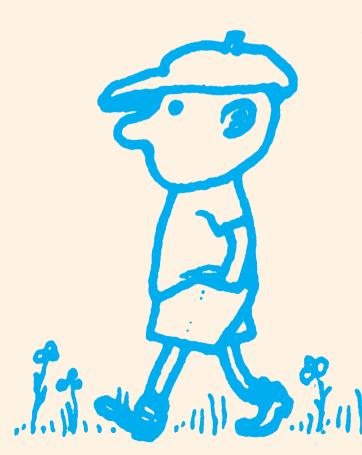
Anna Wahlgren

Das Kinder Buch



Wie kleine Menschen groß werden

BELTZ

Anna Wahlgren Das KinderBuch

Mit herzlichstem Dank an viele, viele Mütter und Väter, und an unsere besten Lehrmeister: die Kinder



Anna Wahlgren

Das KinderBuch

Wie kleine Menschen groß werden

Ins Deutsche übertragen von Lone Rasmussen-Otten

Mit Zeichnungen von Gunnar Haglund



Titel der schwedischen Originalausgabe: Barnaboken

© 2004 by Anna Wahlgren

First published by Bonnier Carlsen Bokförlag, Stockholm, 1983 Vollständig überarbeitete Neuausgabe: 2004

Dieses E-Book ist auch als Printausgabe erhältlich (978-3-407-85973-0).

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Wenn Sie sich unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Besuchen Sie uns im Internet www.beltz.de

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe:
© 2004 Beltz Verlag, Weinheim und Basel
Umschlaggestaltung: Federico Luci, Odenthal
Umschlagillustration: © Gunnar Haglund
Foto Anna Wahlgren (U4): © Anne Mette Welling
Innenillustrationen: © Beltz Verlag, Weinheim und Basel
Satz: WMTP, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

E-Book

ISBN 978-3-407-22342-5

»Der Mensch sollte umsorgt werden von Menschen, die ihn lieben.«

Lars Danius (1907–1996)



Das KinderBuch

Erster Teil

Schwangerschaft und Geburt Seite 13–92

Zweiter Teil

Säuglingspflege – Gedanken, Theorie & Praxis Seite 93–252

Dritter Teil

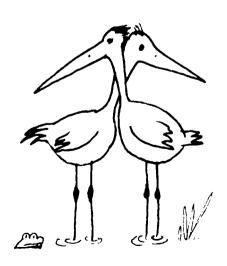
Kleine Menschenkinder – Eine praktische Anleitung Seite 253–401

Vierter Teil

Aus klein wird groß: 1–16 Jahre Seite 403–606

Fünfter Teil

Erziehung Seite 607–809



Inhalt

Erster Teil Schwangerschaft und Geburt

An meine lieben Kinder	18
Die Schwangerschaft. 1. Woher weißt du, dass du schwanger bist? 2. Ein Mensch entsteht 3. Worauf musst du achten? 4. Weltmeisterin im Gebären – Trainiere! 5. Der Mann schwanger?	21 21 23 26 34 42
Die Geburt. 1. Jetzt geht es los!. 2. Die Eröffnungsphase – der Weg wird bereitet . 3. Die Austreibungsphase – ein Kind wird geboren . 4. Die Nachgeburt – der Lebensbaum . 5. Danach .	48 48 52 54 57 58
Und dann? 1. Dein Körper 2. Das Stillen	62 62 65
Wieder zu Hause! 1. Was brauchst du? 2. Was musst du tun? 3. Der Vater Allein gebären	69 69 73 86
Zweiter Teil Säuglingspflege – Gedanken, Theorie & Praxis	
Einleitung Unsere Gedanken waren schon richtig, aber dann lief alles schief	95
Die Pflege des Neugeborenen 1. Die Nahrung	104 112 126

2. Der Schlaf	131
Wenn etwas schief läuft: Das Neugeborene weigert sich zu schlafen	145
3. Das seelische Wohlbefinden	154
Wenn etwas schief läuft: Das Neugeborene ist unglücklich	168
4. Die Entwicklung – Kinder werden unfertig geliefert	192
Wenn etwas schief läuft: Das Kind ist nicht »normal«	199
5. Jeder Schrei eines jeden Kindes ist eine Frage	207
Wenn etwas schief läuft: Kolik?	214
Drei Wochen	222
1. Baden!	222
2. Der Schnuller: Wann und wie lange?	226
Zwei Monate	229
1. Es wird wieder Alltag!	229
2. Der kleine Hugo, zweieinhalb Monate	236
D 14 M 11	
Dritter Teil	
Kleine Menschenkinder – Eine praktische Anleitung	
ABC für kleine Menschenkinder	255
Liebe, Routine, soziale Beteiligung	255
Drei und vier Monate	259
Neuigkeiten in der Routine	
· ·	263
•	266
3. Das Spielen allein am Morgen	272
,	278
5. Ein Tag mit Sofie, vier Monate	283
6. Ist der Alltag aus den Fugen geraten?	291
Fünf und sechs Monate	301
Ein Stern wird geboren	305
Neuigkeiten in der Routine	
1. Heraus aus dem Schlafzimmer	309
2. Weg mit dem Schnuller	311
3. Baden in der großen Badewanne	312
4. Mehr Nahrung – und wie!	316
Charaktere aus dem Theater des wirklichen Lebens:	
Der Forscher	322
Der Arbeiter	326
Der Charmeur	332

Drei Regeln: Das Kind nicht zurückhalten, Enttäuschungen vorbeugen, als Werkzeug und Berater zur Verfügung stehen	341				
Acht Monate und neun Monate					
Elf Monate – ein Jahr	380 380				
Vierter Teil Aus klein wird groß: 1–16 Jahre					
Aus meinem Leben – Theorien zum Trost	405				
Das Leben – ein Kreislauf	417 417 426				
Ein Jahr: Das gute Leben	443 449				
Zwei Jahre: Der König des Lebens	451 457				
Das Trotzalter: Ich will, ich will nicht!	459				
Drei Jahre: Der Humorist	498 503				
Vier Jahre: Unterwegs Das Lächeln eines Sommertages	505 510				
Fünf Jahre: Die Lilie des Friedens	512 517				
Sechs Jahre: Das hässliche Entlein	519 523				
Sieben Jahre: Das Schulkind.	525 530				
Acht Jahre: Der Magier	532 536				

Neun Jahre: Der Suchende	539 543
Zehn Jahre: Oben auf! Die klassische Frage	545 549
Elf Jahre: Der Manipulator.	552 556
Zwölf Jahre: Der Beziehungsforscher	558 563
Dreizehn Jahre: Die Ernsthaftigkeit. Tage voller Lachen	566 572
Vierzehn Jahre: Die Einsamkeit	574 579
Fünfzehn Jahre: Erwachsen – oder was? Die Kinder, unser Reichtum	581 590
Sechzehn Jahre: Die Integrität	592 597
Jungs sind Jungs, oder nicht? Etwas über die Geschlechterrollen	599 599 605
Fünfter Teil Erziehung	
Eltern sein: Das Geschenk der Liebe	609
Wie man es macht. Richtlinien zu deiner Anregung Autoritär oder liberal? Die goldene Mitte Regeln: Einhaltung und Konsequenzen. Die verdammte Schuld. Respekt Ein verwöhntes Gör?	617 618 627 640 650 652
Grenzen Strafe Masturbation und Sex	656 659 663
T7 .	
Vertrauen	668 670 673 682

Kinder und Gewalt Wir weinen in unseren Herzen	683
Drei Tipps mit auf den Weg 1. Besser essen 2. Besser schlafen 3. Beschäftigung: So klappt es besser	691 691 709 733
Zwei Eltern um ein und dasselbe Kind	751
Geschwister Nein, keine Eifersucht!	764 766
Einige Ratschläge zum Alltagsleben	784 784 796
Märchen aus der zivilisierten Welt. Das tapfere Schneiderlein. Die Zweifachgeschichte vom Kalle. Isadora und der Mond. Ein kleiner Blick in die Kindheit.	798 798 801 805
Epilog	807
Nachwort zur Jubiläumsausgabe	810
Register	813



Erster Teil Schwangerschaft und Geburt

In diesem Teil liest du:

Vorwort 15

An meine lieben Kinder 18

Die Schwangerschaft 21

- 1. Woher weißt du, dass du schwanger bist? 21
- 2. Ein Mensch entsteht 23
- 3. Worauf musst du achten? 26
- 4. Weltmeisterin im Gebären Trainiere! 34
- 5. Der Mann schwanger? 42

Die Geburt 48

- 1. Jetzt geht es los! 48
- 2. Die Eröffnungsphase der Weg wird bereitet 52
- 3. Die Austreibungsphase ein Kind wird geboren 54
- 4. Die Nachgeburt der Lebensbaum 57
- 5. Danach 58

Und dann? 62

- 1. Dein Körper 62
- 2. Das Stillen 65

Wieder zu Hause! 69

- 1. Was brauchst du? 69
- 2. Was musst du tun? 73
- 3. Der Vater 86

Allein gebären 90



Vorwort

Mit achtzehn Jahren und ganz frisch verheiratet wurde ich das erste Mal schwanger. Das war 1961. Ich sollte neun Kinder bekommen. Damals hätte ich mir das noch gar nicht vorstellen können. Allein der Gedanke daran hätte mir einen Schlag versetzt!

Ich wusste nichts über Kinder. Ich kann mich nicht daran erinnern, jemals einen Säugling im Arm gehalten zu haben, bevor ich selbst einen bekam. Niemand hätte unwissender als ich sein können, als ich damals Mutter werden sollte.

Sobald die Schwangerschaft festgestellt worden war, fragte ich: »Und was muss ich tun?« Die Hebamme sah mich erstaunt an. »Was Sie tun müssen?« – »Ja, wenn das Kind kommt!« Besänftigend meinte sie: »Hier im Krankenhaus haben wir zig Entbindungen im Jahr. Da werden wir Ihre auch noch schaffen.«

Aber ich war jung und trotzig. Ich wollte Bescheid wissen. Ich wollte nicht wie jemand behandelt werden, die man öffnet wie ein passives Paket. Ich wollte gebären.

Auf einem Büchertisch vor einem großen Kaufhaus fand ich dann ein sehr passendes Buch: »Gebären ohne Schmerz«. Ich las es und lernte danach. Und es hat funktioniert, es war phantastisch: Ich gebar ohne Schmerz! (Aber nicht ohne Arbeit!) Und danach war mein spontaner Ausruf zu einem jungen Pärchen, das mit schwarzen Rändern unter den Augen stundenlang im Zimmer nebenan gewartet hatte: »Das würde ich jeden Tag wieder tun, wenn es nur möglich wäre!« Sie sahen aus, als würden sie mir kein Wort glauben. Aber es war die Wahrheit.

Das hatte also geklappt. Aber wie um alles in der Welt sollte ich mich nun um das kleine Kind kümmern?

Auch darüber gab es Bücher. Ich begann zu lesen. Und machte die Entdeckung, die viele Eltern vor mir auch gemacht haben: Je mehr man in ihnen liest, desto größer ist das Entsetzen darüber, dass man wahrscheinlich alles falsch machen wird. Von lauter Komplikationen war die Rede, und davon, was alles schief gehen könnte. Das schlechte Gewissen nagt. In Wirklichkeit ist man also nicht nur geradezu unfähig, sondern direkt schädlich! Das Kind jedenfalls wird bestimmt dauernden Schaden davontragen!

Aber ich widersetzte mich dem, was man mir vorsetzte. Und ich habe meinem Trotz viel zu verdanken. Ich habe es abgelehnt, mich vom Ohnmachts-

gefühl, das ich gegenüber den tiefenpsychologischen Zeigefingern empfand, überwältigen zu lassen. Ich dachte: »Das Kind ist doch wohl aus demselben Stoff wie ich gemacht, oder?«

Und wer mir am meisten geholfen hat, war das Kind, mein kleines Mädchen. Sie war da, quicklebendig, ich konnte sie buchstäblich mit den Händen greifen. Sie ließ sich beobachten. Man konnte sie verstehen. Sie wurde mein Lehrmeister. Und was sie mir gab, war nicht weniger als ein ständiger, faszinierender Einblick in die Entwicklung der Menschheit, die ich verfolgen durfte, – durch Millionen von Jahren! – vom Kaulquappenstadium bis zum selbstständig denkenden Wesen auf zwei Beinen, auch Mensch genannt.

Die Liebe hatte sich an mich herangepirscht. Und die unmittelbare Beobachtung mit dem Zweck, nicht nur über kleine Kinder, sondern über den Menschen überhaupt zu lernen und ihn zu verstehen – das war es, was mich angespornt hat.

Ich habe dieses Buch für meine Kinder geschrieben und natürlich auch für jeden Menschen, der daraus Nutzen ziehen kann. Eigentlich habe ich genau das Buch geschrieben, das ich damals, als ich das erste Mal Mutter wurde, so dringend gebraucht hätte.

Es war vielleicht ein bisschen vermessen von mir, aber ich musste dieses Buch einfach schreiben. Ich bin auf diesem Gebiet sicherlich nicht der »Profi«, von dem immer wieder die Rede ist, denn ich habe keine pädagogische oder psychologische Ausbildung und fühle mich auch nicht als große Literatin. Aber ich bin Mutter und ich kann schreiben. Und weil ich 40 Jahre lang tagein, tagaus mit kleinen und großen Kindern zusammengelebt und zusammengearbeitet habe, traue ich mich nun, meine persönlichen Erfahrungen offen zu präsentieren. Meine persönlichen und praktischen Erfahrungen aus einem Alltag (und den Nächten dazu!) mit so vielen kleinen und großen Kindern bilden für mich einen einzigartigen Hintergrund, der in unserer westlichen Kultur heutzutage übrigens immer seltener wird.

Ich weiß noch, was ich am Anfang suchte. Etwas in der Art des Entbindungsbuches, eine reine Gebrauchsanweisung: »So macht man es!« Ich stand ja da mit diesem neugeborenen Bündel auf dem Arm und hatte keine Ahnung, wie ich es handhaben sollte. »Das wirst du bald wie am Schnürchen können«, wurde mir gesagt. Aber wo sollte es so plötzlich herkommen, das, was man auf einmal wie am Schnürchen können sollte? »Du wirst bald die verschiedenen Arten des Schreiens unterscheiden können«, wurde mir versichert. Aber wie sollte ich dann gegebenenfalls auf die verschiedenen Arten des Schreiens reagieren?

Ich war ein Kind der neuen Zeit. Es war Anfang der 60er-Jahre und ich hatte kein Vertrauen in irgendeinen angeborenen Mutterinstinkt. Dazu kam, dass ich sehr jung war. Als junger Mensch ist man ziemlich egoistisch. Kein Kind sollte mein Leben dominieren! Niemals! Die Kleine musste also ihren Platz neben mir einnehmen und mit mir leben – nicht auf mir lasten. Und mich nicht kleinkriegen!

Gerade diese Auffassung hat sich als der Schlüssel zum Erfolg erwiesen. Mein erstes Kind war – und ist – ein starkes Kind. Ich habe ihr den Widerstand gegeben, den sie brauchte, und ich ließ sie an meinem Leben teilhaben. Das Ergebnis war ein Alltag, in dem die tägliche Routine nie in Zweifel gezogen wurde – habe ich in den Tag hineingelebt, wurde der Alltag bald unerträglich –, in dem unsere Gemeinsamkeit (auch in praktischen Dingen!) bald zu einem natürlichen Teil unseres Lebens wurde und in dem die gegenseitige Integrität heilig war.

So bildete sich allmählich mein Modell, mein Prinzip der Kindererziehung. Ganz einfach ausgedrückt: keine Nachlässigkeiten bei den praktischen Sachen, die einfach gemacht werden müssen, aber dabei immer das Kind *Kind* sein lassen, es als eigenständigen Menschen respektieren, weshalb mein erstes Kind auch nicht – wie manche seiner Generation – zum Versuchskaninchen wurde! Ich verdanke vor allem ihr – und ihrem Vater, meinem ersten Mann, Mentor und treuesten Freund, Lars Danius –, dass ich es geschafft habe, dieses Buch zu schreiben.

Mit siebzehn Jahren kam Sara zu mir und fragte: »Wenn ich Kinder bekomme, möchte ich, dass sie so werden wie ich. Was muss ich tun?«

Mit diesem Buch versuche ich eine Antwort zu geben.

An alle Eltern: Habt Selbstvertrauen!

An alle Kinder: Bewahrt euch eure Unschuldigkeit!

Anna Wahlgren

Gastsjön, Jamtland, Schweden, im Februar 2004



An meine lieben Kinder



Liebstes Kind, ich schreibe dieses Buch für dich, für euch alle! Das heißt nicht, dass ich finde, ihr wäret alle gleich. Genauso wenig wie ich glaube, dass alle kleinen Kinder, die möglicherweise mit Hilfe dieses Buches gepflegt und erzogen werden, genau gleich wären. Aber was ich im Sinn habe, ist nicht das besonders Einmalige, sondern das, was ihr alle gemeinsam habt.

Wenn du mein Buch liest, möchte ich, dass du so reagierst, wie du es immer getan hast. Ich, deine Mutter, trete deutlich hervor, als die, die ich bin, mit dem, wofür ich stehe. Du nimmst teil. Behalte, was du gebrauchen kannst! Verwirf, was du nicht haben willst!

Es wird Zeiten geben in deinem Leben, in denen du dich unschlüssig fühlst. Dann denke daran, dass die Saat des Sinnens und Trachtens in der Unsicherheit ruht. Die Unsicherheit zwingt dich dazu, auf deine eigene innere Überzeugung zu horchen und dementsprechend zu überlegen und zu handeln. Lass die Unsicherheit zu. Sie lässt dich wachsen. Damit werden die unangenehmen Seiten der Unsicherheit zwar nicht gelöscht, aber vielleicht erscheinen sie dir ein bisschen weniger beängstigend.

Deine Kindheit wurde von Trennungen geprägt. Du wurdest von einer Schule zur anderen geschleppt. Veränderungen und Aufbrüche wechselten sich durch deine ganze Kindheit und Jugend hindurch miteinander ab. Aber äußere Veränderungen müssen einen Menschen innerlich nicht zerreißen. Du selbst bist das beste Beispiel dafür.

Ich kann nicht wissen, was dich am tiefsten berührt hat. Aber was ich in dir sehe und was alle in deiner Umgebung in dir sehen, ist ein starker Mensch mit einer deutlich erkennbaren Persönlichkeit, unerschrocken und ganz darauf eingestellt, die Prüfungen des Lebens in Angriff zu nehmen.

Die Anpassungsfähigkeit des Menschen ist enorm. Unser eigenes, inneres Streben nach Gleichgewicht ist in hohem Maße unsere eigene Heilung.

Du lebst in einer Kultur, die in vielen Bereichen die grundlegenden Bedürfnisse des Menschen nach Nähe und Gemeinsamkeit außer Acht lässt. Die Generationen sind getrennt worden. Im Namen des Fortschritts wird der Mensch eher wie ein Produktionsfaktor gesehen und nicht als das rätselhafte, lebendige Wesen, das er in Wirklichkeit ist. In einer solchen Kultur werden Kinder zu einem Hindernis, allen schönen Worten zum Trotz.

Ich möchte dieses Missverhältnis näher beschreiben, indem ich von einem schicksalhaften Wendepunkt in meinem Lebens berichte.

Nach meiner ersten Scheidung stand ich alleine da mit den beiden ältesten von euch. Ich hatte weder eine ausreichende Ausbildung noch Arbeit. Deshalb bekam ich eine Zeit lang Unterhalt von dem Vater der beiden Kleinen. Dank seiner Unterstützung hatte ich ein Jahr Atempause: In diesem Jahr hätte ich zusehen müssen, dass ich eine Ausbildung bekomme, die mich für einen gut bezahlten Job qualifiziert. Ich musste ja das Haus, in das wir eingezogen waren, abbezahlen, uns drei versorgen und jemanden, der auf die Kleinen aufpassen konnte, bezahlen.

Ich habe aber den Sinn nicht verstanden. Es war für mich paradox. Warum sollte ich für etwas, was ich eigentlich nicht haben wollte, arbeiten gehen? Auch wenn ich mich innerhalb eines Jahres ausreichend für eine gut bezahlte Arbeit qualifiziert hätte, wäre die Folge doch, dass ich die meiste Zeit von euch Kindern getrennt gewesen wäre! Das erste Mal in meinem Leben habe ich am Sinn bestimmter gesellschaftlicher Strukturen gezweifelt.



Einige verzweifelte Notlösungen wurden versucht. Zum Schluss habe ich das getan – immer noch politisch unbewusst –, wofür ich mich auch heute noch einsetze: Ich habe einfach Prioritäten gesetzt. Alles andere musste sich nach dem einen richten: Ich wollte die Kinder bei mir haben.

Das Ergebnis war, dass ich in einer alten, undichten Hütte auf dem Lande saß und versuchte, Kurzgeschichten zu schreiben. Indem ich meinen hochgeschraubten Lebensstandard abgesenkt habe, konnte ich nun mit meinen Kindern zusammen leben und wirken. Der Alltag war, milde ausgedrückt, primitiv, aber den Kindern ging es gut. Was noch dazukommt: Ich war frei! Ich hatte meine Wahl getroffen. Ich lebte ein Leben, für das ich geradestehen konnte. Und das machte es einfacher, an eiskalten Morgen den Ofen anzuheizen und sich im kleinen Häuschen mit dem Herzen in der Tür den Hintern blau zu frieren.

Es gibt ein grundlegendes Streben im Menschen, das beim kleinen Kind deutlich hervortritt. Es ist ein Streben danach, die Wirklichkeit, die Umstände, die Welt zu erforschen, zu verstehen und nach und nach zu verändern.

Oft genug wirst du gegen eine Gesellschaft, die dieses Streben nur zu gerne lähmt, ankämpfen müssen.

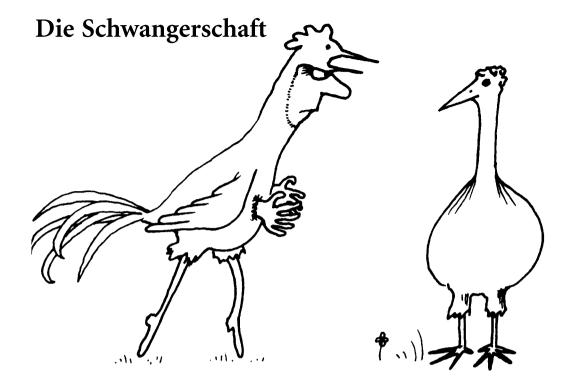
Unterdrücke dein Streben nicht! Lasse keine Lähmung zu! Bewahre dieses Streben in dir und bewahre es deinen Kindern!

Sieh die Stärke, die in der Unsicherheit liegt. Dort ist das Suchen deiner Seele und ist die Tiefe deiner Gedanken aufbewahrt.

Verkaufe deine Seele nicht! Die Wahrheit ist deine eigene. Ich liebe dich.

Mama





1. Woher weißt du, dass du schwanger bist?

Du hast mit jemandem geschlafen. Es gibt Kerle, die versichern, dass ein Mal kein Mal ist, aber sei versichert, dass dieses eine Mal ausreichend sein kann!

Du kannst jederzeit befruchtet werden. Es gibt keine »sicheren Tage«. Das habe ich früh genug gelernt: In meiner Hochzeitsnacht habe ich meine Regel bekommen (etwas peinlich in der Situation!), und nach den Berechnungen meines Frauenarztes ist das Kind in dieser Nacht oder kurz danach entstanden.

Das klassische Zeichen ist, dass die Regel ausbleibt. Aber sie kann aus vielen Gründen verspätet sein, nicht zuletzt aus Angst vor der ausbleibenden Regel. Wenn die Regel überfällig ist, kannst du einen Schwangerschaftstest machen. Du kannst ihn selber machen – in der Apotheke einen kaufen oder zum Frauenarzt gehen.

Egal wie du reagierst, nachdem du dich mit dem Gedanken, Mutter zu werden, vertraut gemacht und dich dazu entschlossen hast, das Kind auch wirk-

lich zu bekommen, wirst du nun zu einer Reise in einen ganz neuen Abschnitt deines Lebens aufbrechen. Ich bin stolz und glücklich, dass ich dich auf dieser Reise zum neuen Leben begleiten darf!

Als Nächstes werden jetzt deine Brüste schmerzempfindlicher und ein bisschen größer werden. Innerhalb der nächsten Monate können deine Brüste eine Art weißbläuliche oder klare Vormilch produzieren. Schon lange bevor ich meinen ersten großen Bauch hatte, lief mein Busen, der Proportionen à la Anita Ekberg annahm, über. (Noch eine peinliche Geschichte: Ich besuchte die Theaterschule und stand schwülstig deklamierend auf der Bühne, als zwei dunkle, runde Flecken sich langsam auf meinem Kleid ausbreiteten.)

Dann wächst der Bauch allmählich. Wie viel, das ist sehr unterschiedlich. Vielleicht brauchst du bis zum Ende der neun Monate nur eine Sicherheitsnadel als Verlängerung des Hosenbundes. Oder du musst schon im dritten Monat Umstandskleidung tragen, und im fünften überlegen die Leute bereits, ob es denn nicht bald so weit sei ...?

Als Schwangere fährst du sowohl körperlich als auch seelisch in einer Achterbahn. Vielleicht musst du dich jeden Morgen jämmerlich übergeben. Es gibt Menschen, die behaupten, es sei ein Zeichen dafür, dass das Kind unerwünscht sei und dass die Mutter es erbrechen wolle ... Das ist natürlich kompletter Unsinn. Körper und Seele müssen eben eine große Umstellung durchmachen. Es wäre doch sonderbar, wenn du nicht darauf reagieren würdest. Aber deswegen gleich das Kind zu verwünschen ...

Am Anfang weinst du vielleicht ohne ersichtlichen Grund, du wirst vom Nichtstun müde, hast an nichts Interesse und überhaupt keine Lust zu gar nichts. Deine seelische Verfassung wird sich aber mit der Zeit stabilisieren. Genau diese Launenhaftigkeit kann übrigens das allererste Zeichen deiner Schwangerschaft sein.

Deine Schwangerschaft ist vielleicht gerade festgestellt worden, und schon musst du eine Fehlgeburt erleben – einen so genannten spontanen Abort. Das ist in der Tat nichts Außergewöhnliches gerade im zweiten Monat. Mutter Natur hat sich verkalkuliert – und sich auf natürliche Weise korrigiert. Versuche, nicht zusammenzubrechen! Du wirst bald wieder schwanger werden. Mindestens eine von zehn – wahrscheinlich sogar eine von fünf oder vier oder gar drei – Schwangerschaften endet mit einer Fehlgeburt. Man kann dies nicht genau wissen, weil unzählige spontane Aborte passieren, ohne dass die Frau es bemerkt. Ich habe es selber zweimal erlebt. Einige blutige Klümpchen – und dann eine normale Regelblutung. Das eine Mal wurde ich kurz danach wieder schwanger, das andere Mal hat es etwas länger gedauert.

Du bist vielleicht vollkommen sicher, dass du ein Kind erwartest, und dann kommt eine Blutung. Sie bedeutet nicht immer eine Fehlgeburt. Man kann während der ganzen Schwangerschaft kleinere Blutungen haben. Normalerweise genau dann, wenn die Regelblutung aufgetreten wäre, oder zu dem Zeitpunkt des monatlichen Eisprungs (normalerweise genau zwischen zwei Regelblutungen). Du musst aber darauf achten, wie viel du blutest. Es müssen kleine Blutungen sein – wirklich nur ein paar kleine Fleckchen. Wenn auf einmal eine starke Blutung auftritt – sofort ab ins Krankenhaus! Das Kind kann vielleicht noch gerettet werden.

Ein anderes klassisches Zeichen der Schwangerschaft ist die Abneigung bestimmten Sachen und Gerüchen gegenüber – z.B. Tabaksqualm, Kaffee – oder eine wahnsinnige Lust auf bestimmte Speisen – z.B. Himbeerbonbons, Salz, Gurken oder was auch immer. Ich habe echt ausgefallene Vorlieben gehabt. Einige waren sehr teuer: geräucherter Lachs, Krebse ... andere waren billiger, wie Toastbrot mit Käse und Ketchup, acht bis zehn Scheiben auf einmal! Während einer meiner Schwangerschaften konnte ich unmöglich den Tag beginnen, ohne sofort nach dem Aufwachen eine ganze Tüte Lakritzkonfekt in mich reingestopft und mit Limonade runtergespült zu haben.

Du kannst sauer, unwirsch, überdreht lustig, todmüde, lüstern und eiskalt sein – und alles in rasanter Reihenfolge –, du fühlst dich einfach topfit oder aber total elend.

Vor der Geburt meines ersten Kindes bin ich in den Keller gezogen, habe die Tür verriegelt, einen Wäschekorb für das Kind zurechtgemacht und mich geweigert, den Vater des Kindes auch nur zu sehen.

Was auch passiert: Es geht vorüber!



2. Ein Mensch entsteht

Unglaublich aber wahr: Ein einziger Fingerhut voll Spermien reicht völlig aus, um Erzeuger der ganzen heutigen Weltbevölkerung zu sein! Und das geben die »Herren der Schöpfung« öfters von sich ...

Bei der Frau wird monatlich nur *ein* Ei produziert – etwa so groß wie der Kopf einer Stecknadel, lebensfähig für die Dauer von etwa zwölf Stunden, und das nur während einer begrenzten Zeit ihres Lebens.

Es werden umfassende Vorbereitungen getroffen, um dieses Ei zu empfangen, wenn es befruchtet wird. Die Regelblutung nennt man manchmal die »Tränen der Gebärmutter«. Ihre Bemühungen waren umsonst; sie musste das schon gemachte Bett wieder ausstoßen.

Der Mann bestimmt das Geschlecht des Kindes. Männliche Spermien sind schneller, aber leben kürzere Zeit, weibliche Spermien sind langsamer, dafür aber langlebiger. (Na, sieh mal einer an!) Wenn sich ein Ei also zum Zeitpunkt des Geschlechtsverkehrs im Eileiter befindet, wird es ein Junge; erscheint das Ei erst am nächsten Tag im Eileiter, sind alle männlichen Spermien bereits weg und nur die weiblichen noch bei guter Gesundheit. Dann wird es ein Mädchen.

Feine Mechanismen arbeiten im dunklen Inneren deines Körpers.

Das, was mal ein Mensch sein wird, verbringt seine ersten Tage im Eileiter. Die Zellteilung beginnt sofort nach der Befruchtung. Die Reise bis zur Gebärmutter dauert etwa eine Woche. Das Ziel ist die Gebärmutterschleimhaut. Nahrung wird herangeleitet. Eine primitive Plazenta (Mutterkuchen) mit Eihaut und Nabelschnur entsteht.

Schon vier Wochen nach der Befruchtung ist der kleine Embryo ganze sechs Millimeter lang. So klein er auch ist, er hat schon Arm- und Beinknospen, und das Herz steckt ihm, wörtlich genommen, im Halse. Und er hat auch einen kleinen Schwanz – wie eine Kaulquappe.

Der Embryo wächst rasend schnell. Innerhalb einer Woche hat sich die Länge auf 11 bis 12 mm verdoppelt. Das Gehirn wächst heran. Die Punkte, die zu Augen werden, sind nun erkennbar. Anderthalb Monate nach der Befruchtung – und nun wirst du sicherlich schon vermuten, dass du schwanger bist – hat der kleine Menschenkeimling eine beeindruckende Länge von anderthalb Zentimetern erreicht. Die Leber ist schon voll damit beschäftigt, Blutkörperchen zu produzieren. Aber das Knochengerüst ist immer noch nur eine Andeutung.

Nun bist du im zweiten Monat, auf der Schwelle zum dritten. Die Schwangerschaft wird vom ersten Tag der letzten Regel berechnet: acht Wochen. Aber der Embryo begann sein Leben bei der Befruchtung und ist erst etwa sechs Wochen alt. Nach weiteren zwei Wochen ist der Embryo kein Embryo mehr, sondern ein Fötus. Alle Organe und Anlagen haben sich ausgebildet. Jetzt muss der Fötus sich nur weiterentwickeln und wachsen. Das Herz schlägt schon seit einem ganzen Monat!

In einem Alter von neun Wochen ist der Fötus fünf Zentimeter lang. Die Gebärmutter ist so groß wie eine dicke, runde Birne geworden. Man kann das Geschlecht des Kindes deutlich erkennen.

Um die 11. Woche ist das Herz fertig. Der Kopf nimmt ein Drittel der Länge

des kleinen Wesens ein und das Gesicht zeigt menschliche Züge. Er oder sie da drinnen sieht allmählich wie ein Kind aus – mit gerundeter Stirn, einem kleinen Kinn und einer Stupsnase. Das Gewicht aber ist nicht gerade überwältigend: nur ca. 20g. So viel, wie ein normaler Brief wiegt.

Mitte des fünften Schwangerschaftsmonats ist der Fötus 15 cm lang geworden und nur zwei Wochen später hat das kleine Wesen noch 10 cm zugelegt. Das ist dann schon die Hälfte der Körperlänge eines Neugeborenen.

Nun sind die Arme und Beine so weit entwickelt und die Bewegungen so kräftig, dass du sie durch deine Bauchdecke spüren kannst.

Der kleine Fötus hört ganz ausgezeichnet. Deine Stimme, dein Husten, dein Lachen ... Für dich und dein Baby ist dies der Anfang des gegenseitigen Kennenlernens.

Dort drinnen in deinem Bauch lebt es sich sehr behaglich, obwohl der Platz zum Schluss etwas knapp wird. Es wird am Daumen gelutscht, das Baby wendet und dreht sich, wie es gerade lustig ist, und es macht sogar Turnübungen! Der Fötus trainiert das Greifen, zum Beispiel nach der Nabelschnur oder nach seinen Füßen. Er leidet nie Hunger. Die Nahrungszufuhr ist konstant, und Sauerstoff bekommt er auch, und er hört die vertrauten, beruhigenden Geräusche von Herz und Lunge der Mutter, von der Plazenta, von der Welt draußen – Sausen, Brausen und Klopfen in einem angenehmen Rhythmus, während er, umgeben von warmem Wasser, schaukelnd Mamas Bewegungen mitmacht.

Ab dem siebten Schwangerschaftsmonat kann das Kind in der Regel eine Frühgeburt überleben. Aber erst neun Monate und eine Woche (40 Wochen) nach dem ersten Tag deiner letzten Regel wird das Kind als ausgetragen betrachtet.

Das Kleine liegt jetzt seit einigen Wochen auf dem Bauch mit dem Kopf nach unten. Das, was während dieser letzten Zeit noch passiert, ist pures Make-up: ein paar ansprechende Rundungen hier und da, ein Finish der Gesichtszüge. Es sieht so aus, als hätte die Mutter Natur es so geplant, dass die Herzen der Eltern dahinschmelzen, damit das Kind gute Pflege und viel Aufmerksamkeit bekommt.

Außerdem bekommt der Vater eine Bestätigung, dass er wirklich der Vater ist: Die meisten Neugeborenen sehen in der Regel in einem oder mehreren charakteristischen Zügen dem Vater ähnlich. Oft bis zur Karikatur ... welches dann mit der Zeit, von einer taktvollen Mutter Natur, etwas zurückgenommen wird.

Dein Körper bereitet sich auf die Geburt vor. Die Scheide muss aufs Äußerste gedehnt werden, was eine große Hormonzufuhr erfordert, von der übrigens auch das Kind einen Teil abbekommen wird. Deshalb werden alle Kinder mit

übergroßen, geschwollenen Geschlechtsteilen geboren. Und schließlich wird die Käseschmiere es dem kleinen Körper einfacher machen, durch den engen Geburtskanal hindurchzugleiten.



3. Worauf musst du achten?

Du musst auf dich selbst Rücksicht nehmen. Du musst gut zu dir sein!

Es kann sein, dass es dir besser geht als je zuvor. In dem Fall kannst du nur dankbar und glücklich sein! Aber es kann auch sein, dass es dir nicht so gut geht, besonders am Anfang und am Ende deiner Schwangerschaft. Große Veränderungen geschehen in deinem Körper und sie spiegeln sich in deiner Seele wider.

Du hast keine alleinige Kontrolle mehr über deinen Körper. Du musst versuchen, damit zurechtzukommen, so gut es geht. Dein Körper konzentriert seine ganze Kraft auf das Leben, das in dir heranwächst. Du bist jetzt auch eine Herberge geworden, eine Hülse, eine Nahrungsmaschine. Darin liegt auch etwas Wunderbares: Als Frau darfst du nun erleben, dass der Körper endlich dafür verwendet wird, wozu er doch auch von der Natur gemacht worden ist. Dieses Gefühl kann eine tiefe Harmonie in dir auslösen, ein Erlebnis bewirken, dass sich etwas, was in dir angelegt ist, vollendet.

Ganz sicher wird dir die Müdigkeit ein Schnippchen schlagen. Spontan kommen dir die Tränen, da bin ich mir sicher. In der ersten Zeit weinst du vielleicht ohne Grund. Und es kann passieren, dass du auf einmal schimpfst, mit Sachen um dich schmeißt, fuchsteufelswild wirst – und danach stehst du da und starrst dich im Spiegel an: »Was bin ich bloß für ein Monster?«

Es geht dir durch den Kopf, dass du eigentlich über das werdende Kind, auf das du dich schon seit Jahren gefreut hast, unendlich glücklich sein solltest – und dabei fühlst du nichts als Abscheu und Widerstand. Sei nachsichtig mit dir selbst! Wie jämmerlich du dich auch fühlst, wie enttäuscht du auch von dir selbst sein magst, es ist nichts Neues unter der Sonne: Viele, viele werdende

Mütter empfinden wie du. Aus dem Ganzen wird trotzdem ein Kind, ein kleines Wesen, das glücklich und zufrieden sein wird, egal welche schrecklichen Gedanken du in diesen Monaten gehabt hast. Darauf kannst du dich verlassen.

Aber trotz allem: Es ist auch einfach schön, ein Kind zu erwarten. Wenn die ersten Monate vergangen sind und du dich nach und nach an den Gedanken, Mutter zu werden, gewöhnt hast, würdest du am liebsten gleich Umstandskleidung anziehen. Du wirst dich selbst dabei erwischen, mit genau dem seligen Lächeln auf den Lippen herumzulaufen, das die Leute schon immer dazu veranlasst hat, Prophezeiungen über gesegnete Umstände abzugeben. Und wenn der kleine Mensch in deinem Bauch dann auf einmal da drinnen so haust, dass es spürbar wird, dann bildet ihr eine wahre Gemeinschaft, du und dein Baby. Dann stehst du da, überwältigt von all deiner Zärtlichkeit und freudiger Erwartung. Alles was mit deinem Körper passiert, hat auf einmal einen Zweck. Danach wirst du die Monate, die Wochen, die Tage bis zur Geburt zählen. Ein Kind wird zur Welt kommen, und DU schenkst ihr oder ihm dieses Leben. Du spürst die Kindsbewegungen und fängst an davon zu träumen, wie das Kind aussieht und was es da drinnen gerade macht. Du legst die Hand auf deinen Bauch aus Freundschaft, Zärtlichkeit und Freude.

Auf der ganzen Welt sind Frauen mit dir zusammen in demselben bemerkenswerten Zustand, mit einem keimenden Leben unter dem Herzen. Mehr als einmal pro Sekunde wird ein kleines Menschenkind geboren.

Vielleicht, ja sicherlich, wirst du gegen Ende der Schwangerschaft von Ängstlichkeit erfasst. In was für eine Welt wirst du dein Kind gebären? Wirst du deinem Kind eine gute Mutter sein können? Was für ein Leben wirst du deinem Kind bieten können? Du hast ja kaum dein eigenes immer im Griff ... Die großen Fragen des Lebens schwirren in deinem Kopf umher, und dazu kommen noch all die praktischen Probleme, sie lassen dir keine Ruhe. Versuche daran zu denken, dass sehr viel deiner Unruhe ein Teil der natürlichen Vorbereitung auf die Mutterschaft ist: Du kannst ja die Verantwortung nicht auf dich nehmen, bevor du dir darüber im Klaren bist, um welche Verantwortung es hier eigentlich geht.

Die letzte Zeit über wirst du ungeduldig. Die Tage vergehen sooo langsam. Du hast das Warten einfach satt. Der Bauch ist ständig im Wege. Du kennst deine wenigen noch passenden Kleidungsstücke auswendig. Du sehnst dich danach, wieder so zu werden wie früher. Deine Umgebung verschlimmert deine Ungeduld, indem sie sich unaufhörlich erkundigt, wann es denn losgehen soll. »Bist du immer noch nicht in der Klinik?« Das ist wohl deutlich erkennbar, da du ja direkt vor dem Fragenden stehst!

Wenn sich der Stichtag nähert, hat man das Schwangersein meistens total satt, und es ist anzunehmen, dass die Natur auch hier ihre Finger im Spiel hat. Das Kind muss geboren werden. Sowohl die Mutter als auch das Kind müssen darauf vorbereitet werden, diesen Zustand, der so lange gedauert hat, bald abzubrechen.

Wenn du den Zeitpunkt der Entbindung berechnest, achte darauf, dass du dich nicht auf ein bestimmtes Datum fixierst! Jedem Tag um den errechneten Entbindungstermin herum wird dann zu viel Bedeutung beigemessen. Vergiss nicht, dass die Berechnung nach einem normalen Monatszyklus gemacht wird – nach einer Regelblutung, die alle vier Wochen kommt. Wenn du längere Intervalle hast, musst du Zeit dazurechnen. Außerdem gibt es viele kleine Menschenkinder, die es einfach nicht eilig haben. Ich selbst bin immer mindestens drei Wochen über die Zeit gewesen, einmal sogar sechs Wochen, das ist wirklich wahr! Zum Schluss glaubt man gar nicht mehr daran, dass das Kind jemals herauskommen wird. Eine Nachbarin hat mich einmal aus meiner Verzweiflung gerettet mit der lakonischen Bemerkung: »Man hat ja schließlich noch nie davon gehört, dass das Kind für immer drinbleibt!«



Für die meisten Frauen heißt die Schwangerschaft eine körperliche und seelische Berg-und-Tal-Fahrt. Du kannst dir zu mehr Stabilität verhelfen, indem du versuchst, gute Gewohnheiten beizubehalten. Vernünftig essen, jeden Tag spazieren gehen, dich mit Sachen beschäftigen, die du wirklich gerne machst, und schlafen – du musst, wenn nötig, darauf bestehen, dass dir genügend Schlaf zugestanden wird! Es erscheint einem, als könnte man nie genug Schlaf bekommen.

Vernünftig essen ist viel einfacher gesagt als getan. Die alten Ammenmärchen von den schwangeren Frauen, die unbedingt sofort dies oder das essen müssen, haben ihren soliden Hintergrund in der Wirklichkeit. Es gibt Leute, die versuchen diese wilden Begierden zu rechtfertigen: Der Körper braucht mehr Kalzium, deshalb stopfen sich die Mütter mit »Kreide« voll ... Und vielleicht ist es ja tatsächlich so. Aber es gibt werdende Mütter, die nie nach irgendwas Verlangen verspüren, sondern nur Widerwillen z.B. gegen den Rauch von Zigaretten empfinden.

Wenn es so ist, dass du dich täglich mit Süßigkeiten, mit Kuchen oder mit weißem Toast mit viel Käse oder tellerweise Pommes voll stopfst, dann versuche wenigstens, dazu noch etwas Gesundes zu essen! Gemüse, Obst, eisenhaltige Nahrungsmittel. Falls du zu viel zunimmst, tröste dich: Ich habe jedes Mal zwischen 22 und 26 Kilo zugenommen. Die Kinder waren zuerst groß und pummelig, aber mit der Zeit wurden sie (fast alle) doch dünn wie Spargel. Und ich selbst bin meine Kilos wieder losgeworden. (Wie? Siehe im Abschnitt »Danach«, auf Seite 58.) Ich werde natürlich niemandem zu Übergewicht raten. Aber man muss nicht wegen ein paar Kilo zu viel verzweifelt sein. Auch in der Schwangerenvorsorge wird viel gejammert, und davon hast du jetzt, mit Recht, die Nase voll.

Als Schwangere kann man keine warnenden Zeigefinger ausstehen, und von der Sorte gibt es natürlich reichlich, gerade wenn es um die Umstände der Schwangerschaft geht: Du darfst nicht rauchen und auf keinen Fall trinken. Wenn man raucht, bekommt man untergewichtige und zu früh geborene Kinder, und trinkt man auch nur den kleinsten Schluck Alkohol, wird man irreparable Schäden am Nachkömmling verursachen.

Es hört sich vielleicht provozierend an, aber ich kann mich wirklich über diese Unkenrufe aufregen. Es ist ja so einfach, die Schuld auf die Mütter zu schieben – während man sorgfältig verschweigt, dass die Forschung 60 % aller Entwicklungsfehler und Behinderungen der Föten ratlos gegenübersteht. Man hat keine Ahnung, wodurch sie ausgelöst werden. Sogar der plötzliche Säuglingstod wird oft damit erklärt, dass die Mutter während der Schwangerschaft ein ungesundes Leben geführt hat. Diese Anschuldigungen sind so abscheulich wie auch schamlos.

Die Mutter, nicht die Besserwisser, muss mit dem geschädigten Kind oder mit der Trauer um ihr gestorbenes Kind leben. Die Mutter wird sich fortwährend selbst anklagen: »Ist es passiert, weil ich geraucht habe, obwohl ich ja wirklich versucht habe, meinen Zigarettenkonsum zu reduzieren ...? – Oder war es der Alkohol auf dem Fest; als ich noch gar nicht wusste, dass ich schwanger war ...?«

Es ist schon hart genug, ein behindertes Kind zu bekommen. Und ein Kind zu verlieren ist unmöglich. Es gibt kein anderes Wort dafür.

Eine Stimme, die wir nur selten oder nie zu hören bekommen, ist einfach die Stimme der Vernunft: Wenn es der Mutter während der Schwangerschaft gut geht, wird dasselbe wahrscheinlich auch für ihr Kind der Fall sein. Das Wohlbefinden der Mutter muss vorrangig sein. Außerdem – so traurig es auch ist – bekommen auch gesundheitlich überaus bewusste Familien manchmal Kinder mit angeborenen Schäden, wenn das deine schweren Selbstvorwürfe vielleicht etwas mildern kann.

Du kannst dich nicht vor Unglück und Tod schützen. Es ist ein Teil des Lebens, unser aller Leben.

Das Leben erlaubt keine hundertprozentige Kontrolle. Ein gutes Ergebnis einer Fruchtwasseruntersuchung beispielsweise ist keine Garantie dafür, dass das Kind gesund – oder lebendig – zur Welt kommt. Zu allen Zeiten, in allen Kulturen, in jeder Gesellschaft und unter allen Formen von Lebensbedingungen hat es Kinder gegeben, die geschädigt auf die Welt gekommen sind, und genau so lange haben wir versucht, die Hintergründe dafür herauszubekommen. Man kann nicht für alles eine Erklärung finden, und wir können nur demütig dem gegenüberstehen, was außerhalb der Grenzen unseres Verstehens liegt.

In einem solchen Zustand der Demut sollte keine Mutter für ihre Lebensweise verdammt werden – wenigstens nicht, solange sie für ihr eigenes Wohlbefinden geradestehen kann.

Dass das Rauchen zu kleine und zu früh geborene Kinder verursachen soll, bezweifle ich kraft meiner eigenen privaten Statistik. Ich habe während aller meiner neun Schwangerschaften geraucht – etwas, das ich keiner Frau empfehlen möchte, ganz im Gegenteil. Trotzdem sind meine Kinder zwischen drei und sechs Wochen nach (!) dem Stichtag zur Welt gekommen und sie hatten alle ein Geburtsgewicht von etwa neun Pfund. Wenn die Forschung der Meinung ist, dies lasse sich durch erbliche Vorbelastungen oder andere dunkle Umstände erklären, müsste sie auch alle untergewichtigen und zu früh geborenen Kinder nach entsprechenden Prinzipien untersuchen.

Auch mit dem Alkohol verhält es sich eigenartig. Natürlich sollte niemand sich mit Alkohol voll laufen lassen; was immer eine Gefährdung der Gesundheit bedeutet. Aber wenn es stimmen soll, dass die regelmäßige Zufuhr von gutem Wein Missbildungen verursacht, müssten Heerscharen von Kindern in den Mittelmeerländern missgebildet sein. Schwangere trinken dort immer noch Wein zum Essen – wenn auch oft mit Wasser verdünnt.

Nach alledem möchte ich, dass du darin Vertrauen hast, dass jetzt alles so ist, wie es sein soll. Und sollte es sich irgendwann herausstellen, dass doch irgendetwas schief gegangen ist – ja, dann musst du zu gegebener Zeit dazu Stellung nehmen. Nicht jetzt!

Die ganze Last der Schuld muss von den Schultern der werdenden Mütter genommen werden!

Wir wollen uns ein paar statistische Zahlen ansehen: Auf fast jede Geburt geht eine zusätzliche Schwangerschaft, die nicht vollendet wird. Um insgesamt 100.000 Geburten zusammenzubekommen, muss unser imaginärer Geburtenfabrikant beim Kalkulieren mit 170.000 Schwangerschaften anfangen.

In einem sehr frühen Stadium verringert sich diese Zahl um 20.000 spontane Fehlgeburten. Zusätzlich 10.000 frühe Abbrüche werden registriert: Davon sind 8.000 Fehlgriffe der Natur – wobei es sich bei etwa 60 % um Chromosomenfehler handelt. Zirka 10.000 späte Fehlgeburten kommen noch dazu. Übrig bleiben 130.000 Schwangerschaften. 30.000 davon enden mit einem legalen Schwangerschaftsabbruch.

Von den 100.000 vollendeten Schwangerschaften werden 300 Kinder nicht lebendig zur Welt kommen. 2.000 gelten später als »behindert« – und darin ist alles mitgerechnet, selbst die kleinsten Abweichungen vom absolut Perfekten.

Die übrigen fast 98.000 Kinder sind in jeder Hinsicht perfekt.



Dein Körper

Rissen in der Haut, Schwangerschaftsstreifen am Bauch und an der Brust kannst du vorbeugen, indem du dich mit einer sehr fetthaltigen Creme einreibst. Ich und viele andere mit mir wissen, dass es etwas bringt, auch wenn manche Wissenschaftler etwas anderes behaupten. Creme dich ein und massiere deine Haut jeden Abend von dem Tag an, an dem die erste Schwellung an deinem Bauch, die kleinste Vergrößerung deiner Brust erkennbar sind. Auch die Brustwarzen müssen eingerieben werden. Sie werden während der Stillzeit einer großen Belastung ausgesetzt.

Geschwollenen Beinen und Krämpfen kannst du wirksam vorbeugen, indem du insgesamt zehn Minuten täglich mit durchgestrecktem Körper auf Zehenspitzen gehst. *Vergiss diese Übung nicht!* Sie ist einfach, gibt dir ein angenehmes Körpergefühl und die Wirkung ist wunderbar!

In der ersten und der letzten Zeit wirst du andauernd zur Toilette rennen, um dort nur ein paar Tropfen loszuwerden. Die Blase wird, wie alle deine armen inneren Organe, zusammengepresst. Gegen Ende der Schwangerschaft verspürst du vielleicht öfters Atemnot. Die Rippen haben nun weniger Spielraum. Tiefes Einatmen vor offenem Fenster hilft.

Wenn du dich morgens übergeben musst, wird es nach den ersten drei Mo-

naten vorübergehen. Vor dem Aufstehen etwas Leichtes essen! Gegen Ende der Schwangerschaft kannst du von Sodbrennen geplagt werden. Mineralwasser hilft.

Nächtliche Krämpfe in den Beinen: aufstehen, eine Weile umhergehen und der Krampf verschwindet.

Müdigkeit ist oft die größte Belastung. Achte auf deine Blutwerte und achte auf eisenhaltige Nahrung! In akuten Fällen kann man so genannte Eisenspritzen bekommen, die ausgezeichnet helfen. Von allen anderen Medikamenten solltest du dich fern halten. Alles muss in Frage gestellt werden.

Warnung vor Röteln! Kontrolliere, ob du, eventuell durch Impfung, immun bist.

Lass die Urinwerte öfters kontrollieren. Eiweißspuren in Verbindung mit aufgedunsenem Körper und zu hohem Blutdruck können eine Schwangerschaftsvergiftung andeuten – eine solche ist nicht außergewöhnlich und kann therapiert werden.

Zum Thema anschwellende Fingerglieder: Nimm deine Ringe rechtzeitig ab! Achte darauf, dass du keine Infektionskrankheiten bekommst; gegen Ende der Schwangerschaft kann eine Infektion Probleme bei der Entbindung hervorrufen.

Während der Schwangerschaft ist es schwierig, selbst eine einfache Erkältung wieder loszuwerden. Und es ist kein angenehmes Gefühl, mit einem Kind im Bauch ständig husten zu müssen. Dem kannst du durch die Einnahme von Vitamin C in täglichen Dosen von 10g in Wasser aufgelöst vorbeugen.

Auch der Rücken wird müde. Wenn du Schmerzen hast, musst du nicht versuchen dein Hohlkreuz aufzurichten. Lass die unteren Muskeln der Gebärmutter beim »Heben« deiner schweren Bürde behilflich sein. Es gibt auch keinen Grund dafür, wie eine Ente durch die Gegend zu watscheln. Sorge für einen aufrechten Gang!

Der fünfte Monat ist schwierig. Du musst jetzt sehr vorsichtig sein! Es gibt Bewegungen, die eine Fehlgeburt auslösen könnten: Springen, Stoßen, Heben von schweren Gegenständen. Ich selbst habe während der ersten Schwangerschaft klassisches Ballett getanzt (ich wollte natürlich so weiterleben wie bisher!), und eine Tanzlektion wurde immer durch eine Reihe kleiner, schneller Sprünge in den verschiedenen Positionen beendet. Nach einem solchen Training bekam ich plötzlich stechende Schmerzen. Eine Fehlgeburt drohte. Eine ganze Woche musste ich vollkommen still liegen, mit Morphium ruhig gestellt. Das Kind wurde gerettet – entgegen der Befürchtung meines Arztes!

Die Hände über den Kopf zu strecken und gleichzeitig ein gewisses Gewicht

hochzuheben – wie beim Gardinenaufhängen – ist äußerst gefährlich. Dasselbe gilt für Reiten, Joggen; alles, was mit harten, stoßenden Bewegungen und dem Heben von schweren Gegenständen verbunden ist.

Du kannst einen harten Stuhlgang bekommen. Lass das Experimentieren mit Abführmitteln! Halte dich fern von Milch und schwarzem Tee (aber Sauermilchprodukte, wie Yoghurt Naturell, wirken lindernd). Trink Mineralwasser und abgekochtes Wasser. Iss Vollkornbrot, am besten dunkles Roggenbrot, statt Weißbrot. Iss Obst, außer Bananen, und wenn du magst, Pflaumenmus (der aus den Babygläschen wirkt hervorragend).

Krampfadern sind normal. Mir sind sie, glaube ich, erspart geblieben, weil ich konsequent zehn Minuten am Tag auf Zehenspitzen umhergelaufen bin. Nach der Entbindung verschwinden die Krampfadern ganz oder teilweise.

Eine Sache ist bemerkenswert: Der Schwerpunkt deines Körpers wird verschoben, wenn du einen schweren Bauch mit dir herumträgst, aber irgendwie kapiert dein Gehirn diese Tatsache nicht. Wenn du beispielsweise eine Treppe hinuntergehst, berechnest du instinktiv, wo du die Füße platzieren musst, aber diese Berechnungen werden anscheinend nach deinem Normalkörper vorgenommen. Und ganz schnell fällst du, was ja nicht sein muss. Mache dir deshalb zur Gewohnheit, dich am Geländer festzuhalten, wenn du eine Treppe hoch- oder runtergehst, auch wenn es nur einzelne Stufen sind! Trage keine hochhackigen Schuhe. Trägst du sie doch, musst du gehen wie auf dünnem Eis: sehr, sehr vorsichtig!

Achte auf Muskelverspannungen. Ziehe die Schultern nicht hoch, fixiere nicht den Hals in einer nach hinten gebogenen Haltung. Mache kleine Entspannungsübungen: Schultern rollen, Kopf langsam rollen. Eine Übung, die du während der Schwangerschaft dagegen nie machen darfst, ist die bauchmuskelstärkende Übung, bei der man die Füße zum Beispiel unter einen Schrank klemmt und dann den Oberkörper vom Boden hebt. Diese Übung ist gefährlich.

Du kannst Pigmentflecken an den Händen und im Gesicht bekommen. Einige verschwinden wieder, andere nicht.

Das Haar wird selten schöner. Einnahme von Vitamin B kann helfen! Haarausfall kommt vor. Es wird nach der Entbindung nachwachsen, aber es dauert seine Zeit.

Du kannst schlechte Zähne bekommen, aber nicht, weil der Fötus das Kalzium raubt, sondern weil man in der Regel ständig kleine Mahlzeiten und Süßigkeiten zu sich nimmt. Oft Zähne putzen und reinigen!

Und sorge für Bewegung! Alle leichteren Formen von körperlichen Übungen

sind gut für dich: tanzen, Rad fahren, schwimmen, wandern ... Bis zum 5. Monat kannst du alles machen, was dir gefällt.

Plötzlich bist du herrlich scharf auf Sex (jetzt ist »es« ja sowieso passiert), oder du interessierst dich überhaupt nicht mehr dafür (die »Sache« ist ja schon geregelt, oder?). Es ist okay, solange du dich dabei wohl fühlst, und denke daran: Nichts bleibt, wie es ist. Lass die Veränderungen zu.

Dein Partner kann auch etwas komisch reagieren. Entgegen seinen üblichen Gewohnheiten traut er sich nicht mehr, mit dir zu schlafen. Die Erektion bleibt vielleicht aus oder der Orgasmus wird unerreichbar. Umgekehrt kann er auch durch deinen schwellenden Körper euphorisch inspiriert werden und er kann gar nicht genug von dir bekommen. Ihr könnt bis zum Schluss Geschlechtsverkehr haben.

In der Öffnung des Gebärmutterhalses sitzt die beste Bereitschaftswache, die es gibt: der Schleimpfropf. Dessen Außenseite ist voll von Bakterien, aber auf der Innenseite ist alles vollkommen rein. Du kannst also vollkommen beruhigt sein: Nichts gelangt an das Ungeborene heran.

Ab Mitte der Schwangerschaft, im fünften Monat, wird es Zeit, dass du mit dem Geburtstraining anfängst.



4. Weltmeisterin im Gebären – Trainiere!

Vom ganzen Herzen möchte ich dich dazu inspirieren, mit einem äußerst wirkungsvollen Training anzufangen. Deshalb vergleiche ich das Gebären auch mit einer Weltmeisterschaft im Marathonlauf. Und niemand würde an einer Weltmeisterschaft teilnehmen, ohne vorher hart trainiert zu haben. Zwingt man jemanden, an einem Marathonlauf teilzunehmen, ohne vorher trainiert zu haben, würde er oder sie am ganzen Körper Schmerzen bekommen, starker Muskelkater würde die Folge sein und das Wiedererlangen der Kräfte sehr lange dauern. Die Geburt fordert gleichermaßen Training, wenn die Belastungen nicht zu gewaltig werden sollen.

Ein trainierter Läufer läuft schneller als ein untrainierter und er kommt ohne Verletzungen davon. Eine trainierte Mutter gebärt schneller als eine untrainierte und sie kommt ebenfalls ohne Verletzungen davon. Sie braucht keine

Betäubung, sie muss nicht genäht werden und die Nachwehen bleiben ihr erspart. Und schließlich wird sie auch viel schneller wieder fit sein.

Eine Geburt ist ebenso anstrengend wie ein Marathonlauf. Dass die Frau nachher erschöpft ist, heißt nicht, dass sie Schmerzen hatte. Wenn der Läufer die Ziellinie erreicht, ist er auch völlig erschöpft, doch keiner glaubt deshalb, er hätte während des Laufens Schmerzen gehabt.

Kinder ohne Schmerzen zu gebären heißt nicht, ohne Arbeit zu entbinden. Unter großen Anstrengungen zu gebären heißt nicht, dass das Gebären schmerzvoll ist. Es waren vermutlich Männer, die unsere Bibel schrieben. Du musst deine Kinder also *nicht* unter Schmerzen zur Welt bringen!

Der Marathonläufer vertraut nicht nur seiner Entscheidungskraft und seinem starken Willen: »Ich muss nur die Zähne zusammenbeißen und das hier durchstehen. Ich möchte ja so gern gewinnen, deshalb wird es mir sicherlich auch gelingen.« Er weiß genau, dass er trainieren muss. Besonders, wenn er der Beste sein will. Er glaubt ebenfalls nicht daran, dass, sobald der Startschuss gefallen ist, ein anderer den Lauf für ihn absolvieren wird. Aber viele Mütter verlassen sich einfach auf ihren guten Willen: »Ich werde einfach die Zähne zusammenbeißen und die Geburt hinter mich bringen. Wenn ich mir das Kind ganz doll wünsche, wird bei der Geburt bestimmt auch alles gut gehen!« Und um den Vergleich weiterzuführen: Manch eine Mutter glaubt, dass, wenn sich erst einmal die Eingangstür zum Kreißsaal hinter ihr geschlossen hat, eine andere die Geburt schon für sie durchstehen wird. Es ist eine schmerzvolle Tatsache, dass eine passiv durchlittene Geburt zu einem traumatischen Schock führen kann. Für das Kind ist die Geburt ein Fegefeuer, welches nicht unnötig verlängert werden sollte.

Bist du gut trainiert, kannst du die Geburtszeit um mindestens ein Drittel verkürzen. Die Austreibungsphase, die für das Kind unglaublich anstrengend ist und in der die Gefahr des Sauerstoffmangels immer vorhanden ist, kann von der üblichen Stunde (oder vielen Stunden!) auf etwa eine Viertelstunde reduziert werden.

Die eine oder andere Form der Betäubung wird heutzutage fast überall verabreicht. Jede Form der Betäubung birgt eine Gefahr für das Kind. Wenn du trainiert hast, brauchst du überhaupt keine Betäubungsmittel.

Die psychoprophylaktische *Lamaze-Methode* baut auf dem Prinzip der bedingten Reflexe, untersucht von dem Russen Pawlow, auf. (Pawlow war der mit den Hunden: Mit der Glocke läuten und schon sabbert der Hund nach seinem Futter.)

Der französische Arzt Lamaze hatte seine Zweifel an den Berichten aus

Russland über Frauen, die ohne Schmerzen gebaren. Er fuhr nach Russland, um es mit eigenen Augen zu sehen, und kehrte begeistert zurück. Er konnte von Frauen erzählen, die lächelnd, entspannt, stolz – ohne Schmerz, ohne Betäubung, aber strahlend glücklich – ihre Kinder zur Welt brachten. Lamaze starb im Jahre 1953. Seine Ambitionen, die Psychoprophylaxe an die französischen Mütter weiterzugeben, wurden vor allem von Dr. Pierre Vellay und seiner Frau Aline übernommen, und sie schrieben ein Buch darüber: *Gebären ohne Schmerz* (»Témoignages sur l'accouchement sans doleur«, Les Editions du Seuil 1956). Dieses Buch habe ich damals unter den Sonderangeboten im Bücherladen gefunden. Heutzutage ist die Psychoprophylaxe in der ganzen Welt bekannt – zumindest haben die meisten schon mal davon gehört.

Wenn ich dir jetzt das Trainingsprogramm erkläre, verstoße ich auf gröbste Weise gegen die Idee der Psychoprophylaxe. Ich unterminiere die gesamtheitliche Methode Vellays, wovor er ganz besonders warnt. Die Methode könnte in Verruf geraten und werdende Mütter deshalb davon abhalten, sie zu verlangen.

Aber ich möchte dir unbedingt zeigen, wie wenig eigentlich erforderlich ist, wie einfach die Übungen sind und wie wenig Zeit sie beanspruchen. Ich möchte dich dazu bringen, deinen eventuellen Widerwillen zu überwinden und dich dazu ermutigen, etwas dazuzulernen. Versuche es einfach, dir selbst und deinem ungeborenen Kind zuliebe!

Die Geburt umfasst drei Phasen: die Eröffnungsphase, die Austreibungsphase und die Nachgeburt. Du wirst während der ersten beiden Phasen aktiv mitarbeiten.

Im ersten – und längsten – Stadium der Eröffnungsphase wirst du verhältnismäßig »passiv« sein; du musst dich nur entspannen. Während des letzten Stadiums der Eröffnungsphase wirst du »aktiv«, d.h., du wirst dich konzentrieren und dich anstrengen, um richtig zu atmen, weil du damit die Arbeit der Gebärmutter erleichterst und unterstützt. Dadurch wirst du Schmerzen vermeiden.

Die Austreibungsphase wirst du hervorragend schaffen, indem du die richtige Technik einsetzt, die auf dem Training der bedingten Reflexe basiert und die du bis dahin trainiert und gelernt haben wirst.

Zuerst trainierst du dich zu entspannen

Liegend gehst du von Körperteil zu Körperteil, entspannst Muskel für Muskel. Alle Muskeln müssen bedacht werden: erst die Gesichtsmuskeln, dann die

Halsmuskeln, die Arme, entspanne alle Muskeln von Kopf bis Fuß (am Anfang wirst du wahrscheinlich dabei einschlafen). Danach spannst du einen Muskel nach dem anderen an und entspannst sie wieder – anspannen und entspannen – anspannen und entspannen – durch deinen ganzen Körper. Und bald merkst du den Unterschied zwischen angespannten und entspannten Muskeln. Schließlich wirst du während der Geburt automatisch reagieren, wenn du dich irgendwie verkrampfen solltest.

Diese Entspannung brauchst du während der Eröffnungsphase zusammen mit einer langsamen und ruhigen Atmung. Du wirst die Entspannung nutzen, sobald du die ersten Kontraktionen spürst (das Wort »Wehen« kommt in der Psychoprophylaxe nicht vor). Ganz ruhig wirst du dich entspannen. Und du wirst dich weder verkrampfen noch dich jammernd mit gespannten Muskeln zusammenkrümmen – eine Reaktion, die die Arbeit der Gebärmutter und damit die Geburt ernsthaft behindern und verzögern würde.

Zweitens trainierst du das Hecheln – eine leichte und oberflächliche Atmung

Wenn du normal – oder tief – atmest, senkt sich das Zwerchfell, das ja auch ein Muskel ist. Dieser Muskel kollidiert nun mit der selbstständigen Muskelarbeit der Gebärmutter und erzeugt dadurch Schmerzen. Die leichte und oberflächliche Atmung hält das Zwerchfell praktisch unbewegt und lässt die Gebärmutter ungehindert arbeiten. Dadurch wird das letzte Stadium der Eröffnungsphase wesentlich verkürzt. Das Hecheln musst du so lange üben, bis es wie von selbst funktioniert.

Lege dich hin, entspanne dich (oder ruhe halbliegend in einem bequemen Sessel). Sieh auf die Uhr. Du stellst dir nun eine Kontraktion, eine Zusammenziehung deiner Gebärmutter vor. Jetzt fängt sie – in unserer Vorstellung – an. Atme tief durch. Halte den Mund geschlossen. Durch die Nase atmest du nun leicht und oberflächlich; die Lunge darf nicht voll und nicht leer sein. Beim Hecheln bleibt dein Zwerchfell so unbewegt wie möglich. Nach 30 Sekunden ist der Höhepunkt – immer noch in unserer Vorstellung – erreicht: Atme noch schneller, noch oberflächlicher. Bloß fünf Sekunden lang musst du ganz intensiv hecheln. Dann ebbt die Kontraktion ab. Du atmest weiter leicht und oberflächlich und lässt dein Zwerchfell weiter so unbewegt wie nur möglich. Und schon bald, nach weiteren 30 Sekunden, hört die Kontraktion ganz auf. Eine Kontraktion dauert selten länger als eine Minute. Atme danach ein paar Mal tief durch, um Sauerstoff und neue Kraft zu tanken.

Am Anfang wird dir beim Üben des Hechelns schwindelig werden. Vielleicht schaffst du noch keine ganze Minute (+ 5 Sekunden), sondern musst nach etwa 20 Sekunden schon wieder tief Luft holen. Gib die Hoffnung nicht auf! Nach und nach wirst du das Schwindelgefühl überwinden. Und bald wirst du beim Üben nicht bloß eine Minute, sondern anderthalb hechelnd durchhalten. Das ist genau unser Ziel, um auf Nummer sicher zu gehen. Nach der »Kontraktion« ruhst du dich kurz aus und dann wiederholst du die Übung. Halte den Mund geschlossen, die Augen offen und den Körper ganz entspannt und wiederhole dann die Prozedur.

Eine Trainingsdauer von zehn Minuten am Tag ist völlig ausreichend. Du kannst auch zwei »Trainingseinheiten« von jeweils fünf Minuten absolvieren, wenn es dir lieber ist. Die Hauptsache ist, dass du deine Übungen konsequent und gründlich durchführst. Die Regelmäßigkeit wird zur Gewohnheit und die Gewohnheit ist die Voraussetzung für deine erwünschten, bedingten Reflexe. Dann läuft das Hecheln zum Schluss automatisch und du besiegst damit die schwierigste Phase der Geburt.

Drittens trainierst du die Technik des Pressens

Zuerst stellst du fest, welche Muskeln gebraucht werden. Danach stärkst du sie. Durch tägliches Trainieren werden diese Muskeln während der Austreibungsphase automatisch arbeiten; während alle anderen Muskeln sich – auch dank deines konsequenten Trainings – entspannen. Und so erreichst du die optimale Effektivität deiner Muskelarbeit, wenn es dann so weit ist.

Lege dich auf den Rücken mit gebeugten Knien, leicht gespreizt und entspannt. Der Kopf ruht auf einem Kissen. Die Arme liegen bequem an deinen Seiten. Die Handflächen zeigen nach oben. Alle Muskeln ruhen. Keine Verspannungen am Hals, an den Schultern oder den Oberschenkeln. Der Unterleib ist vollkommen entspannt. Vor allem die Gegend um die Mündung der Harnröhre und des Afters ist entspannt.

Stelle dir nun vor, dass vor dir eine brennende Kerze steht. Du musst die Flamme vorsichtig anpusten. Die Kerze darf nicht ausgehen, die Flamme soll nur stetig flackern.

So fängst du an: einatmen, ausatmen, dann gleichmäßig und langsam pusten, bis die Lunge ganz leer ist.

Stelle fest, welche Muskeln dabei arbeiten! Genau diese wirst du gebrauchen, wenn du dein Kind gebärst.

Hat sich das Kind bewegt? Dann hast du die Übung korrekt und mit aller

Sorgfalt durchgeführt. (Kein Grund zur Besorgnis. Das Kind wird nicht herauskommen, bevor es so weit ist.) Du hast eben die Gebärmutter von oben und von den Seiten unter Druck gesetzt.

Atme ein paar Mal tief durch zur Sauerstoffaufnahme. Danach wiederholst du das Pusten – genau wie vorher. Kontrolliere, dass alle Muskeln unterhalb deines Bauches völlig entspannt sind: besonders die Umgebung der Scheide, des Afters und die Oberschenkel.

Du spürst, wie du selbst den vorsichtigen, ruhigen, ständigen Druck der Muskeln steuern kannst. Allmählich kannst du die Muskelarbeit kontrollieren. Auf diese Weise wirst du auch das Voranschreiten der Geburt kontrollieren können. Genau so wirst du während der Entbindung pressen. Die Anstrengung wird auch dann nicht größer sein.

Wenn du »die Kerze« drei Mal angepustet hast, machst du es – zum Vergleich – einmal ganz falsch. Atme ein, spanne deinen Körper an und presse, so viel du kannst, als wenn du auf der Toilette sitzen und harten Stuhlgang haben würdest. Du wirst den Unterschied sofort merken. Andere Muskeln arbeiten jetzt, und sie arbeiten stur, da der Druck hart und statisch ist. Die Gebärmutter wird quer und besonders von unten zusammengedrückt. Die Scheide wird zusammengeklemmt und geschlossen. Mit dieser Technik des Pressens bekommt das Kind einen gewaltigen Widerstand, den es überwinden muss, anstatt der Hilfe, die es beim Herauskommen gut gebrauchen könnte.

Für die gebärende Mutter sind die Folgen Schmerzen und Risse.

Nach diesem Experiment machst du sicherlich mit Vergnügen wieder eine korrekte Pressübung. So musst du dich bei der Entbindung verhalten (um die Sache nicht zu komplizieren, gehen wir einfach davon aus, dass du dabei auf dem Rücken liegen möchtest):

- Auf den Rücken legen, mit gebeugten und gespreizten Knien. Die Augen bleiben offen, der Kopf unten, die Handflächen nach oben und der ganze Körper vollkommen entspannt.
- Jetzt tun wir so, als würde eine Geburtskontraktion sich n\u00e4hern. Atme tief ein mit geschlossenem Mund. Atme kr\u00e4ftig aus, mit offenem Mund. Atme wieder ein, mit geschlossenem Mund, und halte den Atem an.
- 3. Hebe den Kopf und lege dein Kinn auf die Brust. Schließe die Hände um zwei gedachte Griffe.
- 4. Presse leicht und vorsichtig mit den Muskeln, die du durch das Kerzenpusten kontrollieren kannst. Steuere den Druck behutsam von oben nach unten. Die Umgebung der Scheide, des Afters, der Leiste ist vollkommen entspannt. Presse sanft weiter, bis du wieder Luft holen musst.

- Durch den Mund ausatmen und sofort wieder einatmen. Behalte deine Körperstellung bei. Presse dann wieder ganz leicht, solange du deinen Atem kontrollieren kannst.
- 6. Der Druck ist vorüber. Die Kontraktion klingt ab und die Gebärmutter wird wieder weich. Löse deinen Griff um die gedachten Griffe, und lege deinen Kopf auf das Kissen und atme einige Male tief durch.

Jetzt hast du anderthalb bis zwei Minuten zum Ausruhen, bis die nächste Kontraktion folgt. Nach dieser Pause wiederholst du die Übung.

Wie du merkst, ist die Anstrengung nicht besonders groß (obwohl dir die ersten paar Male schwindelig werden wird). Es gibt Mütter, die so hart pressen, dass die Blutäderchen im Weißen des Auges platzen – der Aufforderung »Presse, als wenn du auf Toilette bist« folgend –, aber gerade so darfst du es nicht machen. Nicht die Kraft der Muskelarbeit, sondern die Richtung des Muskeldruckes ist wichtig.

Deine Gebärmutter wird später übrigens eine hervorragende Mitarbeiterin sein. Insofern ist deine jetzige Pressübung anstrengender, als das tatsächliche Pressen während der Entbindungsarbeit sein wird. Da brauchst du nur ein bisschen nachzuhelfen – im Prinzip ist es ausreichend, das Kinn auf die Brust zu legen, weil die Kontraktion bedingte Reflexe bei dir auslöst: Nach dem vielen täglichen Training wirst du dich automatisch am ganzen Körper entspannen und nur von dem Muskeldruck, den du durch das Kerzenpusten kontrollieren kannst, Gebrauch machen.

Wenn es dann so weit ist, wirst du auch wissen, in welcher Position du gebären möchtest. Manche Frauen gehen dabei in die Hocke, andere stehen oder hängen an ihrem Partner – heutzutage kannst du deine Wünsche frei äußern. Und egal, wie deine Wahl auch ausfällt, ich hoffe, dass du darin unterstützt und dir richtig geholfen werden wird.

Viele Frauen ziehen es immer noch vor, auf dem Rücken liegend zu gebären, obwohl diese Stellung in der Tat eine Erfindung der kontrollierenden Männerwelt ist – es ist also keine uralte Frauenweisheit. Trotzdem empfehle ich dir während des Trainings diese Position, weil man sich auf dem Rücken liegend am besten entspannen kann.



Ein kleines Memo

- Ab Mitte der Schwangerschaft trainierst du 15–20 Minuten täglich. Du kannst es morgens und/oder abends machen – im Bett liegend. Das Programm umfasst die Entspannung, die leichte und oberflächliche Atemtechnik und das »Kerzenpusten«.
- Ab und an machst du zusätzlich eine reguläre Pressübung. Einmal wöchentlich ist ausreichend. Übe immer konzentriert in aller Ruhe, während du aufmerksam deine körperlichen und seelischen Reaktionen wahrnimmst.
- Nehmen wir an, die Geburt deines Kindes wird 12 Stunden dauern. Deine aktive Mitarbeit beschränkt sich in dem Fall auf etwa 2 Stunden (es sind ja sehr lange Intervalle zwischen den Kontraktionen, währenddessen nichts Spürbares passiert).
- Die Entspannungsübung wirst du in den ersten sechs bis acht Stunden während der Eröffnungsphase praktizieren. Dabei musst du nicht liegen. Du kannst dich auch im Stehen entspannen.
- Die schnelle, oberflächliche Atmung wird dir während des letzten Stadiums der Eröffnungsphase von Nutzen sein, bis die Austreibungsphase beginnt. Diese Übergangsphase wird dir die meiste Arbeit und Anstrengung abverlangen. Deshalb solltest du das Hecheln besonders gründlich trainieren.
- Von deinen 15–20 täglichen Trainingsminuten sollte mindestens die Hälfte für das Üben des Hechelns verwendet werden.
- Das »Kerzenpusten« bereitet dich auf die Geburt selbst vor, und sie wird kurz sein: 10 bis 20 Minuten.
- Wenn die Zeit endlich reif ist, werden die verschiedenen Phasen der Geburt ein rein reflektorisches Verhalten bei dir auslösen.
- Bei einer untrainierten Mutter werden dagegen ganz andere Reflexe ausgelöst: Sie wehrt sich instinktiv gegen die Geschehnisse in ihrem Körper, die sie nicht kontrollieren kann, und sie bekommt Angst. Die Kombination von Angst und Widerstand ist gefährlich. Das Kind wird trotzdem zur Welt kommen aber mit Gewalt.



Noch einmal: Ich habe gegen die Idee der Psychoprophylaxe verstoßen, indem ich nur einen Teil des Trainingsprogrammes erläutert habe. Wie der Name schon sagt, ist die Methode nicht nur auf physische Übungen konzentriert. Ich

empfehle dir mehr darüber zu lernen, Kurse zu belegen, Trainingsgruppen zu besuchen, oder was auch immer in deiner Nähe zur Lamaze-Methode angeboten wird. Vellays Buch – wenn du es irgendwie auftreiben kannst – wird dich auf besondere Weise dazu befähigen, Weltmeisterin im Gebären zu werden!



5. Der Mann schwanger?

Nach vier Mädchen bekam ich meinen ersten kleinen Jungen. Er wurde so sehnsüchtig erwartet, wie ein Mädchen nach vier Jungen eben erwartet wird. Immer wieder habe ich unter der Windel nachgeschaut, um zu sehen, ob es auch wirklich stimmt. Ein Junge!

Meine schönsten Phantasien, meine schönsten Träume über die Zukunft dieses kleinen, babyweichen Kerls waren: Er möge eines Tages ein großer, starker Mann werden, mit Haaren auf der Brust und einer tiefen Stimme und *Vater*!

Damit wende ich mich an dich, mein Sohn, und damit an alle Männer, denen diese Zeilen vielleicht nützlich sein können.

Du bist in einer Zeit aufgewachsen, in der eine geschlossene Frauenwelt für die Männer geöffnet wurde. Kannst du dir vorstellen, dass Anfang der 1960er-Jahre – als deine älteste Schwester geboren wurde – ein Mann, der einen Kinderwagen schob, als lächerlich angesehen wurde?

Heute nimmt der Mann an der Schwangerschaft und der Geburt teil und die neuen Väter sind in die Pflege und Versorgung ihrer neugeborenen Kinder stark eingebunden. Viele Länder sind dem schwedischen Vorbild gefolgt: Erziehungsurlaub ist heutzutage auch für Väter nichts Ungewöhnliches mehr. Und obwohl immer noch sehr wenige Väter diese Möglichkeit vollständig nutzen,

wird es – hoffe ich – bald sogar von den Karrieremachern als peinlich angesehen werden, diese Möglichkeit zum Ausleben der größten Liebe ihres Lebens nicht wahrzunehmen.

Die Struktur in der Familie hat sich geändert. Die Grundfesten der heutigen Kernfamilie sind Grundfesten der Gefühle. Du lebst mit deiner Frau zusammen, weil du es möchtest, nicht weil du es musst. Ihr seid (meistens) voneinander finanziell unabhängig, und deine Frau wird in den meisten Fällen nicht mittellos dastehen, wenn du sie verlassen solltest oder sie dich. Die Ehe ist keine Versorgungsinstitution mehr. Euer Kind bedeutet auch keine Versicherung mehr für das Alter. Ihr müsst keine Kinder bekommen, um eure Zukunft abzusichern. Es geht um Gefühle; um Liebe, hoffe ich. Liebe, Freundschaft und das tägliche Zusammenleben verbinden dich und deine Frau. Und es ist ganz klar, dass ein kleines Kind, das zur Welt kommen wird in einer Gemeinschaft, die auf Gefühle baut und von Gefühlen lebt, einen zentralen Platz einnimmt.

Die Liebe wünscht sich Kinder. Das Kind ist eine Bestätigung eurer Liebe. Das Kind ist eure gemeinsame Aussage, ein Zeichen eures Zusammenhaltes. Und du kannst dich nicht daneben stellen und sagen, dass es dich nichts angeht. Es ist eine große Sache, Vater zu werden. Bist du der Meinung, dass du diese Verantwortung nie auf dich nehmen könntest, musst du sie *vorher* ausschließen. Ich finde nicht, dass es die Aufgabe einer Frau ist, dafür zu sorgen, dass du nicht Vater wirst. Für eine so große Sache musst du die Verantwortung schon selbst tragen. Die Schwangerschaft ist nun mal nicht nur eine Angelegenheit deiner Frau; sie hat sich ja auch nicht selbst befruchtet, oder?

Du wirst an der Schwangerschaft teilhaben. Du wirst an der Geburt teilnehmen und dich mit deiner Frau zusammen darauf vorbereiten, damit du ihr beim Gebären helfen kannst. Und du wirst an der Pflege des Neugeborenen teilnehmen und ab und zu für es auch alleine die Verantwortung übernehmen. Du hast nicht weniger als 20 Jahre Vaterschaft, Erziehung und Fürsorge vor dir ... Siehe den Tatsachen in die Augen und glaube an dich selbst! So, wie ich an dich glaube.

Kann ein Mann schwanger werden? Wahrscheinlich wirst du es. Nicht körperlich – das geht nicht; leider, muss ich schon sagen –, aber gefühlsmäßig. Genau wie deine schwangere Frau wirst du zwischen Freude und Verängstigung hin und her schwanken. Es kann sein, dass du findest, alles sei ganz wunderbar und einfach zum Freuen. Dann sei dankbar und unbesorgt. Mit dir ist alles in Ordnung!

Es kann auch sein, dass du partout nicht begreifen kannst, was da eigentlich

vor sich geht, dass ein Kind zur Welt kommen wird! Du stellst fest, dass deine Frau immer runder wird, und du spürst, wie sich das Kind in ihrem Bauch bewegt, aber es nützt nichts: Du kannst es überhaupt nicht fassen. Keine Angst, das wird sich ändern! Eines Tages wird dir ein Licht aufgehen, egal wie unbegreiflich dir im Moment alles erscheinen mag.

Es wird dir immer klarer, dass deine Frau große Veränderungen durchmacht. Ihre Launen sind sehr wechselhaft, und sie wird ihre Launenhaftigkeit an dir auslassen, denn DU bist ja für sie da. Vorher warst du der geliebte (Ehe-)Mann und Freund, nun fühlst du dich immer öfter als irgendetwas, was die Katze ins Haus geschleppt hat. Sei auf das Schlimmste vorbereitet, zähle bis zehn und versuche durchzuhalten!

Du kannst Unbehagen, Angst und Widerwillen empfinden. Du hast das vage Gespür, dass etwas in deinem Leben nun endgültig vorbei sein wird, etwas, dass nie zurückkommen wird: die Zeit in deinem Leben, in der du nur DU warst. In Zukunft wirst du nicht nur Linus (oder Peter oder Klaus oder Jürgen ...) sein, du wirst auch Vater sein. Das Gefühl schleicht sich an dich heran, dass du nie wieder der Linus von früher sein wirst. Und gerade in diesem Moment scheint dir nichts wichtiger, als genau dieser zu sein und es auch bleiben zu können, für immer. Es gibt Männer, die eine Sehnsucht nach der Vaterschaft verkünden, um am nächsten Tag – nach Feststellung der Schwangerschaft – einen Abbruch wärmstens zu empfehlen. Sei beherzt!

Obwohl dein Kind dich sein ganzes Leben lang als seinen Vater betrachten wird, wirst du für alle anderen immer noch der gute, alte Linus sein. Du musst dich nicht für immer und ewig von deinem eigenen, unabhängigen Selbst verabschieden.

Schwach – oder deutlich bis zu physischen Symptomen – spürst du vielleicht, dass du nicht dazu bereit bist, einen so deutlichen Abdruck deiner Existenz, das ein Kind wirklich ist, zu geben. Das Kind ist eine handfeste Verlängerung deines Lebens, ein konkretes Zeichen deines Lebens, von dir geprägt. Viele Väter sind von der Endgültigkeit dieser Gedanken erschrocken, nicht nur du. Ein Kind ist etwas, für das du die Verantwortung auf dich nehmen musst. Hab Vertrauen zu dir selbst. Das Kind wird dir zu der Reife, die dir noch fehlt, verhelfen. Das Kind wird dich in eine tiefe, dauernde Gemeinschaft hineinziehen. Es sind gerade solche tiefen und dauernden Beziehungen, die den Menschen reifen und wachsen lassen. Oberflächliche Beziehungen machen oberflächliche Menschen. Das Kind wird es ablehnen, eine oberflächliche Beziehung zu akzeptieren. Sei dankbar dafür.

Und das Kind wird nicht nur fordernd sein. Es wird auch dein Freund wer-

den, ein selbstständiger, kleiner Mensch, der dich wirklich liebt – ohne Vorbehalte. Das hört sich doch gut an, oder?

Du kannst eine Menge seltsamer, körperlicher Empfindungen erleben, die von deinem gefühlsmäßigen Engagement herrühren. Männer berichten heutzutage – sogar in den Medien – von ihren Schwangerschaftssymptomen; wegen solcher Aussagen wären sie früher an Ort und Stelle in eine Zwangsjacke gesteckt und abgeführt worden. Sie haben sich in den ersten Schwangerschaftsmonaten ihrer Frauen unwohl gefühlt und haben sich morgens übergeben. Sie haben Spannungen in der Brust verspürt. Sie haben, wenn es dann so weit war, Kontraktionen in der nicht vorhandenen Gebärmutter gespürt ... Vielleicht wird die klassische Witzkarikatur vom werdenden Vater, der in einem verqualmten Wartezimmer mit graugrünem Gesicht hin und her schreitet und auf die beruhigende Mitteilung der Krankenschwester wartet, von einer neuen ersetzt: ein wild pressender Vater, der Luft aus seinem geschwollenen Bauch ausstößt.

Solltest du körperliche Reaktionen bei dir wahrnehmen, musst du nicht glauben, dass du dabei bist, das Geschlecht zu wechseln. Du versetzt dich eben so stark in alles, was mit dem erwarteten Kind zu tun hat, dass es sehr wohl denkbar ist, dass die Natur auch dich – sogar körperlich – auf das Kommende vorbereitet, genau wie sie deine Frau vorbereitet.

Bereite dich darauf vor, dass mit dir, mit deiner Frau und mit eurer Gemeinschaft alles passieren kann! Was auch geschieht, es wird nicht von Dauer sein. Eine noch so ersehnte, lang erwartete Schwangerschaft kann Widerwillen, Konflikte und Streitigkeiten hervorrufen. Es ist bitter und traurig, aber nicht merkwürdig. Ihr seid beide aus dem Gleichgewicht geraten. Deine Beziehung zu deiner Frau kann sich während der ganzen Schwangerschaft von einem Tag zum anderen ändern. Und von einer Nacht zur anderen.

Du kannst dich unbewusst als Außenstehender fühlen, von Beginn an eifersüchtig. Du wehrst dich dagegen, dich deiner Frau sexuell zu nähern. Die Eifersucht kann dich auch in die entgegengesetzte Richtung treiben: Du machst Liebe mit ihr wie ein Wilder in dem Versuch, dich ihrer zu bemächtigen, damit sie sich dir wieder hingibt und zu dir »zurückkommt«.

Eine vage Vorstellung davon, dass sie sich in gesegneten Umständen befindet und zu einer Madonna erhoben worden ist, kann bewirken, dass du vom großen Zittern ergriffen wirst und es nicht wagst, sie zu »besudeln«.

Wie du siehst, haben alle möglichen Merkwürdigkeiten hier ihren Platz; und du kannst sie nicht kontrollieren. Du findest deine Frau überaus attraktiv, wirst wahnsinnig erregt und liebst sie wie ein Neuverliebter – und dann wird dein Orgasmus ein jämmerlicher Fehlschuss. Oder der Samenerguss bleibt ganz aus. Oder die Erektion lässt nach, obwohl deine Lust riesengroß ist.

Alles kann auch noch weniger lustig werden, weil auch deine Frau ihr eigenes Krisenregister hat. Sie kann dich ablehnen, als würde sie sich schon vor dem Gedanken an eine Umarmung ekeln. Sie kann sich ganz tief im Inneren von der Schwangerschaft überwältigt fühlen und dir dafür die »Schuld« geben. Sie kann eiskalt werden. Der Geschlechtsverkehr dient ja der Fortpflanzung und das wäre immerhin geregelt. Warum dann noch miteinander schlafen?

Sie kann auch total wild und verrückt nach dir werden. Jetzt ist »es« ja sowieso passiert, jetzt können wir richtig loslegen!

Sie kann übertrieben schmusig und fordernd werden. Du musst ständig beweisen, dass du sie liebst. Sie will sich vergewissern, dass du nicht daran denkst, sie zu verlassen, jetzt wo sie euer Kind erwartet.

Sie kann auch körperlich so schlecht drauf sein, dass sie es einfach nicht schafft, an Sex zu denken. Genauso wenig wie du kann sie ihre Reaktionen kontrollieren.

Wenn nicht schon früher wird sich euer Sexleben nach der ersten Hälfte der Schwangerschaft stabilisieren. Ihr müsst dann die meistverwendete Stellung aufgeben und andere, die euch passen, ausprobieren. Im letzten Monat darfst du nicht mehr allzu hart stoßen.



Du musst praktisch und konkret versuchen, deine Frau in jeder Weise zu unterstützen. Vor allem muss es ihr erlaubt werden, viel zu schlafen! Lese »Worauf musst du achten?« (Seite 26 bis 34) und unterstütze sie in ihrem Bemühen, sich selbst zu schonen (dafür wird sie auch gut zu dir sein). Während des Geburtstrainings wirst du für sie besonders wichtig. Du solltest das Training nicht nur verfolgen, sondern auch aufmunternd sein und zum Teil die Führung übernehmen. Lese »Weltmeisterin im Gebären – Trainiere!« (Seite 34 bis 42).

Du wirst die imaginären Kontraktionen ankündigen, wenn deine Frau üben muss, du wirst sagen, wann der Höhepunkt der Kontraktion erreicht ist und wann sie wieder abklingt. Du kontrollierst ihre Arbeit und machst selber mit. Du wirst es ihr leichter machen, die kurze, oberflächliche Atmung zu beherrschen, indem du diese Atmung mit ihr zusammen praktizierst. Diese Atmungstechnik wird während der schwierigsten Phase der Geburt (des letzten Teiles der Eröffnungsphase) überaus nützlich werden.

Kinder zu gebären ist eine Arbeit, auf die man sich nicht gründlich genug vorbereiten kann und die Vorbereitung ist eine ernst zu nehmende Sache. Das Training geht dich genauso an wie deine Frau, aber vor allem betrifft es euer Kind.

Eine gute Geburt, ohne Schmerz und ohne Betäubungsmittel, aber mit deiner Hilfe und Unterstützung erheblich verkürzt, gibt eurem Kind einen souveränen Start ins Leben. Die schreckliche Belastung, der es ausgesetzt wird – die Geburt ist für das Kind wie ein Fegefeuer –, wird gelindert. Eine wirklich spürbare Linderung. Du wirst es selbst sehen können: Direkt nach der Geburt schreit das Kind spontan, nimmt seine Lunge in Gebrauch und wird dann still – ganz ruhig und friedlich. Es ist wunderbar, dies zu sehen.

Kein Kind kann erzählen, wie es ist, ohne Gewalt geboren zu werden. Gib deinem Kind die Möglichkeit, dies zu erleben! Führe den stillen Kampf deines Kindes gegen die Gewalt, die man ihm womöglich antut, an. Es lohnt sich.

Während der Geburt bist du so aktiv wie jetzt im Training. Du wirst gebraucht werden, das kannst du mir glauben. Falls und wenn du dich jetzt als Außenstehender fühlst, zur Seite geschubst, weil sich alles um das Kind dreht, musst du wissen, dass du, wenn es so weit ist, für deine Frau die wichtigste Person auf der ganzen Welt bist. Durchaus wichtiger als das Kind.

Deine Eifersucht, dein Gefühl, ein Außenstehender zu sein, wird abklingen. Du wirst deine große Bedeutung verspüren, wenn du dich nur traust. Und du wirst dich trauen. Du wirst Vater werden.

Was du jetzt erlebst, ist etwas Einzigartiges. Wie es auch sein wird, es wird sich nie wieder in genau dieser Weise wiederholen. Sieh es als ein spannendes Erlebnis an – und sollte es nötig sein, dann beruhige dich mit dem Gedanken, dass es schon mal vorgekommen ist, dass Leute Kinder bekommen haben. Und auf geht's – ins Abenteuer deines Lebens!

Viel Glück, kleiner großer Junge.



Die Geburt



1. Jetzt geht es los!

Eines der folgenden Anzeichen lässt dich erkennen, dass die Geburt sich nähert:

- 1. Fruchtwasser tritt aus.
- 2. Der Schleimpfropf löst sich.
- 3. Du spürst regelmäßige und sich in immer kürzeren Abständen wiederholende Kontraktionen.

Diese Anzeichen können alle auf einmal auftreten oder zwei der Zeichen treten zusammen auf, aber in der Regel wird der Geburtsanfang durch die Kontraktionen der Gebärmuttermuskeln angekündigt. Seit etwa einem Monat hast du sicherlich kleine Wehen, Senkwehen, gehabt, die auch trügerisch sein können, weil regelmäßig und nicht gerade schwach. Dann packst du deine Tasche und bist dir deiner Sache ganz sicher – bis sie wieder verschwinden...

»Richtige« Kontraktionen treten regelmäßig auf, vielleicht alle 20 Minuten in den ersten zwei bis drei Stunden, und nehmen dann zu, bis die Intervalle sich auf zwei oder drei Minuten verkürzt haben.

Du spürst ein Ziehen genau über dem Schambein. Du kannst einen leicht drückenden Schmerz in der Lendengegend verspüren, fast wie Regelschmerzen. Die Kontraktion breitet sich dann nach unten aus bis zur Leiste und kriecht über die ganze Gebärmutter, bis dein Bauch ganz hart wird. Nach einem Höhepunkt, bei dem der Bauch so hart wird, dass er fast spitz wirkt, nimmt die Kontraktion ab, ebbt ab und verschwindet. Das Ganze dauert normalerweise eine bis anderthalb Minuten. Danach passiert erst einmal nichts. Der Bauch ist weich, und du musst dich nicht länger darauf konzentrieren, dich zu entspannen.

Wenn du vermutest, dass die einleitende Phase der Geburt begonnen hat, notierst du dir die Zeiten der Kontraktionen. In dieser Weise werden die immer kürzeren Intervalle überschaubar. Es kann passieren, dass die Gebärmutter sich zusammenzieht, ohne dass du es überhaupt merkst. Vielleicht spürst du nur einen leicht irritierenden Druck im unteren Rückenbereich und legst dich ein bisschen hin. Oder du meinst, du hättest etwas Falsches gegessen, das dir nicht bekommen ist. Es ist in der Tat vorgekommen, dass Babys aus der Toilette gefischt worden sind... Jedenfalls: Wenn du trainiert hast und damit gut vorbereitet bist, wie ich doch hoffe, weißt du, wie den Kontraktionen begegnet werden soll. Du wirst dann keine Angst bekommen und dich nicht zusammenkrümmen. Denke daran: Angst verursacht den halben Schmerz! Widerstand verursacht den restlichen.

Wenn du durchtrainiert und vorbereitet bist, wirst du dich nicht überrumpelt fühlen, auch seelisch nicht. Du verspürst nur Erwartung und Freude und musst diskret versuchen, die Personen in deiner Umgebung zu beruhigen, die von dem großen Zittern gepackt werden und die dich anstarren und stottern: »Meinst du, dass es so weit ist ... aber, du arme ... tut es sehr weh?«

Bringe, jetzt, während der Anfangsphase, die Atemtechnik bis zur Perfektion! (Das Hecheln brauchst du zwar noch nicht, aber es wirkt stimulierend, zu spüren, wie effektiv es ist. Es zeigt dir, dass du die Kontraktionen im Griff hast, so als könntest du sie voll und ganz kontrollieren.)



Die Kontraktionen sollen den Gebärmuttermund öffnen und Stück für Stück den Gebärmutterhals hochziehen, damit das Kind durch die Scheide und weiter in die große, weite Welt dringen kann. Im Gebärmutterhals sitzt der Schleimpfropf als wirksamer Filter gegen Bakterien, und er löst sich, wenn der Gebärmutterhals sich weitet. In der Regel passiert das irgendwann während der Geburtsarbeit – ohne dass du es bemerkst, aber es kann auch das erste Zeichen sein. In diesem Fall findest du ein schleimiges und blutiges Klümpchen in deinem Slip.

Die Kontraktionen üben einen starken Druck auf die Gebärmutter aus, und das Kind wird, in der Eihaut eingeschlossen, nach unten gedrückt. (Du hast im letzten Monat gespürt, wie das Kind allmählich nach unten gesunken ist.) Die Eihaut kann jetzt reißen – und das Fruchtwasser stürzt förmlich heraus. Wenn das passiert, darfst du dich so wenig wie möglich bewegen! Aber im All-

gemeinen bekommt die Eihaut nur einen kleinen Riss und das Fruchtwasser sickert langsam heraus. Es entstehen kleine Pfützen von klarem oder leicht unklarem Wasser im Höschen oder auf dem Bettlaken, und am Geruch erkennst du, dass es sich nicht um gewöhnlichen Ausfluss handelt. Jetzt weißt du, dass die Geburt ihren Anfang genommen hat, und innerhalb der nächsten Stunden wirst du die ersten Kontraktionen spüren.

Die Geburt nähert sich manchmal im Schneckentempo – vielleicht hat die Eröffnungsphase schon vor Stunden angefangen und du hast es noch gar nicht mitbekommen. Nur eines ist sicher: Keine zwei Geburten sind gleich – egal wie viele Kinder du über die Jahre gebären wirst.

Für mich war die erste Geburt die beste. (Dies zur Versicherung gegen die, die dir erzählen: »Warte nur ab – dies ist nur der Anfang! Das erste Mal ist immer am schlimmsten.«)

Morgens am 5. April wurde ich wach und entdeckte einen kleinen nassen Fleck auf dem Bettlaken. Der Stichtag war am 16. März gewesen. Wartezeiten konnten mir also nichts mehr anhaben, und ich bezweifelte sogar, dass überhaupt ein Kind geboren werden würde.

Ich habe mich angezogen und mich durch einen ganz normalen, deprimierenden Vormittag gequält. Um etwa 13 Uhr bin ich zur Toilette gegangen und habe einen neuen nassen Fleck in meinem Slip gefunden. Ich habe daran geschnuppert. Könnte es Fruchtwasser sein?

Kurz darauf habe ich etwas gespürt: ein Ziehen in der Lendengegend. Der Bauch ist ein bisschen hart geworden. Könnte man das eine Kontraktion nennen? Ich habe nicht daran geglaubt. Im Laufe des Nachmittags wurde der Bauch in regelmäßigen Abständen hart. Erst alle 20 Minuten, dann alle Viertelstunde. Ich habe immer noch gezweifelt. Gegen Abend habe ich methodisch die Zeit der Intervalle gemessen. Der Bauch ist alle zehn Minuten hart geworden, dann alle sieben Minuten und endlich alle fünf Minuten. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass es sich wohl doch um Kontraktionen handelte, obwohl ich es nicht glauben konnte.

Gegen 20.30 Uhr bin ich in der Entbindungsstation des Krankenhauses angekommen. Ich bin nach allen Regeln der Kunst angemeldet worden und habe die Hebamme andauernd gefragt: »Geht es jetzt wirklich los?«

»Das müssen Sie uns doch sagen«, lautete die Erwiderung.

»Wie soll ich das denn wissen?«, war meine säuerliche Antwort. »Ich habe doch keine Ahnung, wie sich so etwas anfühlt!«

»Sagen Sie Bescheid, wenn die nächste Wehe kommt«, sagte die Hebamme und hat weitergeschrieben.

Ich wurde wütend, weil sie es Wehen nannte. Was auch los war, es hat nicht wehgetan. Als der Bauch dann wieder hart wurde, habe ich es der Hebamme gesagt. Sie kam zu mir herüber und hat den Bauch abgetastet. Zu meiner Verwunderung war sie wirklich beeindruckt.

»Geht es nun los?«, fragte ich eifrig.

»Das kann man wohl sagen«, antwortete sie.

Sie hat mich untersucht, und es hat sich herausgestellt, dass der Muttermund halb geöffnet war. Und zwei Stunden später war das Kind geboren.

Das also war die perfekteste meiner Geburten. Durch das konsequente Training waren meine Reaktionen fest verankert. Sie liefen als Reflexe ab und haben mir – das Gefühl hatte ich – die ganze Arbeit abgenommen. Es war ein phantastisches Erlebnis.

Ich hatte mich so in das, was ich gelernt hatte, eingelebt, dass ich mich sogar während des Pressens mit der Hebamme gezankt habe. Sie hat mich dazu aufgefordert, so zu pressen, als würde ich auf der Toilette sitzen. Ich konnte nicht fassen, dass sie, die doch sogar Hebamme war, nicht einmal wusste, dass ein Kind nicht auf diesem Wege geboren wird. Ich sah es als meine Aufgabe an, sie eines Besseren zu belehren.

Vielleicht hat meine Naivität zu dem glücklichen Ergebnis beigetragen. Warum sollten Geburten nicht gemütlich sein und wie konnten sie anders ablaufen als nach der Lamaze-Methode? Der Vater des Kindes, der dabei sein durfte, war genauso begeistert wie ich.

Danach war ich in Topform, ohne Nachwehen, ohne Nähen und ohne Nachwirkungen einer Betäubung, da ich ja keine gebraucht hatte.

Und dem Kind ging es blendend.

Auf der Entbindungsstation musste ich mittlerweile einsehen, dass man das Leiden, das die meisten Frauen beim Gebären ihrer Kinder durchstehen, nicht unbedingt in Zweifel ziehen sollte. Genähte Mütter mit Luftringen zum bequemeren Sitzen übertrumpften einander beim Erzählen ihrer Leidensgeschichten. Meinem eifrigen Kommentar: »Aber es muss ja gar nicht wehtun!«, und meiner Präsentation des Vellay-Buches wurde mit Stillschweigen und Misstrauen begegnet. Ich kam mir durch und durch wie eine Verräterin vor.

Mit der Zeit wurde ich einsichtiger. Geburtsschmerzen sind für viele Frauen einfach etwas Legitimes. Sie glauben fest daran, dass es wehtun muss. Also darf man sich auch beklagen. Das legitime Leiden gehört zum Gebären einfach dazu.

Was auch das abwartende Interesse, das der echten Psychoprophylaxe heute immer noch entgegengebracht wird, erklärt. Eine weit verbreitete und richtige Psychoprophylaxe kann nur zustande kommen, wenn wir Frauen darauf aufmerksam machen, wenn wir sie erwarten und verlangen.

2. Die Eröffnungsphase – der Weg wird bereitet

Die Gebärmutter hat die Form einer großen, umgedrehten Birne: Sie wird nach unten schmaler bis zum Gebärmutterhals und endet im Gebärmuttermund. Der Zweck der Eröffnungsphase ist es, den Gebärmutterhals so weit nach oben zu ziehen, dass die Birne zum Schluss nicht mehr wie eine Birne aussieht, sondern wie ein geöffneter Apfel – wenn du dir so eine fruchtige Gestalt überhaupt vorstellen kannst. Der Gebärmutterhals (der Cervix) ist in die Gebärmutter übergegangen und nicht mehr zu erkennen. Der Weg ist nun frei für das Kind.

Die Gebärmutter arbeitet langsam, aber sicher. Jede Kontraktion erweitert den Gebärmuttermund um ein kleines Stück. Wenn eine Kontraktion abebbt, zieht sich der Gebärmutterhals wieder etwas zusammen, alles nach dem Prinzip: Zwei Schritte vor und einen zurück.

Längs und quer führende Muskeln sind bei der Arbeit. Die längs führenden bemühen sich, den Gebärmutterhals nach oben zu ziehen. Die quer führenden üben einen Druck auf den oberen Teil der Gebärmutter (der Fundus) aus, damit das Kind, von der Eihaut umschlossen, nach unten gepresst wird.

Während der ersten Hälfte der Eröffnungsphase spürst du den Druck der längs führenden Muskelfasern am stärksten. Der Druck kommt wie von unten, kriecht nach außen zu den Seiten und nach hinten zum Rücken und breitet sich dann über den Bauch, der hart wird, aus. Drinnen ist das Kind einem großen Druck ausgesetzt und die Herzaktivität beschleunigt sich.

Wenn die Geburt sich über 12 Stunden hinzieht, dauert der erste Teil der Eröffnungsphase davon vielleicht schon neun Stunden. Während dieser Zeit verhältst du dich eher passiv, entspannst dich in aller Ruhe. In dieser Weise unterstützt du am besten die Arbeit der Gebärmutter. Du musst dich nicht hinlegen, bevor dir wirklich danach ist. Du musst nur innehalten und dich darauf konzentrieren, dich zu entspannen – wie du es eingeübt hast –, solange die Kontraktionen andauern. Deine Aufgabe in den langen Pausen zwischen den Kontraktionen ist es, tief durchzuatmen, damit du reichlich Sauerstoff aufnimmst, und dich im Übrigen wie sonst auch zu verhalten.

Während der zweiten Hälfte der Eröffnungsphase spürst du die quer füh-

renden Muskelfasern deutlicher. Sie drücken das Kind nach unten, es drängt sich förmlich auf. Es kommt dir vor, als würde das Kind schon geboren werden. So ist es nicht – noch nicht. Diese Muskeln drücken die obere Hälfte der Gebärmutter immer stärker zusammen, um das Kind, immer noch innerhalb der Eihaut, nach unten zu verlagern.

Die zweite Hälfte der Eröffnungsphase verläuft viel schneller als die erste. Deine Kontraktionen kommen nun etwa alle drei Minuten, und du kannst damit rechnen, dass dein Kind innerhalb der nächsten zwei bis drei Stunden zur Welt kommen wird.

Während dieser kürzeren, schnelleren Hälfte der Eröffnungsphase spürst du, wie der Druck nach unten stetig zunimmt. Jetzt machst du vom Hecheln Gebrauch. Das erleichtert und verkürzt die Arbeit der Gebärmutter. Durch diese leichte, oberflächliche Atmung bleiben deine Rippen flexibel. Dadurch entsteht kein Kollisionsdruck vom Zwerchfell gegen die selbstständige Muskelarbeit der Gebärmutter. Das Ergebnis: Es entsteht kein Schmerz, weil es keinen Widerstand gibt.

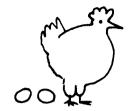
Wenn der Muttermund sich halb geöffnet hat, sind die Kontraktionen am stärksten und am häufigsten. Stärker werden sie jetzt nicht mehr und die Intervalle werden auch nicht wieder kürzer werden.

Im Allgemeinen reißt die Eihaut, wenn der Muttermund halb geöffnet ist. Die quer führenden Muskelfasern pressen sie die ganze Zeit nach unten und sie wölbt sich in Richtung Scheidengegend aus. Schließlich hält sie dem Druck nicht mehr stand. Aber vielleicht ist die Eihaut sehr stark und zäh. Es kann sein, dass sie nicht nachgibt. Dann wird die Hebamme oder der Arzt nachhelfen – die Eihaut anpieken. Das spürst du nicht.

Schließlich, am Ende der Eröffnungsphase, wenn das Hecheln dich am stärksten in Anspruch nimmt, wirst du – endlich! – Impulse zum Pressen verspüren. Du darfst aber nicht nachgeben, noch nicht! Atme weiter – leicht und oberflächlich, während mindestens zwei weiterer Kontraktionen. Das wird dir durch diese schwierige Übergangsphase hindurchhelfen.



3. Die Austreibungsphase – ein Kind wird geboren





Der Übergang zwischen der Eröffnungsphase und der Austreibungsphase ist schwierig. Er ist nur kurz, kann aber zu Verletzungen führen. Jetzt musst du unbedingt einen klaren Kopf behalten und dein Wissen nutzen.

Leider entsteht der Impuls zum Pressen meist, bevor der Gebärmuttermund sich ganz zurückgezogen hat. Es ist fast unmöglich, der Versuchung, mit dem Pressen anzufangen, zu widerstehen, aber genau das musst du jetzt tun, denn du bist noch nicht ganz offen. Fängst du zu früh mit dem Pressen an, wird das Baby zwar heil herauskommen, aber du würdest dabei reißen, und müsstest wahrscheinlich genäht werden, sowohl innen wie außen.

Nur während zweier Kontraktionen *musst* du noch weiterhecheln! Denn solange deine Rippen bewegt werden, finden sie keinen Halt, und dadurch ist es dir auch nicht möglich, zu pressen. Halte durch, so lange wie nur möglich! Schaffst du noch eine Kontraktion, ist es gut, schaffst du zwei, ist es noch besser. Bei der dritten wirst du wahrscheinlich nachgeben. Aber dann ist die Krise auch schon überstanden.

Sieh auf die Uhr, wenn du mit dem Pressen anfängst. Es ist schön, später zu wissen, wie lange es gedauert hat.

Wenn jetzt die Pressarbeit beginnt, wirst du erstaunt sein, wie gut die Arbeit von alleine läuft, allein durch die Tatsache, dass du keinen Widerstand leistest. Du sollst nicht alle Kräfte, die du besitzt, aufbringen. Die Richtung deines Druckes ist wichtiger als die Kraft. Deine eingeübten, bedingten Reflexe werden dir das Gefühl geben, dass dein Einsatz minimal ist, während die Gebärmutter dir die Richtung deines Pressens diktiert. Solltest du also hockend, ste-

hend oder an jemandem oder etwas »hängend« gebären, wird allein die Schwerkraft dir eine große Hilfe sein. Höre auf deine Gefühle: Du weißt schon selbst am besten, ob du sitzen, stehen oder liegen möchtest!

Der Impuls zum Pressen ist jetzt da. Du atmest durch die Nase ein und kräftig aus durch den Mund, du atmest wieder ein, lässt den Mund geschlossen und hältst die Luft an. Dann legst du dein Kinn auf die Brust – leicht und sanft – und dirigierst den Druck vorsichtig von oben nach unten und von den Seiten nach innen, genau wie beim »Kerzenpusten« (siehe »Weltmeisterin im Gebären«, Seite 34). Wenn du erneut Luft holen musst, bleibst du in der Körperstellung, holst einmal schnell tief Luft und arbeitest noch ein bisschen weiter. Lass die Augen offen! Wenn du dazu aufgefordert wirst, noch ein wenig weiter zu pressen, nachdem die Kontraktion vorüber ist, dann tu es. Danach holst du mehrmals tief Luft, um neue Kraft und Sauerstoff zu tanken, und ruhst dich aus!

Nun kann man sehr bald den Kopf des Kindes sehen, wenn er nach unten gedrückt wird. Nach der Kontraktion wird der Kopf vielleicht ein Stückchen zurückrutschen, aber das Kind bahnt sich seinen Weg immer weiter vor. Da der Druck so ungeheuer groß ist, kann es vorkommen, dass eine erschreckend geschwollene Blutader auf dem Kindskopf hervortritt. Der Vater sollte darauf vorbereitet sein, dass das Erste, was vom Kind sichtbar wird, kaum ein goldener Haarschopf sein wird.

Die Arbeit schreitet voran. Du arbeitest sanft und aufmerksam, nicht hart. Bald ist das Kind am Beckenboden vorbei und wird sich herausdrängen – vermutlich nach drei oder vier Kontraktionen (bei jeder Kontraktion zwei Runden pressen). Jetzt erlebst du ein Gefühl, als würdest du gleich platzen. Der Druck ist enorm. Das Gewebe in der Scheide und um die Scheidenöffnung ist bis zum Äußersten gedehnt. Dieses Gewebe ist sehr dehnbar und sollte nicht reißen. Aber es reißt, wenn du es jetzt auch nur ein bisschen anspannst. Man kann nicht etwas dehnen, was angespannt ist. Wenn der Kopf deines Kindes auf dem Weg nach draußen ist, darfst du deshalb nicht pressen. Das gute alte Hecheln bewahrt dich vorm Pressen. Eine tüchtige Hebamme oder der Arzt wird dich sicherlich dazu auffordern, dich hinzulegen und dich zu entspannen. Atme leicht und oberflächlich! So bekommen die Rippen keinen festen Halt. Es dreht sich nur um Sekunden, dann ist der Kopf durch. Die Arbeit wird ohne deine Hilfe gemacht.

Indem er mit dir zusammen atmet, kann der Vater zu diesem Zeitpunkt sehr hilfreich sein. Wenn er das Training verfolgt hat, kann er dich durch diesen kurzen, aber wichtigen Moment leiten.



Wenn der Kopf da ist, fasst die Hebamme oder der Arzt die kleine Schulter und zieht einen Arm hervor. Danach folgt der Körper – manchmal wie ein Korken aus der Champagnerflasche. Oder das Baby gleitet elegant heraus – wie eine kleine Robbe ins Wasser.

Wenn deine Geburtsarbeit, besonders am Ende der Eröffnungsphase, sehr anstrengend gewesen ist, ist dies gar nichts, verglichen mit dem Stress, dem das Kind ausgesetzt war. Die Sauerstoff- und Nahrungszufuhr wurden unterbrochen. Es gibt kein Zurück von dieser Reise, die sowohl brutal wie auch endgültig ist. Während das Baby sich unter den Geburtskontraktionen halbwegs um sich selbst drehte, wurde es buchstäblich nach unten geschraubt, bis der Kopf seine Endposition erreichte; daraufhin wurde das kleine Gesicht nach oben und hinaus ins Licht gedrückt. Heraus kommt ein erschöpftes, zusammengequetschtes, kleines Wesen, das gerade eine unvorstellbare Qual durchlitten hat. Ein zusätzlicher Schock erwartet es schon: Die noch unbenutzte Lunge muss sich ausweiten und Luft aufnehmen, welche das Baby in einem Schrei wieder hinausstößt.

Nach der psychoprophylaktischen Methode von Lamaze zu gebären heißt nicht nur, dass du ohne Schmerzen gebärst. Du wirst es einem kleinen, leidenden Menschen auch leichter machen, sich seinen Weg von der Dunkelheit hinaus ins Leben zu bahnen.

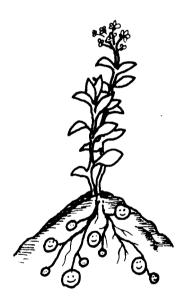


Nach dem ersten Schrei wird dein Baby an deine nackte, warme Brust gelegt, von einem Tuch bedeckt.

Wie unendlich leer dein Körper nun ist, schweigend und still. Es ist eine merkwürdige Leere. Das Leben vieler Monate dort drinnen ist fort. Gewaltige Kräfte, die eben noch dort in Bewegung waren, sind verschwunden. Jetzt ist nur noch eine große, stumme Blase am Bauch unterhalb des Bauchnabels übrig und es passiert nichts mehr.

Du kannst auf verschiedenste Weise reagieren. Große Freude – Mattheit – ein Wasserfall von Tränen – Gleichgültigkeit. Du warst vielleicht so sehr darauf eingestellt, zu arbeiten, und gut zu arbeiten, dass du erst jetzt langsam erkennst, dass das Resultat deiner Arbeit ein Kind ist. Oder vielleicht hast du so intensiv an das kleine Wesen gedacht und dir so viele Vorstellungen gemacht, dass du jetzt erstaunt feststellst, dass ein fremdes Kind an deiner Brust liegt. Deine erste Reaktion ist chaotisch. Das ändert sich aber bald. Du hast eine große Arbeit geleistet. Wenn du jetzt vor allem hören möchtest, wie gut du warst, und nicht jede Menge Lobeshymnen über das wunderbare Kind, dann ist das nicht verwunderlich. Du bist immer noch mehr daran interessiert, was mit *dir* passiert ist. Sei interessiert und rede darüber!

Die Nabelschnur wurde durchtrennt – vom Vater des Kindes, hoffe ich.



4. Die Nachgeburt – der Lebensbaum

Eine kurze Weile nach der Geburt des Kindes löst sich der Mutterkuchen von der Gebärmutterwand. Du presst ihn mit einem leichten Drücken heraus, während die Hebamme oder der Arzt vorsichtig an der Nabelschnur zieht. Du darfst dann selber nachschauen und kontrollieren, ob der Mutterkuchen noch ganz ist, damit nichts davon in deinem Körper zurückbleibt.

Wie ein Baum des Lebens sieht er aus, der Mutterkuchen zusammen mit der Eihaut. Die Nabelschnur, die den Mutterkuchen mit dem Kind verband, verzweigt sich dort wie ein feines Netz aus Baumwurzeln. Es ist ein Wunder, was du hier siehst. Durch die Fürsorge des Mutterkuchens, der Plazenta, hat dein kleines Kind neun Monate lang Sauerstoff und Nahrung bekommen. Die Plazenta hat über dein Kind Wache gehalten wie die vereinten Mütter der ganzen Welt, und das rund um die Uhr. Kannst du die Eihaut sehen? Sie hat dein Kind geschützt. Und die Nabelschnur, bläulich, knotig, gewunden: Sie war die Verbindung zum neuen Leben selbst.

Für mich waren es wehmütige Augenblicke. Die Arbeit der Plazenta war vollbracht. Eine Episode ist für immer vorbei. Fürsorge und Mühe haben ein Ende gefunden: Ein Wunder der Natur hat ausgedient. Beim Anblick der Plazenta habe ich wiederholt eingesehen, dass ich tatsächlich ein Kind bekommen habe und dass ich jetzt die Verantwortung dafür auf mich nehmen muss.

Die Plazenta hinterlässt eine Wunde in der Gebärmutterwand. Deshalb wirst du noch einige Wochen bluten. Dadurch bist du für Infektionen empfänglich und du solltest deshalb auf Geschlechtsverkehr verzichten. Diese Blutung hört auf, wenn die Gebärmutter sich auf ihre normale Größe wieder zusammengezogen hat, nach drei bis sechs Wochen.

Nun, nachdem du die Plazenta mit Eihaut herausgedrückt hast, ist die Geburt mit ihren drei Stadien vollendet: die Eröffnungsphase, die Austreibungsphase und die Nachgeburt.

Dein Körper gehört dir wieder ganz allein: Er ist jetzt leer!

5. Danach

Ein kleines Kind ist geboren. Vielleicht ist es ein kleines Mädchen. Sie sieht keinem Kind in der ganzen Welt ähnlich. Und sie ruft sofort eine wunderliche Wirkung in ihrer Umgebung hervor. Es gibt keine Hebammen und auch keine Ärzte, die so abgehärtet und routiniert sind, dass sie nicht in diesem Moment lächeln. Ein seltsames Gefühl von munterer Feierlichkeit breitet sich in jedem Kreißsaal aus, wenn eine Geburt stattgefunden hat. Jedes neue Menschenkind wird als das empfunden und begrüßt, was es auch ist: Ein Wunder! Ein lebendiges, neues Leben!

Du hast ihr das Leben geschenkt. Diesen Moment wirst du nie, nie vergessen, solange du lebst.

Du bist müde, matt und hungrig. Eine große Anstrengung ist vorbei. Dein Körper reagiert. Vielleicht frierst du auf einmal ganz stark. Vielleicht bebst und zitterst du. Vielleicht kicherst du hemmungslos oder vergießt Tränen in



Strömen, oder du liegst einfach platt da – schwach und vergessen, wie eine Rose von gestern.

Aber auf deiner Brust liegt nun ein Kind, und sie gehört dir; sie ist das kleine Baby, das in deinem Bauch lag. Es wird eine Weile dauern, bevor du es begreifen kannst.



Vielleicht sucht die Kleine jetzt zum ersten Mal deine Brustwarze. Sie hebt ihren großen, schweren Kopf und sucht eifrig schnüffelnd mit ihrem Mündchen nach deiner Brustwarze.

Sie kratzt über deine Haut mit ihren kleinen Händchen, die sich öffnen und schließen, öffnen und schließen ... ein drolliges Gefühl. Es ist ein Augenblick der Verwirrung, aber du wirst deine Hand beruhigend auf den Kopf deines Kindes legen.

Die Augen sind wahrscheinlich blau: Siehst du es? Alle hellhäutigen Kinder werden mit blauen Augen geboren. Die endgültige Farbe – blau, braun, grün, grau – wird später zum Vorschein kommen. Dunkelhäutige Babys haben meistens von Anfang an braune Augen.

Die Haare sind dunkel oder hell und flaumig oder sie fehlen ganz und gar. Das »richtige« Haar wächst erst später nach.

Zehn kleine Finger, zehn kleine Zehen und die schönsten Nägel der Welt. Weiches, weißes Fett (Käseschmiere) bedeckt hier und da die Haut. Fettpölsterchen vielleicht, wenn es ein kleines Pummelchen ist. Das Gewicht wirst du bald erfahren. Zwischen drei und vier Kilo, vermutlich. Die Länge beträgt ungefähr einen halben Meter.

Sei nicht besorgt wegen der unregelmäßigen Atmung! Es dauert lange, bis sie sich stabilisiert. Diese kleinen Würmchen können keuchen, als würden sie nach Luft ringen, und es kann dir richtig Angst machen. Manchmal sehen sie aus, als würden sie gar nicht atmen.

Und der Vater des Kindes ist bei dir – hoffe ich. Nie ist ein Mann schöner als in diesem Augenblick, wenn er sein Kind das erste Mal sieht.

Oft bekommst du einen Streifen um das Handgelenk, der dem Streifen am Handgelenk deines Kindes entspricht. Kontrolliere selbst, dass Namen/Nummern übereinstimmen, bevor das Kind aus dem Raum getragen wird!

Manchmal werden auch größere Babys für kurze Zeit in den Brutkasten gelegt, um sie warm zu halten. Mach dir deswegen keine Sorgen.

Du wirst gewaschen. Man drückt ab und zu auf deinen Bauch. Da du noch liegst, sammelt sich Blut von der Wunde in der Gebärmutter und es muss heraus. Die Gebärmutter fängt sofort an, sich wieder zusammenzuziehen; etwas, das laufend überwacht wird. Unmittelbar nach der Geburt bekommst du möglicherweise eine Spritze, die dieses Zusammenziehen beschleunigt. Du bekommst eine Binde und wirst in ein normales Bett gelegt.

Nun wird es dir und dem Vater des Kindes erlaubt sein, euch in aller Ruhe zu besinnen und das kleine Neugeborene zu bewundern. Sollte das kleine Menschenkind weinen, hindert dich nichts daran, ihn oder sie an die Brust zu legen. Ganz im Gegenteil. Viel zu essen wirst du noch nicht zu bieten haben, aber vielleicht ein paar Tropfen Vormilch; und dieses »Kolostrum« ist sehr nahrhaft und stärkend. Und die warme Hautberührung nahe dem wohlbekannten Herzen der Mutter ist auch nicht zu verachten.

Diese schöne Zeit ist eure ganz eigene, du und der Vater bei eurem Kind.

Zum Schluss wirst du allein sein. Und vielleicht fühlst du dich in diesem Moment nicht besonders großartig oder besonders mütterlich. Das, was passiert ist, ist einfach zu viel gewesen und zu verwirrend für dich.

Vielleicht empfindest du das Kind nicht als dein eigenes, sondern als ein Kind der Entbindungsstation – da sich hier ja alle um alles kümmern. Du kannst reagieren, als würde das alles nicht dich betreffen. Wenn jemand dir gratuliert, kannst du sogar verstört antworten: »Wozu denn?«

Du brauchst Schlaf, aber vielleicht kannst du überhaupt nicht schlafen. Du solltest froh und glücklich sein, und vielleicht warst du in deinem Leben noch nie so traurig wie jetzt.

Sei auf alles vorbereitet! Nichts wird von Dauer sein.

Was du in diesem Moment auch fühlen magst, am dritten oder vierten Tag nach der Geburt wirst du mit größter Wahrscheinlichkeit von einer tiefen Depression überfallen. Vor und nach diesem Tief wirst du dir stark wie ein Ochse vorkommen und schlafen wirst du wie ein Murmeltier.

Vergiss nicht, dass in deinem Körper eine enorme Veränderung stattgefunden hat. Solche Veränderungen können nicht eintreten, ohne von seelischen

Schwankungen begleitet zu werden. Widersprüchliche Reaktionen sind nicht nur erklärlich, sondern notwendig. Es wird ein halbes Jahr dauern, bevor dein Körper wieder ganz dir gehört, und du wieder zu dir selbst findest.

Du bist Mutter geworden. Auch wenn die Beziehung zu deinen eigenen Eltern bisher nicht gerade gut gewesen ist, wirst du ihnen trotzdem nur schwer vergeben können, sollten sie dir und deinem Kind jetzt keine Zuneigung zeigen. In dieser Stunde des Lebens bekommen Beziehungen, die in die Brüche gegangen sind, eine zweite Chance.

Ähnlich ist auch der Vater des Kindes mit seiner Unterstützung und seiner Nähe unerlässlich. Jetzt seid ihr euch so nah, wie es nur geht – wenn du es bloß zulässt. Das kleine, neue Leben wirft von Anfang an ein neues Licht auf seine Umgebung, ein Licht der Hoffnung, der Versöhnung und des Vertrauens. Man kann auf einmal die großen Linien im Leben erkennen, quer durch den Alltag. Es ist ein überaus wertvolles Geschenk für viele, viele Jahre und für jeden in der näheren Umgebung des Kindes – wenn sie nur die Augen dafür offen haben. Und du wirst die Erste sein, die es sieht.

Alle kleinen Menschenkinder werden mit einem Zauberstab in der Hand geboren.



Und dann?

1. Dein Körper

Nach einigen Stunden wird man dich darum bitten, wieder aufzustehen. Sei vorsichtig beim ersten Mal. Du könntest hinfallen.

Jetzt torkelst du zum Badezimmer, um zu duschen und auf die Toilette zu gehen. Der Stuhlgang kann etwas träge sein oder es kommt einfach noch nichts. Das erste Duschbad ist herrlich. Du blutest und der blutige Ausfluss riecht nicht gerade angenehm. Du bist verschwitzt und fühlst dich klebrig und unsauber. So weit ist alles o.k. Aber dein Körper ...

Das erste Mal war ich schockiert. Mein Bauch war nicht flach. Er sah aus, als wäre ich noch schwanger. Die Schamlippen hingen herunter wie Flügeltüren, und es hat sich angefühlt, als könnten Kinder ohne Ende wie aus einer Fähre hinausrollen (Das haben sie ja dann in gewissem Sinne auch getan ...). Ich war erst 19 Jahre alt und musste nun so aussehen!

Ich habe mich dazu entschlossen, mich richtig einzuwickeln. Bei meiner Hochzeit hatte ich ein Korsett und Ballettröckchen nach der Wespentaillenmode, die Anfang der Sechzigerjahre »in« war, getragen. Ich ließ das Korsett von zu Hause abholen, und es war mir egal, wie es mir wohl gelingen sollte, mich da hineinzuquetschen. Im Dunkel der Nacht habe ich beinahe einen Blutsturz erlitten, aber es ist mir gelungen.

Danach habe ich mich jedes Mal zwei oder drei Tage nach der Entbindung geschnürt – in ein altmodisches und bewährtes Korsett mit Haken und Ösen und Stahlstützen. Etwa einen Monat lang habe ich tagein, tagaus dieses Korsett getragen. Die Haken und Stützen kratzten und zwickten, und deshalb habe ich mich nach jedem Duschen erstens dick eingecremt und zweitens ein abgeschnittenes T-Shirt aus dünner Baumwolle zwischen Haut und Korsett angezogen.

Nach neun riesengroßen Bäuchen – ich habe jedes Mal zwischen 22 und 26 Kilo zugenommen – habe ich zwar eine faltige Haut, aber keine Risse und auch keine Fettkissen am Bauch.

Mein Rezept für eine wiedererlangte Taille und einen flachen Bauch lautet also: fette Creme während der Schwangerschaft, Schnüren nach der Entbindung und ein bisschen Gymnastik (siehe unten). Nicht alle nehmen so viel zu

wie ich. Und auch nicht alle haben Probleme damit, die überflüssigen Pfunde wieder loszuwerden. Ganz im Gegenteil, es gibt viele Mütter, die während der Stillzeit sehr viel abnehmen und zu mager werden. Wenn du zu dieser Gruppe gehörst, sollst du wissen, dass sich dein Gewicht wieder stabilisiert und dass es bis zu einem Jahr dauern kann.

Häufiger kommt es allerdings vor, dass bei der Entbindung und dem Aufenthalt in der Klinik zwischen fünf und acht Kilo verschwinden, danach noch drei oder vier Kilo in dem ersten Monat zu Hause und dann etwa fünf Kilo übrig bleiben, mit denen du noch zu kämpfen haben wirst. Diese fünf Kilo können dann die Grundlage einer bleibenden Gewichtszunahme werden, und du musst zusehen, dass du sie wieder loswirst – besonders wenn du noch mehr Kinder planst. Sonst würdest du nämlich eine Gewichtszunahme von fünf Kilo pro Kind riskieren.

Das Stillen trägt zur Restitution deines Körpers bei, aber es bewirkt an sich keine Gewichtsreduzierung. Weil du während der Stillzeit körperlich und seelisch instabil bist – man sagt ja auch: »Das Kind saugt mit der Milch die ganze Kraft aus einem heraus« – und da es ein halbes Jahr dauert, bevor dein Körper und damit auch deine seelische Balance wiederhergestellt sind, ist es besser, diese sechs Monate nach der Geburt abzuwarten, bevor du eine Diät anfängst. Aber dann wird es auch Zeit. Sonst läufst du Gefahr, nie wieder deine alte Form zu erlangen.

Meine Methode ist einfach. Ich hatte keine Lust, irgendeinem großen Abmagerungsprojekt zu folgen, und ich glaube nicht an irgendwelche Wundermittel. Deshalb ließ ich mir einige Monate Zeit. In dieser Zeit ließ ich die Mahlzeit, die ich am besten entbehren konnte, weg und trank stattdessen einen halben bis einen ganzen Liter lauwarmes (vorzugsweise abgekochtes) Wasser mit Zitrone. (Es ist schwierig, so große Mengen kaltes Wasser zu trinken, wenn man keinen Durst hat, und außerdem ist temperiertes Wasser besser für deinen Körper.) Es hört sich nicht nach etwas Besonderem an, aber es vermittelt ein gutes Sättigungsgefühl. Bei der Mahlzeit, bei der ich den größten Hunger verspürte, aß ich mich proppenvoll mit selbst zubereitetem Essen. Bei der dritten Mahlzeit aß ich dann ein bisschen weniger, das heißt: Ich aß normal – nur kein Weißbrot und auch keinen Zucker (das war gar nicht so einfach, weil die meisten Nahrungsmittel, die man im Supermarkt holt, sehr viel überflüssigen Zucker enthalten – »das weiße Gift« könnte man es nennen).

Auf diese Art braucht man nicht zu hungern. Man lässt nur jegliche Zwischenmahlzeiten wegfallen und wird nicht ständig von dem Gedanken ans Essen – oder an das fehlende Essen – gequält (ein Phänomen, das – glaube ich –

viele Diäten kaputtmacht). Die Wirkung ist gut, etwa acht Kilo in zwei Monaten. Ich bin dabei nicht auf die Waage gestiegen, sondern habe einfach gewartet, bis ich gemerkt habe, dass meine alten Klamotten wieder passten.



Ein paar Tage nach der Geburt wirst du vielleicht schon im Krankenhaus dazu aufgefordert werden, an gymnastischen Übungen teilzunehmen. Die notwendigste dieser Übungen ist einfach, hat keine äußere Wirkung und kann jederzeit ausgeübt werden: die Kneifübung. Du kneifst die Muskeln in der Scheidengegend mehrmals hintereinander so hart zusammen, wie du nur kannst, und du wiederholst die Übung mehrmals täglich! Es wirkt Wunder. Deine Gebärmutter ist noch groß und schwer, und sie ruht auf zwei knorpeligen »Händen« im Becken, einem schwächlichen Fundament. Es besteht die Gefahr, dass die Gebärmutter sich eines Tages in die Scheide herunterdrücken könnte (Gebärmuttervorfall); nicht jetzt sofort, aber nach einigen Kindern und einigen Jahren. Die Kneifübung ist der beste Weg, um dieses Risiko zu minimieren.

Die Scheide zieht sich während der Übung immer mehr zusammen und die Schamlippen schließen sich. Mit regelmäßigem Kneifen wird deine Scheide so eng wie vor der Entbindung. Es wird für den Mann, der mit dir Liebe machen wird, sicherlich sehr schön sein, dass er nicht ganz in dir verschwindet!

Übungen, die für deine Beine und Füße – welche eine schwere Zeit durchgemacht haben – nützlich sind, sind wichtig. Und auch die Bauchmuskeln müssen aufgepäppelt werden. Zu Hause, wenn du nach einem Monat das Korsett wegpackst, schlage ich vor, dass du kreisende Körperbewegungen machst, um mit dieser Übung deine Taille zu schmälern. Drei Minuten jeden Morgen! Aber kein Hüpfen und Springen in den ersten sechs Monaten.



Im Übrigen solltest du die Unterstützung und Fürsorge, die das Krankenhauspersonal dir bietet, genießen und so viel schlafen, wie du nur kannst.

Notiere dir alle Fragen, die vor der abschließenden Nachkontrolle auftauchen mögen. In der Regel vergisst man die Hälfte und denkt erst wieder daran, wenn man wieder zu Hause ist.



2. Das Stillen

Am dritten Tag nach der Geburt wird normalerweise die Milch einschießen. Höchstwahrscheinlich wird deine Brust am Anfang öfters »überlaufen«. Dann nimmst du Stilleinlagen – gekaufte oder aus einem kleinen Stückchen weichen Frottees selbst gemachte. Die Brust wird gespannt und sehr empfindlich und sie wird sich reichlich vergrößern. Diese Anschwellung wird wieder zurückgehen. Wenn das Stillen sich nach ein paar Wochen stabilisiert hat, sind die Brüste wieder ganz weich (bleiben aber groß). Die Milch wird am Anfang wässerig sein, aber darauf folgt gelbliche, dickere Milch.



Uralte Frauenweisheiten raten dir Folgendes:

- Halte deine Brust warm.
- Sitze nie in Zugluft nah am Fenster vor dem oder beim Stillen.
- Trinke viel: Wasser, Milch, Malzbier, alkoholfreies Bier.
- Wasche deine Brustwarzen vor jedem Stillen, mit Seife und Wasser oder einfach nur mit Wasser.

Fühlst du kleine, druckempfindliche Knoten in deiner Brust (Milchstau), musst du sie leicht massieren, vorzugsweise vor irgendeiner Wärmequelle (ein Föhn reicht völlig aus); danach verpackst du deine Brust in ein Tuch aus weicher Baumwolle.

Wunde Brustwarzen brauchen Erholung. Als Erste-Hilfe-Maßnahme wäschst du sie und lässt sie an der Luft trocknen. Deine Muttermilch ist an sich ein gutes Hilfsmittel: Drücke oder pumpe ein wenig Milch heraus und schmiere deine Brustwarzen damit ein. Pumpst du Milch mit der Hand ab, nimmst du deine Brust in die Hand und drückst vom Rand des Warzenvorhofes zur Brustwarze hin. Melke nach der altbekannten Methode, die auch bei Kühen genutzt wird. Die Milch spritzt aus sechs bis acht winzigen Löchern und bildet dabei eine faszinierende Fontäne! Ist die Brust sehr straff und voll,

musst du ein wenig herausmelken – ein paar Mal ziehen reicht – bevor dein Baby die Brustwarze richtig zu fassen bekommt.

Der Impuls zum Saugen wird beim Kind geweckt, indem du dessen Wange mit der Brustwarze streichelnd berührst. Du kannst den Reiz auch mit deinem Finger auslösen.

Die ganze Brustwarze und ein Teil des Warzenvorhofes müssen im Mund des Kleinen verschwinden.

Bald wirst du die für dich behaglichste Stellung zum Stillen gefunden haben, sitzend oder liegend. Du musst nur darauf achten, dass die kleine Nase nicht von deiner großen, weichen Brust umschlossen wird. Das Kind muss beim Trinken frei atmen können. Lass die kleine Hand um einen deiner Finger greifen. Der Griff des kleinen Händchens wird rührend fest sein. Das kleine Kind saugt sehr kräftig. Bei diesem Saugen reagiert die Gebärmutter, indem sie sich zusammenzieht. Wenn du ohne Schmerz entbunden hast, werden sich auch die Nachwehen eher wie ein fester, liebevoller Händedruck anfühlen.

Lausche: Die Kleine saugt eifrig und schluckt regelmäßig. Dann hören die glucksenden Geräusche auf; das Baby arbeitet weiter, um neue Milch heranzusaugen. Die Milch läuft also ruckweise und während der Intervalle muss das Kind an einer leeren Brust saugen. Die Milch läuft wieder vor, du kannst es spüren. Und dann wieder die glucksenden Geräusche, wenn das Kind die Milch herunterschluckt. Aus purem Genuss – und aus Anstrengung – wird die Kleine ihre Augen zumachen. Die Augen rollen selig unter den geschlossenen Lidern. Unterbrich das Stillen nicht, auch wenn der Milchstrom so stark ist, dass das Baby kaum schnell genug schlucken kann. Wenn es keine Luft bekommt, macht es von selbst eine Pause.



Kleine Neugeborene müssen so viel essen, wie sie nur können – und noch ein bisschen dazu. Man kann ihnen nie zu viel geben. Es würde gegebenenfalls am einen oder anderen Ende wieder herauskommen.

Schon auf der Entbindungsstation gibt es sowohl Krankenschwestern als auch Mütter, die Bauchweh und Koliken befürchten, sobald das Kind schreit. Aber in dieser Phase schreien alle Kinder ohne Ausnahme aus Überlebensangst. Es gibt nur einen Weg, diese Angst zu lindern: das Kind füttern.

Schläft die Kleine, wenn du sie füttern möchtest, streichelst du sie leicht am Kopf, bevor du sie hochnimmst, und dann legst du sie an die Brust. Sie wird schön futtern, auch wenn es aussieht, als würde sie noch schlafen. Deine kleine

Neugeborene kann sich an deiner Brust richtig festsaugen, auch wenn sie gar nicht trinkt. Das entstandene Vakuum entfernst du, indem du nur leicht an der kleinen Wange ziehst, damit am Mundwinkel Luft einströmt und sie deine Brustwarze wieder freigibt.

Sei nicht beunruhigt, wenn du beim Stillen deines Kindes eine Art sinnlicher Stimulation empfindest! Du bist auf keinen Fall unnormal, und du bist auch nicht dabei, eine inzestuöse Verbindung zu deinem kleinen, unschuldigen Kind aufzubauen. Um der Fortpflanzung Willen hat die Natur dich mit Sexualität ausgerüstet und das Stillen ist ein Teil davon. So wie auch dein Kind ein Teil davon ist. Das Ziel der menschlichen Sexualität liegt nun einmal darin, dass sich die Menschen fortpflanzen. Weder sind wir Menschen als Masochisten geboren noch liegt unsere Lebensbestimmung darin, anderen etwas anzutun. Die führende Kraft unserer Spezies ist die Lust am Leben. Dein Genuss beim Stillen bekommt vielleicht ab und an einen sexuellen Anstrich. Das ist vollkommen in Ordnung – obwohl wir dies, zivilisiert, wie wir sind, als abstoßend empfinden können, weil wir uns eben gerne als zu kultiviert betrachten, um derart »tierische« Neigungen zu verspüren.



Meine eigenen ersten, unsicheren Versuche als stillende Mutter waren tragikomisch. Früher wurde das Kind vor und nach jeder Mahlzeit gewogen und die getrunkene Menge notiert. Es gab (und gibt immer noch) spezielle Listen über die Milchmengen, die ein Kind in den verschiedenen Altersstufen braucht. Um ganz sicher zu sein, habe ich also eine Waage gemietet. Meine kleine Tochter bekam so viel Nahrung, wie sie der Liste zufolge brauchte, und nach den damaligen Vorschriften habe ich mich dann pflichtbewusst hingesetzt und die restliche Milch abgemolken – mit der Hand, wie es damals üblich war. Die Milch lief, meine Finger wurden klebrig und klamm, mit der Zeit roch meine ganze Garderobe nach saurer Milch. Die Milch habe ich dann in abgekochte Flaschen gefüllt und im Krankenhaus abgegeben. Kranke oder zu früh geborene Kinder sollten meine Milch bekommen, das gab mir ein gutes Gefühl.

Das Schlimme daran war, dass mein eigenes Kind wie am Spieß schrie. Sie schrie und schrie. Tage und Nächte lang. Sie hörte gar nicht mehr auf. Der Vater und ich haben uns abgewechselt und sind mit dem Kind auf dem Arm durch die Wohnung oder auch draußen hin und her spaziert, im Auto umhergefahren oder haben die Kleine einfach im Kinderwagen durch die Wohnung vor und wieder zurück geschaukelt. Ab und zu kam die Großmutter zur Hilfe,

legte die Kleine über die Knie und klopfte ihr leicht auf den Rücken. Es ist ihr manchmal gelungen, das Kind auf diese Weise zum Schlafen zu bringen. Die Kleine schlief dann mit einem Gesichtsausdruck, als hätte sie alle Hoffnung aufgegeben. Und wir Eltern schleppten uns aus dem Haus, um neue Energie für kommende Qualen zu sammeln.

Schließlich war ich mit meiner Geduld am Ende. Ich war jung und ungeduldig und hatte keine Lust, mein Leben einem Säugling, der sich nicht trösten ließ, zu opfern. Könnte die Waage falsch wiegen? Wir haben eine neue Waage gemietet. Es stellte sich heraus, dass das Kind in den zwei Wochen, seitdem wir nach Hause gekommen waren, nicht zugenommen, sondern abgenommen hatte! Dann habe ich alles, was mit Waagen und Gewichtstabellen zu tun hatte, abgeschafft. Ich erlaubte meiner Tochter, so viel zu trinken, wie sie überhaupt hinunterkriegen konnte: Und der Frieden kehrte wieder ein in unserem Haus. In den folgenden Wochen hat meine Kleine nur getrunken und geschlafen, getrunken und geschlafen und keinen Ton von sich gegeben.

Schließlich hat sie mir ihr erstes, strahlendes Lächeln geschenkt: »Endlich hast du es also kapiert, du Dummkopf! War es denn so schwer?« Damit war ich auf dem richtigen Weg. Und von da ab habe ich bei allen meinen Kindern am selben Prinzip festgehalten: Füttern, nochmals füttern, noch ein bisschen füttern und noch einmal füttern!

Du kannst ein Neugeborenes nicht überfüttern.

Du kannst auch nie zu viel tun, um die quälende Überlebensangst deines Kindes zu lindern.



Wieder zu Hause!

1. Was brauchst du?

Man könnte denken, dass das kleine Ding jetzt Unmengen an Babysachen und an Babyausstattung braucht. Egal, ob in Zeitschriften, in Schaufenstern von Kindergeschäften oder bei anderen Eltern mit kleinen Kindern, überall scheint dieser Eindruck bestätigt zu werden.

Manche werdenden Eltern machen so viel Aufhebens davon, dass sie sich eine Ausstattung anschaffen, die für zehn Babys und für zehn Jahre reichen würde. Andere Eltern wiederum machen vor der Geburt überhaupt keine Anstalten, etwas zu kaufen, und besorgen sich nicht einmal ein kleines Bettchen.

Egal wie du es siehst, du solltest erst einkaufen gehen, nachdem du dir alles gründlich überlegt hast. Denn die mit der Pflege und Fürsorge verbundene Ausstattung sollte vor allem einem praktischen Zweck dienen: dir die Säuglingspflege zu erleichtern. Im Grunde geht es nur darum, das kleine Kind sauber, warm und satt zu halten.

Nach alledem entscheidest du dich dann vielleicht nur für den Kauf von Babykleidung zum zwei- bis dreimaligen Wechseln, schließlich kannst du sie jeden Abend mit der Hand waschen. Wenn dir das nicht reicht, kannst du dir natürlich auch einen ganzen Schrank voll kaufen – und gleich Waschmaschine und Trockner dazu.

Du kannst einen Wickeltisch mit Schubkästen und Schränkchen mit Regalen für den späteren Gebrauch als Schreibtisch kaufen – oder du hast gar keinen Wickeltisch, sondern nimmst ganz einfach ein Frotteehandtuch als Unterlage auf einem Bett.

Du kannst eine Babybadewanne mit Badethermometer und Babybadetücher mit Kapuze kaufen – oder du badest das kleine Kind im Waschbecken (Vorsicht! Wasser und Wasserhahn können heiß sein!) und das Kind wickelst du danach in ein normales Badehandtuch ein.

Dem Kind, das eine sparsame Ausstattung bekommt, geht es nicht schlechter als einem Kind, das alles, was man sich nur vorstellen kann, bekommt. Nichts ist »richtig« oder »falsch« – denn es geht hier um ein kleines Menschenkind, das genau dieselben Bedürfnisse hat wie du.

Du hast sicherlich schon einiges: geerbte Sachen, etwas Hübsches, das du geschenkt bekommen hast oder an dem du einfach nicht vorbeigehen konntest und das du kaufen musstest, weil es ja soo niedlich war. Zusätzlich empfehle ich dir, dass du die folgenden Sachen für dein kleines Neugeborenes besorgst:

Kleidung

- Kuscheldecken aus Baumwolle, etwa sechs Stück.
- Wickelhemden aus Baumwolle, sechs Stück (Neugeborene mögen keine Hemden, die über den Kopf gezogen werden müssen sie möchten wohl nicht an die Reise durch den engen Geburtskanal erinnert werden).
- Höschen, sechs Stück. Lang, schmal und dehnbar. Kaufe gute Qualität, es lohnt sich. Gute Höschen können jahrelang halten.
- Strampelanzüge mit Füßchen, drei Stück. Eventuell mit Ärmeln.
- Eine Mütze oder einen Sonnenhut, zum Schutz vor Zugluft und direkter Sonneneinstrahlung (durch das ganze erste Jahr hindurch).
- Kleine Socken/Schühchen, zwei Paar.
- Einen Pullover und/oder eine Strickjacke.
- Baumwoll- oder Wollfäustlinge für draußen, je nach Jahreszeit.

Pflege

- Windeln, Wegwerfwindeln für Neugeborene. (Baumwollwindeln sind in der ersten Zeit zu umständlich. Sie kommen aber billiger und sind umweltfreundlicher.)
- Zwei kleine Waschschüsseln: eine fürs Gesicht und eine für den Körper.
- Waschlappen. Ein Tipp: Kaufe dir Frotteestoff in Meterware und schneide kleine Stücke zurecht. Diese eignen sich hervorragend als Waschlappen, Minihandtücher und kleine Lätzchen. Du brauchst sie nur mit kaltem Wasser durchspülen und kannst sie wieder verwenden.
- Milde Seife.
- Weiche Haarbürste, um damit hübsche Frisuren zu kreieren ...
- Babycreme oder Vaseline.
- Babyöl (zur Behandlung von trockener Haut und zum Lösen von Milchschorf).
- Desinfektionsmittel und Watte (zur Reinigung des Bauchnabels, nachdem der Rest der Nabelschnur abgefallen ist).
- Badehandtücher, zwei.

- Kleine Handtücher, drei oder vier.
- Wickelunterlage (aus plastiküberzogenem Schaumstoff) für den Wickeltisch
 vor dem Wickeln legst du ein Handtuch oder ein Stück Frottee drauf.
- Eine Nuckelflasche und Muttermilchersatz (hauptsächlich zur psychologischen Absicherung).
- Schnuller, vorzugsweise gaumengerecht geformt (für den Fall, dass das Stillen den Saugbedarf des Kindes nicht vollkommen befriedigt).
- Ein buntes Stofftier mit großen, schwarzen Augen.
- Hygiene! Halte euer Zuhause sauber, besonders den Fußboden.
- Wasche immer deine Hände, bevor du dein Neugeborenes anfasst, und fordere andere auf, dasselbe zu tun!

Bettzeug

- Babytragetasche, stabil und geräumig mit buntem Innenbezug, am besten mit einem hellen Muster.
- Korb (geflochtener »Moseskorb«), Wiege oder Bettchen. Ein Gitterbett kann von Anfang an benutzt werden, Schutzpolster (Nestchen) ist notwendig. Babys lieben es, gewiegt zu werden. Eine schwedische Mutter hat eine tolle Erfindung gemacht: Kufen (elastische Ringe) aus Metall mit Gummi bezogen. Sie werden unter den Beinen des Bettes befestigt, und schon hat man eine Wiege, die man mit einem Finger (oder mit einem Zeh!) in jede Richtung wiegen kann. Eine effektive Methode, um dem kleinen Kind dabei zu helfen, zur Ruhe zu kommen. Mit der Zeit wird das Kleine übrigens ganz alleine die »Wiege« in Bewegung bringen können.
- Gummierter Baumwollstoff als »Matratzenschoner« fürs Bett, drei Stück.
- Bettlaken, Babygröße, zehn Stück. Spezielle Babybettlaken sind teuer. Du kannst ein Bettlaken von normaler Größe in passende Stücke teilen. Umnähen ist nicht unbedingt erforderlich.
- Ein Bettlaken legst du über die Matratze, ein zweites unter die Zudecke. Ein drittes wird dreimal gefaltet und am Kopfende seitlich fest gestopft. Es dient als »Kissen« und wird an Ort und Stelle bleiben, wenn das Kind den Kopf hin und her dreht. Es ist auch für dich sehr praktisch, weil du einfach eine saubere Seite hervorfalten kannst, wenn das Baby sabbert oder ein bisschen Milch wieder herausspuckt.
- Babykissenbezüge, zwei. Für die allerersten Tage braucht das Kleine ein flaches Kissen, um die Höhe auszugleichen, wenn es auf der Seite schläft. Ein gefaltetes Handtuch im Kissenbezug reicht völlig aus.

- Gehäkelte Decken, Babyzudecken, evtl. wattierte Deckchen, zwei oder drei.
- Etwas Lustiges zum Beobachten für das Kind. Ein Mobile, beispielsweise über dem Bett, dem Wickeltisch und/oder der Tragetasche. Bunte Bilder auf die Innenseiten des Bettchens geklebt. Ein zusätzliches Bild am Kopfende wird den kleinen »Kopfheber« inspirieren, wenn er auf dem Bauch liegt.
- Kleine Menschenkinder bevorzugen klare und helle Farben in kunstvollen Mustern. Ganz offen gesagt, mögen sie nicht immer, was unsereins geschmackvoll findet. Dies ist genau die Zeit, um alte, glänzende Weihnachtskarten und alte, schrecklich bunte T-Shirts wieder hervorzukramen. Alles wird angenommen, sogar alte Krawatten, Gardinen und Tischdecken, die so schlimm aussehen, dass einem die Augen fast wehtun.

Lass diesen Unterhaltungskram für den ersten Monat an seinem festen Platz.

Eine kleine Welt für einen kleinen Menschen!

• Baby-Überwachungsgerät. Du kannst eines mieten oder auch kaufen. Die Atmung eines Neugeborenen ist unregelmäßig. Bis zu vierzig Sekunden kann eine Atempause andauern – wenige Erwachsene können ihren Atem so lange anhalten! Wie du wissen wirst, können Babys in Ausnahmefällen, so traurig es auch ist, während ihrer tiefsten Schlafphasen einfach aufhören zu atmen. Ein Überwachungsgerät, das durch das erste Lebensjahr deines Babys hindurch zum Einsatz kommt, kann dir die Furcht vor dem plötzlichen Säuglingstod ersparen. Es ist mit einer Sensorplatte ausgestattet, die unter die Matratze gelegt wird, dazu kommt das Alarmgerät. Wenn das Baby aufhört zu atmen, wirst du einen durchdringenden Signalton hören (vergleichbar mit einem Haushaltsfeuermelder). Das Baby wird dann bei der leichtesten Berührung sofort weiteratmen. (Die Benutzung von Überwachungsgeräten ist in Deutschland aber nicht die Regel und wird nur nahe gelegt, wenn es in der Krankheitsgeschichte des Säuglings oder der Familie ernsthafte Anzeichen für mögliche Komplikationen gibt.)

Statistiken zeigen, dass der plötzliche Säuglingstod zahlenmäßig deutlich zurückgegangen ist, nachdem Eltern dazu geraten wurde, ihre Babys auf dem Rücken schlafen zu lassen.

Das Problem aber ist, dass kleine Menschenkinder es ganz einfach vorziehen, flach auf dem Bauch zu schlafen. Meiner Meinung nach ist der Rückgang des plötzlichen Säuglingstodes darauf zurückzuführen, dass ein Baby, das auf dem Rücken schläft, einen leichteren und oberflächlicheren Schlaf hat (das heißt: einen schlechteren Schlaf!). Das Baby-Überwachungsgerät wird dich beruhigen und dem Kind erlauben, auf dem Bauch liegend fest zu

schlafen. Außer den vielen, süßen Träumen, die das Kind dadurch bekommt, dass es schlafen kann, wie es will, wird auch die Erstickungsgefahr durch Erbrechen eliminiert.



2. Was musst du tun?

Wenn du nach Hause kommst – falls du dein Kind im Krankenhaus geboren hast –, kannst du die festen Essenszeiten getrost wieder vergessen. Nun lässt du die Kleine oder den Kleinen entscheiden, wann gegessen wird.

Vielleicht weint die Kleine schon auf dem Nachhauseweg – dann kannst du nichts Besseres tun, als die Brust hervorzuholen. Dasselbe gilt, wenn du, zu Hause angelangt, zur Tür hereinkommst. Wenn der Hunger sich meldet, müssen Familie und Freunde, die dort gewartet haben, erst einmal weiterwarten; du suchst dir schnell eine ruhige Ecke für eine kleine Zwischenmahlzeit. Wenn der Hunger gestillt ist und die Kleine ein Bäuerchen gemacht hat, kannst du ihr die warmen Sachen ausziehen; und dann darf auch die Umgebung das kleine Wunder näher kennen lernen.

Sollte dein Baby auf dem Weg nach Hause und auch bei der Ankunft schlafen, dann lass sie weiterschlafen. Sorge nur dafür, dass ihr nicht zu warm wird: Schlage die Zudecke zurück oder entferne sie ganz; du kannst eventuell auch das Jäckchen ausziehen. Sei aber stets bereit. Beim ersten Ton von der Kleinen holst du sofort deine Brust hervor, wäschst die Brustwarze und lässt die Kleine trinken.

Du hast das Kinderbett sicher schon fertig. Und die Wohnung oder das Haus ist blitzsauber. Bei uns zu Hause gab es selten Frühjahrs- oder Herbstputz, aber immer Großreinemachen, wenn ein Baby sich ankündigte. Zwar ist das Kleine durch die Muttermilch gegen Infektionen bei Neugeborenen gut geschützt. Aber die Welt ist etwas anderes als das, was es kannte, und voll von Bakterien, Staub und merkwürdigen Stoffen. Wenn ein kleines Neugeborenes eine Erkältung und damit einen Schnupfen bekommt, können Probleme beim Stillen entstehen, die dich bedrücken.

Wenn du dich jetzt hinsetzt oder hinlegst, um dein Baby das erste Mal zu Hause zu stillen, suchst du dir den bequemsten Ort im ganzen Haus, wo du dich in entspannter Körperhaltung und in aller Ruhe dem Füttern widmen kannst. Du wirst eine Stütze brauchen für deinen Arm, in dem das Kindchen liegt, denn du musst den schweren Kopf und den schwachen, kleinen Rücken deines Kindes stützen. Sorge dabei dafür, dass deine Schultern und auch deine Arme entspannt sind, denn das Stillen wird seine Zeit dauern. Wenn du meinst, dass es dir gut tun würde, dann lies noch einmal den Abschnitt über das Stillen, ab Seite 65.

Lass dein Kind ungestört essen. Sucht sie Blickkontakt, antwortest du ihr mit einem Lächeln, aber du brauchst nichts zu sagen.

Du bist keine Rabenmutter, wenn du beim Stillen ein Buch liest oder dich mit jemandem unterhältst oder den Fernseher anmachst. Sorge aber möglichst dafür, dass die Kleine beim Trinken nicht einschläft. Jedes Mal, wenn sie mit dem Saugen aufhört, bewegst du deine Brustwarze in ihrem Mund hin und her, um sie zum Weitersaugen zu stimulieren. Sie sollte so viel essen, wie sie überhaupt gewillt ist anzunehmen. Danach lässt du sie – gegen deine Schulter gelehnt – ein Bäuerchen machen.

Dein kleiner Liebling schläft vielleicht schon ganz tief. Es könnte dir so vorkommen, als wäre sie proppensatt. Aber wenn du sie jetzt ins Bettchen legst, wird sie innerhalb der nächsten dreißig Minuten wieder aufwachen. Vielleicht auch schon nach fünfzehn Minuten. Oder nach fünf.

Um zu vermeiden, dass die Kleine in einen tiefen Schlaf fällt, legst du sie nach dem Bäuerchen auf den Rücken vor dich hin (vergiss nicht, sie in ihre Decke einzukuscheln!). Kein Neugeborenes mag flach und ausgestreckt auf dem Rücken liegen – es ist eine so ungewohnte Lage und so anders als »früher« in der Gebärmutter. Nur Kinder, die vollkommen satt sind, können in dieser Lage schlafen. Alle anderen wachen nach kürzester Zeit wieder auf.

Nun servierst du die nächste Portion aus derselben Brust. Vielleicht ist die getrunkene Menge jetzt sehr klein, aber es sind wertvolle Tropfen. Wahrscheinlich musst du das Kindchen ein bisschen zum Trinken drängeln, aber wenn du dir Mühe gibst, wird sie bestimmt noch ein Schlückchen trinken. Das folgende Bäuerchen kann auf sich warten lassen. Geh ein wenig umher, mit der Kleinen gegen deine Schulter gelehnt, und knuffe dabei mit der Faust leicht gegen den kleinen Po, von unten nach oben. Dieses »Knuffen« muss rhythmisch und nicht übervorsichtig sein.

Diese erste Runde – zwei Portionen mit einem Bäuerchen dazwischen und einem danach – wird etwa eine halbe Stunde dauern. Und nun hast du ein kleines, zufriedenes Mäuschen vor dir, das darauf wartet, gewickelt zu werden.

Ein kleines Memo, bevor du anfängst

- Saubere, warme Hände. Ein warmer, zugfreier Raum.
- Das Kind ist nicht so zerbrechlich, wie es dir erscheinen mag! Deine Handgriffe sollten vorsichtig, aber fest sein. Alle Neugeborenen fürchten sich vor dem Fallen. Sie werden deshalb unruhig, wenn man sie zu vorsichtig und zögerlich behandelt.
- Wie kleine Katzenbabys recken und strecken sich auch die kleinen Menschenkinder von Zeit zu Zeit. Hebe das kleine Ding nicht hoch und drehe es nicht um, wenn es gerade dabei ist, seine Streckübungen zu machen. Warte ab!
- Respektiere, wenn das Kleine sich plötzlich nach innen von der Welt abzukehren scheint. Es wird diese Momente geben während des Wickelns oder wenn du dein Baby im Arm hältst, ja, es kann jederzeit passieren: Deine Kleine wird vollkommen still und hält in ihren Bewegungen inne. Etwas bewegt sich in ihren Gedanken oder in ihrer Seele. Es ist, als würde die Erde aufhören, sich zu drehen, als würde die Zeit plötzlich stillstehen. Respektiere diese Momente, indem du sie nicht unterbrichst.

Aber was ist es? Ich habe keine Ahnung. Vielleicht kannst du es mit Gefühlserlebnissen vergleichen, die du manchmal beim Lesen eines guten Buches verspürst. Du liest und auf einmal wirst du von einem Gedanken oder einer Idee bis tief in deinem Herzen ergriffen. Du legst das Buch langsam hin und deine Gedanken schweben ab in tiefere Gefilde. Wenn jemand dich anspricht, hörst du ihn einfach nicht. Und würde jemand verlangen, dass du ihm jetzt Aufmerksamkeit schenken sollst, fühltest du dich gestört und irritiert. Von Anfang an wird das Baby viele Male am Tag in eine solche, in sich gekehrte, grübelnde Stille verfallen. Etwas wird dich dazu anhalten, es nicht zu stören.

Lege dein Kind vor dich hin. Damit die Kleine bequem liegt, legst du sie auf eine weiche Decke – und um Wäsche zu sparen, legst du ein Stück Frottee

oder ein kleines Handtuch darauf. Ziehe ihr alles aus, bis auf das Hemdchen. Dann entfernst du die Windel.

Der Stuhlgang ist bei Brustkindern flockig, locker und gelb. Er riecht süßsauer. (Er kann mit einer Andeutung grünschwarzer Masse, Mekonium, vermischt sein – Mekonium ist der erste Stuhl des Neugeborenen, der noch von der Schwangerschaft im Darm geblieben ist.) Den »Haufen« entfernst du mit einer trockenen Ecke der Windel und wischst mit einem weichen Papiertuch nach. Jetzt wird der Po mit lauwarmem Wasser aus einer kleinen Schüssel gewaschen. Nimm ein Stückchen weiches Frottee – oder deine Hand – als Waschlappen, und milde Seife, wenn nötig. Hebe den Po vorsichtig an, indem du die Kleine um die Knöchelchen fasst, um so auch an die untere Seite zu gelangen.

Kleine Mädchen haben große Schamlippen, noch angeschwollen von den mütterlichen Geburtshormonen. Die öffnest du vorsichtig. Dort findest du wahrscheinlich einen großen weißen Klumpen: eine Mischung aus hauteigener Käseschmiere und Creme, die auf der Entbindungsstation aufgetragen wurde. Es muss nicht alles entfernt werden, nur wenn der Klumpen sehr groß ist, kannst du mit einem feuchten Waschlappen etwa die Hälfte wegwischen. Der Rest wird innerhalb der nächsten Tage verschwinden. Dann sollte es dort sauber und frei sein. Man sollte immer dafür sorgen, dass dort keine Reste von alter Creme oder Stuhlgang zurückbleiben. Nimm aber für die Scheidengegend keine Seife, sondern nur Wasser. Die äußeren Schamlippen und die Gegend darum, besonders die Leistenfurchen, werden mit einem Handtuch trocken getupft. Nie Babypuder auf die Geschlechtsteile eines kleinen Mädchens!

Bei den Jungs sieht es anders aus. Es kann vorkommen, dass noch keine Kügelchen im Hodensack gelandet sind. Sie kommen schon; es kann noch eine Weile dauern. Die Vorhaut kann noch nicht zurückgeschoben werden. Versuche es erst gar nicht. Die Jungen sind leichter sauber zu machen als die kleinen Mädchen, hebe einfach das kleine Säckchen hoch, um zu kontrollieren, ob sich Reste vom Stuhlgang in den Fältchen angesammelt haben. Nach dem Waschen wird die Haut trocken getupft. Auch keinen Puder bei den kleinen Jungs! (Babypuder ist nicht notwendig, auch wenn er gut riecht. Wenn er überhaupt von Nutzen ist, dann in den Halsfalten und unter den Armen.)

Soll dein kleiner Junge beschnitten werde, wird das Krankenhauspersonal dich über die Nachsorgebehandlung aufklären.

Egal ob Junge oder Mädchen, nun ist der kleine Po sauber, und Vaseline – oder Kokosbutter oder eine gute Babycreme – wird ganz dünn, aber gründlich über die ganze Hautfläche der kleinen Pobacken, dort, wo die neue Windel aufliegen wird, verteilt.

Hebe den kleinen Po hoch, indem du das Kind wieder an den Füßen und Knöcheln fest hältst, und schiebe die Windel unter den Po. Die vordere Kante wird nach innen gefaltet. Löse die Selbstklebestreifen und befestige sie auf beiden Seiten. Du kannst die Windel ruhig etwas stramm befestigen. Danach kontrollierst du mit einem Finger, dass die Kante der Windel nicht irgendwo störende Falten gebildet hat. Und sorge dafür, dass die Beine ganz frei sind. Es wird eine Zeit dauern, bis die Technik sitzt. Gib die Hoffnung nicht auf. Sieh nur das Baby an! In sattem Zustand wird das Kind ruhig und zufrieden vor dir liegen und dir so viel Zeit geben, wie du brauchst. Die Windel sollte den Stumpf der Nabelschnur nicht berühren – falls er noch nicht abgefallen ist, wird dies sehr bald geschehen. Um dir das Anziehen deines Kindchens zu erleichtern, kannst du die Nabelgegend mit einem sterilen Kompressenverband abdecken. Weitere Behandlungsmaßnahmen sind jetzt nicht zu empfehlen. Nach der Windel kommt ein Höschen drüber. Socken sind notwendig – die kleinen Füße sind oft eiskalt. Die Blutzirkulation ist noch nicht ganz perfekt.

Vielleicht hat die Kleine ein bisschen gespuckt (es ist nichts Ernstes, aber man sollte natürlich mit einem Kind, das gerade den Magen voll hat, vorsichtig umgehen). Sie braucht also ein frisches Hemdchen. Du fasst das Kind mit deinen warmen Händen an beiden Seiten an und rollst es – ohne es hochzuheben – auf den Bauch. Der Kopf folgt schon von alleine. Beim Rollen entfernst du den Frotteestoff, der beim Saubermachen als Unterlage gedient hat. Schleife aufmachen, zurückrollen, ausziehen. Wasche den Hals leicht mit einem weichen, feuchten Waschlappen, danach trocken tupfen. Du kannst auch gleich das Gesicht waschen – das erfrischt die Kleinen wie die Großen. Dazu führst du mit leichter Hand den Waschlappen von oben nach unten über das Gesicht. Das Kind wird automatisch die Augen zumachen. Das Gesicht an der Luft trocknen lassen.



Jetzt wird das frische Hemdchen angezogen. Stecke drei Finger (Daumen inklusive) durch den kleinen Ärmel, umfasse die kleine Hand ganz – auch das Däumchen! Arbeite über Kreuz. Deine rechte Hand, die rechte Hand des Kindes. Deine linke, die linke des Kindes. Ziehe den kleinen Arm durch und führe das Hemd über die kleine Schulter. Und dann den anderen Arm. Die Ärmel des Hemdchens sind sicherlich zu lang. Einfach aufkrempeln. Auch der vordere Teil wird hochgekrempelt. Alles wird geglättet und das Höschen wird bis zu den Achselhöhlen über das Hemd gezogen. Dann wird das kleine Paket wieder rollend umgedreht – mit einem festen Griff auf Kind und Klamotten – die Sachen sollen ja nicht zerknüllen. Dann bindest du das Hemdchen auf dem Rücken mit einer Halbschleife. Nicht zu lose, sonst wickelt sich alles sofort wieder auf. Am Rücken glätten und auch hier das Höschen ganz hoch ziehen. Und das Kind wieder auf den Rücken drehen.

Nimm eine Baumwolldecke und lege ein Drittel oder mehr um. Lege die gefaltete Decke glatt über den Bauch des Kindes bis zu den Achselhöhlen, und zwar so, dass auf der einen Seite ein kurzes und auf der anderen ein längeres Stück von der Decke übersteht.

Hebe das Kind vorsichtig an den Beinchen an und führe das kürzere Ende der Decke unter den Rücken durch, so dass es auf der anderen Seite erscheint. Ziehe das Ende über den Bauch – unter das andere Ende der Decke – und halte es dort mit einer Hand fest. Dann wird das längere Ende um das Kind gewickelt – nicht zu locker! Jetzt hast du ein gutes und festes Paket, das leicht zu handhaben ist.

Man kann das Baby aber auch ganz locker in die Decke einpacken. Dazu legt man die Decke diagonal, legt die obere Ecke nach unten als »Kopfkissen«, das Kind wird darauf gelegt. Die untere Ecke wird nach oben und die Seitenteile locker um das Kind gelegt. Das Kind ist warm und fühlt sich wohl in der weichen Decke, solange du sie zusammenhältst. Aber für die, die noch nicht so viel Erfahrung haben, ist es einfacher, mit einem eng gewickelten Kind umzugehen.

In jedem Fall musst du immer eine Baumwolldecke um das Kind legen, sobald es aus dem Bett genommen wird, auch beim Stillen.

Kleine Kinder kühlen leicht aus. Richtiger ausgedrückt: Sie können sich noch nicht selbst warm halten. Bei einer normalen Zimmertemperatur besteht keine Gefahr, dass sich das Neugeborene unterkühlen könnte. Aber es ist eine Tatsache, dass Kinder, die kurz vor dem Erfrieren sind, keinen Ton des Protestes von sich geben. Sie brauchen ihre ganze Energie, um warm zu bleiben, und vergeuden nichts beim Schreien. Jedes Kind sollte von einer derartigen Mühe verschont bleiben.

In der Gebärmutter herrscht eine Temperatur von 37 Grad Celsius vor – und plötzlich ist es 15 Grad kühler. Das ist ein erheblicher Temperaturunterschied. Also: Die Decke nicht vergessen!

Nimm das kleine Paket jetzt zu dir und setze dich irgendwo hin, von Angesicht zu Angesicht mit der Kleinen, deren Kopf in deinen Händen ruht. Dies nennt man Beisammensein, und diese echte Begegnung wird dir und deinem Kind gut tun und viel Freude bereiten, auch wenn das Kindchen vielleicht gerade erst ein paar Stunden alt ist (eine Voraussetzung ist nur, dass das Baby keinen Hunger verspürt!). Versuche Augenkontakt zu bekommen. Mache deine Augen ganz groß. Achte darauf, dass das Licht auf dein Gesicht fällt. Sag etwas, »hallo« ist ausgezeichnet oder »kukuck« oder was dir geradeso einfällt – und solltest du dir lächerlich vorkommen, dann denke daran, dass das Kind es auf keinen Fall so empfindet. Beobachte es genau! Der Blick der Kleinen wandert kreuz und quer, aber früher oder später wird sie es schaffen, ihren Blick auf dich zu fixieren.

Neugeborene sehen. Sie sind zwar kurzsichtig, aber auf einer Entfernung von ca. 20 cm sehen sie ganz deutlich. Und deine Urinstinkte sind noch nicht ganz erloschen: Ohne es zu beachten, sitzt du in diesem Moment mit deinem Gesicht genau 20 cm von dem des Kindes entfernt. Wenn du seinen Blick einfängst, dann lächle mit großen Augen und wiederhole deine Begrüßung: »Hallo!« Das Kind wird antworten. Ohne einen Ton von sich zu geben, formt das Kind seine Lippen wie zum Sprechen. Die kleine Zunge fährt raus und rein, die Lippen öffnen und schließen sich, der »Worte« sind viele und alle sehr kompliziert – und was es nicht alles zu erzählen gibt, wenn man gerade geboren ist!

Sieh in die ausdrucksvollen Augen ...

Das nenne ich eine Begegnung!

Es ist wirklich ein »Gespräch« auf höchstem Niveau.

Die Begegnung wird abgebrochen, wenn das Kind ermüdet, weil es für den kleinen Rücken zu anstrengend wird oder es auf einmal unglücklich wirkt. Dann ist es Zeit zum Nachtanken. Jetzt die andere Brust. Endete die Begegnung, weil die Kleine schläfrig wurde, wird sie fürs Trinken sicherlich noch fit genug sein.

Neugeborene möchten beim Essen nicht gestört werden, bewege dich also langsam und vorsichtig! Aber nichts hindert dich daran, dich beim Stillen auch einmal zu drehen, falls du noch irgendetwas brauchst. Du kannst dich nach allen möglichen Sachen strecken, solange deine Brustwarze im Mund der Kleinen bleibt. Und mit der Zeit wirst du eine richtige Still-Akrobatin.

Wenn das Kind mit dem Saugen nachlässt, ermunterst du es zum Trinken, bis es keinen Tropfen mehr hinunterkriegt. Dabei ziehst du deine Brustwarze ein klitzekleines Stückchen zurück und wartest auf die Reaktion des Kindes. Lässt es die Brustwarze los, macht die Augen zu und verschließt den kleinen Mund ganz fest (es können sogar kleine »Saugbläschen« an der Oberlippe entstanden sein), dann wird es wohl satt sein.

Aber du versuchst es trotzdem noch einmal! Führe deine Brustwarze über das kleine Mündchen. Was darauf folgt, ist sehr faszinierend: Der Gesichtsausdruck des Kleinen zeigt überaus deutlich, dass es sich derart ekelt, als wäre die Brustwarze das abscheulichste Ding in der ganzen Welt. Ich vermute, dass auch du dasselbe Gesicht aufsetzen würdest, wenn dein Gastgeber dir nach einem Sieben-Gänge-Gourmet-Menü eine Schüssel mit kaltem Haferbrei hinstellte.

So muss ein satter Säugling aussehen!

Und ist es nicht der Fall, kannst du sehr wohl noch eine kleine Portion verabreichen.

Rülpschen!

Nun war der Hunger gegen Ende der Mahlzeit nicht mehr besonders groß, und das Kind hat ohne Eile getrunken und kaum Luft heruntergeschluckt. Deshalb kann das Bäuerchen auf sich warten lassen oder gar ganz ausbleiben. Du musst keine Ewigkeit darauf warten. Wenn das Baby auf dem Bauch oder auf der Seite schläft, kann es nicht in Erbrochenem ersticken. Und auch ein frisch geborenes Kind kann den Kopf heben und drehen. Es ist gut, daran zu denken, wenn das Kleine mal seinen Kopf tief in die Bettwäsche hineinkuschelt.

Einige kleine Kinderchen finden diesen Zeitpunkt genau richtig, um ihr »großes Geschäft« zu erledigen. Dann musst du drei Dinge tun: wieder wickeln, wieder einen kleinen Schlaftrunk geben und wieder ein Bäuerchen machen lassen.

Nun ruht die Kleine gegen deine Schulter, auf dem Weg ins Land der Träume. Du wirst jetzt so aussehen wie alle Eltern von kleinen Säuglingskindern: Milchflecken auf der linken Schulter deiner ganzen Garderobe.

Sollte die Kleine wider Erwarten noch nicht eingeschlafen sein, bietest du ihr noch einen kleinen Schluck aus der Brust, die zuletzt dran war. Das wird sie umhauen.

Es hat keinen Sinn, ein neugeborenes Kind ins Bett zu packen, wenn es noch nicht schläft. Und sollte die Kleine beim Hinlegen aufwachen, braucht sie einen letzten Mund voll – nur ein paar kleine Tröpfchen, die sie sich durch zweibis dreimal Saugen holt. Dann wird sie schlafen wie ein Murmeltier.

Wann brauche ich denn einen Schnuller?, fragst du dich vielleicht. Der Schnuller, den ich eigentlich lieber Sauger nennen möchte, ist praktisch bei Säuglingen, die einen so starken Saugbedarf haben, dass er beim Stillen nicht befriedigt wird. Diese Kinder weigern sich einzuschlafen, egal wie satt und müde sie sind. Sie wollen saugen, spucken aber die Brustwarze wieder heraus, wenn die Milch fließt. Diese Kleinen brauchen bei dieser speziellen Gelegenheit einen Schnuller (aber bitte nur dann!).

Ein Tipp: Wenn es dir ab und zu nicht möglich ist, die Brust sofort anzubieten, oder die Flasche noch nicht fertig ist, bietest du dem Kleinen stattdessen den Knöchel deines kleinen Fingers oder deine Unterlippe! Deine Haut ist ein warmer Ersatz für ein hungriges Baby, während ein Plastikschnuller die reinste Enttäuschung ist.

In den ersten zwei Wochen ihres Lebens muss deine kleine Maus sehr warm gehalten werden. Am Anfang wird sie sich wohl fühlen, wenn sie auf der Seite schlafen kann, eingepackt in ihrer Kuscheldecke unter der Zudecke. So kann sie zusammengerollt in ihrer Fötusstellung schlafen. Und so kann sie richtig tief schlafen! Ziehe ihren unteren Arm ein wenig hervor und stütze ihren kleinen Rücken mit einer zusammengerollten Decke. Die Decke wird dich daran erinnern, auf welcher Seite sie zuletzt geschlafen hat.



Du kannst dein Baby aber auch von Anfang an auf dem Bauch schlafen lassen. Der Stumpen von der Nabelschnur wird sie nicht stören. Stopfe die Kuscheldecke – über den Rücken gelegt – an beiden Seiten zurecht, aber nicht unter den Bauch. Dann wird die Zudecke darüber gelegt.

Und zuletzt ziehst du Kuscheldecke und Zudecke bis zum kleinen Öhrchen hoch! Dieses kleine Wesen ist nicht so hilflos, dass es nicht in der Wiege oder dem Bettchen mit größter Kraft nach vorne robben kann – so weit es nur geht –, dabei die Zudecke und auch die Kuscheldecke hinter sich lassend. Es ist rührend, zu sehen, wie diese kleinen Fröschlein sich kriechend bis in die oberste Ecke – meist die linke – des ozeangroßen Bettes bewegen.

Schalte, falls vorhanden und notwendig, nun das Baby-Überwachungsgerät ein.

Und dann: Tschüss! – Bis nachher! – Schlaf schön!

Und keine falsche Rücksichtnahme: Du musst nicht auf Zehenspitzen gehen, wenn du jetzt den Wickeltisch aufräumst. Ein lebendiges Haus ist voller Geräusche und Licht. Das Telefon. Der Staubsauger. Die Türklingel. Der Fernseher. Stimmen. Das alles hat die Kleine gehört, seit sie Ohren bekam – in deinem

Bauch. Nur der Hunger wird das Kind aufwecken, d.h. die Überlebensangst, schließlich wird sie nicht durch Stille gestillt. Gewöhne das Kind nicht an eine Ruhe, die einzuhalten für die Familie zur Belastung werden könnte.

Jetzt hast du dich in etwa die letzten anderthalb Stunden ganz den Bedürfnissen deines Kindes gewidmet. Und danach wird sie jetzt ungefähr zweieinhalb Stunden schlafen (die Frischgeborenen schlafen aber noch etwas länger, und bleiben nicht so lange wach). So sieht der Plan im Prinzip aus: Auf anderthalb Stunden Wachzeit folgen zweieinhalb Stunden Schlaf.

Mahlzeiten-Memo, tagsüber

- 1. Trinken, so viel das Kind möchte, ohne Unterbrechung. Bäuerchen.
- 2. Mehr trinken aus derselben Brust. Freundliches Drängeln zum Weitertrinken. Bäuerchen.
- 3. Wickeln.
- 4. Begegnung.
- 5. Nachfütterung aus der anderen Brust. Bäuerchen.
- 6. Extraschluck aus derselben Brust.
- 7. Schlafen.

Abends kommt dann das Großreinemachen (kleine Babys sollten nicht gebadet werden, bevor der Bauchnabel ganz abgeheilt ist, welches nach etwa einem Monat der Fall ist, siehe Seite 222). Nach den ersten beiden Runden Trinken und einem Bäuerchen ziehst du das Kind aus. Den nackten Körper deckst du sofort mit der Kuscheldecke ab.

Nimm einen feuchten, lauwarmen Waschlappen, Seife ist unnötig. Zuerst das Gesicht. Die Augen können etwas verklebt sein. Vorsichtig waschen, von außen nach innen zur Nase hin. Wische das ganze Gesicht sauber, hinter den Ohren, unter dem Kinn und in jeder Falte am Hals. Mit einem weichen Handtuch trocken tupfen. Dann Kopf und Haare waschen: mit dem Waschlappen über den kleinen, runden Kopf streichen. Trocken tupfen und Haare, wenn welche da sind, mit einer weichen Babybürste bürsten.

Der Bauch, die Achselhöhlen, die Hände – zwischen den Fingern und in den Falten der Handfläche – werden dann mit ein wenig Babyseife gründlich gewaschen. Trocken tupfen. Die Decke wird nach und nach verschoben, um ständig die nackten und nun sauberen Körperteile warm zu halten. Dann die Hüfte, die Beine, die Füße waschen – Fusseln zwischen den Zehen gefunden? Dann wird der kleine »Braten« umgedreht, der Rücken, der Nacken und der