HEBAMME
SIMONE HARTWIGSEN

Baby im Bauch, Fragen im Kopf

Emotional gestärkt durch Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit



GU

INHALT

Vorwort 6

Schwangerschaft 9

Von Schockstarre bis Vorfreude 10
» Baby im Bauch. Fragen im Kopf. 12
Der erste Arztbesuch ... 13
Warum es so wichtig ist, sich sofort eine Hebamme zu suchen 15
Von Eigeninitiative bis Verantwortung ... 17
Vertrauen und Kontrollabgabe 24
Die ersten zwölf Wochen und wann erzähle ich es Familie und Freunden? 29
» Der Zwölf-Wochen-Mythos 29
» Die Sorge vor einer Fehlgeburt 32
Ängste und Sorgen 34
» Der nächste Termin ... 36
» Neue Phase, neue Sorgen ... 38
» Den Fokus auf die schönen Dinge legen und die Zeit genießen ... 40
Zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn ... 42
Umgang mit Begleiterscheinungen 46
» Wenn die Müdigkeit kickt und die Kotztüte dein bester Freund ist 46
» Wenn der Schwangerschaftsglow fehlt und die Jeans drückt... 51
Warte mal ab ... 55
» Wie man mit unerbetenen Ratschlägen, Tipps und vermeintlichen Tricks am besten umgeht 55
» Die häufigsten Kommentare 59

(Geburts-)Vorbereitung Was braucht man wirklich? 61
» Erstausstattungs-Basic-Empfehlung 64
Geburtsvorbereitung: sinnvoll oder sinnlos? 66
» Vorbereitung auf die Zeit danach 69
» Behördenkram erledigen 70
» Absprachen treffen 71
Mentale Veränderung 72
» Werde ich eine gute Mutter sein? 72

Geburt 77

Kontrollabgabe und Selbstvertrauen 78
» Du schaffst das 79
» Eine Geburt ist Teamarbeit 81
» Wunsch und Realität 85
Warum du keinen Geburtsplan brauchst und in der Geburtshilfe nichts planbar ist 87
Eine Geburt mit PDA ist immer noch eine Geburt 90
Warum die Geburt deiner Nachbarin keine 72 Stunden gedauert hat 95
» Wie die richtige Einstellung hilft, positiv durch die Geburt zu kommen 95
Viele Wege führen zum Ziel 99
» Wenn die Geburt anders verläuft als gedacht 99
» Andere Wege zum Ziel 102
» Jede Geburt ist Krass 103
Wenn das Baby kommen soll ... 106
» Die Wahrheit über Geburtseinleitung 106
durch den Bauch, mitten ins Herz ... 115
» Wenn, dann ... 120
Die ersten Tage im Krankenhaus 124
» Realität im Krankenhaus 127

Babyzeit 131

Holy Wochenbett! 132
» Zelebriere den Ausnahmezustand 135
» Auch die Psyche braucht Zeit 136
» Wenn das Wochenbett anders verläuft … 138
Der erste Besuch, ein chaotisches Zuhause und wichtige Hilfe 140
» Du machst die Regeln 141
» Du bestimmst, wer dein Baby halten darf 142
» Lass dir helfen 143
» Papaaufgaben 144
Breastfeeding is my cardio 146
» Muttermilch ist das Beste fürs Kind 147
» Ob du stillst oder nicht, bleibt allein deine Entscheidung! 148
» Stillen in der Öffentlichkeit 149
» Stillstart 149
» Häufige Probleme 152
Neues Ich, neues Wir. Und plötzlich sind wir Eltern … 154
» Elternzeit: ja, nein, vielleicht? 155
Wer bin ich? 159
» Mental 159
» Körperlich 163
24/7 Mama sein 167
» Von selbstbestimmt zu fremdbestimmt 167
All die ersten Male 174
» Nimm's mit Humor 174
» Glaub an dich, geh raus, leb dein Leben! 176
Mein Kind kann… 179
» Vergleichen ist der Anfang der Unzufriedenheit 179
» Dein Baby entwickelt sich wunderbar 180
Sorgen, Ängste und das schlechte Gewissen 182
» So wichtig ist Selbstfürsorge 185

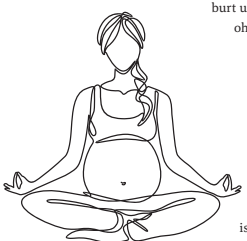
Schlaf 187
Beikoststart ohne (Beikost-)Plan 192
Willkommen im Mama-Universum 196
» Es gibt kein Richtig oder Falsch … 196
» Ist dein Glas halb voll oder halb leer? 198
» Mamasein ist wie Fahrradfahren 200
» Es kommt auf die positive Grundhaltung an 201

Anhang

Danke 202
Nachwort 203
Empfehlungen 204
Register 205
Impressum 208

BABY IM BAUCH.
FRAGEN IM KOPF.

In den nachfolgenden Kapiteln möchte ich dir für diesen neuen Lebensabschnitt verschiedene Sichtweisen, Blickwinkel und Impulse aufzeigen. Dir zeigen, wie du für dich den optimalen Weg findest, durch Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit zu kommen, ohne zu viel nach links und rechts zu schauen. Dir realistisch und ungeschönt erklären, wie der Hase unweigerlich laufen wird, immer mit dem Hintergrund, dass nicht alles rosarot, aber auch nicht nur schwarz-weiß ist. Du musst bei Weitem nicht mit allem übereinstimmen oder alles nachmachen. Nimm dir nur das aus diesem Buch mit, was sich für dich, deine Familie und eure gemeinsamen Lebensumstände richtig anfühlt und am Ende überhaupt auch umsetzbar ist. Lehn dich zurück, lass dir ein Bad ein oder mach es dir in deinem Bett gemütlich.



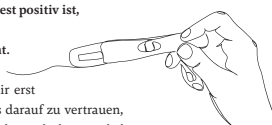
Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen, den ein oder anderen Aha-Moment und vor allem eine unvergesslich schöne Reise durch deine Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit!

DER ERSTE ARZTBESUCH …

So viele erste Eindrücke, Gefühle, Gedanken und Fragezeichen im Kopf. Wenn man schwanger ist, eröffnet sich einem plötzlich eine völlig neue Welt. Ein ganzes Universum, in dem man erst einmal klarkommen muss. Und man weiß gar nicht, was man zuerst machen soll. Der erste Gedanke, den die meisten kurz nach dem positiven Schwangerschaftstest haben, besteht darin, den Frauenarzt zu kontaktieren.

Total logisch und verständlich, jedoch solltest du hier mit realistischen Erwartungen an die Sache herangehen. Denn auch wenn du heute einen zweiten Strich auf deinem Schwangerschaftstest hattest, bedeutet das nicht, dass man im Ultraschall bereits ein Baby in deiner Gebärmutter sieht, im Gegenteil – zu einem so frühen Zeitpunkt sieht man häufig noch gar nichts. Und das ist für viele Frauen erst einmal sehr ernüchternd. Genau deshalb bekommst du in der Regel von deinem Frauenarzt auch erst einen Termin für die achte oder neunte Schwangerschaftswoche. Diese Zeit kommt einem ewig lang vor, denn am liebsten wüsste man doch sofort, dass man wirklich schwanger ist.

Wenn dein Schwangerschaftstest positiv ist,
dann bist du auch schwanger.
Falsch-positiv gibt es hier nicht.



So schwer es also ist, bleibt dir erst einmal nichts weiter übrig, als darauf zu vertrauen, dass dein Baby es sich am rechten Fleck gemütlich gemacht hat und dir dein Frauenarzt in einigen Tagen eine intakte Schwangerschaft bestätigt. Solltest du jedoch ein komisches Gefühl bekommen und Blutungen oder starke Unterleibsschmerzen haben, solltest du dich in keinem Fall scheuen, deinen Frauen-

arzt bereits vor dem ursprünglich vereinbarten Termin aufzusuchen. Ruf am besten direkt in der Praxis an und schildere deine Situation!



FACTS: DER ERSTE ARZTBESUCH

- In der Regel wird **die erste Untersuchung** beim Frauenarzt in der achten oder neunten Schwangerschaftswoche durchgeführt – in einer früheren Woche ist die Wahrscheinlichkeit einfach noch zu groß, dass unter Umständen noch nichts im Ultraschall erkennbar ist.
- **Die ersten Ultraschalluntersuchungen** erfolgen meist vaginal, da man in einem so frühen Stadium über die Bauchdecke noch nichts sehen würde.
- Dir wird **Blut** abgenommen, dein **Urin** untersucht, dein **Blutdruck** gemessen, du wirst gewogen und erste offene Fragen werden geklärt.
- Deinen **Mutterpass** bekommst du erst beim Folgetermin, damit man dort direkt die Blutergebnisse eintragen kann. Deinen Mutterpass solltest du ab diesem Zeitpunkt immer (!!!) bei dir tragen, dort stehen alle wichtigen Informationen über dich und deine Schwangerschaft drin – von deiner Blutgruppe bis hin zu deiner Schwangerschaftswoche, eventuellen Vorerkrankungen sowie allen bisherigen und aktuellen Untersuchungsergebnissen (zum Beispiel wie das Baby in deinem Bauch liegt, wie viel es aktuell wiegt, wie viel du aktuell wiegst, welche Ergebnisse die Urinproben ergeben haben).

WARUM ES SO WICHTIG IST, SICH SOFORT EINE HEBAMME ZU SUCHEN

Wir Hebammen sind ab der ersten Sekunde für euch da. Der Arztbesuch kann also noch ein kleines Weilchen warten, woran viele aber erst einmal gar nicht denken: an die Hebamme. Dabei gibt es auf die Frage, wann man sich am besten eine Hebamme suchen sollte, nur eine einzige Antwort: **Sofort!**

Der Hebammenmangel ist nicht mehr zu vertuschen und wenn dein möglicher Entbindungstermin dann auch noch in den Sommerferien liegt oder auf Weihnachten fällt, könnte es schnell mal schwierig werden, eine Kollegin zu finden, die noch Kapazitäten hat, um dich zu betreuen. Ich wünschte, ich könnte dir etwas anderes erzählen, aber auch Hebammen brauchen mal Urlaub oder möchten die Weihnachtstage mit ihren Liebsten verbringen. Viele denken, dass es direkt nach dem positiven Schwangerschaftstest noch viel zu früh sei, um sich um eine Hebamme zu bemühen, aber nein, ganz im Gegenteil.

Wir Hebammen sind ab der ersten Sekunde für dich da. Vor allem aber sind wir da, völlig unabhängig davon, wie der weitere Verlauf sein wird. Nicht selten hört man nämlich: »Ich wollte die ersten Wochen abwarten, ob auch alles gut ist.« Dabei sind wir Hebammen (vor allem) auch dann da, wenn nicht alles gut verläuft. Scheu dich also auf keinen Fall, dich **sofort** um eine Hebamme zu kümmern. Ob du gerade in der fünften oder in der neunten Woche von deiner Schwangerschaft erfahren hast – wenn du dich noch nicht darum gekümmert hast, eine Hebamme zu finden, wird es höchste Zeit, dies in Angriff zu nehmen.

HOLY WOCHENBETT!

Holy Wochenbett, weil es mir absolut heilig ist. Das Wochenbett. Dieses Thema. Und dass die Gesellschaft endlich versteht, wie wichtig es ist. Das, was wir Hebammen über das Wochenbett erzählen, ist keine romantische Hebammenvorstellung, sondern eine medizinische Notwendigkeit. Die ersten Tage, im besten Fall sogar zwei Wochen, wirklich mit dem Hintern in seinem Bett zu bleiben ist wichtig. Verdammt wichtig. Für dich. Für deinen Körper. Für deinen Kopf. Für dein Baby. Und vor allem am Ende aller Tage auch für deinen Beckenboden. Denn während drei Tage nach der Geburt über die Königsallee in Düsseldorf zu spazieren für manche kein Problem darstellt, ist das Geschrei mit Anfang 40 vor dem Tena-Lady-Regal dann umso größer. Das lauteste Geschrei kommt aber wie so oft aus den hintersten Reihen. In den sozialen Medien, von der Gesellschaft oder älteren Generationen, die damit angeben, dass man früher aber bereits eine Woche nach der Geburt wieder arbeiten ging.

Nun gut, wo soll ich also mit meiner Predigt anfangen, um deutlich zu machen, wie wichtig das Wochenbett wirklich ist? Was sind denn schon zwei Wochen? Wie oft war man so lange schon im Urlaub? Ohne Haushalt und ohne Shoppingtouren durch den Schweden?! In keiner Lebensphase fällt es den meisten so schwer, zwei Wochen mal fünf Gänge runterzuschalten wie in den ersten zwei Wochen nach der Geburt seines Kindes. Und ja, man fühlt sich vielleicht so, als könnte man Bäume ausreißen, und vielleicht könntest du das tatsächlich, aber empfehlenswert ist es trotzdem nicht. Und das liegt nicht nur an den medizinischen Aspekten, weshalb es rein körperlich wirklich von großer Bedeutung ist, sich die nötige Ruhe zu schenken, die der Körper eben nach einer Schwangerschaft und Geburt braucht. Denn innerhalb ziemlich kurzer Zeit startet dein Körper zig verschiedene Rückbildungsprogramme – eine tellergroße Wunde in deiner Gebärmutter (die Stelle, an der der Mutterkuchen mit der Gebärmutterwand verbunden war) muss verheilen, eventuelle Geburtsverletzungen brauchen Zeit für die Regeneration, dein Wochenfluss fließt und wenn du stillst, braucht dein Körper jede Menge Energie für die Milchproduktion. Und parallel soll er dann noch am Herd stehen und kochen? Im Zweifel irgendwie machbar, aber sicher nichts, was spurlos an dir vorübergehen wird. Aber das Grundproblem liegt am Ende nicht darin, dass der Mensch es nicht schafft, zwei Wochen im Bett zu bleiben, sondern darin, dass die Gesellschaft einem das Gefühl vermittelt, dass ein Wochenbett, das man im optimalen Fall zwischen Bett und Couch und mit viel Ruhe verbringt, absolut nicht normal ist. Dass man schwach ist, sich nicht so anstellen und vor allem nicht so gehen lassen soll.

So war es bei mir

Ich habe unser Babygirl spontan zur Welt gebracht, nahezu keinerlei Geburtsverletzungen gehabt und auch sonst lief alles weitestgehend komplikationslos. Und trotzdem lag ich vier Wochen nur im Bett und auf der Couch. Das erste Mal auf einem Stuhl gesessen habe ich zwei Wochen nach der Geburt und am liebsten wäre ich sofort wieder aufgestanden.

Die ersten Tage im Bett und die ersten Wochen auf der Couch zu verbringen, funktioniert natürlich nur, wenn man entsprechende Vorbereitungen trifft. Essen vorkocht oder gute Lieferservices heraussucht. Eltern und Schwiegereltern um Hilfe bittet. Und den Haushalt Haushalt sein lässt. Dass das Wochenbett beim ersten Kind noch ganz anders ausgelebt werden kann als bei einem zweiten, dritten oder vierten Kind, ist, denke ich, selbstverständlich,

BREASTFEEDING IS MY CARDIO

Wo fange ich am besten an bei einem Thema, über das so viel und doch irgendwie so wenig zu sagen ist? Vielleicht fange ich damit an, dir das zu sagen, was ich auch seit Tag eins meiner Hebammentätigkeit zu jeder einzelnen meiner Frauen gesagt habe: Ob du dein Kind stillen möchtest oder nicht, ist ganz allein deine Entscheidung. Ich kann dir sämtliche Vorteile aufzählen, kann dir die aktuellen Empfehlungen der WHO auf den Tisch packen und von meiner eigenen Erfahrung berichten – aber am Ende entscheide nicht ich darüber, was du tust, nicht dein Mann und auch nicht die Schwiegermutter, sondern du selbst. Und egal, wofür du dich entscheidest, werde ich dir beratend und unterstützend zur Seite stehen – völlig wertfrei und so, dass du mit deiner Entscheidung am Ende happy bist.
Wenn man sich öffentlich zum Thema Stillen äußert und dann noch – wie ich – als Hebamme völlig wertfrei darüber berichtet,



aufklärt und unterstützt (egal, ob man eben stillt oder nicht), muss man aufpassen, dass man nicht vom Gegenwind aller Seiten umgeworfen wird. Was ich mir in den letzten Jahren anhören konnte, weil ich es akzeptiere, dass Frauen sich dafür entscheiden, nicht zu stillen … Das alles passt gar nicht hier in dieses Buch – und soll es auch gar nicht. Stattdessen möchte ich dich ermutigen, deinen Weg zu gehen. Egal, wie dieser aussieht.

MUTTERMILCH IST DAS BESTE FÜRS KIND

Dass Muttermilch das Beste für das Kind ist, steht außer Frage. Dazu gibt es inzwischen ausreichende Belege und Studien. Muttermilch ist als Nahrungsmittel in ihrer Zusammensetzung, die genau auf die kindlichen Bedürfnisse abgestimmt ist, einfach unnachahmlich und somit kommt auch kein Muttermilchersatzprodukt an diese heran. Genau deshalb gibt es auch den sogenannten WHO-Kodex: Ziel des Kodex ist es, zu einer sicheren und angemessenen Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder beizutragen, und zwar durch Schutz und Förderung des Stillens und durch Sicherstellung einer sachgemäßen Verwendung von Muttermilchersatzprodukten, wenn diese gebraucht werden. Dies soll auf der Grundlage entsprechender Aufklärung und durch eine angemessene Vermarktung und Verteilung erfolgen.
Wenn du dich dafür entschieden hast zu stillen: herzlichen Glückwunsch. Solltest du für dich entschieden haben, dass du nicht stillen möchtest, gratuliere ich dir auch. Denn am Ende hast du nichts weiter getan, als eine Entscheidung zu treffen, die für euch die richtige sein wird. Und noch mal: Ich kläre immer vollständig auf und schaue bei jeder einzelnen Frau, wieso sie sich dafür entschieden hat, nicht zu stillen. Denn oft sind es tatsächlich falsche Informationen, Horrorgeschichten der besten Freundin oder einfach mangelnde Aufklärung. Aber wenn du auch nach einer aus-

Das erste Hebammenbuch, das dir hilft, ein positives Mindset zu entwickeln.

Bleib positiv und vertrau deiner Intuition!

Du bist schwanger und freust dich auf dein Baby – und trotzdem schwirren 1000 Fragen in deinem Kopf? Hebamme Simone hilft dir, dich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten. Klar ist, dass bei diesem Abenteuer nicht immer alles genau nach Plan läuft: Ängste, Unsicherheiten und ungebetene Ratschläge lernt jede Schwangere kennen. In diesem Buch erfährst du, warum das nicht schlimm ist und wie du damit umgehst.

Damit du Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett positiv erlebst, kommt es nicht darauf an, dass alles nach Lehrbuch verläuft. Eine zuversichtliche Einstellung und viel Flexibilität sind viel wichtiger, um entspannt durch diese aufregende Zeit zu kommen. Denn auch wenn es in vielen Büchern und auf Social Media so aussieht: Nicht alles verläuft exakt nach Plan.

Wichtig sind nun vor allem zwei Dinge: Wissen, was passieren kann, und allen Eventualitäten positiv begegnen.

PEFC™ PEFC/12-31-006
PEFC-Zertifiziert Dieses Buch stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen. www.pefc.de

WG 467 Schwangerschaft, Geburt
ISBN 978-3-8338-9434-3
9 783833 894343
€ 19,99 [D]
www.gu.de