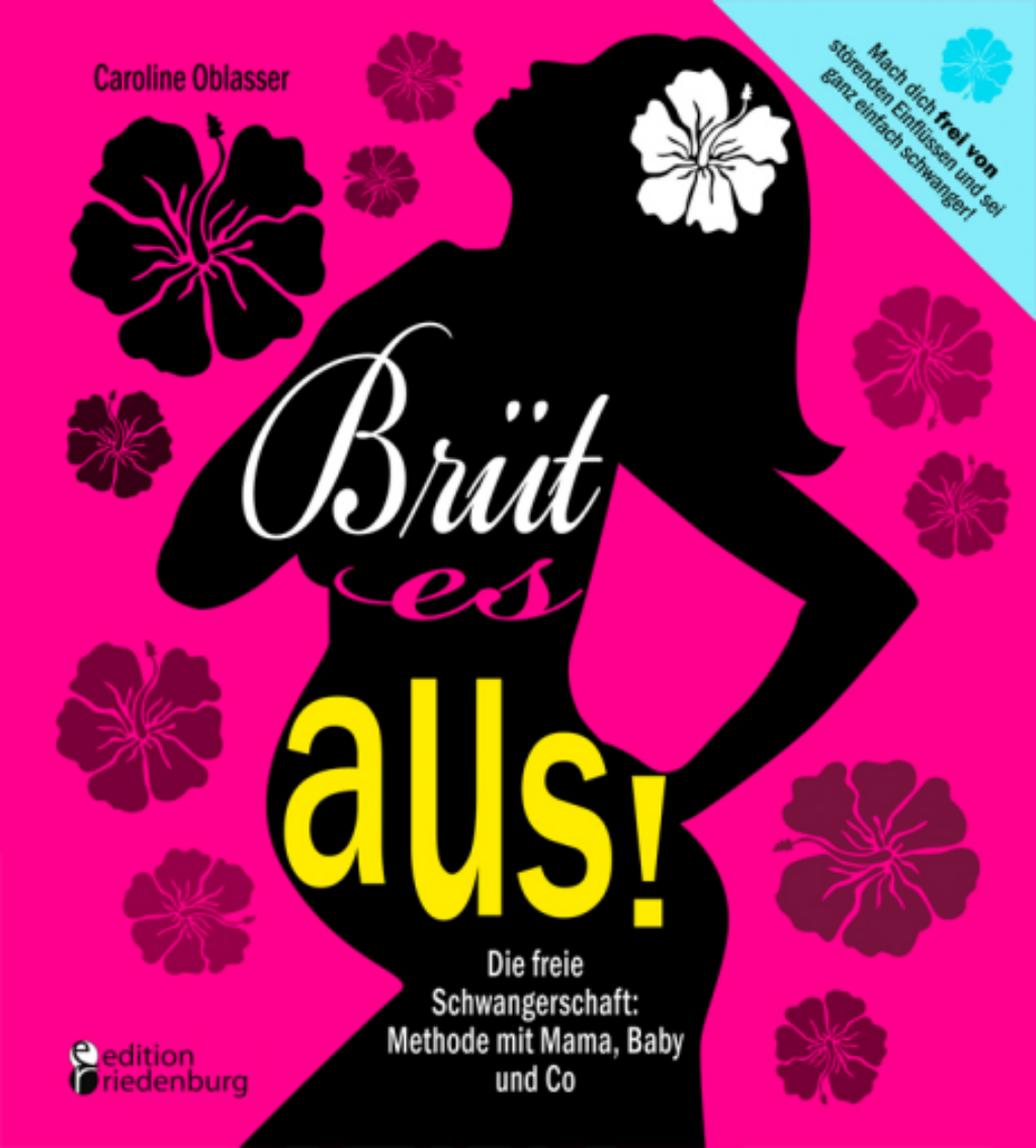


Caroline Oblasser

Mach dich **frei** von
störenden Einflüssen und sei
ganz einfach schwanger!



Brüt
es
aus!

Die freie
Schwangerschaft:
Methode mit Mama, Baby
und Co

 edition
riedenburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr, zumal auch zahlreiche subjektive Erinnerungen und persönliche Erfahrungen geschildert werden, die sich nicht verallgemeinern lassen. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme/Entbindungshelfer, Stillberaterin, Ärztin/Arzt, ApothekerIn oder TherapeutIn.

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Die Personen der Kurzgeschichten sind frei erfunden. Übereinstimmungen mit lebenden oder verstorbenen Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

1. Auflage	Juni 2013
© 2013	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at

Lektorat	Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg
Fachlektorat	Anna Rockel-Loenhoff, Unna

Satz und Layout	edition riedenburg
Illustrationen	Frau+Blumen Cover/Innenteil © Aysun Sahin-Narot – Fotolia.com
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-96-2

Was dich in diesem Buch erwartet:

Willkommen in der Aufzuchtstation für kleine Erdlinge!	6
Annas selbstständige Schwangerschaft und die Folgen	8
Etwa 7 Monate später	9
Freitag	17
Etwa 3 Wochen später	23
Wie ging es weiter?	26
Annas Umgebung und ihre neuen Seiten	30
Annas Brief an ihr ungeborenes Kind	34
Annas äußere und innere Veränderungen	36
Die gemeinsame „Geburtsvorbereitung“ aus Babys Sicht	40
1000 Fragen zur Schwangerschaft, oder mehr	44
Annas (Nicht-)Anschaffungen vor der Geburt	47
Das liebe Zwicken und Zwacken	50
Der liebe Sex (allein und zu zweit)	52
Schwangere Gedanken von Ammenmärchen bis Zucker	54
Woran du dich unbedingt erinnern möchtest	67

Willkommen in der Aufzuchtstation für kleine Erdlinge!

Du hast dir dieses Buch gekauft oder es geschenkt bekommen. Warum eigentlich? Bist du vielleicht schwanger oder auf dem besten Weg dorthin? Du weißt bereits, dass es Mutterpässe und zigfache Untersuchungen für Schwangere gibt – das grundsätzliche Gefühl, ein Menschlein in sich zu tragen, ist dir aber irgendwie suspekt? Glaubst du vielleicht sogar daran, dass zu einer Schwangerschaft nicht nur Frau und Mann gehören, sondern automatisch auch Frauenarzt, Klinik, Hebamme und Co?

Ich möchte dich dazu einladen, deinen schwangeren Körper ganz egoistisch selbst zu erkunden und dich bedingungslos auf das einzustellen, was dich in dieser besonderen Lebensphase erwartet: Ein Auf und Ab der Gefühle, eine magische Verwandlung deines Körpers – gleichzeitig jedoch auch die seit Menschengedenken bestehende banale Realität der natürlichen Fortpflanzung.

Generation um Generation vor dir hat sich redlich darum bemüht, den Vorgang der Evolution so perfekt wie möglich zu gestalten. Und am Ende der Fahnenstange sitzt nun gewissermaßen du und sahnst die gesammelte menschliche Erberfahrung ab. Was sollte da in aller Regel noch schiefgehen?

Doch halt! War da nicht deine anfängliche Skepsis, und ist Schwangersein nicht eigentlich eine Sache für den Arzt und seine mannigfaltigen Untersuchungen? Denn wofür gäbe es überhaupt die Schwangerschaftsvorsorge, wenn sie nicht zur Anwendung kommen dürfte?

Nun, die Sache verhält sich – aus einem etwas anderen Blickwinkel betrachtet – geringfügig anders. Denn bekanntlich wurde zuerst (also wirklich: ganz zu Beginn) die Schwangerschaft erfunden. Dann erst (um genauer zu sein: vor ein paar läppischen Jahrzehnten) kam die länderweise teils pflichtmäßig vorgeschriebene Untersuchungsmaschinerie nebst der hierfür erforderlichen Berufe sowie ihrer meist elektrisch betriebenen Geräte und (chemischen) Analysemethoden. Das Henne-Ei-Problem ist also zumindest im Fall der Schwangeren und ihres Brütlings eindeutig gelöst.

Verschwenden wir jetzt aber nicht mehr Zeit mit Diskussionen, sondern konzentrieren wir uns lieber darauf, die vollkommene Privatheit wiederzuentdecken. Sollte sie denn verloren gegangen sein.

Privat: Das bist du. Das ist dein Kind für dich. Und wen du in die Geheimnisse deiner Schwangerschaft einweihst, das entscheidest ganz alleine nur du.

So wie Anna, die zumindest ihre beste Freundin Eva dazu einlädt, einige ihrer persönlichen Erfahrungen mit ihr zu teilen ...

*Ich bin schwanger!
Dich möchte ich einweihen:*

Annas selbstständige Schwangerschaft und die Folgen

Anna erinnert sich. Südfrankreich, Sommer. Heiß war es, und weil nicht daran zu denken war, draußen zu verglühen, beschäftigte sie sich wieder einmal mit dem Staubsauger der angemieteten Wohnung.

Staubsauger sind Annas Leidenschaft. Zu Hause hat sie vier an der Zahl: Einen für die „groben“ Sachen, einen für die kleinen Sachen, einen ohne Kabel und einen, der ganz von alleine seine Runden zieht, um anschließend wieder in sein Nest zu kriechen, wo er sich auflädt.

Doch zurück zu diesem Tag im Juli. Anna erwartete ihre Regel und freute sich schon, die freie Menstruation im Meerwasser so herrlich unkompliziert praktizieren zu können. Sie lehnte also den herkömmlichen Beutelsauger an die Wand und marschierte auf die Toilette. Dort begab sie sich in eine bequeme Position. Tief drinnen gab sie ihrem entspannten Muttermund den Hinweis, die von ihr vermutete Mensflüssigkeit abzulassen. Doch es kam nichts. Das französische Klopapier blieb blütenweiß. Auch als Anna zum Test etwas weiter in ihre Scheide hineinbohrte, offenbarte sich ihr nicht die geringste rötliche Spur.

„Hm“, überlegte sie bei sich, „Tag 29. Oder doch erst 28?“ Anna war sich nicht so ganz sicher. Ihren Menstruationskalender hatte sie zu allem Überfluss zu Hause vergessen.

Rasch griff sie zu ihrem Handy und simste ihrer Freundin Eva: „Kannst du viell. heute schon Blumen gießen? Sag mir bitte, welcher Zyklustag ist. Kalender liegt am Schreibtisch. Danke! A.“ Keine zwei Minuten später kam ein Smiley von Eva zurück – sie hatte Annas Verdacht, eventuell schwanger zu sein, wohl erahnt. Eine weitere Viertelstunde später dann die dringend erwartete Antwort: „Heute ist der 20. Juli und du bist Zyklustag 30. Darf man schon gratulieren? ;-)“

Puh! Das saß. Am 30. Zyklustag brauchte Anna eigentlich gar keinen Schwangerschaftstest mehr zu machen. Oder hatte die Reise ihren sonst so pünktlichen Zyklus vielleicht durcheinandergebracht? Sie rief Peter zu, dass sie einen dringenden Weg hatte, und machte sich auf in Richtung Apotheke. Für 6,99 erstand sie einen Schwangerschaftstest, dessen französische Anleitung sie nur kurz überflog. Auch ohne vertiefende Sprachkenntnisse war unschwer zu verstehen, dass der zweite Strich im Sichtfenster so viel wie „Baby“ bedeutete.

Wieder in der Ferienwohnung angekommen folgte die endgültige Gewissheit: Schwanger! Anna kontrollierte den zweiten Strich erneut und stellte zur Sicherheit den Test auf den Kopf, aber

das änderte nichts am Ergebnis. Während sie noch überlegte, ob sie ihren ersten zu erwartenden Heißhunger auf saure Gurken oder Schokolade bekommen sollte, zog sie sich wieder an und ging zu Peter ins Wohnzimmer. Wortlos hielt sie ihm den Test unter die Nase und meinte: „Unseren nächsten Sommerurlaub sollten wir wohl nicht mehr 1200 Kilometer von zu Hause verbringen.“ Beide freuten sich riesig über die so willkommene Überraschung, Nachwuchs zu erwarten, und beschlossen, diesen Tag nie mehr zu vergessen.

Die restliche Ferienzeit verging wie im Flug, und Anna meinte, bei einem ersten Foto bereits ein kleines Bäuchlein erkannt zu haben. Später musste sie wohl oder übel feststellen, dass dies ein Resultat übermäßigen Konsums blähender Bohnen gewesen war – aber sei's drum. Das schwangere Gefühl hatte sich in Annas vollkommener Weiblichkeit zu 100 Prozent eingestellt, und anstatt Schokolade und saure Gurken zu futtern, bekam sie einen unbändigen Drang, kilo-weise grünen Salat zu verspeisen. Dazu Fisch und jede Menge köstliches Obst.

ETWA 7 MONATE SPÄTER

Es klingelt an der Tür.

„Eva, du bist aber früh dran! Ich dachte, du kommst erst zum Hauptfilm“, ruft Anna und drückt ihre beste Freundin, so gut es eben geht. Immerhin ist Anna schon ziemlich schwanger und am Bauch etwas umfangreicher geworden. „Gut siehst du aus!“, bemerkt Eva. „Ich hab meine Kamera dabei, lass uns deine Kurven gleich mal für später festhalten.“

„Kurven, dass ich nicht lache“, meckert Anna, „vorne dran klebt ein Gymnastikball, und ansonsten hat sich ganz offensichtlich nicht viel getan im Annencafe.“ „Sei doch froh!“, gibt Eva zurück, „oder möchtest du nach dem ersten Kind lieber wie Tante Lore aussehen?“ „Hast eh recht“, bekräftigt Anna, „wie Tante Lore auszusehen kann in der Tat kein Ziel sein.“

Sie muss kichern, weil sie an Tantchens unvorteilhaften Badeanzug denkt, der diverse Schwarzen zwar gehörig zusammenpresst, jedoch mit dem Effekt, dass die überschüssigen Pfunde seitlich wieder herausquellen.

„Also, ab mit dir vor die Wand!“, befiehlt Eva, und Anna folgt ihr. „Mach mal so einen Entenpo, damit man den Bauch besser sieht“, lugt Eva durch den Sucher und schießt die ersten Fotos. „Ja, gut! Und jetzt mit Hut, denn was sich reimt, ist gut – du weißt schon.“

Anna schnappt sich einen viel zu kleinen Filzhut und streckt ihren Hintern fast bis zum Himmel. „Gut so?“, möchte sie von Eva wissen. „Ja, perfekt! Die perfekte Schwangere mit dem perfekten Bauch und dem perfekten Hut“, lobt Eva.

Information für werdende Mütter: Kindslage jetzt selber bestimmen!

Verlassen Sie sich auf Ihr Fingerspitzengefühl: Das Harte ist immer das Köpfchen. Es liegt zumeist unten. Sie können es von außen oder von innen (über die Scheide) ertasten.

Noch Fragen? Wenden Sie sich an Ihre **Hebamme**. Sie zeigt Ihnen auch ohne Ultraschall, in welcher Position sich Ihr Kind gerade befindet. Und wenn Sie mögen, bringt sie es auch Ihrem Partner bei.



„Also, wenn du bei der Geburt auch so wehleidig bist, dann ...“

„Dann was?“, lacht Anna und schnippt zurück.

„Autsch!“

„Siehst du?“

„Bäh!“

„Selber bäh!“

Sie verlassen den Sportclub und gehen in Richtung Spielplatz. Aus der Ferne hören sie Kinderlachen. Als sie am Spielplatz vorbeigehen, flüstert Anna: „Guck mal!“

„Was denn?“ Eva versteht nicht.

„Na dort, schau mal genau hin!“

„Tu ich ja, aber ich seh immer noch nix.“

„Kinderwagen!“, präzisiert Anna ihre Entdeckung.

„Das ist doch aber absolut nichts Besonderes“, winkt Eva ab. „So etwas wirst du ja schließlich auch anschaffen, oder?“

„Ich denke nicht im Traum dran, 800 Euro in so ein sperriges Ding zu investieren!“, schüttelt Anna den Kopf.

„Und, soll es dann von Beginn an laufen, oder wie?“ Eva zieht die Augenbrauen zusammen. Anna wäre schließlich fast alles zuzutrauen.

„Na klar“, kichert Anna und beruhigt Eva umgehend, weil sie Anna deutlich den Vogel zeigt. „Und zwar an mir dran. Ich werd es tragen, ist doch viel praktischer.“

„Superpraktisch“, sagt Eva, „vor allem dann, wenn es dir aus der Hand fällt.“

„Evchen, man merkt, dass du absolut nicht im Kindermodus angekommen bist. Schon mal was von Tragetüchern gehört?“

„Ach so. Meinst du diese gestreiften Ökodinger? Wie unsexy!“ Eva verdreht die Augen.

„Na, dann wart mal ab, bis du mein Wölfchen in seinem Luxus-Tragetuch gesehen hast!“

„Was kann daran schon Luxus sein?“

„Feinstes, elastisches Gewebe, und vorne: Pure Seide! So schön, ich sag's dir. Da willst du dich gleich selber reinsetzen.“

„Echt jetzt?“ Eva ist überrascht. Sie kannte nämlich nur überlange, wie sie es nannte, „Ökodin-ger“ und hatte sich schon vor Jahren fest vorgenommen, keinesfalls jemals mit so einem Teil herumlaufen zu wollen.

„Ja“, fährt Anna fort, „passend zu meinem Abendkleid.“

„Mach Witze!“

„Nein, überhaupt nicht. Es ist schwarz, und der Seideneinsatz ist rot-golden. Sehr edel.“

„Und der Preis?“, ist Eva neugierig.

„Ok, der war auch etwas edel. Aber man gönnt sich ja sonst nichts.“

Eva überlegt. „Ob du dich da nicht verschätzt? Windeln und so, das kostet doch auch ganz schön viel.“

„Aber nur, wenn du welche kaufst“, meint Anna.

„Stehlen ist wohl keine Option“, bemerkt Eva und bereitet sich innerlich auf eine neue Anna-Idee vor, die auch nicht lange auf sich warten lässt.

„Also, ich kauf keine.“ Anna bleibt stehen und fischt die Wasserflasche aus ihrem Rucksack.

„Und was meinst du, wie das dann funktioniert? Gehst du mit deinem Wölfchen vielleicht in den Busch?“

„Zum Beispiel.“ Anna verschließt die Flasche wieder. „Was für Hunde erlaubt ist, wird es für mein Wölfchen wohl auch sein. Und die Idee, dass ein Baby an frischer Luft pinkelt und kackert, ist ja nicht von mir erfunden.“

„Hätte es dir aber zugetraut“, sagt Eva und geht zum Spaß in die Hocke. „Lululululu“, macht sie und lacht.

„Gar nicht so übel!“, sagt Anna. „Und das Wölfchen packst du dann an den Unterschenkeln und gibst ihm genau dieses Signal. Wetten, dass es macht?“

„Ich wette nicht mehr. Nicht mit dir! Irgendwann macht es bestimmt, auch ohne lululululu. Willst du schon wieder 10.000 Euro dafür?“

„Ja, bitte! Mit dir werde ich noch reich!“ Anna kriegt sich fast nicht mehr ein.

„Vergiss es“, bremst Eva die Freundin, „du brauchst das Geld doch nicht. Schließlich gibst du ja nichts aus für ...“

„Sag's doch: Kacke!“, beendet Anna rasch den Satz. „Und Pieselei. Immerhin pieseln Babys ja fast ständig. Da ist so eine Windel schon eine geniale Erfindung.“

„Drum versteh ich ja nicht, warum du freiwillig drauf verzichten willst.“ Eva guckt Anna an.

„Weil das Klo, der Busch, der Topf und so weiter noch viel genialere Erfindungen sind“, erklärt Anna. „Die Vorgänge werden sehr transparent, wenn an frischer Luft gepieselt wird. Und ich liebe transparente Vorgänge! Der Innenrevisor deiner Firma wäre bestimmt stolz auf dich, wenn du das Thema ‚windelfrei‘ mal in einen deiner Schulungsvorträge einbauen könntest, Evchen.“

Damit könnte Anna tatsächlich recht haben. Unter diesem Aspekt hatte Eva die körperlichen Ausscheidungen eines Säuglings nämlich noch nie betrachtet.

ETWA 3 WOCHEN SPÄTER

Es klingelt mal wieder an Annas Tür, und Eva kommt zu Besuch.

„Nur herein, altes Haus!“, begrüßt Anna die Freundin und hält sich dabei den Bauch.

„Na, ihr beiden? Alles drin, alles dran?“

„Wie du siehst – ich bin noch fleißig am Brüten.“

Annas Bauch wackelt, und sogar durch das T-Shirt sind Beulen zu erkennen.

„Dein Wölfchen ist aber mal wieder superaktiv“, stellt Eva fest.

„In der Tat“, bestätigt Anna, „Schluckauf und Turnübungen gleichzeitig, das volle Programm.“

„So niedlich“, lächelt Eva und legt ihre Hand ganz vorsichtig auf Annas Bauch.

Als Wölfchen einen Beton-Bauch macht, zieht Anna ihr T-Shirt hoch.

„Lass uns diesen fleischgewordenen Gipsabdruck bitte rasch für die Nachwelt festhalten!“, zupft sie Eva am Ärmel, wohl wissend, dass diese stets ihre Digitalkamera eingepackt hat. „Beil dich, Eva! Das dauert immer nur ein paar Sekunden.“

Sie eilt zum Sofa und legt sich hin. Eva kommt hinterhergebraust, die Kamera bereits im Anschlag.

Trude, die Hebamme, traf sich mit Anna unter anderem regelmäßig im Yogakurs. Dort bequatschten sie sich, und da Trude ihren weisen Hebammenrat auch abrechnen können sollte, bekam sie einen offiziellen Betreuungsauftrag von Anna. Weil Trude Anna ja schon ganz gut kannte, erspürte sie auch sehr gut, welchen Zuspruch sich Anna von ihr wünschte. Dieser bestand meist darin, gesagt zu bekommen, dass alles wunderbar sei und Anna das beste Wölfchen der Welt in sich trug. Was sonst hätte Anna hören wollen! „Interne“ Untersuchungen gab es bei Trude genauso wenig wie technische Spielereien, und da Trude fast das gleiche Hörrohr hatte wie Peter, kam Anna auch bei Trude in den Genuss der mitgeklopften Herztöne. Für die Geburt vereinbarten Anna und Trude, dass Anna sich melden würde, wenn sie Trude brauchte. So hatten weder Anna noch Trude Stress, und Trude bereitete Anna gleichzeitig gezielt auf eine selbstständige Geburt vor. Sie gab ihr einige Geburts-Mantras mit auf den Weg und sorgte darüber hinaus dafür, Annas Selbstbewusstsein ins nahezu Unermessliche zu steigern. So wurde aus Anna eine wahrhaftige Gebärlöwin. Trude und Anna, das war in der Tat ein „Dream-Team“!

Notiere dir dein eigenes Geburts-Mantra!



Schwangere Gedanken von Ammenmärchen bis Zucker

Ammenmärchen: Du wirst als Schwangere mit etlichen Ammenmärchen zu tun haben, darunter zum Beispiel jenes, dass Kinder an einem bestimmten „Geburtsstermin“ zur Welt kommen. Oder jenes, dass ein Spitzbauch einen Jungen beherberge oder man das Geschlecht des Kindes an der Gesichtsform der Mutter erkennen könne. Was auch immer dir an angeblichen Weisheiten begegnet: Bilde dir deine eigene Meinung und lass dich durch Ammenmärchen nicht aus der Ruhe bringen. Wenn dein Kind dann auf der Welt ist, kannst du bequem feststellen, welches der Ammenmärchen der Wahrheit entsprochen hat und welches nicht.

Bauchmuskeln: Wenn du deine Bauchmuskeln schon vor der Schwangerschaft betätigt hast, so werden sie dir auch beim wachsenden Umfang deiner Leibesmitte gute Dienste erweisen. Es ist nämlich nicht nötig, dass du als Schwangere einen ungeformten Sack vor dich herträgst. Vielmehr kannst du bis zum Schluss deine Bauchmuskeln betätigen und so dein Baby sanft massieren. Starke Bauchmuskeln und ein gut trainierter Bauch helfen dir außerdem dabei, Schwangerschaftsstreifen in Grenzen zu halten oder sogar gänzlich zu vermeiden, denn das durch die Muskeln gestützte Gewebe leiert nicht so stark aus wie ein Bauch, der eventuell sogar sehr flach, aber untrainiert ist. Auch im hochschwangeren Zustand kannst du deine Bauchmuskeln gezielt zu dir heranziehen und sie anschließend wieder sanft nach vorne entlassen. Probiere aus, was sich gut anfühlt und was angenehm ist, denn naturgemäß weichen die geraden Bauchmuskeln in der Schwangerschaft auseinander, um deinem Kind Platz zu machen.

Beckenendlage: Wenn dein Kind mit dem Po (Steiß) oder den Füßen voran kommt, so handelt es sich hierbei um eine reguläre und somit gebärfähige Längslage. Lass dich in diesem Fall nicht verunsichern oder gar mit einer Kaiserschnitt-Drohung bedrängen, sondern suche dir Unterstützer, die dich ganz einfach (am besten im Vierfüßlerstand) machen lassen, ohne sich zwischen dich und dein Kind zu drängen. Manchmal drehen sich Kinder auch kurz vor der Geburt von der Schädel- in die Steißlage oder auch andersherum. Solange die Geburt gut (und mit den dafür notwendigen Pausen!) voranschreitet, kann dein Kind aller Voraussicht nach natürlich geboren werden.

Bewegung: Regelmäßiges Spazierengehen an frischer Luft steht bereits auf deiner Tagesordnung? Sehr gut! Bewege dich, wann immer es geht, und zwar in einem für dich passenden Maß. Vielleicht findest du (mit zunehmendem Bauchumfang) das Schwimmen oder Wassergymnastik

besonders angenehm, weil es deine Gelenke entlastet. Eventuell magst du auch Yoga machen und mittels den hier stattfindenden Atem- und Dehnungsübungen ganz tief in dich hineinspüren. Tu das, was gut für dich ist! Dein Baby liebt es, seine Mama in Bewegung zu erleben, denn dann ist nicht nur die Sauerstoffversorgung noch besser, sondern es wird auch herrlich durchgeschaukelt. In seinem nassen Zuhause werden Mamas Aktionen für das Ungeborene mild abgefedert. Da ist es kein Wunder, dass sich Babys genau an dieses Gefühl allzu gerne erinnern und auch nach der Geburt am liebsten von Mama (oder Papa) herumgetragen werden wollen. Zum Beispiel in einem fein anschmiegsamen Tragetuch, das gleichzeitig freie Hände für die/den TrägerIn schafft, Mamas Bauch stützt und die stolze Zeit der Schwangerschaft rein äußerlich noch ein bisschen verlängert.

Dammriss/Dammschnitt: Wenn die Verbindung zwischen Scheide und After reißt oder eingeschnitten wird, spricht man von einem Dammriss bzw. Dammschnitt. Oberflächliche Abschürfwunden oder sogenannte Dammrisse ersten Grades können bei natürlichen Geburten vorkommen, verheilen aber meist gut ohne Naht. Wenn allerdings der Scheidenschließmuskel gerissen ist, muss unbedingt – zumindest mit einem großen Stich (vgl. hierzu den entsprechenden Artikel zur Nahttechnik von Anna Rockel-Loenhoff in „Die Hebamme“, Ausgabe 2012/3, S. 187–190) – genäht werden, weil sonst unter anderem Einbußen im sexuellen Erleben drohen. Bei einem vom Geburtshelfer absichtlich gesetzten Dammschnitt ist jedenfalls eine Versorgung und Reparatur der Wunde erforderlich. Besser, du lässt erst gar keinen Dammschnitt zu! Sprich mit deinen Geburtshelfern rechtzeitig darüber, dass du unverletzt gebären und die dafür notwendige Zeit und Ruhe bekommen möchtest. „Power-Pressen“ und Anfeuern sind eher kontraproduktiv, und „prophylaktische“ Dammschnitte sollten – rein fachlich gesehen – längst der Vergangenheit angehören, denn durch die Schwangerschaftshormone ist das mütterliche Gewebe sehr weit dehnbar. Gut also, wenn du das Thema „intakter Damm“ auf der Liste deiner Geburtsvorbereitungen hast und bereits im Vorfeld ganz klar (am besten schriftlich) deine Wünsche artikulierst. Außerdem kannst du den Ehrgeiz deiner Hebamme wecken. Denn sie weiß: Am besten geht es dir und deinem Damm nach der Geburt, wenn er unversehrt geblieben ist.

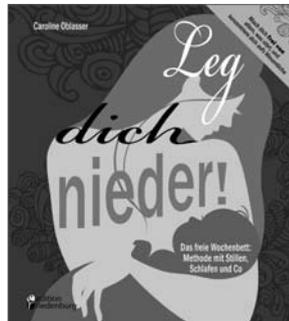
Ernährung: siehe *Kohlehydrate*

Folsäure: Sie ist in der Frühschwangerschaft wichtig (erste zwölf Schwangerschaftswochen) für Wachstum und Zellteilung. Folsäure ist in Tablettenform erhältlich, aber selbstverständlich auch über die Nahrung (z.B. enthalten in Blattsalaten, Eiern oder Lachs).

Füße: Deine Füße und Beine stehen in der Schwangerschaft wachsenden Herausforderungen gegenüber, achte daher besonders gut auf sie! Dein Körpergewicht wird sich erhöhen, der Blutfluss sich verstärken, und besonders für die Durchblutung deiner Beine heißt das: Hochleistungssport. Leg die Beine hoch, so oft es geht, und gönne ihnen regelmäßige Fußgymnastik.



Lass es raus!
Die freie Geburt



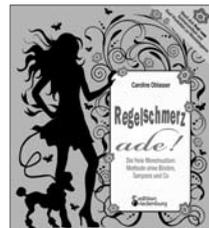
Leg dich nieder!
Das freie Wochenbett



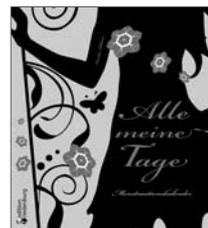
Still die Badewanne voll!
Das freie Säugen



Soloschläfer
Das Schlaf-Lern-Buch für den erholsamen
Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann



Regelschmerz ade!
Die freie Menstruation



Alle meine Tage
Menstruationskalender



Stille Brüste
Das Fotobuch für die Stillzeit
und danach



Meine Wunschgeburt
Selbstbestimmt gebären nach
Kaiserschnitt: Begleitbuch mit
Erfahrungsberichten



Luxus Privatgeburt
Hausgeburten
in Wort und Bild



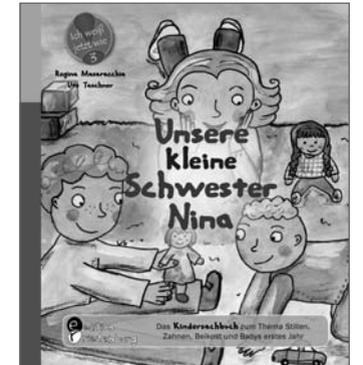
Die Sachbuchreihe
Für alle Kinder, die einfach
noch mehr wissen wollen.



[1] **Mamas Bauch wird kugelig**
– Aufklärung, Sex, Zeugung und Schwangerschaft



[2] **Ein Baby in unserer Mitte**
– Geburt, Stillen, Babypflege und Familienbett



[3] **Unsere kleine Schwester Nina**
– Stillen, Zahnen, Beikost und Babys erstes Jahr

[4] **Besonders wenn sie lacht**
– Lippen-Kiefer-Gaumenspalte: Ernährung, Operation, Heilung

[5] **Das doppelte Mäxchen**
– Zwillinge: Geburt, Stillen und Babys im Doppelpack

[6] **Das große Storchmalbuch mit Hebamme Maja**
– Aufklärung, Geburt, Babyzeit

[7] **Tragekinder**
– Ursprung und Methoden des bequemen Baby- und Kindertragens

[8] **Mama und der Kaiserschnitt**
– Kaiserschnitt, nächste Schwangerschaft und Geburt

[9] **Mini ist zu früh geboren**
– Frühgeburt [in Vorbereitung befindlich]

[10] **Klara weint so viel**
– Schreibaby [in Vorbereitung befindlich]

[11] **Lilly ist ein Sternkind**
– Verwaiste Geschwister und Trauer nach Verlust eines Kindes

[12] **Oma braucht uns**
– Pflege alter Familienmitglieder [in Vorbereitung befindlich]

[13] **Oma war die Beste!**
– Abschied nehmen, Sterben und Trösten

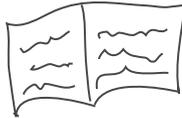
[14] **Unser Baby kommt zu Hause!**
– Hausgeburt und Begleitung durch die Hebamme

[15] **Baby Lulu kann es schon!**
– Natürliche Säuglingspflege und windelfreies Baby

[16] **Finja kriegt das Fläschchen**
– Fläschchen geben und (teilweises) Stillen



Im (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz



Buchreihen

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

Einzeltitel

Alle meine Tage – Menstruationskalender
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern
Aus dem Schmerz in die Freiheit – Missbrauch
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte
Bitterzucker – Nierentransplantation
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge
Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja
Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch
Diagnose Magenkrebs ... und zurück ins Leben
Die Josefsgeschichte – Biblisches von Kindern für Kinder
Die Nonnenfrau – Austritt aus dem Kloster
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen
Erinnerungen sind kleine Sterne – Erinnerungsalbum
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen
Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD
In einer Stadt vor unserer Zeit – Regensburg-Reiseführer
Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis
Klara weint so viel – Schreibaby
Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten
Lass es raus! Die freie Geburt

Leg dich nieder! Das freie Wochenbett
Lilly ist ein Sternenkind – Verwaiste Geschwister
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch
Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen
Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt
Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung für Kinder
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum
Mein Sternenkind – Verwaiste Eltern
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt
Mini ist zu früh geboren – Frühgeburt
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum
Mord in der Oper – Bellinis letzter Vorhang
Nasses Bett – Einnässen
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen
Soloschläfer – Erholsamer Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann
Still die Badewanne voll! Das freie Säugen
Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft
Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr
Volle Hose – Einkoten bei Kindern

*Bezug über den (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz.*



Du bist schwanger (oder auf dem Weg dorthin)? Herzlichen Glückwunsch! Dich erwartet eine besonders aufregende Zeit, die andererseits auch ganz normal ist. Denn wir Frauen sind dafür geschaffen, neues Leben in die Welt zu setzen. Spätestens aber, seit in der Familienplanung meist nur noch ein oder zwei Kinder vorgesehen sind, ist das Schwangersein zum Ausnahmezustand geworden. Die verschiedensten Dienstleister haben Schwangere als höchst einträgliches Verdienstmittel entdeckt. Was es nicht alles für Untersuchungen zu machen und Hilfsmittel anzubieten gäbe ...

Doch lassen wir all das beiseite und konzentrieren wir uns aufs Wesentliche: Nämlich auf dich und das Baby. Entdecke deine Schwangerschaft ganz einfach selbst und spüre intensiv hin zu jenem Leben, das Schritt für Schritt in dir heranwächst. Vom zarten Flügelschlag eines Schmetterlings bis zum kräftigen Fußtritt in deine Rippen wirst du erfahren, was es bedeutet, als voll funktionsfähige „Aufzuchtstation“ für ein neues Menschenkind zu fungieren. Brüt es aus! Und dann erst lässt du es raus. So wie Anna, die selbstbestimmt und überaus selbstbewusst schwanger ist und teils recht außergewöhnliche Ansichten zu diesem Thema und der folgenden Zeit mit dem Baby hat. Begleitet wird sie dabei von ihrer Freundin Eva, ihrer Hebamme Trude und ihrem Mann Peter.



Die

Autorin:

Dr. phil. Caroline Oblasser ist Mutter von drei Kindern und bekam bei der ersten Geburt wegen mangelhafter Aufklärung sowie aus einer falschen Erwartungshaltung heraus einen ungewollten Kaiserschnitt. Dieses einschneidende Ereignis verarbeitete sie unter anderem im Buch „Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht“. Später dann kam Caroline auf den Geschmack der verletzungsfreien Hausgeburt. Aus Dank dafür initiierte sie unter anderem das Buch „Luxus Privatgeburt“ und schrieb „Lass es raus!“.

Aus dem

Inhalt: Willkommen in der Aufzuchtstation für kleine Erdlinge! • Annas selbstständige Schwangerschaft und die Folgen • Annas Umgebung und ihre neuen Seiten • Annas Brief an ihr ungeborenes Kind • Annas äußere und innere Veränderungen • Die gemeinsame „Geburtsvorbereitung“ aus Babys Sicht • 1000 Fragen zur Schwangerschaft, oder mehr • Annas (Nicht-)Anschaffungen vor der Geburt • Das liebe Zwicken und Zwacken • Der liebe Sex (allein und zu zweit) • Schwangere Gedanken von Ammenmärchen bis Zucker • Freie Felder für deine Eintragungen

