

Hebamme  
Anna-Maria Held

HEBAMMEN  
PRAXIS

TO  
GO



## Als freiberufliche Hebamme ist man ständig auf Achse.

So wie Anna-Maria: Tagtäglich läuft sie sich die Hacken ab, um werdenden Mamas und Papas beizustehen und sie auch dann zu unterstützen, wenn der Schreihals erstmal auf der Welt ist. Da sind die Unsicherheiten groß, und die Verlockung, sich selbst maximal unter Druck zu setzen, ist es ebenso. Wie gut, dass Anna-Maria (kuriose) Fallbeispiele parat hat und uns Mäuschen spielen lässt, wenn es darum geht, Babys und ihre Eltern in die neue Welt zu begleiten. FAQs zu Geburt, Stillen und Wochenbett klären Basis-Fragen, und der „Knigge“ zu den jeweiligen Themen verhindert die größten Fettnäpfchen. Ein Buch für alle Schwangeren und Wöchnerinnen, die das Wesentliche über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett wissen wollen. Das Wesentliche ist: das wird schon. So ist das!



**Hebamme Anna-Maria Held** lebt mit ihrem Mann und den beiden Kindern in Norddeutschland. In ihrem Beruf hat sie schon so allerhand erlebt. Und weil sie möchte, dass sich Schwangere und Wöchnerinnen nicht länger bekloppt machen lassen, druckt sie Ihnen eine herzhafte Portion Normalität auf die Buchseiten. Hier also kommt ihr viertes Buch zur Hebammenszene, und abermals dürfen nicht nur die Tränendrüsen durchgewaschen, sondern auch die Lachmuskeln angespannt werden.



9 783903 085114

ISBN 978-3-903085-11-4

 edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at

**Pour Mon Dieu und  
für meine Mama**

*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.*

**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.

Ortsangaben und Personennamen sind fingiert. Übereinstimmungen mit lebenden oder toten Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Die schriftlichen Ausführungen der Autorin sind subjektiv. Das vorliegende Buch versteht sich nicht als medizinischer Ratgeber.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. 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, Stillfachpersonal, Arzt oder Apotheker. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

**Markenschutz:**

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

1. Auflage	Oktober 2015
© 2015	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>
Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg Anna Rockel-Loenhoff, Unna

Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-903085-11-4

Hebamme  
**Anna-Maria Held**

**HEBAMMEN  
PRAXIS TO  
GO**



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
Schwanger werden	10
Die Schwangerschaft	13
Das Gefühl	14
Melanie zur Vorsorge bei der Hebamme – ein Tatsachenbericht	18
Marisa zur Vorsorge beim Gynäkologen – ein Tatsachenbericht	21
Baby-TV und andere Angebote	23
Kleiner Schwangerschaftsknigge für Freundinnen	24
FAQ Geburtsvorbereitung	25
<b>Die Geburt</b>	35
Es geht los ... oder doch nicht?	36
Sonntags bei Schmidts	38
Kleiner Geburtsknigge für den heldenhaften Vater	52
Der Luxus der Privatgeburt	56
Was, wenn was kaputtgeht?	57
FAQ Geburt	59
<b>Das Wochenbett</b>	65
Das Wochenbett bei Svenja, Michael und Mika	67
Das Wochenbett bei Marietta, Carsten und Jonas	69
Kleiner Wochenbettknigge für ihn	72
Kleiner Wochenbettknigge für Familie und sonstige Besucher	73
Bonding	74
Tragen	74
Trösten	76
Das Smartphone als Apokalypse menschlicher Beziehungen	77
Die Mutter und ihr ungezogenes Kind: Tatsachenbericht	77
FAQ Wochenbett	80

Das Füttern	87
Stillen und Chillen	88
Dorothea stillt Mathilda: Ein Tatsachenbericht	89
Marina stillt Viktor: Ein Tatsachenbericht	91
Mamas Bedürfnisse stillen	92
Kleiner Stillknigge	94
FAQ Stillen	95
Die Babypflege	101
Was braucht man da denn so?	102
Baden, Waschen, Duschen, Eimern: Was denn nun?	103
Babykleidung für die ersten zwei Monate – eine Liste	104
Wenn es Enttäuschungen gibt	107
Kaiserschnitt	108
Frühgeburt	110
Fehlgeburt	110
Zum guten Schluss	113



Liebe Schwangere !

Na? Wie war er so? Der Blick auf den positiven Schwangerschaftstest? Gehörst du zu den Frauen, die völlig aus dem Häuschen „Oh Gott! Hurra!!!! Ich bin schwanger! Ist das toll! Ist das toll! Ist das toll!“ schreien? So nach dem Motto „Schrei vor Glück!“, du weißt schon, wie bei dem Versandmann, der die Schuhe bringt!

Oder gehörst du zu denen, die zunächst völlig überrumpelt „Oh Gott... Wie konnte DAS denn passieren... Mein Leben ist vorbei...“ flüstern?

Unter uns gesagt: Ich persönlich gehöre tatsächlich eher zur letzteren Fraktion.

Irgendeine Extremreaktion wird's jedenfalls gewesen sein, denn die Tatsache, dass da ein kleiner Mensch in deinem Bauch heranwächst, die will erstmal begriffen werden.

Ein Baby. Mit einem schlagenden Herzen. Mit einer weißen, reinen Lebensweste.

Und was das Allerschärfste ist: DU bist schon jetzt die Mutter! Ist das nicht der Hammer?

Das Tolle am Muttersein ist der Mutterinstinkt, der dir eigentlich alle Antworten auf deine Fragen gibt. Noch bevor du überhaupt über die Frage nachgedacht hast.

Unter uns gesagt: Du brauchst keinen Ratgeber. Das hier ist, ehrlich gesagt, auch keiner. Das Rad brauche ich für dich nicht neu erfinden. Ich möchte dir mit diesem Buch nur versichern: Du machst das schon. Und WIE du das machen wirst! Ganz wunderbar höchstwahrscheinlich. Aber nur dann, wenn du schön auf dich selbst zu hören lernst, auf dein Gefühl vertraust und dich nicht mit Samantha von nebenan, Mette-Marit aus dem Königshaus oder den ganzen Trullas aus diversen, teils erfundenen Foren vergleichst.

Dieses Buch hat ganz bewusst eine allgemeine, prognostisch günstige und physiologische Ausrichtung, denn allermeistens klappt ja alles bestens in Bezug auf Schwangerschaft, Geburt und Wochen-

bett. Du hast hier keinen Ratgeber vorliegen für den Fall, dass z. B. eine Erkrankung der Grund für einen unerfüllten Kinderwunsch ist, oder für andere schwerwiegende Themen. Rat auf einem solchen Gebiet – und das auch noch schriftlich fixiert – zu erteilen, dazu fühle ich mich nicht berufen, das können andere wirklich besser.

Nein, dieses Buch hier ist lediglich eine Art Motivierer, auf sich selbst zu hören, und ein Unterstützer deiner beachtenswerten und wichtigen Gefühle. Es resultiert aus meinen subjektiven Ansichten, die nicht für jeden richtig sein müssen.

Ich habe es für dich als Schwangere geschrieben, die guter Hoffnung ist und einen einfachen, unkomplizierten, undramatischen Blick hinter die Kulissen des Schwangerschaftswaldes erhaschen möchte, den sie vor lauter Bäumen in Form von „gutgemeinten“ Ratschlägen und medizinischer Verunsicherung gar nicht mehr richtig sehen kann.

Hinter diesen Kulissen befindet sie sich also:

Meine Hebammenpraxis to go !



## Schwanger werden

Im letzten Sommer aß ich mit meiner Familie beim Italiener und hatte dabei eine super Aussicht auf den Tisch vor uns. An dem saß ein junges, hübsches Pärchen. Beide hatten sich ordentlich aufgerüschelt und sahen absolut glücklich aus. Als sich die Frau zur Seite drehte, bemerkte ich, dass sie hochschwanger war. Aha, daher die Glückseligkeit. Ich konnte das echt gut nachfühlen. Vielleicht hatten sie beschlossen: „Los, heute gehen wir noch mal richtig schick essen. Wer weiß, wann wir das wieder so können?“ Ach, ganz bestimmt hatten sie das.

Dann kam ein weiteres Pärchen zu ihnen. Ebenfalls jung, hübsch und aufgerüschelt. Aber beide schlank. Mann und Frau strahlten vor Glück, als hätten sie soeben im Lotto gewonnen.

Wahrscheinlich hatten sie das erste Pärchen schon lange nicht mehr gesehen. Sie setzten sich zu ihren Freunden an den Tisch und strahlten weiter. Wie die Irren strahlten sie. Die schlanke Frau schob etwas über den Tisch. Etwas Kleines. Die schwangere Frau erblickte es, ihr Mann auch, und sie rissen ihre Münder auf und strahlten ebenfalls. Dann fielen sie sich alle um den Hals. Freudestrahlend. Natürlich.

Dazu mussten sie aufstehen. Zum Glück. Denn so konnte ich sehen, dass auf dem Tisch ein Ultraschallbild lag. Dieses schlanke Pärchen erwartete also ebenfalls ein Baby. Bloß etwas später.

Die spürbare Freude, die in der Luft lag, hat mich noch Tage danach beseelt. Schön war das. Wirklich, einfach zauberhaft.

Ich erinnerte mich: Es gehörte einem wirklich die Welt nach so einem positiven Schwangerschaftstest. Eine eigene kleine Welt, in der alles stimmig und klar war. Diese Welt umgab auch die beiden Pärchen.

Leider aber ist so eine bedingungslose (Mit-)Freude gar nicht mehr so oft zu erleben. Wie schade! Es beginnt nämlich meist damit, dass man sich – wenn man nicht gerade einen Monat lang die Pille „vergisst“ oder generell schlampig mit der Verhütung war und dann „unerwartet“ schwanger geworden ist – noch vor der eigentlichen Schwangerschaft ordentlich verrückt macht. Zum Beispiel in Inter-

netforen zum Thema „Kinderwunsch“. Da holt man sich dann Informationen, wann wohl der zu erwartende Eisprung stattfinden wird und wie man dann mit dem Mann am besten knickknack und so machen muss. Und man erfährt, dass es am günstigsten sei, wenn man nicht – um auf die vermeintliche Nummer Sicher zu gehen – jeden Tag des Zyklus miteinander rumpimpert. Da leidet dann nämlich angeblich die Samenqualität. Aber man darf auch nicht nur am Tag X die aufgestaute Kompletentladung raus lassen. Die Samenqualität leidet dann wohl auch. Und das Allerwichtigste dabei: Abschalten und entspannen! Ja. Das mach' mal nach so viel Input.

Es geht ja oft schon damit los, dass er im Büro eine SMS von ihr erhält: „Heute Mittag. Hier.“ Klarer Sexbefehl also. Dem beugt er sich brav, denn wann sagt die so was sonst schon mal, und verkündet im Büro, heute Mittag „außer Haus“ zu sein. Weil er noch was zu besorgen hat. Oder wem ...

Dann fährt er heim. Sie hat sich entsprechend vorbereitet – rasiert, eingecremt, Zähne geputzt, beim Friseur gewesen, Kuschelrock und Kerzen angemacht, neue Dessous gekauft, aber nicht mehr geschafft zu waschen. Egal, die werden ja sowieso gleich ausgezogen.

Er kaut auf der Rückfahrt noch schnell einen Kaugummi, überlegt sich, während er in die Einfahrt vor dem Haus fährt, was er im Büro nach dem Akt der spontanen Liebe noch erledigen muss und dass er es hoffentlich pünktlich zum Meeting um 13.30 Uhr schaffen wird.

Und jetzt: Kaugummi schnell ins Beet spucken. Ab ins Schlafzimmer. Kuschelrock läuft. (Die CD fand er schon immer saublöd und kitschig, aber er sagt nichts. Nicht, dass sie einen Rückzieher macht.) Kerzen sind an. (Elektrische würde er besser finden. Ungefährlicher. Er sagt aber nichts. Man ahnt schon, warum.)

Die Dessous sehen verführerisch aus. (Aber sie stinken, weil nicht gewaschen. Warum sieht sie nicht einfach aus wie immer?) Die Firsur sitzt (Wie eine mehrstöckige Hochzeitstorte. Warum sieht sie nicht einfach aus wie immer?) Tja und dann geht's auch schon zur Sache.



**Die Geburt**

## Es geht los ... oder doch nicht?

Das ist immer so eine Sache. Mit dem errechneten Termin und so. Ich kann den Schwangeren so oft sagen wie ich will, dass sie diesen Termin nicht ganz ernst nehmen dürfen, weil nur vier Prozent aller Kinder just an diesem ausgerechneten Datum geboren werden. Es hilft nichts. Es ist, als hätte ich nichts gesagt. Der Termin steht bombenfest. Gemeinsam mit der Aussage: „Ich glaub, das kommt früher. Hab' ich im Gefühl. Mein Frauenarzt hat nämlich gesagt, dass das eher kommt.“

Aha.

Die meisten Schwangeren, die mir das sagen, übertragen. So ist das. Bewachter Topf kocht nie. NIE.

Und weil die Schwangeren oben Gesagtes auch allen anderen in ihrer Umgebung erzählen, steht ab ca. zwei Wochen vor dem errechneten Termin das Telefon nicht mehr still. Oder der Nachrichtenmessenger auf dem Smartphone. Selbst auf Facebook wird öffentlich mitgeteilt, dass man „immer noch wartet“ und „bald keinen Bock mehr auf die Scheiße“ hat.

Dabei ist die Sache die: Stresshormone blockieren das Hormon Oxytocin, und genau das wird für die Geburt gebraucht.

Wenn die Schwangere dann der Meinung ist, es gehe los, wird oft erneut der ganze Familien- und Freundeskreis darüber informiert, dass man nun auf dem Weg in die Klinik sei. Warum? Die immer gleiche Antwort „Na, weil die sonst voll sauer sind. Die freuen sich doch schon so auf unser Baby!“ erreicht mein Gehirn nicht. Ich versteh's nicht. Vielleicht bin ich zu alt für so was.

Und was passiert dann häufig in der Klinik? Die Wehen, die zuvor noch alle 15 Minuten spürbar waren, sind weg. Keine mehr da. KEINE. Das Fruchtwasser, von dem die Schwangere sicher war, es sei welches gewesen, war doch nur etwas Urin, der vom Baby aus ihrer Harnblase getreten worden war. Kann passieren. Nicht selten! „Aber vorhin hatte ich noch Wehen. Wirklich!“, schwört dann die Schwan-

gere enttäuscht, die sich nun als Hypochonder fühlt und gar nicht weiß, wie sie das ihrem Freundeskreis beibringen soll. Der hatte sich ja schon voll auf das Kind gefreut und so.

Ohne eine offizielle Zahl vorliegen zu haben, würde ich sagen, dass jede zweite Erstgebärende mindestens einmal umsonst in den Kreißaal fährt. Das ist also nichts Ungewöhnliches.

Wenn's dann noch nicht so weit ist, ist es eben noch nicht so weit.

Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie frustriert ich war, als Lennert und ich in Erwartung Alexanders unverrichteter Dinge wieder nach Hause gefahren sind, weil die Wehen dann doch aufgehört hatten. Allerdings wusste zumindest sonst niemand von unserem Exkurs in die Klinik, und wir konnten daher auch niemanden „enttäuschen“.

Tja und wenn's dann wirklich losgeht? Wie geht's denn überhaupt wirklich los?

Zumindest nicht so wie im Fernsehen: Ich hab zum Beispiel noch nie erlebt, dass eine Schwangere sich mit ihrem Mann gestritten hat und ihr deswegen die Fruchtblase geplatzt ist. Außerdem hab ich auch noch nie gehört, dass die Schwangere dann mit dramatischem Soundtrack schreienderweise in die Klinik gefahren wurde, dass sie ihrem Mann noch wütende Beschimpfungen an den Kopf geknallt hat und währenddessen schon im Rettungswagen pressen musste. Und ich durfte auch noch nicht dabei sein, wie sie dann eine Minute später mit frisch gelocktem Haar und aufgefrischem Make-up ihr rosiges, frisch gewickeltes und bereits angezogenes Baby in einem aufgeräumten Entbindungszimmer im Arm hielt. Nein. Nein. NEIN. Sowas ist nur im Film zu haben.

Der wahre Kern: Es beginnt vielleicht wirklich mit einem Blasenprung (auch mal gern ohne Wehen). Oder aber mit Wehen, die oft erstmal gar nicht als solche wahrgenommen werden. Dann zieht's mal hier, mal da. So richtig weiß die Schwangere dann auch nicht, was los ist.

Dieser Zustand kann sich eine ordentliche Weile hinziehen, bis die Schwangere das Gefühl hat, nicht mehr zu Hause bleiben zu wollen, wenn sie in einem Kreißaal oder Geburtshaus entbinden möchte.

und warum dort nicht alle reihenweise Hirnschädigungen davontragen. Es gibt übrigens eine Alternative zur konventionellen Vitamin K-Gabe, die streng genommen deutlich überdosiert ist, nämlich in öliger Form nach einem holländischen Rezept. Im Internet wird man da fündig und kann das dann bestellen.

Die (antibiotischen) Augentropfen, die übrigens ganz schön brennen. machen nur dann Sinn, wenn die Gebärende so etwas Prekäres wie Syphilis, Tripper oder Ähnliches vorweist und das Kind bei einer spontanen Geburt mit diesen Erregern in Berührung kommt. Vor etwa 100 Jahren hatten dieses Problem ziemlich viele Frauen, weil deren Männer kriegsbedingt viel im Ausland zu tun hatten und dort trotzdem nicht auf die Erfüllung ihrer „männlichen Pflichten“ verzichten wollten. Da gab's noch keine „Mach's mit“-Kampagnen. Das ist ja heute anders. Und eine Frau weiß über ihren sexuellen Gesundheitsstatus in der Regel Bescheid, weil die Untersuchung auf Lues (im Mutterpass LSR) Bestandteil der Schwangerschaftsvorsorge ist.

Angenommen, du bist immer noch überfordert mit der Entscheidung, kannst du immer noch abwarten. Das ist nichts, was über Leben und Tod innerhalb der nächsten Minuten entscheidet. Da kannst du sicher sein.

Ein Mann, der aufgrund einer Stichverletzung hektoliterweise aus seiner Baucharterie blutet, den würde man nicht fragen, ob es okay wäre, jetzt einen Druckverband zu machen oder die Blutung anderweitig irgendwie zu stoppen. Das ist eine lebensbedrohliche Situation, da handelt man automatisch.

Aber Vitamin K und Augentropfen – das hat Zeit. Da gibt's erstmal Wichtigeres. Kuseln. Begreifen, dass man nun eine Familie geworden ist. DAS ist nämlich lebenswichtig.



Meine Oma hat es sehr ernst genommen: das Wochenbett. Und weil sie es so gemütlich fand, hat sie gleich sieben Kinder zur Welt gebracht. Sieben mal sechs Wochen mit einem duftenden Neugeborenen im Bett zu verbringen, das muss man erstmal schaffen.

Hat sie.

Wer den Haushalt gemacht hat? Irgendwer wird das schon erledigt haben. Wer genau? Das wusste sie, glaube ich, auch nicht. „Dieses Haus ist sauber genug, um gesund zu leben, und unordentlich genug, um glücklich zu sein.“ Dieses Schild hing an ihrer Tür. Da wusste man als Besucher gleich, was einen erwartete. Praktisch war das.

Die war echt chillig, meine Oma. Und der Einladung ins Wochenbett ist sie, wie gesagt, nur zu gern gefolgt.

Das mit dem ruhigen Wochenbett klappt heute irgendwie nicht mehr. Selbst im Zeitalter der Elternzeit für den Mann ist das Wochenbett leider aus der Mode gekommen. Dabei könnte es doch so schön sein! Die ersten paar Wochen schön gemütlich im Bett kuscheln und dort bleiben. Wann will man das nachholen? Das geht nie wieder! NIE! Wenn das Kind 18 ist, hat es darauf keinen Bock mehr. Vielleicht hat es dann gerade selbst ein Wochenbett. Und du wirst dann darin schon mal überhaupt gar nichts darin zu suchen haben. Hoffentlich ist das Wochenbett dann überhaupt wieder in.

Sechs bis acht Wochen dauert das Wochenbett definitionsgemäß. In dieser Zeit sollen sich viele schwangerschafts- und geburtsbedingten Veränderungen wieder zurückbilden. Die Milch soll richtig gut in Gang kommen und auch bleiben (oder die Flasche), und die Bindung zwischen Mutter, Vater und Kind soll sich festigen.

Das sind schon mal drei Aufgaben, die erstmal bewerkstelligt werden müssen. Da ist man ausgelastet. Für anderes muss da keine Zeit bleiben. Ist nicht nötig. Das sieht man auch bei Svenja, Michael und Mika. Lies selbst!

## Das Wochenbett bei Svenja, Michael und Mika

*Svenja und ihre Tochter Mika verbringen eigentlich den ganzen Tag im Bett. Oder auf dem Sofa. Oder draußen auf der Gartenliege. Es ist nämlich Sommer und schön warm. Die ersten 14 Tage hatten sie keinen Besuch im eigentlichen Sinne. Svenjas Eltern kamen mal kurz vorbei, haben zehn Liter selbstgemachte Hühnerbrühe vorbeigebracht und sind dann direkt wieder abgerauscht. Hühnerbrühe kräftigt.*

*Und auch, wenn Svenja eigentlich den ganzen Tag nur rumliegt, vollbringt ihr Körper trotzdem Allergrößtes. Ihre Gebärmutter zieht sich immer wieder zusammen, denn die muss ja irgendwann wieder auf die Ursprungsgröße zurückkommen. (Unschwanger hat so eine Gebärmutter etwa 50 bis 100 Gramm, und zum Zeitpunkt der Geburt wiegt allein der Gebärmuttermuskel ein bis zwei Kilo. Wahnsinn, oder?) Michaels Eltern stellen alle drei Tage einen großen Einkaufskorb vor die Tür und ziehen dann wieder ab. Michael legt sich oft mit zu seinen beiden Frauen. Zu dritt genießen sie die Zeit, als seien sie in den Flitterwochen. Im Flitterwochenbett, sozusagen.*

*Svenja und Michael sehen sich ihre Mika jeden Tag ganz genau an und merken, wie rasch sie sich verändert. Sie verstehen schnell ihre Sprache und wissen, was Mika ihnen sagen möchte. Svenjas Hebamme Annika kommt fast täglich vorbei. So richtig was zu tun gibt es da nicht, denn es läuft einfach alles rund. Gechillte Eltern, gechilltes Kind, gute Rückbildung, guter Milchfluss, gechilltes Flitterwochenbett.*

*Zwischendurch heult Svenja ein bisschen. Der Babyblues. Der macht auch vor ihr nicht Halt. Blöde Hormone. Schwangerschaftshormone fallen ab, Milchhormone steigen an. Rummsrumms macht das bengalische Feuerwerk im Hormonchaos. Aber Annika hat Svenja ein bisschen was Homöopathisches dagelassen und sie akupunktiert, das hilft ganz gut. Michael bringt Svenja ihre Liebesschokolade mit, als er selbst mal einkaufen geht. Er*

Stell es dir so vor, als hättest du mehrere Wochen am Stück Schule. Ohne Wochenende. Mit allen, allen Fächern. Auch mit denen, die du nicht magst. Irgendwann würdest du am Rad drehen und sagen: „Ich habe keinen Bock mehr.“

Dein Kind dreht zwischenzeitlich auch am Rad. Und weil es nicht so eloquent „Ich habe keinen Bock mehr“ sagen kann, schreit es. Gern auch nach hochfrequentiertem Besuch. So eine Reizüberflutung kann das Fass dann schnell mal zum Überlaufen bringen.

Wenn deine Wahrnehmung „Mein Kind schreit die ganze Zeit“ bestehen bleibt, kann dir vielleicht ein Schreiprotokoll helfen.

Schreib dir ganz beamtenmäßig auf, in welcher Zeit dein Kind geschrien hat. Was hast du davor gemacht? Gibt's ableitbare Muster?

Du wirst höchstwahrscheinlich erkennen, dass dein Baby gar nicht „die ganze Zeit“ schreit. Das mal schriftlich fixiert, schwarz auf weiß zu sehen, kann sehr hilfreich sein und den Blickwinkel etwas verändern.

Es ist natürlich auch möglich, dass dein Kind durch die Geburt eine Verspannung im Nacken, Rücken oder wo auch immer hat.

Ich persönlich finde ja, dass Besuche beim Osteopathen da immer sehr hilfreich sind.

**Meine Freundin/Schwiegermutter/Mutter hat aber gesagt, dass**

...

Sprich bitte nicht weiter. Hör auf dich und dein Gefühl. Du machst das schon. Vergleich dich mit niemandem und lass dich auch nicht vergleichen. Du machst das so, wie du das meinst. Und wenn du von anderen viele gutgemeinte Ratschläge bekommst, dann kannst du dir das rauspicken, was deinem Gefühl entspricht.



## Stillen und Chillen

Wenn ich das erste Vorgespräch mit den werdenden Müttern führe, frage ich jedes Mal, ob sie sich darüber Gedanken gemacht haben, ob sie ihr Kind stillen möchten.

Die Antworten sehen meist so aus: „Nee. Auf gar keinen Fall.“ Vielleicht noch so: „Ich würd’s gern probieren, und wenn es klappt, dann schon.“ Aber die folgende Antwort höre ich so gut wie nie: „Klar!“

Warum diese Zweifel? Das kann eigentlich nur gesellschaftlich verankert sein, denn man hört solche Aussagen wohl nur in der sogenannten „zivilisierten“ Welt. Da frag mal eine Frau in einem Land, wo es keine Fläschchenpulverbatterien gibt. Die würde vermutlich als Gegenfrage stellen: „Gibt’s eine Alternative?“ und die Welt nicht mehr verstehen. In ihrer Mutterrolle würde sie sich allein durch die Frage wahrscheinlich beschnitten und beleidigt fühlen.

Grundsätzlich ist es so: Wer will, der kann. Also: Wer stillen will, kann auch stillen.

Frühchen oder kranke Kinder und deren Mütter brauchen wirklich besonders viel Unterstützung und Hilfestellung, das ist schon klar. Aber auch dann kann es klappen.

Gehen wir hier jedoch einfach mal von einem gesunden Baby aus. Und ergänzend dazu gehen wir von einer Frau mit zwei Brüsten und Brustwarzen aus, bei der sich die Plazenta ganz gelöst und deren Körper daher das Startsignal zum Stillen erhalten hat. Die ganz einfachen Regeln für diese Gruppe sind die folgenden:

- sich nicht von zu vielen „Beratern“ dreinreden lassen.
- Handy ausschalten, Fernseher ausschalten.
- bequeme Stillposition finden.
- Baby so anlegen, dass es Bauch an Körper mit der Mutter liegt.
- Babymund weit öffnen lassen und einen ordentlichen „Haps“ von der Brust in den Mund bringen.
- Schultern runterhängen lassen, durchatmen, Kind angucken.
- Und ganz wichtig: Baby zur Brust bringen. Nicht umgekehrt.

Worin liegt also das Geheimnis des erfolgreichen Stillens? Erstmal darin, das zu wollen. Nicht um der Gesellschaft willen, weil es sich so gehört. Nicht um der Hebamme willen, weil die ja so öko ist und nichts anderes erlaubt. Nicht um der Freundinnen willen, weil die das alle so gemacht haben. Am ehesten noch deshalb: „Ich möchte stillen, weil ich weiß, dass es meinem Kind und mir gut tut.“

Beim Stillen geht es ja nicht ausschließlich um die Ernährung, sonst würde es „Füttern“ heißen. Was wird denn alles gestillt? Hunger und Durst. (Ja, tatsächlich auch der Durst. Das Kind braucht also auch bei 35 Grad im Schatten kein Wasser, keinen Tee, keinen Saft.) Das Bedürfnis nach Nähe. Die Angst still werden lassen, die bei einem schlechten Traum entsteht. Den Kummer stillen, der nach einem Schrecken entsteht. Schmerzen.

Von den ganzen wertvollen, immunsystemstabilisierenden Antikörpern will ich gar nicht erst anfangen, das ist dann doch zu fachlich. Nur kurz: Gestillte Kinder sind im Schnitt die gesünderen, weil ihre Abwehr einfach besser ist. Die wird den Kindern über die Muttermilch mitgegeben. Darin sind die von der Mutter gebildeten Antikörper. Und keine Milchindustrie kann die aus verbröselter Kuhmilch, die ursprünglich von Kuhmüttern für ihre Kälbchen gemacht worden ist, nachbauen. KEINE.

Stillen und Chillen hören sich nicht nur ähnlich an, sie gehören unabdingbar zusammen. Ja, wirklich. Nur eine entspannte Frau kann stillen, weil nur eine entspannte Frau ausreichend Oxytocin bilden kann. Sieht man an Dorothea. Eine gestresste Frau blockiert diese Hormonbildung, und dann läuft einfach nichts. Vor allem keine Milch. So wie bei Marina.

### Dorothea stillt Mathilda: Ein Tatsachenbericht

*Mathilda ist vier Wochen alt. Sie wacht gerade auf. Die Augen sind noch geschlossen. Aber ihr kleiner Mund sucht offensichtlich schon nach etwas Essbarem.*

Wie du inzwischen weißt, hast du hier keinen normalen Ratgeber für Schwangere und Mamas vorliegen. Ich habe nicht alle Themen behandelt, die der Schwangerschaftsmarkt so hergibt. Mir geht es vor allem darum, dich darin zu bestärken, dass du das alles schon machen wirst. Das steht im Vordergrund.

Solltest du dich fragen: „Warum schreibt die denn nichts über Wassereinlagerungen, Sodbrennen und Übelkeit?“ Dann kann ich dir zum Thema „Wassereinlagerung“ sagen: Lass die pasteurisierte Milch weg, geh schwimmen, leg die Beine häufig hoch und lass dich akupunktieren. Zum Thema „Übelkeit und Sodbrennen“ kann ich dir mitteilen: Iss nicht zu scharf, nicht zu fettig und nicht zu spät. Kau Mandeln mit der braunen Haut. Lass dich akupunktieren. Du siehst, ich habe die Antworten auf all diese Fragen. Aber du weißt doch: Du wirst das schon machen. Und WIE du das machen wirst. Ganz wunderbar.

Schau generell, was dir gut tut, was dir dein Gefühl sagt. Dein Gefühl hat meistens Recht. Wirklich. Du wirst das merken, und deine Hebamme wird dich darin bestärken.

Hoffe ich jedenfalls.



Noch mehr von Hebamme Anna-Maria Held



Geschafft! Als zweifache Mutter darf Anna-Maria wieder die Schulbank drücken. Doch die theoretische Ausbildung an der Hebammenschule ist nur die halbe Miete. Denn jetzt heißt es, im Kreißsaal werdenden Müttern Mut zu machen und sich gegen internes Gezicke durchzusetzen. Hebamme zu werden ist Anna-Marias Herzenswunsch – wären da nicht die vorgeschriebenen Praktika im OP und andere Hürden ...

„Die Untersuchung erwies sich als sehr mühsam, weil der Muttermund Richtung Rücken lag, ich aber seine Länge abschätzen musste. Das war natürlich recht unangenehm für die Frau, jedoch unumgänglich. ‚Der Muttermund liegt bestimmt in der Nähe vom G-Punkt, oder?‘ fragte mich der Mann. ‚Ich muss den nämlich auch (!) immer sehr suchen, das dauert oft ewig! Ist immer ein ziemliches Gewühle!‘ Der Frau war das ziemlich peinlich. Ich schämte mich fremd. Dann sammelte ich mich kurz, bevor ich meinen Untersuchungsbefund präsentieren konnte.“



Schon wieder Schule! Eigentlich war für Anna-Maria die Ausbildung auf der Hebammenschule schon fast zu viel des Guten. Aber was tut man nicht alles, um wissbegierigen Neuntklässlern das A und O der Hebammenkunst beizubringen. So plaudert die freiberufliche Hebamme aus dem Nähkästchen und lässt die Horde jugendlicher Nachwuchs-Eltern samt ihren Übungspuppen an schrillen und schrägen, herzhaften und herzlichen Geschichten teilhaben.

„Chanelle erwartete ihr erstes Kind. ‚Ungeplant, aber was soll man machen?‘ Der Kindsvater kam aus einer Kultur, in der Hebammen nur ungern gesehen waren. ‚Wär toll, wenn du zwei Straßen weiter weg parkst und keinem sagst, dass du zu uns kommst. Der Marco ist auch nicht so begeistert davon, dass ich ‚ne Hebamme hab. Da müssen wir mal gucken, wie das noch so wird.‘ Klar. Gern. Und sowieso: Schweigepflicht.“



Für Anna-Maria und ihren Mann Lennert ist die Familienplanung mit zwei lieben, gesunden Kindern bereits abgeschlossen. Doch dann passiert es, und Anna-Maria ist schwanger. Eileiterschwanger. Auf einmal wird die Hebamme selbst zur Patientin und wechselt die Perspektive. Das Schicksal trifft sie doppelt hart, denn beim notwendigen operativen Eingriff erleidet Anna-Maria nicht nur den unausweichlichen Schwangerschaftsabbruch, sondern büßt auch einen gesunden Eileiter ein.

*„Dann begann die Heulerei und es heulte von ganz allein. Ich rief Lennert an, erzählte ihm kurz mit meinem Narkosekopf, was los war. OP fertig, ich wieder wach, linker Eileiter raus, alles doof. Mehr ging nicht. Und weil ich so am Heulen war, wollte ich auch nicht, dass Lennert mit den Kindern kam. Die hätten das überhaupt nicht verstanden. Denn wegen ‚eines Blinddarms‘ heult man eigentlich nicht.“*

Überall, wo es Bücher gibt.

**E**dition   
**riedenborg**

[editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)