

Julia
Knörnschild

CHILLIG MIT BABY



So sind
Schwangerschaft,
Geburt und
die Zeit danach
wirklich

Julia Knörnschild

Daniela Wilmer

Chillig mit Baby

So sind Schwangerschaft, Geburt und die Zeit
danach wirklich



Kurzübersicht

[Buch lesen](#)

[Titelseite](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Über Julia Knörnschild](#)

[Über dieses Buch](#)

[Impressum](#)

[Hinweise zur Darstellung dieses E-Books](#)

Inhaltsverzeichnis

Widmung

Vorwort

Chillig durch die Schwangerschaft

Auf Plastik pinkeln

SSW, ET, WTF!?

Die Nacht vor dem ersten Termin

Endlich: Die erste Untersuchung bei der Frauenärztin (SSW 6+5)

Die große Hebammensuche

Q1- Die Frühschwangerschaft

Wann sage ich es Freund*innen und Familie? (SSW10)

Die Weihnachtsfeier mit Freund*innen

Der Geburtsvorbereitungskurs

Chillig durch den Nestbau – Wer bist du und was hast du mit Julia gemacht?

Das zweite Trimester: Die große Schwangerschaftsdepression

Eine Woche später

Das letzte Trimester der Schwangerschaft oder die Angst vor der Geburt

Chillig durch die Geburt

Meine Geburt in vier Akten

Die etwas andere Geburt - der Kaiserschnitt

Chillig durchs Wochenbett

Babyblues – »Hello darkness, my old friend ...«

Der erste Wochenbettbesuch

Besuch im Wochenbett – ja oder nein?

Die besten Rezepte fürs Wochenbett

Chillig durch den Alltag

Gaaaanz langsam im Alltag ankommen

Instagram versus Realität

Das erste Mal mit Baby rausgehen

Das erste Mal ohne Baby unterwegs

Die erste Periode – the Zyklus of life

PMS mit Baby oder auch: AHHHHHH FUUCK!!!

Chillig durch die Stillzeit

Anfangsschwierigkeiten

Das erste Mal in der Öffentlichkeit stillen

Das Leben an der Milchpumpe

Das Abstillen

Das erste Mal Alkohol und wieso ein Kater mit Kind die Hölle auf Erden ist

Der eingewachsene Zehennagel – Super unchillig

Chillig durch die Nacht

Schlaf(los)

Schlaf(los) in der Schwangerschaft – hier werden Blockbuster gedreht

Schlaf(los) mit Säugling – die Foltermethode des 21. Jahrhunderts

Schlaf(los) mit Baby – der Game changer

Schlaf(los) mit Baby – Fazit

Einpinkeln – der Beckenboden mit dem gewissen Oho

Das große Zufüttern – Chillig durch die Beikostzeit

I can show you the world ...

Chillig durchs 1. Jahr mit Kind

»Wart's mal ab« – Ratschläge von Freund*innen und Familie und wie man plötzlich selber zum Klugscheißer wird

»Hallo, mein Name ist Julia und ich bin eine Klugscheißerin!«

Fazit

Vom schlafenden Baby zur Vollzeit-Animateurin

Nie mehr allein – Ciao, Privatsphäre

Kinderkrankheiten-Bingo

Chillig auch nach dem ersten Geburtstag

Der erste Geburtstag

Die Kita-Eingewöhnung – Hello, altes Leben!

Neue Freundschaften oder warum ich mich wieder wie in der 1. Klasse fühle

Chillig durch die Partnerschaft

Das ewige Aufrechnen

Trocken, trockener, am trockensten ... Scheidentrockenheit

Die neue Familie

Sex als Paar und plötzlich ist da noch ein Kind

Wenig Sex, aber ganz viel Nähe

Erst Sex, dann reden

Offene Beziehung trotz Kind

Sex nach Plan

Das erste Mal der Julia K.

Die Mental-Load-Falle

Das rücksichtsvolle kreative Pärchen

Das klassische Pärchen

Das Girlboss-Pärchen

High- und Lowlights des ersten Jahres mit Baby

Der neue Körper – my body is a wonderland

Einfach chillig bleiben – Das große Finale!

Für den Vater der Kinder,
das Vorbild aller Eltern



Vorwort

Warum es dieses Buch gibt, obwohl es tausend Eltern-Ratgeber gibt, fragst du? Das kann ich dir sagen: Ich hätte mir dieses Buch selbst gewünscht. Viele Eltern verraten einem nicht, wie das alles wirklich wird, wenn man dann schwanger und das Kind auf der Welt ist. Das könnte verschiedene Gründe haben. Wenn man erst mal ein Baby hat, das dann zu einem Kind wird, merkt man, was das alles für ein hustle ist. Auch ich versuche oft, anderen die perfekte kleine Familie vorzuspielen. Die Familie, bei der es keine Probleme gibt. Aber mit dem Baby fangen die Probleme oft erst an. Sei es in der Liebesbeziehung, mit den eigenen Eltern oder den Schwiegereltern. Da hat jede*r von uns eine eigene kleine Baustelle. Ein wichtiges learning ist auch, dass andere Eltern andere Erziehungsmethoden haben. Mischt euch niemals ein. So verliert man Freund*innen. Was ich mit dem Buch also sagen will, ist: Es ist okay, nicht perfekt zu sein. Es ist okay, schwach zu sein, aber es ist auch okay, alles mit Humor zu nehmen. Und das mache ich hier und jetzt in diesem kleinen Buch. Das Buch ist so klein, es trägt eine Windel. Dieses Buch ist auch ein seeehr intimer Einblick in meine letzten Jahre.

Aber wisst ihr, was trotzdem richtig geil ist: eigene Kinder. Die guten Zeiten überwiegen die anstrengenden Zeiten. Wenn man gerade in einem Tief ist, denkt man, dass man da nie wieder rauskommt. Deshalb empfehle ich in jedem Tief und bei jedem Wachstumsschub vom Baby, an dieses

Buch zu denken. Die wichtigste Regel im Eltern-Alltag mit Baby ist: Nehmt euch selbst nicht zu ernst und merkt euch eins: COOL PARENTS DON'T JUDGE.

Aber, Achtung, Achtung: Ich warne euch vor meinem gefährlichen Halbwissen. Ich bin keine Hebamme und keine Ärztin. Ich erzähle von meinen Erfahrungen und Erinnerungen. Hört auf, mich zu judgen, okay?

Außerdem wäre es schön blöd, hier keine Werbung für meinen Podcast MAMA LAUDA zu machen. Fanny Husten und ich waren gleichzeitig schwanger und haben drei Wochen voneinander entfernt unsere Babys bekommen. Daraus haben wir einen coolen, lustigen und seeehr ehrlichen Eltern-Podcast gemacht. Damit retten wir vielen Eltern den Alltag. Also hört unbedingt rein, wenn ihr nicht eh schon Laudinators seid.



Chillig durch die Schwangerschaft

Auf Plastik pinkeln

So eine Scheiße. Ich habe noch nicht mal meine Kontaktlinsen reingefummelt, da sitze ich schon auf dem Klo und pinkel auf einen Schwangerschaftsteststreifen. Ich trage also meine Brille, denn ohne die bin ich fast blind. Die Brille hat nur noch einen Bügel, weil der andere abgebrochen ist. Seit Monaten will ich sie reparieren lassen, aber wenn ich ehrlich bin, ist es auch egal, ich trage sie eh nur abends vorm Fernseher. Eigentlich ist es sogar ein angenehmes Tragegefühl, wenn man in Embryostellung auf der Couch liegt und der fehlende Bügel nicht gegen das Gesicht gedrückt wird.

Also: Ich sitze mit der schräg hängenden Brille auf der Toilette und urinieren auf diesen Schwangerschaftstest. Und auf meine Hand. Ich habe mir sogar diesen super teuren Test gekauft, der einem »schwanger« oder »nicht schwanger« anzeigt – ausgeschrieben, nicht nur irgendwelche Striche. Ich stehe einfach auf Fakten. Der Morgenurin soll am besten sein. Gut, wenn Google das sagt, pinkel ich mit meinem besten Urin des Tages auf den besten Test und warte fünf Minuten. Dieses Plastikteil sagt mir

also gleich, ob sich mein Leben für immer verändert. Dafür hasse ich es. Wer ist dieser Plastikstreifen, dass er über mein Leben bestimmen darf? Warum ist er dunkelblau und weiß? Wer hat sich dieses Design ausgedacht? Und was wollte er mir damit sagen? »Uuuh, ich bin angenehm designt, damit du dich wohlfühlst.« Ich pisse dich gerade an! Hier fühlt sich gerade keiner von uns beiden wohl.

»Schwanger«

So eine verdammte Scheiße! Ich habe monatelang darauf gewartet, schwanger zu werden, und trotzdem fühle ich nichts. Ich halte ihn endlich in meinen Händen, den positiven Schwangerschaftstest und ich fühle mich leer. Ich starre mit meiner schräg sitzenden Brille an die Wand und sehe nichts. So muss ein schwarzes Loch aussehen. Trotz dieser Leere bleibt der Test positiv. Er schreit mich an: »Du bist schwanger!« Und jetzt?

Ich rufe bei meiner Frauenärztin an. Die weiß sicher Rat. Ich frage die Sprechstundenhilfe, ob ich heute noch vorbeikommen kann. Die sagt lachend: »Heute? Sie können gerne in drei Wochen kommen, vorher kann man mit dem Ultraschall gar nichts erkennen. Genießen Sie bis dahin den positiven Schwangerschaftstest. Wir sehen uns in drei Wochen.« Sie wirft hinterher: »Ach ja, und bloß nichts googeln. Da kommen Sie nur auf schlechte Gedanken.« Sie legt den Hörer auf und ich höre es nur noch tuten. Tuut tuut tuut. Ich starre wieder an die Wand. Und jetzt?

Ich google sofort los und bedanke mich gedanklich bei der Sprechstundenhilfe, dass sie mich überhaupt erst darauf gebracht hat. Ich tippe: »Bin ich wirklich schwanger, wenn der Test positiv ist?« und finde heraus, dass ich schwer krank bin und bald sterben werde. Danke für nichts, Google. Außerdem erzählt Google von einer Eileiterschwangerschaft, was bedeutet, dass ich in neun Monaten kein Baby in meinem Arm halten werde. Fuck. Und jetzt?

Ich entschlief mich dazu, niemandem von meiner Schwangerschaft zu erzählen. Ich bin nämlich die Erste im Freundeskreis und weiß noch gar

nicht, wie man mit der ganzen Scheiße umgeht. Ich google noch ein bisschen weiter und finde heraus, dass man gar nicht neun Monate schwanger ist, sondern zehn Mondmonate? Ähm, what? »Das sind zehn mal vier Wochen, also sehr gute neun Monate.« Aha, o.k. Und jetzt? So hatte ich mir das alles nicht vorgestellt.

SSW, ET, WTF!?

Warum lieben Menschen eigentlich Abkürzungen? Die Abkürzungen aus der Hölle sind SSW und ET. Google ist voll von diesen Abkürzungen. Warum schließt man denn damit schon Menschen ohne Kinder oder Nichtschwangere kategorisch aus, die das natürlich nicht verstehen? Sagt doch einfach »Schwangerschaftswoche« und »Errechneter Geburtstermin«, verdammt. Mit den Wörtern kann doch jeder gut leben.

Obwohl ich wirklich gerne schwanger werden wollte, musste ich mich mit dem Gedanken erst mal auseinandersetzen. Ich fand's scheiße und schön und wieder scheiße und wieder schön. Ich bin in ein sehr tiefes Loch gefallen und habe mich alleine gefühlt. So alleine wie noch nie. Also fange ich wieder an zu googeln:

»Was heißt eigentlich schwanger sein?«

ssw: Schwangerschaftswoche

Ab jetzt wird in SSW, also Schwangerschaftswochen, gemessen. In jeder weiteren Woche verändert sich das Baby und jede Woche gibt es neue Baby-News. Ich nenne es mal Baby-Skills – was kann das Baby alles schon? Dazu wird mir eine App empfohlen, die anzeigt, wie groß das Baby gerade ist und welche seiner Körperteile sich gerade bilden. Natürlich habe ich mir dafür neun verschiedene Apps runtergeladen und geguckt, welche am lustigsten ist. Am lustigsten ist *Schwangerschaft+*, da wird das Baby in Süßigkeiten, Babytieren und Obst gemessen. Das kann man sich aussuchen. Mein Baby ist jetzt also ein Zuckerstreusel, eine Ameise oder ein Sesamsamen. Die App geht aber davon aus, dass alle Schwangeren in

einer Beziehung leben und einen männlichen Partner haben. Hallo, die Gegenwart hat angerufen und direkt wieder aufgelegt.

ET: Errechneter Geburtstermin

Man kann online einen ET-Rechner finden. Da gibt man ein, wann man zuletzt seine Periode hatte, und der Rechner spuckt dann aus, wann das Baby ungefähr zur Welt kommt. An diesen Termin halten sich die Hebammen und Frauenärzt*innen. Die Schwangerschaft dauert 40 Schwangerschaftswochen. Gerechnet von der ersten Periode bis zum ET. Bei diesem ET-Rechner muss man eingeben, wie lange der eigene Zyklus immer geht. Da ich Zyklusschwankungen zwischen 20 und 32 Tagen habe, kommt bei mir immer ein anderes Ergebnis raus. Also warte ich auf den großen Schwangerschaftscheck bei meiner Frauenärztin und hoffe, dass sie mir helfen kann herauszufinden, wann da jemand aus mir rauskommen soll.

Die Nacht vor dem ersten Termin

Ich bin ultra aufgeregt. Ich lege mich mit Laptop ins Bett und mache schnell irgendeinen langweiligen Kitschfilm an, denn das ist bei mir eine Einschlafgarantie. Das ist natürlich auch ein absoluter Beziehungskiller und das größte Streitthema seit es Beziehungen gibt. Jedes Mal wenn ich bei einem Film einschlafe, bereut es der ganze Haushalt, es überhaupt in Betracht gezogen zu haben, mit mir einen Film zu gucken.

Was guckt man in so einer Situation, in der Nacht vor dem großen Frauenarzttermin? Gibt es einen passenden Film zu dieser Lebenslage? Klar: Ich schaue »Sex and the City – Der Film«. Carry will Mr. Big heiraten. Fuck, der »langweilige Kitschfilm« ist plötzlich so spannend, dass ich ihn komplett durchgucke. Mein Herz pocht und ich denke ununterbrochen darüber nach, ob ich wirklich schwanger bin oder nicht. Ich fühle mich normal und trotzdem schwanger. Auf der einen Seite spüre ich nichts, auf der anderen Seite habe ich mich bisher nach jeder Nacht noch schwangerer gefühlt. Diese ständige Schwangerschaftsmüdigkeit, die kontinuierliche Übelkeit, der ekelhaft flaue Magen und die Stimmungsschwankungen sind eigentlich der Beweis dafür, dass ich schwanger sein muss. Oder eben extrem nervös. Ich kann nicht schlafen. Die Frauenärztin wird morgen vielleicht mein komplettes Leben verändern. Egal, in welche Richtung es geht.

Am Ende des Films heule ich fast. Ich habe Tränen in den Augen, aber nicht wegen Carrie und Mr. Big, sondern weil es 23:30 Uhr ist. Immer wenn ich nicht schlafen kann, stöhne ich wütend, wälze mich verzweifelt im Bett und manchmal weine ich leise vor mich hin. Ich denke, dass ich nie wieder in meinem Leben schlafen können werde, dass niemand mich aus dieser Situation retten kann. Ich werde zu einer Drama-Queen, wie sie

im Buche steht – ja, auch in diesem. Gibt es eigentlich auch einen Drama-King? Frage für eine Freundin.

Weil ich wirklich gar nicht schlafen kann, mache ich »Sex and the City Teil 2« an und schaue auch diesen Film komplett durch. Ich bin hellwach, als wäre ich auf Drogen. Meine Augen starren wie die von einem kackenden Hund. Nach den beiden Filmen höre ich noch zwei Folgen des Podcasts von Charlotte Roche und ihrem anonymen Mann Martin an, lausche deren Beziehungsproblemen und fühle mich hellwach, wie der kackende Hund. Fuck, das wird heute nichts mehr. Um 04:30 Uhr schaue ich das letzte Mal auf die Uhr. Scheiße.

Wenn ich nicht so verkopft wäre, könnte ich meinen Freund wecken, der schlafend neben mir liegt. Aber ich mache immer alle Probleme mit mir selbst aus und fresse alles in mich rein. Das ist wahnsinnig ungesund und genau deshalb freue ich mich jede Woche über jede einzelne Therapiesitzung.

Endlich: Die erste Untersuchung bei der Frauenärztin (SSW 6+5)

Heute erfahre ich, ob ich wirklich schwanger bin. Ob da ein echtes Baby mit Windeln in meinem Bauch ist. Ich komme in die Praxis. Die Schwester schickt mich direkt mit einem Plastikbecher und einem Edding aufs Klo. »Bitte da reinpinkeln, Namen draufschreiben. In der Wand ist eine Klappe. Bitte stellen Sie den Becher da rein.« Fuck, ich war gerade erst pinkeln. Also setze ich mich aufs Klo. Ich setze mich richtig auf die Klobrille drauf. Andere würden Klopapier auf der Brille auslegen oder ihren Arsch in die Luft halten und sich wahrscheinlich dabei anpinkeln. Mich stört es nicht, mich auf einer öffentlichen Toilette richtig auf die Brille zu setzen. Ich habe mich in meinem Leben schon sehr oft in fremden Urin gesetzt und es hat mich nie wirklich gestört. Schlimm wird es erst, wenn ich mit meiner Hand die Türklinke der Toilette anfasse. Das finde ich richtig ekelhaft. Da spüre ich plötzlich jede einzelne Bakterie und will mir die Hand waschen und desinfizieren. Alleine beim Gedanken greife ich schon zum Desinfektionsmittel.

Also sitze ich auf dem Klo und halte den Plastikbecher unter meine Mu. Ich drücke, presse, warte und hoffe, dass wenigstens ein Tröpfchen rauskommt. Geil, es kommt was! Die Hälfte landet natürlich auf meiner Hand. Das passiert mir jedes Mal. Ich wasche mir die Hände, desinfiziere den Edding und schreibe meinen Namen auf den Becher und denke: Muss ich auch meinen Vornamen auf den Becher schreiben oder reicht mein Nachname? Brauchen die mein Geburtsdatum? Das brauchen die doch immer. Was, wenn es noch eine Julia Knörnschild gibt? Wenn ich den Becher gleich in die Klappe stelle, sieht dann jemand meinen Namen und weiß, dass da meine Pisse drin ist? Aber: Was soll's? Ich stelle den Becher

in die Klappe, wasche meine Hände gründlich und setze mich ins Wartezimmer. Da werde ich direkt wieder aufgerufen: »Frau Knörnschild, bitte.« Ich freue mich, bin aufgeregt, endlich erfahre ich es. Aber ich werde nicht in den Behandlungsraum geschickt, sondern in den Raum neben der Toilette. Dort sehe ich meinen vollgepinkelten Plastikbecher und grüße ihn flüsternd: »Hi.«

Die Schwester nimmt meinen Blutdruck und sagt laut: »110/70.« Warum machen das Menschen, den Blutdruck laut ansagen? Was soll ich mit dieser Zahl anfangen? Ich kann mit dieser Zahl gar nichts anfangen. Macht doch, was ihr wollt mit der blöden 110/70. Sie stellt mich auf die Waage und ruft mein Gewicht. Ist das denn viel oder wenig? »Alles normal bei Ihnen, Frau Knörnschild.« Okay, danke. Puh. Ich setze mich wieder ins Wartezimmer, bis mich endlich Frau Dr. aufruft, und noch mal: »Frau Knörnschild, bitte.«

»Machen Sie sich schon mal untenrum frei und setzen sich dann hier auf den Stuhl. Ich komme gleich wieder.« Wenn ich bei meiner Frauenärztin bin, habe ich immer das Gefühl, dass ich mich möglichst schnell ausziehen muss. Ich will ja nicht, dass die anderen Frauen im Wartezimmer noch länger warten müssen. In solchen stressigen Situationen bleibe ich meistens in der Strumpfhose hängen und falle dabei gegen die Wand. Und so ist es auch diesmal. Da es sehr kalt draußen ist, trage ich eine Strumpfhose unter der Hose. Ich versuche Hose und Strumpfhose gleichzeitig ausziehen, damit es schneller geht. Dabei bleibe ich in meinen dicken Wollsocken hängen und der Stuhl, der in der Umkleide steht, kippt um, sodass es laut knallt. Meine Frauenärztin kommt angerannt und fragt mich, ob alles okay sei. Ich stehe unten ohne da, an einem Fuß hängen noch Hose, Strumpfhose und eine Socke. Vor Scham halte ich mein sehr buschiges Bermudadreieck zu, obwohl sie meine Mu eh gleich aus der ersten Reihe bestaunen wird. Ich werde leicht panisch und rede Müll und erkläre ihr, dass ich immer gegen Wände laufe. Sie kann

mit dieser Information sichtlich gar nichts anfangen und geht aus der Umkleide. Ich höre, wie sie sich Gummihandschuhe anzieht.

Einigermaßen beschämt klettere ich auf den Gynäkologenstuhl. Die Ärztin setzt ihre Brille ab und bittet mich, mit dem Unterleib weiter nach vorne zu kommen. Das sagt sie jedes Mal. Sie holt einen großen weißen Stab und zieht darüber einen kondomähnlichen Schutz und schmiert ihn mit einem Gel ein. Sie sagt: »Achtung, das fühlt sich kurz komisch an« und führt mir dieses Teil unten ein. Mit diesem Ultraschallgerät können wir in meine Gebärmutter reinsehen. »Herzlichen Glückwunsch, Frau Knörnschild. Sie sind schwanger.« Die Frauenärztin nimmt einen Taschenrechner, setzt ihre Lesebrille auf, tippt wild auf dem Taschenrechner herum und sagt: »Ihr ET ist am 15. August.«

In meinem Kopf tauchen plötzlich tausend Fragen auf:

Wann erfahre ich das Geschlecht des Babys?

Was ist eine Hebamme?

Warum brauche ich eine Hebamme?

Was macht eigentlich eine Hebamme?

In welchem Krankenhaus entbinde ich?

In welchem Krankenhaus hat wohl meine Frauenärztin entbunden?

Wann darf ich es jedem verraten?

Sagt man es der Familie schon vorher?

Ab wann wird man einen Bauch sehen?

Warum bin ich so müde?

Ich traue mich aber nur eine Frage zu stellen und gehe dementsprechend verunsichert aus dem Raum. Ich frage: »Wie finde ich eigentlich eine Hebamme?« Sie erzählt mir von einem Flyer, den ich gleich an der