



Maria Borelius

SO GEHT'S  
MIR GUT  
NACH DER  
GEBURT

 SAGA  
EGMONT



Maria Borelius

**SO GEHT'S  
MIR GUT  
NACH DER  
GEBURT**

 **SAGA**  
EGMONT

Maria Borelius

# So geht's mir gut nach der Geburt

Übersetzt von Regine Elsässer

Was junge Mütter für ihr  
körperliches und seelisches  
Wohlbefinden tun können

Saga

*So geht's mir gut nach der Geburt*

Übersetzt von Regine Elsässer

Titel der Originalausgabe: *Sedan du fött*

Originalsprache: Schwedischen

Coverbild/Illustration: Shutterstock

Copyright © 1996, 2021 Maria Borelius und SAGA Egmont

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 9788726921960

1. E-Book-Ausgabe

Format: EPUB 3.0

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Kopieren für gewerbliche und öffentliche Zwecke ist nur mit der Zustimmung vom Verlag gestattet.

[www.sagaegmont.com](http://www.sagaegmont.com)

Saga Egmont - ein Teil von Egmont, [www.egmont.com](http://www.egmont.com)

## Kleine Einführung...

Dieses Buch ist ganz alleine für Sie gedacht.

Es gibt jede Menge Bücher über Schwangerschaft, Geburt und Kindererziehung. Es gibt auch Bücher für Mütter, aber meist nur, solange sie das Kind in ihrem Bauch tragen. Ist das Kind erst einmal da, erlischt im allgemeinen das Interesse für die Mutter. Dieses Buch ist nicht dafür gedacht, es vom Anfang bis zum Schluß durchzulesen. Es ist zum Gebrauch bestimmt. Fangen Sie an, wo Sie wollen, und lesen Sie, was Sie interessiert. Jedes Kapitel ist in sich abgeschlossen.

Ich selbst habe zwei Kinder, bin Wissenschaftsjournalistin und leite außerdem Gymnastikkurse (Workout) für junge Mütter. Mit diesen Voraussetzungen habe ich dieses Buch geschrieben, ein Buch, in dem die Frau, die gerade ein Kind geboren hat – und nur sie –, gefeiert wird. Ich möchte Mut machen, möchte Frauen darin unterstützen, daß sie sich genau so fühlen *dürfen*, wie sie sich fühlen. Ich möchte die neuesten Forschungsergebnisse über das, was geschieht, wenn eine Frau Mutter wird, vorstellen. Ich möchte möglichst viele und brauchbare Informationen darüber weitergeben, wie eine Frau nach einer Geburt am besten mit sich umgeht.

Es ist mein erstes Buch. Ich widme es meinen geliebten Kindern, Erica und Jacob.

## ...und vielen Dank

*Zunächst einmal vielen Dank für eine prima Idee! Ulrika Odelberg hatte die Idee zu diesem Buch. Sie konnte ihren Mann, den Verleger Axel, überzeugen, wie wichtig solch ein Buch ist.*

*Nützliche Hilfe bekam ich von sehr vielen Müttern und Vätern, die sich geduldig auch über intimste Einzelheiten befragen ließen. Herzlichen Dank für all die klugen Ansichten, und auch für die humorvollen Anmerkungen über die Freuden und Schmerzen der Mutterschaft! Ich werde die Namen nicht nennen, weil so viele ausdrücklich anonym bleiben wollten. Das Buch wäre nur halb so gut geworden ohne eure wilden, unvorhersehbaren Muttergedanken.*

*In meinen Kopf waren ständig zwei rothaarige Feuerseelen präsent. Louise Hallin von Munkbrons Mödravård und Gudrun Abascal im Danderyds Sjukhus. Quellen der Inspiration, großzügig und streitbar und mit weiten Herzen.*

*Ich möchte auch Dozentin Kerstin Uvnäs-Moberg vom Karolinska Institutet danken. Sie ist in Schweden die herausragendste Expertin in Sachen weibliche Biologie und die erste, die weibliche Erfahrung wirklich in die Welt der Forschung eingebracht hat. Sie steht hinter den revolutionierenden Entdeckungen, wie die Geburtshormone die Frauen psychisch beeinflussen. Diese Entdeckungen werden die schwedische Gesellschaft verändern. Macht sie endlich zur Professorin!*

*Und dann möchte allen danken, die das Manuskript  
durchgesehen haben:*

*Zunächst meiner Redakteurin Kerstin Törngren für  
uneingeschränkte Unterstützung, gute Ideen und  
gründliche stilistische Kontrolle.*

*Vielen Dank auch an die Lektorinnen Gudrun Abascal,  
Johanna Albert, Lott Bergstrand, Annika Dopping, Kerstin  
Dopping, Leni Ekendahl, Mariana Hammarskjöld, Ann  
Nordgren und Fia Nordenmark, die mit scharfen Augen  
und fachlichen Kenntnissen das Niveau des ursprünglichen  
Manuskripts entscheidend angehoben haben. Danke, daß  
ihr euch die Zeit genommen und gesehen habt, wo ich blind  
oder unwissend war.*

*Die drei Tagebücher im Buch wurden geschrieben vom mir  
(das erste), Marianne Wilöf-Mindus und Leni Ekendahl. Ich  
danke euch dafür, daß ihr eure Erfahrungen teilt.*

*Kim Wittlock, die mir in den Ohren lag, daß ich mir einen  
Computer anschaffen soll, war anfangs wie eine lästige  
Fliege. Aber du hattest ja so recht, und dank deiner  
Zähigkeit und praktischen Hilfe ziert nun ein solches Ding  
meinen Schreibtisch. Ohne ihn wäre diese Arbeit  
womöglich noch mühsamer gewesen.*

*Last, but not least einen dicken Kuß für den Froschmann.  
Vater meiner Kinder und wunderbarer Lebensberater. Ohne  
dich gäbe es weder Kinder noch Buch, lieben Dank.*

# I

## Magische Tage

### Die Tage nach der Geburt

Sie haben gerade ein Kind geboren.

Die Tage danach haben ihren eigenen Rhythmus. Die junge Mutter ist stark, sinnlich und hochgestimmt. Gleichzeitig schmerzen Unterleib und Brüste, und die Gefühle sind enormen Schwankungen unterworfen. Es sind magische Tage, die ein Leben lang im Bewußtsein bleiben werden.

Dieser Teil des Buches handelt von der Zeit auf der Wochenstation oder den ersten Tagen zu Hause. Von Gefühlen, Kraft, Schlafmangel, allen möglichen Problemen nach der Geburt, und von der Milch, die Ihre Brüste enthalten.

# 1 Tagebuch der Woche nach der Geburt

## **23. März**

*Heute habe ich einen Sohn geboren. Um 12.47 Uhr kam er nach Stunden des intensiven Kampfes.*

*Er wurde im Bett zwischen meinen Knien geboren. Ich lehne mich zurück, und meine Knie zittern. Er liegt in Blut und Ausscheidung, glitschig von der Käseschmiere. Es sieht aus wie eine Schlachtszene. Und dennoch ist es magisch, jedes Detail ist in mein Gedächtnis eingebrannt.*

*Mein Körper hat ihn neun Monate beherbergt. Nun habe ich ihn herausgepreßt, unter Schmerzen, die ich nicht für möglich gehalten hätte. Mit einer Kraft, von der ich nicht geglaubt hätte, daß ich sie besitze. Er, der da vor mir liegt, hat da drinnen gewohnt. Mein Mann und ich weinen, aus Glück und wegen der Größe des Augenblicks. Meine Beine zittern vor Anstrengung.*

*Aber dann will die Plazenta sich nicht von allein lösen. Ich hocke und warte. Durstig und hungrig, aber ich darf nichts essen, falls man mir eine Narkose geben muß. Ich bin unruhig und spüre, daß das Personal um mich herum noch unruhiger ist.*

*Wir warten und warten. Die Plazenta ist immer noch in der Gebärmutter. Die Hebamme versucht, auf meinen Bauch zu drücken und sie herauszupressen. Ich schlage beinahe ihre Hand weg, es tut so grausam weh.*

*Dann wird der Entschluß gefaßt, die Plazenta soll herausgeholt werden. Als ich anästhesiert werden soll,*

*habe ich Angst, nie wieder aufzuwachen. Was soll dann mit dem Baby geschehen?*

*Ich bitte meinen Mann, das Kleine gegen alle Gefahren zu verteidigen, falls ich sterben sollte. Leben und Tod sind dicht beieinander. In diesem Moment ist alles möglich.*

*Dann wache ich auf, taumelig von der Narkose, mit meinem Sohn im Arm. Wir leben und sind gesund. Gott, wo immer er sein mag, war mit uns. Der Unterleib ist gefühllos, es ist gut, nichts zu spüren. Ich stille zum ersten Mal, unbeholfen und tastend, aber immerhin.*

*Am späten Nachmittag verspüre ich einen Druck auf der Blase. Es dauert eine halbe Stunde, bis ich Wasser lassen kann. Mein ganzer Unterleib schmerzt. Ich dusche. Blut läuft mir die Beine entlang. Dann wird es Abend.*

*Ich bin unbeschreiblich glücklich. Beinahe euphorisch. Es tut überall weh, und trotzdem will ich aufspringen und hinausschreien, daß ich einen Sohn bekommen habe. Er ist so schön, und er gehört uns. Ich telefoniere und erzähle es all meinen Lieben.*

*So habe ich mich noch nie im Leben gefühlt.*

## **24. März**

*Ich habe heute nacht bestimmt nicht mehr als eine Stunde geschlafen. Die Frau im Bett neben mir hatte Probleme mit Milchstau und lief dauernd rein und raus und pumpte ab. Babys schrien, Lampen wurden angemacht und Frauen redeten auf dem Flur.*

*Ich und mein Sohn haben die ganze Nacht nebeneinander gelegen und uns berochen. Fühle mich erfüllt wie von einer neuen Verliebtheit. Es atmet sich leicht, die Stimmung ist gehoben. Aber der Körper ist schwer.*

*Im Speisesaal reden wir über Entbindungen. Es ist eine Art Therapie, es immer wieder erzählen zu dürfen, wie es*

*war und wie weh es getan hat. Was wir Frauen durchmachen müssen! Was für Heldinnen wir alle sind!*

*Wir zeigen uns gegenseitig unsere Babys. Vergleichen und bewundern sie.*

*Ich habe versucht, aufs Klo zu gehen, es hat eine Stunde gedauert. Und trotzdem kam nichts. Ich traue mich nicht, halte es zurück. Habe das Gefühl, daß alles herauskäme. Es blutet auch aus der Wunde, wenn ich drücke.*

*Der Rücken schmerzt. Vielleicht weil ich so wild im Bett herumgeklettert bin während der Geburt.*

*Mein Kind saugt fest und aggressiv. Die linke Brustwarze tut mir weh.*

*Ich kann nur mühsam sitzen und essen, dann entdecke ich den Sitzring.*

## **25. März**

*Auch heute nacht nicht geschlafen. Ich weiß nicht, was mich stört. Die fremden Menschen, die Geräusche, das Aufgekratztsein, das Übermüdetsein? Heute kann ich sogar fast nicht gehen. Mein ganzer Unterleib ist geschwollen. Ich bitte die Hebamme ständig, mir Schmerztabletten zu geben, finde aber, daß sie überhaupt nicht helfen. Den Sitzring habe ich überall dabei.*

*Die Krankengymnastin informiert über Gymnastik nach der Geburt. Sie zeigt Bilder von Gebärmuttervorfällen, die schrecklich aussehen. Bei der Zusammenkunft treffen sich frischgebakene Mütter aus allen umliegenden Abteilungen. Eine Frau erzählt, daß sie bis zum Enddarm hinauf gerissen sei und vielleicht einen Beutel auf dem Bauch für die Ausscheidungen bekommen müsse. Zwei können nicht gehen und sitzen im Rollstuhl. Wir sind alle bleich und aufgedunsen in den Wöchnerinnen-Morgenröcken vom Krankenhaus. Wir sitzen alle auf einer Hinterbacke, damit es nicht so schmerzt. Ich empfinde*

*große Zärtlichkeit für all diese duldsamen Frauen. Was für ein Mut, was für eine Kraft!*

*Mein Sohn ist das größte (und süßeste!) Kind der Abteilung. Er schaut mich zum ersten Mal richtig an. Ich habe ihn fast den ganzen Tag auf dem Arm. Meine ganze Aufmerksamkeit ist bei ihm, er wird zum Zentrum meines Universums. Ich rieche an seinem Kopf, schütze ihn gegen alles, spüre, wie Liebe aus meiner Brust zu ihm strömt.*

*Er trinkt hungrig. Es spannt in der Brust, wenn sie sich füllt. In der Nacht bekomme ich zwei Sandsäcke auf den Bauch.*

*Habe versucht, aufs Klo zu gehen. Zwei Stunden. Resultat: null.*

## **26. März**

*Habe die ganze Nacht im Stillzimmer gesessen und abgepumpt, um die Schwellungen in der linken Brust wegzukriegen. Der Unterschied zwischen mir und einer Kuh ist minimal. Über die elektrische Milchpumpe habe ich noch vor ein paar Tagen laut gelacht. Jetzt ist sie meine beste Freundin. Watte um die Brust, den Riesen-BH vom Krankenhaus. Die Brustwarzen sind wund. Glycerinsalbe.*

*Um vier entschied ich, daß es keinen Sinn hat, auch nur zu versuchen zu schlafen. Ich setzte mich also ins Wickelzimmer zu all den Babys und Schwestern. Jacob schlummerte ruhig. Er machte einen so friedlichen Eindruck.*

*Heute bin ich total down. Und heute sollen wir nach Hause, mein Sohn und ich. Keife seinen Vater an, der kommt, um uns abzuholen. Fange im Auto zu heulen an. Nie im Leben kommen wir heil nach Hause. Das Auto wird verunglücken und mein Sohn sterben. Glücklicherweise klingelt ständig das Telefon. Ich will mit niemandem reden. Alles tut weh, und ich stille ununterbrochen.*

## **27. März**

*Große, schwere Brüste, in komische Wärmekissen gepackt. Riesenslips mit extra langer und extra dicker Binde. Geschwollener Bauch mit braunen Strichen. Die Füße groß und geschwollen. Verstopft und Probleme beim Wasserlassen.*

*Und trotzdem ist es unglaublich. Der körperliche Schmerz. Die seelische Freude.*

*Mein Kind ist so wunderbar in all seiner Zurückhaltung. Wie ein weiches Kätzchen fächelt er mit grazilen Händchen vor seinem Gesicht. Ich glaube, ich liebe ihn schon, obwohl wir uns kaum kennen.*

*Ich habe heute den ersten Einlauf meines Lebens gemacht. Ich habe auf dem Klo geschrien vor Schmerz und Angst. Wird das so bleiben, mein ganzes Leben lang?*

## **28. März**

*Ich habe in fünf Tagen 14 Kilo abgenommen und fühle mich unglaublich schlank. Ich zog also die Jeans von vorher an. Ich konnte sie nicht zumachen, die Schenkel sahen aus wie Leberwürste. Ich habe also wieder die Schwangerschafts-Leggings und das weite Hemd hervorgeholt. Scheint meine ewige Uniform zu werden.*

*Habe eine eiternde Wunde in der linken Brustwarze. Jedesmal, wenn ich Jacob stille, tut es scheußlich weh. Ich hechle, und während der ersten Minuten muß es völlig still um mich herum sein, damit ich den Schmerz aushalte.*

*Aber er erfüllt mich mit solcher Freude. Daß man es als Privileg empfinden kann, geweckt zu werden! Ich habe heute nacht fünfmal gestillt, und es war ein wundervolles Gefühl.*

## **29. März**

*Müde, müde, müde. Habe nachgerechnet: Diese Woche habe ich in sieben Tagen 25 Stunden geschlafen. Es ist ein medizinisches Wunder, daß ich noch aufstehe. Ich habe einen merkwürdigen Hormonschub bekommen.*

*Immer noch: Schmerzen in Unterleib und Damm. Verstopft wie noch nie. Fange mit den Zusammenkneifübungen an, wie es uns die Krankengymnastin empfohlen hat. Spüre überhaupt nichts - Scheide, wo ist die denn? Sex scheint im Moment etwas sehr Abwegiges zu sein. Die Brüste sind belegt, wund und undicht. Der Unterleib tut nur weh.*

*Aber er ist es wert, der Kleine. Das und tausendfach mehr.*

*Das Leben ist eine merkwürdige Reise, und es ist herrlich, mitfahren zu dürfen.*

## 2 Die Spuren der Geburt

*»Ich war darauf vorbereitet, daß die Geburt weh tun würde. Aber warum hat niemand etwas über die Zeit danach gesagt? Es ist wirklich eine ›Via dolorosa‹, ein Schmerzensweg, Mutter zu werden.«*

Sara, 32, zwei Kinder

Eine Geburt hinterläßt Spuren im Körper und im Bewußtsein. Hinterher ist man körperlich müde, der Unterleib schmerzt, und das Leben kommt einem sehr merkwürdig vor.

In diesem Kapitel wird behandelt, wie die Geburt die Stunden danach beeinflussen kann.

### DAMMRISSE

Es ist natürlich, bei einer Entbindung zu reißen. Wenn der Kopf des Babys geboren wird, kann es passieren, daß das Gewebe sich nicht genügend dehnen kann. Es entstehen Risse in der Scheide, den Schamlippen und im Damm.

Man spricht von Rissen verschiedenen Grades. Ein Riß ersten Grades entsteht in der Schleimhaut der Scheide und dem oberflächlichen Gewebe des Damms. Um einen Riß zweiten Grades handelt es sich, wenn er bis in den Muskel, der sich um den Enddarm schließt, reicht. Ein Riß dritten Grades geht durch diesen Muskel. Und ein Riß vierten Grades geht durch die Schleimhaut des Enddarms.

Wenn Sie auf dem Rücken liegend gebären, richtet sich der Druck des kindlichen Kopfes direkt auf den Damm. Die

Muskeln zwischen Scheide und Enddarm werden ganz besonders beansprucht und das Risiko eines Risses wird größer. Wenn Sie dagegen aufrecht gebären, verteilt sich der Druck auf die ganze Scheide und ihre Öffnung. Das Risiko eines Risses wird somit geringer. Wenn Sie außerdem mit gespreizten Beinen in der Hocke sind, kann sich der Damm entspannen. Der Widerstand wird geringer, und die Risse sind kleiner und mehr an der Oberfläche.

Die meisten Risse werden direkt nach der Entbindung genäht. Sehr kleine Risse können von selbst heilen. Genäht wird mit einem Faden, der sich in tiefer liegendem Gewebe von selbst auflöst. Was die Haut angeht, so gibt es unterschiedliche Schulen. Manche nähen auch hier mit sich selbst auflösendem Faden, andere mit einem Faden, der gezogen werden muß. Er bleibt bis zu vier Tage und wird dann entweder noch auf der Wochenstation gezogen oder von der Hebamme, die nach Hause kommt.

Das Nähen kann weh tun, oft wird örtlich betäubt. Es ist nicht immer einfach, diese Risse zu nähen, und das Gewebe kann falsch zusammenwachsen. Und man kann auch das Pech haben und an einen ungeschickten Arzt geraten, der nicht gut näht.

*»Das Schlimmste an der ganzen Geburt war das Nähen hinterher. Das tat wahnsinnig weh. Und dann wurde ich auch noch falsch genäht, ich wollte bloß noch ›Pfuscher‹ schreien.«*

Cecilia, 33, ein Kind

Das Heilen der Wunde kann ziemlich schmerzhaft sein. Wenn es sehr lange danach weh tut, müssen Sie es der Hebamme oder der Ärztin sagen. Möglicherweise ist falsch genäht worden, vielleicht kann man noch einmal nähen.

Natürlich mit örtlicher Betäubung! Das gleiche gilt, wenn die Wunde aufgeht.

Die Wunde kann sich auch infizieren. Sprechen Sie mit der Hebamme oder der Ärztin. Sie werden dann vermutlich mit Antibiotika behandelt, und wenn die Infektion nicht abklingt, muß die Wunde eventuell geöffnet und gereinigt werden. Es kann sogar vorkommen, daß solche Infektionen noch Monate nach der Entbindung auftreten. Achten Sie also darauf, wie sich die Stiche anfühlen, und scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## SCHNITTE

Früher wurden Frauen routinemäßig während der Entbindung geschnitten. Man wollte Rissen zuvorkommen und dem Kind den Weg nach draußen erleichtern. Heute wird viel seltener geschnitten. Gründe für einen Schnitt können sein, wenn Gefahr für das Leben des Kindes besteht oder wenn das Kind sehr schnell mit der Saugglocke oder der Zange geholt werden muß. Ein Schnitt ist ein chirurgischer Schnitt im Damm, von der Hinterwand der Scheide nach hinten. Der Schnitt kann entweder schräg oder gerade nach hinten gelegt werden. Er geht durch Haut und Muskeln.

Nach der Entbindung wird die Wunde genäht, das innere Gewebe mit sich auflösendem Faden. Einige Ärzte nehmen für die oberste Hautschicht Fäden, die gezogen werden müssen. Diese Fäden werden entweder noch auf der Wochenstation oder später, nach ungefähr vier Tagen zu Hause gezogen. Das tut nicht weh, manche empfinden es jedoch als ziemlich unangenehm. Weh tut das Heilen der Wunde. Die Schmerzen können bis zu zwei Wochen nach der Geburt andauern. Besonders schmerzhaft kann es sein, wenn schräg nach hinten geschnitten wurde, weil dabei

noch mehr Muskeln durchtrennt werden. Sie sind während des Heilungsprozesses geschwollen und ein ausgezeichneter Nährboden für Bakterien. In seltenen Fällen kann die Wunde sich entzünden. Das wird dann mit Antibiotika behandelt.

Die Hebamme Gunny Röckner am Krankenhaus von Huddinge hat mehrere Untersuchungen durchgeführt, die zeigen, daß geschnittene Frauen häufiger Probleme nach der Geburt haben als Frauen, die natürlich gerissen sind. Sie haben größere Schwierigkeiten beim Wasserlassen, beim Stuhlgang, beim bequemen Sitzen zum Stillen. Sie bekommen häufiger Infektionen in der Wunde, haben mehr Probleme mit Schwellungen, schlechter Heilung usw. Sie haben auch vermehrt Schwierigkeiten mit dem Wiederaufnehmen des Sexlebens nach der Geburt.

Ob man schneiden soll oder nicht, ist eine Streitfrage. Viele GynäkologInnen und Hebammen sind heute der Meinung, daß es besser ist, die Frauen natürlich reißen zu lassen. Andere sind der Meinung, daß ein Schnitt Schlimmeres verhindert, zum Beispiel gefährliche Risse bis in den Enddarm.

## NACHWIRKUNGEN DER SCHMERZLINDERUNG

Wenn Sie während der Geburt Schmerzmittel bekommen haben, dann sind Sie in guter Gesellschaft. Die meisten Frauen in den Industrieländern bekommen sie in irgendeiner Form.

Wie sehr das die erste Zeit nach der Geburt beeinträchtigt, hängt davon ab, welche Art von Schmerzmittel Sie erhalten haben und wie lange. Frauen, denen starke Medikamente verabreicht wurden, sind oft ziemlich gedämpft nach der Geburt, sie sind geistig abwesend und haben weniger Kraft für das Kind. Die

Energie, die Mütter normalerweise empfinden, wenn ihr Baby endlich da ist, ist weniger spürbar, wenn sie größere Mengen Schmerzmittel bekommen haben. (Ob der Grund dafür nun die Schmerzmittel sind oder andere Faktoren, ist schwer zu sagen. Frauen entscheiden sich oft dann für Schmerzlinderung, wenn die Geburt sehr lange dauert, so daß diese nachteiligen Effekte ebensogut die Nachwirkungen einer sehr langen Geburt sein könnten. Aber es ist auch logisch, daß etwas, das derart stark ist, daß es Geburtsschmerzen sogar nehmen kann, auch andere, positive Empfindungen hemmt.)

**Lachgas** hat keine bekannten Nebenwirkungen. Aber wenn es während der Geburt in größerer Menge gegeben wird, kann man sich danach etwas »high« und schwindelig fühlen. Das geht aber schnell vorbei.

**Dolantin** ist ein Morphinderivat, also eine Art Cousine des normalen Morphins. Man hat festgestellt, daß es die Atmung des Kindes hemmt, und es wird immer weniger verwendet. Es kann zu Übelkeit führen, einem Gefühl von Depression und fehlender Orientierung. Auch das Baby ist davon beeinflusst. Sein Bewußtsein ist weniger klar, es ist möglicherweise unruhiger und braucht länger, bis es anfängt zu trinken. Es dauert also eine gewisse Zeit, bis Mutter und Kind zueinander finden.

**Beckenbodenanästhesie (Pudendusnästhesie)** kann manchmal zu zahlreicheren Rissen führen, weil die Frau nicht mehr spürt, wo ihre Grenzen sind, und daher zu sehr preßt.

**Rückenmarksanästhesie** (Periduralanästhesie, PDA) ist eine so starke Betäubung des Unterleibs, daß die normale Endorphin-Antwort auf Schmerzen gemindert wird. Deshalb sind die Nerven besonders empfindlich, wenn die Betäubung nachläßt. Eine falsch gesetzte PDA kann auch zu sehr starken Kopfschmerzen führen. Die

Kopfschmerzen verschwinden innerhalb einiger Tage und sind nicht gefährlich.

*»Vor der ersten Geburt hatte ich beschlossen, natürlich zu gebären. Dann hat es so lange gedauert, ich hatte nur selten Wehen, und der Muttermund öffnete sich sehr langsam. Als die Wehen schließlich richtig in Gang kamen, mit Hilfe eines Tropfes, hatte ich 36 Stunden nicht geschlafen. Ich konnte einfach nicht mehr. Nach der Geburt hatte ich fast das Gefühl, versagt zu haben. Ich war keine richtige Frau, weil ich Hilfe gebraucht hatte, um zu gebären. So ein Gefühl hatte ich.«*

Anne, 30, zwei Kinder, PDA bei beiden Geburten

Im Kielwasser der neuerlichen »Natürlich-gebären-Welle« ist von einigen auch immer wieder einmal behauptet worden, daß Schmerzlinderung unnatürlich sei. Geburten ohne Schmerzmittel, aber mit rosa Gardinen im Kreißsaal nennen die dann wohl »sanft«.

Manche werdende Mütter entscheiden vor der Geburt, absolut keine Schmerzlinderung zu akzeptieren. Die Geburt ist jedoch oftmals ein Schock. Wenige Frauen glauben davor, daß etwas so weh tun kann. Die Geburt dauert lange, die Wehen kommen vielleicht dicht, aber ohne Ergebnis. In dieser Situation wollen viele eine Hilfe in Form von Schmerzlinderung. Nach der Entbindung fühlen sie sich dann »schlecht«. Sie haben nicht den Traum von der harmonisch »sanft« gebärenden Naturfrau erfüllen können.

Es ist traurig, daß im Grunde gute Ideen dazu führen, vielen Müttern Schuldgefühle zu machen. Alle Frauen leisten ihr Äußerstes und mehr, wenn sie gebären. Wenn sie ein Schmerzmittel genommen haben, dann weil sie es gebraucht haben. So einfach ist das.

Es ist ein Mythos, daß Frauen früher ohne jegliche Schmerzlinderung geboren haben. Damals wurden Heilkräuter eingesetzt und Massagen, und es gab erheblich weniger Streß. Sogar Alkohol wurde als Entspannungsmittel gereicht. Die meisten hatten andere Frauen oder Tiere gebären sehen. Sie waren mit einer Geburt vertraut. Außerdem mußten sie sich nicht mit Menschen umgeben, die sie noch nie im Leben zuvor gesehen hatten.

## DAUER DER GEBURT UND WIE SIE DAS BEFINDEN DANACH BEEINFLUSSEN KANN

Es ist immer schwer zu sagen, wann eine Geburt wirklich beginnt, weil die Gebärmutter sich zum Ende der Schwangerschaft ständig zusammenzieht. Medizinisch fängt eine Geburt dann an, wenn die Wehen regelmäßig kommen und der Muttermund sich öffnet. Aber für eine werdende Mutter kann es schon viel früher losgehen. Kräftiges Zusammenziehen der Gebärmutter schon Tage vor der Geburt ist anstrengend und zehrt an der guten Laune und den Kräften.

Nach Sam Brody, der ein großes Standardwerk für Geburtshelfer geschrieben hat, ist die normale Dauer der Eröffnungsphase

- zwischen 9 und 15 Stunden für eine Erstgebärende,
- zwischen 7 und 11 Stunden für eine Zweitgebärende.

Die Preßphase dauert im Schnitt

- zwischen 2 und 3 Stunden,
- zwischen einer halben und einer Stunde.

(Dies sind die Zeiten für *aktive* Geburtsarbeit, also die Zeit, ab der der Muttermund bereits einige Zentimeter geöffnet ist. Die Latenzphase davor kann oft viele Stunden dauern. Bei einer Erstgebärenden können das leicht 20

Stunden und mehr sein!). Frauen, die innerhalb einer »normalen« Zeit gebären, haben meist weniger Schwierigkeiten als jene, die extrem kurze oder extrem lange Geburten haben. Der Körper kann sich einerseits entsprechend langsam dehnen, und andererseits reichen die Kraftreserven. Aber in »normaler« Zeit geboren zu haben, bedeutet keineswegs, auch sonst keine Probleme zu haben. Lesen Sie in diesem Fall unter den entsprechenden Stichwörtern nach.

## **Kurze Geburt**

Eine sehr schnelle Geburt kann bei der Mutter Spuren hinterlassen. Wenn es die erste Geburt war, ist sie hinterher mit Sicherheit schockiert. Auch eine Zweitgebärende kann erschüttert sein, wenn das Kind plötzlich kommt.

Die Schmerzen können fast unerträglich stark sein, da die Endorphine, die natürliche Schmerzlinderung des Körpers, eine bestimmte Zeit brauchen, um wirken zu können. Die Gefahr großer Risse steigt, weil das Gewebe des Geburtskanals nicht genügend Zeit hat, um nachzugeben.

Viele Frauen mit kurzen, schnellen Geburten erleben es als Belastung, daß ihr Schock oder die schmerzhaften Erinnerungen nicht ernstgenommen werden. Auf dem Papier sieht eine rasche Geburt ja einfach aus.

*»Es war mein erstes Kind, und ich beabsichtigte eine PDA. Aber es dauerte nur eineinhalb Stunden von der ersten Wehe bis zur Geburt des Babys. Die Zeit bestand aus einer einzigen gigantischen Wehe. Ich mußte beinahe mit angezogenen Hosen mein Kind zur Welt bringen, ich hing in einem Rollstuhl im Eingang des*

*Krankenhauses. Als ich danach das Bedürfnis hatte, davon zu erzählen, lachten alle nur und sagten, ich hätte wohl keinen Grund zu klagen, wo es doch so schnell gegangen wäre.«*

Sonja, 25, ein Kind

Lesen Sie auch den Abschnitt weiter hinten in diesem Kapitel »Traumatische Geburtserinnerungen«.

## **Lange Geburt**

Wenn eine Geburt 24 Stunden oder länger dauert, rechnet man sie zu den lang dauernden Geburten. Das ist eine große Belastung für Körper und Psyche; sie übersteigt alles, was man bisher erlebt hat. Der Körper wird müde, der dauernde Schmerz zehrt an der Begeisterung, die Sie vielleicht vor der Geburt hatten. Unruhe stellt sich ein, stimmt etwas nicht? Das Personal wechselt, Sie haben lange nicht geschlafen...

Viele Frauen mit lange dauernden Geburten nehmen starke Schmerzmittel, um es auszuhalten. Die Schmerzmittel ihrerseits verlängern die Geburt, ein Teufelskreis.

Besonders anstrengend ist eine lange Austreibungsphase.

*»Ich habe immer nur gepreßt und gepreßt, und nichts kam. Man bekommt Panik. Nach diesem Marathon war mein Hinterteil rot geschwollen wie bei einem Pavianweibchen. In dieser Situation schlug die Schwester mir vor, ich könne mich im Spiegel betrachten, um zu sehen, ›daß es gar nicht so schlimm aussieht‹. Ich lehnte dankend ab. Es gibt Grenzen für die Selbstquälerei.«*

Marianne, 29, ein Kind

Eine Frau, die stundenlang gepreßt hat, mutet ihrem Beckenboden eine unglaubliche Anstrengung zu. Das Blut sammelt sich im Unterleib, und die Muskeln werden lange angespannt. Nach einer Stunde Pressen oder mehr werden Sie in den Tagen nach der Geburt vermutlich ziemliche Schmerzen im Unterleib haben.

Gebären erfordert sehr viel Energie. Man rechnet, daß eine Stunde Geburtsarbeit einer intensiven Gymnastik entspricht, also ca. 500 kcal. Zwanzig Stunden aktive Geburtsarbeit entsprechen 10 000 kcal. oder dem Energieverbrauch von fünf Tagen! Deshalb sind die Kohlehydratreserven in der Leber und den Muskeln völlig erschöpft. Und Sie leiden sicher auch unter Flüssigkeitsmangel. Man rechnet damit, daß eine Frau während der Geburt einen halben bis einen Liter Flüssigkeit pro Stunde verliert. Eine Geburt von 24 Stunden bedeutet also einen Flüssigkeitsverlust von 12 bis 24 Litern, oder ungefähr hundert Gläsern Wasser.

Sie sind vermutlich sehr, sehr müde. Vielleicht so müde, daß Sie von der Euphorie, die die meisten Frauen nach der Geburt empfinden, nichts spüren.

Vergleichen Sie sich nicht mit den anderen Frauen, wenn Sie im Krankenhaus liegen. Die meisten hatten sehr viel kürzere Geburten und haben andere Kräfte. Das, was Sie hinter sich haben, ist überhaupt nicht schlimm oder gefährlich, aber vielleicht das Anstrengendste, was Sie bisher mitgemacht haben.

Das wichtigste ist jetzt, Kräfte zu sammeln. Zum Beispiel durch:

- Schlafen, wenn das Kind schläft.
- Kohlehydratreich essen, damit sich die Reserven wieder füllen. Verlangen Sie besonders viel Brot,

Kartoffeln, Reis, Nudeln.

- Viel trinken, um die Flüssigkeitsdepots wieder aufzufüllen: Wasser, Fruchtsäfte, Milch.

- Dafür sorgen, daß eine Hilfe da ist, wenn Sie nach Hause kommen.

## NACH EINEM KAISERSCHNITT

*»Ich verglich mich mit den anderen Frauen auf der Wochenstation. Die hatten lange Geburten hinter sich. Aber danach waren sie fit. Für mich fingen die Probleme erst an.«*

Karoline, 34, ein Kind

Eins von acht Kindern kommt mit Kaiserschnitt auf die Welt. Nach einem Kaiserschnitt erleben Sie eine andere Art von Genesung als Frauen, die vaginal geboren haben.

## **Geplanter Kaiserschnitt**

Ein Kaiserschnitt wird geplant, wenn die Plazenta falsch liegt, das Kind sich in Steißlage befindet und das Becken für eine vaginale Geburt zu eng ist, bei einer akuten Infektion im Unterleib, wenn eine Schwangerschaftskomplikation eintritt und Mutter oder Kind Schaden nehmen könnten.

Während eines geplanten Kaiserschnitts sind Sie normalerweise wach. Der Unterleib ist durch eine Rückenmarksanästhesie gefühllos, man kann die Betäubung durch einen sehr dünnen Schlauch im Rücken mehrmals auffrischen. (In vielen Krankenhäusern wird die sogenannte Spinalanästhesie immer häufiger angewendet. Hierbei wird die Betäubung noch näher an die

Nervenzellen herangebracht und nimmt jegliche Empfindungen beim Schnitt.)

Wenn das Kind geboren ist, wird genäht. Das dauert ungefähr 45 Minuten, weil der Chirurg mehrere Schichten Gewebe nähen muß. Es wird mit einem Faden genäht, der sich im Körper auflöst. Die Haut wird oft mit einem Faden genäht, der gezogen werden muß, wenn die Wunde zugeheilt ist, ungefähr vier bis fünf Tage später. Das tut nicht weh, es fühlt sich an, wie wenn jemand am Bauch zupft. Manche Frauen erleben es jedoch als unangenehm.

Während der Chirurg näht, können Sie das Kind an die Brust legen. Sie behalten noch einige Stunden nach der Operation einen Tropf und den Blasenkatheter (ein Blasenkatheter muß deshalb gelegt werden, weil die Blase während des Kaiserschnitts ganz leer sein muß).

In den ersten Stunden nach der Operation bekommen Sie schmerzstillende Spritzen. Sie enthalten morphinähnliche Mittel. Aber: Keine Angst wegen des Kindes; der narkotische Effekt nimmt die Schmerzen und scheint keinen Einfluß auf das Baby zu haben. Nach einem Tag werden die Spritzen durch starke schmerzstillende Tabletten ersetzt. Es kann sein, daß Sie sich von den Spritzen und Tabletten schwindelig und »high« fühlen. Von der Rückenmarksbetäubung kann man hinterher Kopfschmerzen bekommen, wenn sie falsch gelegt worden ist. Die Kopfschmerzen vergehen bald und sind nicht gefährlich.

Früher lagen die Frauen nach einem Kaiserschnitt eine Woche im Bett. Aber heute weiß man, daß es gut ist, sich bald wieder zu bewegen. Die Schwestern werden Sie vermutlich aus dem Bett scheuchen, lange bevor Sie es für möglich halten, aufstehen zu können.

*»Ich hatte das Gefühl, als ob mein Kinn an den Knien festgenäht wäre.«*

Anna, 33, ein Kind

Die Schwestern werden Ihnen aus dem Bett helfen, und Sie werden sehr wahrscheinlich ziemlich starke Schmerzen haben und schwach auf den Beinen sein. Man fühlt sich deshalb so wackelig beim Stehen, weil die Ärzte auch die Bauchmuskeln durchgeschnitten haben. Es kann einem wie ein unmögliches Unterfangen vorkommen, auch nur bis zur Toilette zu gehen. Aber es ist wichtig für die Heilung, daß Sie sich so bald wie möglich bewegen. Der Kreislauf kommt in Schwung, das Gewebe wird besser mit Sauerstoff versorgt, die Wunde schließt sich schneller, und das Risiko von Thrombosen nimmt ab.

Viele Frauen haben nach einem Kaiserschnitt große Probleme mit Verstopfung. Die Hormone der Schwangerschaft reduzieren die Darmbewegungen, und nun, nach dem Kaiserschnitt, ist es sehr schmerzhaft zu drücken. Die Muskeln, die sich beim Drücken zusammenziehen, sind ja geschnitten worden. Die Verdauung kommt rascher wieder in Gang, wenn Sie so bald wie möglich aufstehen. Die Schwerkraft unterstützt die Darmbewegungen. Je schneller Sie wieder aus dem Bett kommen, desto trainierter sind auch die Bauchmuskeln, und man kann besser drücken.

*»Am schlimmsten war es am dritten Tag. Da legten sich die ganzen Därme wieder zurecht. Gleichzeitig schoß die Milch ein. Ich dachte, so fühlt es sich an, richtig, richtig alt zu sein. Alles tat weh, ich konnte nicht schlafen, in keiner Stellung konnte ich stillen. Es war ein schrecklicher Tag, den ich niemandem wünsche.«*

Anna, 33, ein Kind

Laufen Sie jeden Tag die Gänge im Krankenhaus auf und ab. Gehen Sie langsam, aber mehrmals am Tag. Die Krankengymnastinnen im Krankenhaus helfen gerne mit einem guten Trainingsprogramm.

Eine gute Ernährung unterstützt ebenfalls die Verdauung. Ballaststoffreiche Nahrung und viel Flüssigkeit, eingeweichte Pflaumen, Kaffee. Weitere Tips finden Sie im Kapitel »Im Zeichen des Sitzrings«.

## **Akuter Kaiserschnitt**

Ein Kaiserschnitt wird zum Beispiel nötig, wenn die Plazenta sich von der Gebärmutterwand löst, ehe das Kind geboren ist, wenn die Geburt sich zu lange hinzieht und das Baby Zeichen von Streß zeigt, wenn die Nabelschnur abgeklemmt ist, wenn die Gefahr besteht, daß die Mutter eine Schwangerschaftsvergiftung bekommt usw.

Ein akuter Schnitt wird genau wie ein geplanter Schnitt gemacht. Oftmals kann jedoch keine Periduralanästhesie gemacht werden, da sie erst nach 30 Minuten wirkt. Sie bekommen dann statt dessen eine Vollnarkose; sie wirkt schneller und wird in Krisensituationen angewendet.

Wie man sich danach fühlt, ist unterschiedlich. Das Aufwachen nach einer Vollnarkose dauert einige Stunden. Es kann einem übel sein, vielleicht muß man sich übergeben. Sie wachen auf, noch ganz benommen und haben plötzlich einen neuen Menschen im Arm, um den Sie sich kümmern müssen.

Fast alle Frauen haben nach einem Akutschnitt einen Schock. Die Entscheidung zu schneiden muß oft sehr schnell getroffen werden und in einer Situation, in der die gebärende Frau unter dem Einfluß starker Schmerzen steht. Vielleicht bekam sie sogar die Narkose, ohne richtig mitzubekommen, was die Situation erfordert.

Ein weit verbreitetes Gefühl nach einem akuten Schnitt ist die Enttäuschung darüber, daß es nicht so war, wie man es sich vorgestellt hatte. Gleichzeitig ist sicherlich die Erleichterung groß, daß es dem Kind gutgeht. Manche Frauen, die schon einmal eine schwere Geburt mitgemacht haben, empfinden den akuten Schnitt als Erlösung. Es ist ihnen erspart geblieben, noch einmal Höllenqualen zu leiden.

*»Ich habe meine ersten Kinder, Zwillinge, vaginal geboren. Das dritte Baby kam nach einem akuten Schnitt, denn es lag quer. Es war für mich angenehmer, nicht vaginal gebären zu müssen. Nach dieser Geburt ging es mir viel besser als nach der ersten. Auch unser Liebesleben war dadurch nicht so stark beeinträchtigt.«*

Erika, 29, drei Kinder

All diese Gefühle kann es geben, gleichzeitig.

Wenn Sie die Geburt fast hinter sich hatten, der Muttermund ganz offen war und Sie angefangen hatten zu pressen, werden Sie vermutlich sehr aufgewühlt sein, wenn Sie dann plötzlich geschnitten wurden. Vielleicht meinen Sie, nun alle Schläge abgekriegt zu haben – sowohl die Schmerzen der Geburtsarbeit als auch die Schmerzen nach dem Kaiserschnitt. Sie haben Schmerzen, sowohl im Unterleib als auch um den Schnitt. Sie haben mit aller Kraft gekämpft, und doch war es nicht »genug«. So ein Gefühl kann sich einstellen.

Sie verdienen jegliche Unterstützung, Hilfe und große Bewunderung. Mobilisieren Sie soviel Kraft wie möglich, und lassen Sie jemanden ein Schutznetz aufspannen – Ihren Mann, Verwandte, Freundinnen. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen helfen können. Lassen Sie alle