiswasser usw. überwacht. Rufen Sie Ihren Gesundheitsdienstleister an, wenn sich Ihr Baby nicht wie gewohnt bewegt. Wenn Sie Ihren Gesundheitsdienstleister nicht erreichen können, gehen Sie in das nächstgelegene Krankenhaus. [[Quelle](#)]



Kann ich „*Count the Kicks*“ verwenden, wenn ich eine Vorderwandplazenta habe?

Ja! Bei einer Schwangerschaft mit Vorderwandplazenta (wenn die Plazenta an der Vorderseite Ihrer Gebärmutter vor Ihrem Baby liegt) kann es etwas länger (in Wochen) dauern, bis Sie die Bewegung des Babys spüren, verglichen mit anderen Plazentalagen. Die Forschung zeigt, dass die Kindsbewegungen ab der 24. Schwangerschaftswoche mit denen anderer Plazentastellen vergleichbar zählbar sind. Wir empfehlen Ihnen, in einer bequemen Position zu sitzen oder sich hinzulegen und sich Zeit zu nehmen, sich wirklich auf die Bewegung Ihres Babys zu konzentrieren, während Sie die KOSTENLOSE „*Count the Kicks*“-App verwenden. Weitere Ratschläge zur Überwachung der Kindsbewegungen bei einer Vorderwandplazenta erhalten Sie von Ihrem Arzt.

Wie immer ist es wichtig, die Bewegungen Ihres Babys im dritten Trimester täglich zu überwachen und sich zu melden, wenn Sie eine Veränderung der Stärke der Bewegungen Ihres Babys bemerken oder der Zeit, bis Ihr Baby 10 Bewegungen erreicht. [\[Quelle\]](#)

Kann ich „*Count the Kicks*“ verwenden, wenn ich Zwillinge oder Mehrlinge erwarte?

Ja! Wenn Sie Zwillinge oder Mehrlinge erwarten, empfehlen wir, ab der 26. Schwangerschaftswoche die Kindsbewegungen täglich zu zählen. Mit der KOSTENLOSEN „*Count the Kicks*“-App können Sie immer die Kindsbewegungen zählen, egal ob für ein Baby oder zwei! Wenn Sie die App öffnen, werden Sie gefragt, für wie viele Babys Sie zählen. Wenn Sie Zwillinge erwarten, wählen Sie zwei, fügen Sie dann die Namen/Spitznamen Ihrer Babys hinzu und klicken Sie auf „Speichern“. Lesen Sie [unseren Blog](#) für weitere Informationen zum Zählen bei Zwillingen.