

Dr. med.
Ute Taschner

Das VBAC-
Buch, das
deine nächste
Schwangerschaft
und Geburt
vereinfacht

**NATÜRLICHE GEBURT
NACH KAISERSCHNITT
PRAXIS-WISSEN VON DER ÄRZTIN**

 edition
riedenburg

Dieses Buch widme ich den wichtigsten Menschen in meinem Leben:

Meinem wunderbaren Mann Christian, der mich immer in all meinen Projekten (und es sind viele) unterstützt hat, und meinen vier Kindern Linus, Hannah, Emma und Jakob, die mich vor allem Demut und Hingabe ans Leben gelehrt haben.

Außerdem danke ich meinen Eltern und meiner Schwester, die meinem Leben durch ihre Fürsorge und Liebe ein stabiles Fundament gaben.



INHALT

Zum Geleit

Vorwort

Meine Geschichte

Vom Müssen zum Dürfen

Ein paar Worte zur Benutzung des Buches

Wie geht es dir und wo stehst du gerade?

Deinen eigenen Weg finden

Deinen eigenen Weg gehen

Die Gründe für deinen Kaiserschnitt verstehen

Basiswissen Kaiserschnitt

Warum gibt es so viele Kaiserschnitte?

Unterschiedliche Kaiserschnitttraten innerhalb
Deutschlands

Warum spielen die einzelnen Geburtshelfer eine
so große Rolle?

Nicht-medizinische Kaiserschnittgründe

Das Wichtigste in Kürze

Die verschiedenen Kaiserschnittgründe

Absolute und Relative Indikationen

Die verschiedenen Kaiserschnittarten

Geplanter und ungeplanter Kaiserschnitt

Primärer und sekundärer Kaiserschnitt

Der „Wunschkaiserschnitt“

Der Notkaiserschnitt

Der „sanfte“ Kaiserschnitt

Die Kaisergeburt

Die Arten der Schnittführung

Das Wichtigste in Kürze

Individuelle Kaiserschnittgründe verstehen

Das Gespräch suchen

Die Krankenakte anfordern

Interventionen und ihre Auswirkungen

Die Interventionskaskade

Das Wichtigste in Kürze

Die Verarbeitung deiner Geburt

Gefühle und Selbsthilfe nach der Geburt

Über die Geburt sprechen

Einen Geburtsbericht schreiben

Das Babyheilbad nach Brigitte Meissner

Heilung durch Stillen und Nähe zum Baby

Die Kaiserschnittnarbe

Die Mutter (und den Vater) bemuttern

Weitere Hilfe nach einer traumatischen Geburt

Wann benötigst du weitergehende Hilfe?

Kognitive Verhaltenstherapie

Eye Movement Desensitization and
Reprocessing nach Francine Shapiro (EMDR)

Somatic Experiencing (SE) nach Peter Levine

Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie
nach Luise Reddemann (PITT)

Emotionelle erste Hilfe nach Thomas Harms
(EEH)

Weiterführende Internet-Adressen

Medizinische Voraussetzungen bei der natürlichen
Geburt nach Kaiserschnitt

Wann ist vielleicht wieder ein Kaiserschnitt
erforderlich?

Was spricht gegen eine natürliche Geburt nach
einem Kaiserschnitt?

Ein Wort zur Ruptur

Woran Ärzte sich halten (sollen) – Leitlinien

Was ist eine Leitlinie?

Deutsche und internationale Leitlinien zur
Geburt nach einem vorherigen Kaiserschnitt

Das Arztgespräch zum geplanten Geburtsmodus

Falls bei dir ein eher ungutes Gefühl
zurückbleibt

Hürden meistern: Was ist, wenn?

Ich hatte beim letzten Kind einen Kaiserschnitt
wegen eines zu engen Beckens oder wegen
eines unklaren Geburtsstillstandes.

Ich hatte bereits zwei oder mehr Kaiserschnitte.

Mein Kind liegt in Beckenendlage.

Die Geburtsklinik meiner Wahl „erlaubt“ mir die natürliche Geburt nicht.

Die Schwangerschaft nach einem Kaiserschnitt

Die Begleitung einer Schwangerschaft nach Kaiserschnitt

Spezielle Untersuchungen in einer Schwangerschaft nach Kaiserschnitt

Narbenmessung mittels Ultraschall

Vermessung des mütterlichen Beckens

Die Schätzung des kindlichen Geburtsgewichtes mittels Ultraschall

Wichtige Untersuchungen in einer Schwangerschaft nach einem Kaiserschnitt

Wie kann ich mich optimal auf meine VBAC vorbereiten?

Meine organisatorische Vorbereitung: Der Geburtsort

Welches Umfeld ist günstig für eine Geburt nach einem Kaiserschnitt?

Mögliche Geburtsorte für eine Geburt nach einem Kaiserschnitt

Meine organisatorische Vorbereitung: Das Geburtsteam

Dein Geburtsteam zusammenstellen

Die Begleitung der Geburt durch eine Hebamme

Die ärztliche Begleitung deiner Geburt

Dein Partner / Deine Partnerin als Begleitung bei der Geburt

Die Begleitung der Geburt durch eine Doula

Meine körperliche Geburtsvorbereitung

Ernährung während der Schwangerschaft

Die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft

Bewegung während der Schwangerschaft

Den Damm auf die Geburt vorbereiten

Geburtspositionen während der Schwangerschaft üben

Dem Baby erleichtern, sich für die Geburt günstig einzustellen

Meine mentale Geburtsvorbereitung

Was ist mentale Geburtsvorbereitung?

Meine Gedanken zur Geburt

Meinen Geburtsfilm drehen

Meine Lieblingsaffirmationen für die Geburt

Ich habe Angst - Was kann ich tun?

Was, wenn mich mein Lebenspartner nicht unterstützt?

Die nächste Geburt in der Praxis

Welche Phasen der Geburt gibt es?

Ein Wort vorab

Vor- und Senkwehen/Übungswehen

Eröffnungsphase

Latenzperiode oder Latenzphase

Aktive Eröffnungsphase

Wie kann ich Übungswehen von „echten“ Wehen unterscheiden?

Wann soll ich in die Klinik fahren?

Übergangsphase

Die „Austrittsphase“ oder die eigentliche Geburt

Die letzte Phase der Geburt: die Plazentaperiode

Wie kann ich die Wehen meistern?

Natürliche Möglichkeiten, mit den Wehen umzugehen

Das Oxytocin

Die Atmung während der Geburt

Weitere Maßnahmen

Medikamentöse Möglichkeiten, mit Wehen umzugehen

Die natürliche Geburt

Welche Besonderheiten gibt es bei einer natürlichen Geburt nach einem Kaiserschnitt?

Häufige Fragen zur Geburt nach einem Kaiserschnitt

Wenn die Geburt nicht von selbst startet

Wenn die Geburt stillsteht

So geht´s auch: Kaiserschnitt und trotzdem ein schönes Geburtserlebnis

Du bist nicht sicher, ob dein Baby durch einen Kaiserschnitt zur Welt kommen muss?

Die Wahl der Klinik für einen Kaiserschnitt

Der normale Ablauf eines Kaiserschnittes

Das Vorgespräch
Den Geburtsbeginn abwarten oder einen OP-
Termin festlegen?
Die Anästhesie
Bonding erfragen
Vor dem Kaiserschnitt
Das Baby auf den Kaiserschnitt vorbereiten
Der Kaiserschnitt beginnt
Nach dem Kaiserschnitt
Stillen und Bindung nach einem Kaiserschnitt
Stillpositionen

Für Lebenspartner und andere persönliche Begleiter

Ruhe, Zeit und Geborgenheit

Dein Wunsch / Ihr Wunsch, oder?

Zuversicht und Schmerz

Den Raum der Geburt schützen

Auf die Intimsphäre achten

Auf die körperlichen Grundbedürfnisse achten

Auf die Atmung achten

Die wertvollen Wehenpausen nutzen

Deine Partnerin schützen

Denke an dich

Checklisten

Checkliste Klinikqualität für VBAC

Checkliste für die Hebammensuche

Checkliste Kliniktasche für die Geburt

Checkliste Kliniktasche für das Wochenbett im Krankenhaus

Checkliste Interventionen

Checkliste Geburtsplan

Relative und absolute Kaiserschnittindikationen und mögliche Handlungsalternativen

Relative Kaiserschnittindikationen, betrifft rund 90 Prozent aller Kaiserschnitte

Absolute Kaiserschnittindikationen, betrifft rund 10 Prozent aller Kaiserschnitte

Zahlen, Daten und Fakten rund um die Geburt nach Kaiserschnitt

Fragebögen zur Reflexion

Diese Gedanken habe ich im Moment zur nächsten Geburt

Literatur

Leseempfehlungen

Links und Kontakte

ZUM GELEIT

Die Wege, die zu einer Kaiserschnittgeburt führen, sind individuell – so individuell, wie jede werdende Mutter und ihr Baby sind. Der Kaiserschnitt kann gewünscht und geplant sein oder die Rettung in der Not. Er kann als gleichwertiger und besser kalkulierbarer Geburtsmodus erscheinen, wo ein Geburtsrisiko vermutet wird, oder er kann am Ende eines langen, erschöpfenden Weges im Rahmen eines Einleitungsversuchs stehen.

Es können die Geburtshelfer sein, die die Entscheidung zum Kaiserschnitt treffen, für die werdenden Eltern nachvollziehbar – oder auch nicht. Es können die werdenden Eltern sein, die im Geburtsverlauf für sich keine Alternative mehr sehen – und die Geburtshelfer müssen das akzeptieren und respektieren.

So unterschiedlich die Wege waren, die zum Kaiserschnitt führten und so verschieden, wie Menschen nun einmal sind, so sehr differieren im Nachgang auch die Bewertungen und Verarbeitungen einer Kaiserschnittgeburt. Für die einen ein Segen, für die anderen ein Trauma, dazwischen alle Schattierungen. Manchmal bereits in der Auseinandersetzung mit einem weiterem Kinderwunsch, sicher aber im Verlauf der nächsten Schwangerschaft stellt sich irgendwann für Mütter und Paare die Frage, wie das Geschwisterkind geboren werden soll.

Dieses Buch ist eine Aufforderung, sich dieser Frage zu stellen. Es erteilt ausdrücklich die Erlaubnis, sich auf die Suche nach dem individuellen Weg zu machen. Die Botschaft lautet: Es gibt fast immer eine Wahl. Entwicklungen, die man abwarten kann, Wege, die man gehen kann, damit die Entscheidung, die am Ende getroffen wird, wirklich die eigene ist. Damit es die eigene Geburt wird. In umfassender und bestärkender Weise macht das vorliegende Buch das aktuelle Wissen über die Geburt nach

Kaiserschnitt für Mütter und Eltern, aber auch für Fachpersonal zugänglich. Es räumt auf mit dem Mythos „Einmal Kaiserschnitt – immer Kaiserschnitt“. Dieses Buch informiert Frauen ergebnisoffen und unterstützt sie auf dem Weg zu einer selbstbestimmten Geburt.

Die Geburten unserer Kinder gehören zu unseren bedeutsamsten, eindrucksvollsten biographischen Ereignissen. Wir sollten glücklich und stolz auf sie zurückblicken dürfen. Zumindest aber friedvoll, weil es unsere Geburten waren, so wie sie eben waren.

Dr. med. Bärbel Basters-Hoffmann
Chefärztin Geburtshilfe, St. Josefskrankenhaus Freiburg

Nichts hat die Geburtshilfe so verändert, entwickelt und gleichzeitig verstört wie der Kaiserschnitt. Kein Geburtshelfer kann heute darauf verzichten, der möglicherweise gefährlichen Geburt zum Schutz von Kind oder Mutter operativ ein Ende zu setzen.

Dabei geht es darum, Traumatisierungen abzuwägen. Trotz „Verfeinerung“ bleibt der Kaiserschnitt eine große, folgenschwere Operation, für die es einen guten Grund geben muss. Dabei ist es egal, ob dieser Grund einen medizinisch-perinatologischen, einen psychologischen oder einen sozialen Hintergrund hat. Zudem gilt es zu respektieren, dass sogenannte sekundäre Kaiserschnitte aus dem Geburtsverlauf heraus eine Fülle von Vorteilen für Mutter und Kind mit sich bringen. Der primäre und terminierte Kaiserschnitt sollte daher die Ausnahme bleiben. Nur wer all das respektiert und umsetzt und damit den Sinn des Gebärens nicht zentral in Frage stellt, ist aus meiner Sicht ein guter Geburtshelfer.

Die unmittelbaren Risiken eines ersten Kaiserschnittes sind überschaubar. Viel dramatischer sind mögliche Folgen für kommende Schwangerschaften. Insbesondere beim Wunsch nach einer vaginalen Geburt ist Vieles zu berücksichtigen. In der Regel spricht – das sagen auch die neuen Leitlinien – überhaupt nichts dagegen, bei einer folgenden Schwangerschaft eine natürliche Geburt anzustreben. Dieses Ziel wird am häufigsten erreicht, wenn die Geburtshelfer möglichst interventionsarm vorgehen. Dadurch wird dem überwiegenden Teil der Frauen ein weiterer Kaiserschnitt erspart.

Auf diesen Grundannahmen basiert das neue Buch von Dr. med. Ute Taschner. Sie weiß um die traumatisierende Potenz eines unnötigen, aber auch eines unterlassenen Kaiserschnitts und führt die Frauen sensibel auf ihrem Weg

zu ihrer ganz eigenen Geburtserfahrung. Dabei hat sie verstanden, dass es nicht darum geht, nötige Interventionen zu verteufeln, sondern einen gut vorbereiteten Weg zu ebnen, der dafür sorgt, dass eine Familie an Leib und Seele gesund bleibt.

Dieser Weg wird vielfältig, empathisch und fachkundig beschrieben – eine Pflichtlektüre für alle Frauen, die nach Kaiserschnitt eine neue Geburtserfahrung machen wollen. Dieses Buch ist Motivation, Energieschub und Angstlöser zugleich und schafft für uns Geburtshelfer die Grundlage, gerade nach Kaiserschnitt mehr physiologische Geburten begleiten zu dürfen.

Dr. med. Wolf Lütje
Chefarzt Gynäkologie & Geburtshilfe,
Ev. Amalie Sieveking Krankenhaus Hamburg



VORWORT



Du hast einen Kaiserschnitt hinter dir und bereitest dich auf die nächste Geburt vor?

Oder du bist noch nicht wieder schwanger und hast einfach ziemlich viele Fragen?

Dann bist du hier genau richtig. Du stehst an einem Punkt, an dem ich vor einigen Jahren auch war.

Damals hätte ich mir ein Buch wie dieses gewünscht.

Meine Geschichte

Mein Name ist Ute Taschner. Ich bin Ärztin und Mutter von vier Kindern. Seit vielen Jahren unterstütze ich Mütter, die sich nach ihrem Kaiserschnitt eine natürliche Geburt wünschen. Außerdem gebe ich dazu Fortbildungen für Hebammen und interessierte Ärzte.

Meine beiden ersten Kinder wurden durch Kaiserschnitte geboren. Der erste Kaiserschnitt erfolgte auf Grund eines Geburtsstillstandes und weil mein Sohn bei seiner Geburt fast fünf Kilogramm wog. Nach langen Stunden mit heftigen Wehen und einer PDA öffnete sich mein Muttermund nicht weiter als fünf Zentimeter. Außerdem stellte sich der Kopf meines Kindes nicht richtig ins Becken ein. Nach 24 Stunden anstrengender Geburtsarbeit war ich entkräftet und mutlos. Als der Dienstwechsel der Ärzte anstand, wurde mir ein Kaiserschnitt nahegelegt.

Nach der Operation war ich müde, enttäuscht und erschöpft. Mein Baby wurde mir nur kurz gezeigt. Zudem war die Wochenbettstation überfüllt, sodass ich die Nacht allein auf einer anderen Station verbrachte. Leider war in dieser Klinik kein Bonding vorgesehen. Dadurch konnte ich meinen kleinen Sohn, der die Nacht im Kinderzimmer verbracht hatte, erst am nächsten Morgen stillen. Das Gefühl, irgendein Kind in den Arm gelegt bekommen zu haben, werde ich nie vergessen. Trotz einiger Startschwierigkeiten gelang es mir aber wenigstens nach einigen Wochen, mein Baby problemlos zu stillen.

Als ich erneut schwanger wurde, sollte sich diese Geschichte auf keinen Fall wiederholen. Ich ließ mich durch eine Hebamme begleiten und plante sogar eine Geburt im Geburtshaus. Doch am Ende der Schwangerschaft holten mich die Erinnerungen an die erste Geburt wieder ein.

Zudem wurde auch dieses Kind als groß und schwer eingeschätzt. Vor lauter Angst und Sorge sah ich keinen anderen Weg, als mich für einen geplanten Kaiserschnitt zu entscheiden. Zum Glück war dieser Kaiserschnitt dank eines liebevollen Teams, direkten Bondings im OP und der Begleitung durch meinen Mann eine sehr schöne Erfahrung für mich.

Erst einige Jahre später habe ich mich genauer mit den zurückliegenden Geburten beschäftigt. Zunächst wollte ich verstehen, wie es zu einem Geburtsstillstand kommen kann. Ich studierte die geburtshilfliche Fachliteratur und befragte viele Hebammen und Ärzte zu ihren Erfahrungen.

Dadurch konnte ich einen Teil meiner Geburtsgeschichten einordnen. Die großen Zusammenhänge wurden mir allerdings erst deutlich, als ich auch meine innere Einstellung zur Geburt anschaute.

Am Anfang dieser Verarbeitungsreise dachte ich:

*„Ich muss loslassen, mich entspannen, den Kopf ausschalten
und habe trotzdem kaum Einfluss auf das Geschehen.“*

Später erkannte ich:

*„Ich darf vollkommen ich selbst sein und mein Kind in
meinem Rhythmus und auf meine Art zur Welt bringen.“*

Vom Müssen zum Dürfen

So bereitete ich mich auf die nächste Geburt auf mehreren Ebenen vor. Einerseits sammelte ich theoretisches Wissen. Andererseits umfasste meine Vorbereitung, einen individuellen Raum für die nächste Geburt zu schaffen, an dem ich mich sicher und geborgen fühlte – mit genau den

Menschen, die ich während der Geburt um mich haben wollte. Außerdem erlernte ich Mentaltechniken und stellte mich meinen Ängsten.

Trotz meiner umfassenden Vorbereitung auf die Geburt blieb ich für jeden möglichen Verlauf offen. Ich hatte mir vorgenommen, alles anzunehmen, egal, was passiert. Ich wusste, ein weiterer Kaiserschnitt kann medizinisch notwendig werden und auch dafür war ich offen.

Dank dieser Vorbereitung und der Unterstützung durch meine wunderbaren Wegbegleiter konnte ich meine beiden jüngeren Kinder auf natürlichem Weg zur Welt bringen.

Ein paar Worte zur Benutzung des Buches

Mit diesem Buch möchte ich dir Sicherheit für die Planung deiner nächsten Geburt geben. Ich möchte dir Mut machen, deinen persönlichen Weg zu finden und zu gehen. Du kannst nämlich viel mehr erreichen, als du denkst.

Jede Geburtsgeschichte ist individuell und jede Mutter und jedes Baby sind anders. Es ist gut möglich, dass nicht alle Informationen für dich und deine Geschichte passend sind. Deshalb ist das Buch so konzipiert, dass du die Kapitel auswählen kannst, die für dich relevant sind. Du kannst nach Herzenslust hin- und herspringen. Themen, die dich nicht betreffen, kannst du einfach überblättern.

Falls du eine kurze Zusammenfassung für deine*n Begleiter*in suchst, wirst du im Kapitel „[Für Lebenspartner und andere persönliche Begleiter](#)“ ab S. → fündig.

Zum Schluss - und das hast du dir sicher schon gedacht - möchte ich dich noch auf das Folgende hinweisen: Alle Informationen in diesem Buch sind allgemein gehalten und ersetzen weder die persönliche Konsultation einer Ärztin / eines Arztes oder einer Hebamme noch deine selbstverantwortliche Entscheidung.

Ich wünsche dir wichtige Erkenntnisse und viel Freude mit diesem Buch.

Deine Ute





**WIE GEHT ES DIR
UND WO STEHST
DU GERADE?**

Ich freue mich, dass du dieses Buch entdeckt hast. Ich nehme an, du hast vor Kurzem oder vor längerer Zeit einen Kaiserschnitt erlebt. Ganz egal, ob dein Kaiserschnitt gewünscht war, geplant war oder dich plötzlich überrollt hat: Jede Geburt ist ein einzigartiges und emotionales Ereignis. Wie geht es dir gerade damit? Welches Ziel möchtest du mit Hilfe dieses Buches erreichen?

Suchst du sachliche Informationen zur Planung deiner nächsten Geburt? Möchtest du auf einen erneuten Kaiserschnitt gut vorbereitet sein? Oder steht bei dir die Verarbeitung und das Verstehen der letzten Geburt im Vordergrund? Bist du schon wieder schwanger oder suchst du vorab nach Informationen zu deinen Möglichkeiten für die nächste Schwangerschaft und Geburt?



Wenn du magst, nimm einen Stift zur Hand und beantworte die folgenden Fragen:

Aus welchem Grund erfolgte dein Kaiserschnitt?



Welche weiteren Informationen zu deiner Kaiserschnittgeburt benötigst du? Woher kannst du diese Informationen bekommen?

Wie hast du den Kaiserschnitt erlebt?

Wünschst du dir Unterstützung bei der Verarbeitung
oder bist du mit deinem Kaiserschnitt im Reinen?

Falls Ersteres zutrifft: Wer könnte dir helfen?

Wie stellst du dir deine
nächste Geburt vor und
welche Informationen
benötigst du dafür?