

Sarah Schmid

Alleingeburt

Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie

- ✓ Basiswissen
- ✓ Illustrationen und Fotos
- ✓ Erfahrungsberichte

e edition
riedenburg

Ein Kind bekommen, einfach so? Ohne Krankenhaus, Hebamme und Anleitung zum Pressen? Gelegentlich passiert es, dass das Baby schneller war als die Hebamme. Dann sind die Beteiligten zumeist erleichtert, dass trotzdem alles gut ausgegangen ist.

Aber wie verhält es sich mit jenen Frauen, die ihr Kind ganz bewusst bei einer sogenannten „Alleingeburt“ auf die Welt bringen und auf Standardvorsorgen während der Schwangerschaft sowie eine (technische) Überwachung durch professionelle Geburtshelfer verzichten?

Sarah Schmid erklärt, wie die Geburt in Eigenregie zu einem glücklichen Ereignis werden kann. Und sie gibt Antworten auf wichtige Fragen rund um eine selbstverantwortete Schwangerschaft und Entbindung. Darunter:

- Wodurch kann ich meine Gesundheit in der Schwangerschaft fördern?
- Wie bestimme ich die Kindslage selbst und wie kann ich sie optimieren?
- Weiß ich auch ohne Herztonkontrolle, ob es dem Baby gut geht?
- Welche Maßnahmen sind sinnvoll, wenn die Geburt ins Stocken gerät?
- Was tun, wenn die Nabelschnur bei der Geburt um den Hals gewickelt ist?
- Wie reagiere ich richtig, wenn das Fruchtwasser grün ist?
- Alleingeburt nach Kaiserschnitt oder bei Beckenendlage – geht das?
- Kann ich auch alleine gebären, wenn die Schwangerschaft zu früh endet?

In „Alleingeburt“ vermittelt Sarah Schmid gesundes medizinisches Basiswissen und räumt gleichzeitig mit beängstigenden Geburtsmythen auf. Ihr Buch ist daher auch für all jene eine wertvolle Lektüre, die Schwangerschaft und Geburt im klassisch betreuten Umfeld planen oder selbst als GeburtshelferIn tätig sind.

Mit im Buch: Zahlreiche Illustrationen zur besseren Verständlichkeit
• **Bebilderte Erlebnisberichte** über die geplanten oder ungeplanten Alleingeburten von 30 Müttern • **Tipps** für die erste Zeit mit dem Neugeborenen

„Trau deinem Gefühl, sei egoistisch und frage 1000 Mal nach, wenn es um die Geburt deines Kindes geht. Gute Geburten gibt es nicht in der Schnäppchentheke, sondern das Beste ist gerade gut genug!“ (Caroline, 37, Alleingeburt nach Kaiserschnitt)

„Gebären bedeutet, zur Frau werden und die brüllende Löwin in sich zu entdecken.“ (Beatrice, 36, zwei Alleingeburten)

„Eine Geburt gehört zum Leben dazu und ist nichts, was überwacht werden muss!“ (Sarah, 32, drei Alleingeburten)



Sarah Schmid

Ärztin und Mutter von vier Kindern. Drei davon kamen bei geplanten Alleingeburten zur Welt.

Bereits seit Jahren ist sie auf verschiedene Weise zum Thema eigenverantwortliche Schwangerschaft und selbstständiges Gebären im Internet aktiv. Ihre Videos wurden millionenfach geklickt.

Nun meldet sie sich mit ihrem ersten Buch zu Wort und möchte werdende Mütter und Väter umfassend informieren.



9 783902 943330

ISBN 978-3-902943-33-0

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

Urschrei

ein Schrei in der Nacht
nicht wie das angstvolle Pfeifen eines Flasen
oder das Klagen eines verwundeten Rehs
ein Ruf so alt wie die Zeit
das wilde Grollen einer Bäarin in ihrer Höhle
wie lauter Donner zwischen den Bergen
ungehemmt wie die stürmische See
ein Blitz, als berührte der Himmel die Erde
dann Stille
und in der Stille
das leise Weinen eines Neugeborenen



Das obige Gedicht entstand während der
Vorbereitung auf meine erste Alleingeburt.

Dieser Text steht genau auf dem Platz, wo unser Sohn wenige Wochen
später (allerdings in der warmen Jahreszeit) geboren wurde.

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.

Geschlechtsneutrale Schreibweise

Das vorliegende Buch verwendet meistens eine geschlechtsneutrale Schreibweise. Wenn z.B. vom „Arzt“ die Rede ist, wird hierunter auch die „Ärztin“ verstanden.

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.

Haftungsausschluss

Die persönliche Betreuung in Gesundheitsfragen und während einer Schwangerschaft oder Geburt sollte immer durch entsprechendes Fachpersonal geleistet werden. Die Hinweise und Vorschläge in diesem Buch sind kein Ersatz für medizinischen Rat. Im Zweifelsfall befragen Sie bitte Hebamme, GynäkologIn, Arzt/Ärztin oder ApothekerIn. Teile des vorliegenden Buches basieren (unter anderem) auf zahlreichen persönlichen Angaben, die zur Wahrung der authentischen Wiedergabe inhaltlich von uns nicht modifiziert wurden.

Weder Autorinnen, Lektoren, GastautorInnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Sollten sich trotz sorgfältiger Korrektur Fehler eingeschlichen haben, erbitten wir weiterführende Hinweise darauf. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte schriftlich an den Verlag.

Markenschutz

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

Originalausgabe, Juli 2014

© 2014 edition riedenburg
Anschrift edition riedenburg, Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
E-Mail verlag@editionriedenburg.at
Internet editionriedenburg.at
Lektorat Dr. Heike Wolter, Regensburg; Anna Rockel-Loenhoff, Unna
Abbildungsnachweise Cover: Welle © EpicStockMedia - Fotolia.com; Abbildung auf S. 38: © ngaga35 - Fotolia.com; Wellen-Grafiken zu Kapitelbeginn: © lukeruk - Fotolia.com; S. 240: Blumenkörbchen und Blätter © notkoo2008 - Fotolia.com; Notizblatt: © picsfive - Fotolia.com;
Körper-Zeichnungen: © Sarah Schmid
Fotografien im Haupttext: © Sarah Schmid mit Ausnahme der Plazentabilder (rechts oben und unten) auf S. 104 © Caroline Oblasser

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

ISBN 978-3-902943-33-0

Sarah Schmid

Alleingeburt

Schwangerschaft und Geburt
in Eigenregie



edition
riedenburg

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 9

Am Anfang ...	10
Mein Weg zur Alleingeburt	11
Was dich erwartet	17

Über Verantwortung, Angst und Sicherheit 19

Verantwortung und die Ängste der anderen	20
Mit der eigenen Angst umgehen	21
Die Frage nach der Sicherheit	23

Ernährung als Schlüssel für eine gute Schwangerschaft und Geburt 29

Das Erfolgsrezept der Urvölker	30
Regel 1: Wenig und wenn, dann natürlicher Zucker	30
Regel 2: Sorgfältig zubereitetes Getreide	31
Regel 3: Das ganze Tier ist essbar	31
Regel 4: Fett ist das Beste	31
Regel 5: „Dreck reinigt den Magen!“	32
Regel 6: Heilmittel Sauerkraut	33
Regel 7: Rohmilch als tägliches Lebensmittel	33
Regel 8: Besondere Lebensmittel in Vorbereitung auf die Schwangerschaft	33
Wichtige Vitamine und Mineralstoffe für Schwangerschaft und Stillzeit	34
Kalzium und Vitamin D	34
Magnesium	34
Eisen	34
Zink	35
Vitamin B6	35
Vitamin B12	35
Folsäure	35

Schwangerschaft praktisch 37

Schwanger?	38
Was passiert in welcher Schwangerschaftswoche?	38
Über Launen und Empfindlichkeiten	39
Die beste Vorsorge	39
Eine gute Hebamme finden	40
Doula, Freundin, Ehemann – verschiedene Möglichkeiten der Geburtsbegleitung	42
Wenn man einen guten Frauenarzt braucht	42
Was steht im Mutterpass?	43
Der errechnete Entbindungstermin	43
Anamnese, allgemeine Befunde und Befunde im Schwangerschaftsverlauf	43
Screening auf sexuell übertragbare Krankheiten – Syphilis, HIV, Hepatitis B, Chlamydien	44
Screening auf Gestationsdiabetes – Glukosetoleranztest, Urintest	44
Röteln-Titer	45
Screening auf Gestose – Urintest, Blutdruckmessung, Gewichtskontrolle	45
Der Hb-Wert	46
Bestimmung der Blutgruppe und des Rhesusfaktors	46
Screening auf Chromosomen-Anomalien, Erbkrankheiten und Fehlbildungen	48
B-Streptokokken	48
Urintest auf weiße und rote Blutkörperchen	49
Gravidogramm: Kindslage, Fundusstand, Herzöne und weitere aktuelle Befunde	49
Ultraschall	51
Mögliche Begleitungsmodelle	53
Die lieben Wehwehchen	53
Übelkeit	53
Ischiasbeschwerden	54
Krampfadem	54
Symphyse und andere Fugen	55
Schwangerschaftsstreifen	56
Verstopfung	56
Muskelkrämpfe	56
Karies	57
Die Schwangerschaft in Eigenregie	57
Wie liegt das Baby?	57
Beckenendlage	61
Querlage und Schräglage	63
Weitere Orientierungshilfen zur Bestimmung der Kindslage	63
Wo liegt die Plazenta?	65
Geht es dem Baby gut?	66

Alleingeburt beim ersten Kind?	66
Sind es Zwillinge?	67
Blutungen	68
Wenn die Schwangerschaft früh endet	69
Vorbereitung auf die Geburt	70
Was brauche ich für eine Geburt in Eigenregie?	70
Dammassage?	71
Traumatische und unschöne Erlebnisse bei früheren Geburten	72
Trockenübungen in Gedanken	72

Geburt praktisch **75**

Ein Wort zu Beginn: Bessere und schlechtere Geburten?	76
Die ganz normale Geburt	77
Eröffnungsphase	78
Übergangsphase	79
Austreibungsphase	79
Nachgeburtsphase	80
Latenzphase(n)	80
Geburt an Land	80
Geburt im Wasser	82
Was wäre, wenn ...	82
... ich über den Termin gehe, aber das Baby einfach nicht kommt?	82
... das Kind zu groß wächst?	84
... die Blase springt, aber keine Wehen einsetzen?	84
... die Geburt zu früh beginnt?	85
... die Wehen schmerzhaft sind, aber die Geburt nicht vorangeht?	85
... die Nabelschnur vorfällt?	87
... ich eine vordere Muttermundlippe habe, wie bei einer früheren Geburt?	88
... die Herztöne schlecht werden, ohne dass ich es merke?	89
... das Fruchtwasser grün ist?	89
... die Schultern stecken bleiben?	90
... die Nabelschnur um den Hals gewickelt ist?	90
... das Baby nicht atmet?	91
... das Baby Fruchtwasser einatmet?	92
... die Nachgeburt auf sich warten lässt?	93
... ich nach der Geburt stark blute?	94
Geburt und Schmerz	98
Dammschutz, Dammschnitt und Dammriss	99

Die Nabelschnur durchtrennen – wie, wann und womit?	101
Die Plazenta untersuchen	104
Freie Geburt unter erschwerten Umständen	105
Wenn dich niemand unterstützt	105
Selbstbestimmte Geburt bei Beckenendlage	106
Selbstbestimmte Geburt nach Kaiserschnitt	108
Wenn es das Krankenhaus sein muss	110
Plan B – Der Notfallplan	113
Die rechtliche Seite	113

Ein Kapitel von Männern für Männer **115**

Unser gemeinsamer Weg zur Alleingeburt	116
„Angstfrei zu sein gelang mir nicht.“	117
Wenn die Hebamme Fehler macht – ein Interview	120

Wenn das Baby da ist **123**

Die erste Stunde mit dem Neugeborenen	124
Stillen und Familienbett	125
Tragen, Pucken und Beruhigen	128
Schub lass' nach!	130
Pipi und Kacka	130
Die alte und die neue Form	132
Der Wochenfluss	134
Hormone und Gefühle	135
Die wohlgemeinten Ratschläge der anderen	135
Behördenkram: Die Anmeldung des Kindes	136
Muttersein in Eigenregie	136
Und wann kommt das nächste?	137

Alleingeburt – Mütter erzählen **139**

Der Aufruf	140
Die ungeplante Alleingeburt: Wenn das Kind schneller ist	140
Die halb geplante Alleingeburt: Wenn es allein doch schöner ist	141
Die geplante Alleingeburt: Die eigene Freiheit und Gebärfkraft feiern	141
Schwangerenvorsorge	142
Besonderheiten und Komplikationen	143
Alleingeburten mit Hindernissen	144
Kleine und stille Alleingeburten	144
Die Mütter aus diesem Buch	145
Ungeplante, halb geplante und geplante Alleingeburten	147
Alleingeburten mit Hindernissen	209
Kleine und stille Alleingeburten	217

Anhang **231**

Empfohlene Literatur	232
Weiterführende Webseiten und Blogs	233
Quellenverzeichnis	233
Dank	239


Einleitung



Am Anfang ...

Unser Leben auf dieser Welt beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod. Wir alle werden geboren und wir alle sterben irgendwann. Es gibt wohl kein Ereignis, das uns stärker in unserem Sein berührt als Geburt und Sterben, als der Anfang und das Ende unseres Lebens.

Um dem Erschütternden die Bedrohlichkeit zu nehmen, hat unsere Gesellschaft Rituale, Traditionen und Tabus eingeführt. Standardprozeduren, die uns Halt geben, wenn es eigentlich keinen Halt gibt. In diesem Buch soll es um das Gebären gehen und um die Zeit, in der wir Frauen „guter Hoffnung“ sind. Um diese Zeit, in der wir uns in Erwartung des Neuen vielleicht allzu gern im Meer des Lebens treiben ließen, wären da nicht all die Warnhinweise und guten Ratschläge, die wohlmeinende Menschen am Ufer aufgestellt haben.

 Wenn Leute hören, dass eine Frau ihr Kind einfach so zur Welt gebracht hat – ohne Krankenhaus, ohne Hebamme, ohne fremde Hilfe, und das Ganze vielleicht auch noch mit voller Absicht –, dann staunen sie meist ungläubig.

Dass sich jemand so etwas traut! Ist das nicht kreuzgefährlich, geradezu verantwortungslos? Wie weiß die Frau denn überhaupt, was zu tun ist? Und was macht sie mit der Nabelschnur?


Weniger dramatisch, ja, erstaunlich banal, fällt die Reaktion des Gegenübers aus, wenn man obige Geschichte über die eigene Katze erzählt. Dabei hat sie genau dasselbe getan: ohne Krankenhaus, ohne Hebamme, ohne fremde Hilfe. Ganz allein. Und meist brachte sie dabei nicht nur ein Junges zur Welt, sondern gleich vier oder fünf auf einmal. In einer staubigen oder zumindest nicht keimfreien Ecke des Hauses. Sie hat nacheinander bei jedem ihrer Jungen die Fruchtblase aufgebissen und gefressen, die Nabelschnur durchgebissen und jedes Junge ordentlich abgeschleckt. Nach dieser herzlichen Begrüßung hat sich ein Junges nach dem anderen in Mamas warmem Fell verkrochen und schnell eine Zitze gefunden, an der es von nun an viele kuschelige Stunden verbringen wird.

Hat sie das nicht großartig gemacht, die Katzenmama? Sie hatte nie einen Mutterpass oder Entbindungstermin. Niemand hat jemals die Herztöne ihrer

Babys abgehört oder ihre Wehen aufgezeichnet. Keiner hat kontrolliert, wie weit sie eröffnet ist. Keiner hat ihr gesagt, wann sie pressen muss. Niemand hat ihren Damm gehalten oder mit Kaffeumschlägen gewärmt. Sie hat auch nicht vorher wochenlang ihren Damm massiert. Und sie wurde auch nie darin ausgebildet, wie man einen ganzen Schwung frisch geborener Katzenbabys versorgt. Trotzdem tut sie ganz instinktiv genau das Richtige. Und was hat sie dafür gebraucht? – Nichts. Außer ein ruhiges, trockenes Eckchen.

Nicht nur Katzen pflanzen sich auf diese Weise fort. Auch Vögel, Kaninchen, Mäuse, Füchse, Rehe, Affen, und Elefanten suchen für die Geburt ihres Nachwuchses einen geschützten Platz auf: ein Nest in einem Baum, eine Höhle, eine Felsnische, eine Mulde im Gras, oder aber sie sind umgeben von anderen Mitgliedern des Rudels oder der Herde. Dort gebären sie, vor Feinden und Störungen geschützt, ganz unspektakulär ohne technische Überwachung und ärztliche Hilfe ihre Jungen aus eigener Kraft. Die Alleingeburt ist also ein in der Tierwelt bewährtes Prinzip.

Nur wir Menschen fallen beim selbstständigen Gebären irgendwie aus dem Rahmen, und der moderne Mensch ganz besonders. Liegt es daran, dass uns der aufrechte Gang und die wachsende Intelligenz immer größere Köpfe beschert hat und unsere Geburten deshalb viel mühsamer sind?

 Aber wie sind dann die unzähligen Berichte aus verschiedenen Naturvölkern (zu einer Zeit, als diese von der westlichen Zivilisation noch nahezu unberührt waren) zu erklären, die durchweg von schnellen, unauffälligen Geburten handeln und damit alle damaligen westlichen Beobachter verwunderten? Geburten allein in einer abgeschiedenen Hütte, Geburten allein nachts, Geburten nebenbei auf dem Acker, Geburten in Anwesenheit einer vertrauten, weisen Frau ... Leichte Geburten schienen die Regel, nicht die Ausnahme gewesen zu sein.

Aber warum das damals offenbar möglich war und heute nicht mehr, ist nicht Gegenstand der modernen Forschung. Es glaubt sowieso kaum noch einer, dass eine leichte, schnelle, freudige Geburt überhaupt möglich ist. Lieber propagiert man eine schnelle Schmerzlinderung per PDA (Periduralanästhesie = Schmerzmittelgabe in Rückenmarksnähe), um Frauen ihrem Unterleib gegenüber bewusst gefühllos zu machen.

Leichte Geburten, so gewinnt man den Eindruck, sind heutzutage selten. Gut geboren zu haben ist „Glückssache“, und vielleicht auch gar nicht so wichtig. „Hauptsache, das Kind ist gesund“, so ein oft gehörter Spruch.

Ist es der modernen Gesellschaft egal geworden, wie wir Frauen unsere Geburten erleben? Im Namen der Sicherheit und der Verantwortung für unser Kind gewährt man Frauen vielfach kein Recht mehr auf ein schönes, selbstbestimmtes Geburtserlebnis. Warum etwas riskieren und Mutter Natur vertrauen, wenn man mit teurer Technik, erfahrenen Ärzten und engmaschiger Überwachung alles viel besser in den Griff bekommt?

Mein Weg zur Alleingeburt


Meine erste Begegnung mit der modernen Geburtsmedizin hatte ich bereits, bevor ich das erste Mal schwanger wurde. Im Medizinstudium galt es nämlich, diverse Praktika im Krankenhaus (sogenannte Famulaturen) und später das Praktische Jahr zu absolvieren.

Da ich einmal Kinder haben wollte, nutzte ich die Gelegenheit und famulierte vier Wochen lang in der Gynäkologie/Geburtshilfe eines kirchlichen Krankenhauses. Ich war unvoreingenommen, neugierig und wartete mit Spannung auf jede Geburt, bei der ich dabei sein durfte. Einmal gab es sogar eine Zwillingsgeburt! Und einmal, aber auch nur einmal, war ich bei einer Geburt dabei, die aufrecht und nicht in (halber) Rückenlage stattfand. Ich sah mir an, wie die Säuglingsstation organisiert war, und assistierte bei Kaiserschnitten. Dabei musste ich mit dem Sauger das Fruchtwasser auffangen, sobald die Fruchtblase eröffnet wurde.

Die Ärzte dort waren alle recht nett. Unter den Hebammen gab es ganz verschiedene Typen. Eine junge Hebamme ist mir bis heute im Gedächtnis geblieben, und bei ihr fand übrigens auch die eine aufrechte Geburt im Knien statt, bei der ich dabei sein durfte. Sie bekam immer ganz rote Wangen, wenn die Geburt kurz bevorstand, und musste den Muttermund gar nicht tasten, um zu wissen, dass die Frau vollständig eröffnet war. Dieses Gespür hat mir – inmitten aller Technik und Überwachung – imponiert.

Meine nächste Begegnung mit der Geburtshilfe hatte ich im Praktischen Jahr. Ich war inzwischen verheiratet, frisch schwanger mit unserem ersten Kind und durfte deshalb fast gar nichts Praktisches mehr machen, wie zum Beispiel Blut abnehmen. Zugucken war aber erlaubt, und das tat ich dafür umso genauer.

Diesmal führte mich mein Praktikum ins größte Krankenhaus der Stadt. Zwei Monate lang verbrachte ich auf genau der Geburtsstation, wo ich selbst einmal geboren worden war. Die Hebammen waren solche vom alten DDR-Schlag und im Kreißsaal herrschte nicht selten ein Feldwebelton. Die Frauen wurden angeschrien und beleidigt, wenn sie nicht so taten, wie die Hebammen verlangten. Ein ordentlicher Dammschnitt war Routine und oft sehr wohl schmerzhaft, obwohl den Frauen vorher etwas anderes erzählt worden war. Die Hebammschülerinnen übertrumpften sich damit, wer von ihnen schon die meisten Dammschnitte gemacht hatte.

 Es gab einige Szenen, die ich ganz schrecklich fand, und so fiel die Entscheidung zur Hausgeburt nicht schwer. Das Risiko, so gebären zu müssen wie im städtischen Krankenhaus, wollte ich nicht eingehen. Mein Mann war mit meiner Entscheidung einverstanden, da die Klinik von unserem Haus am Waldrand ohnehin nur fünf Minuten mit dem Auto entfernt lag und im Notfall prompt zu erreichen gewesen wäre.

Auf Empfehlung fand ich eine ältere, erfahrene Hebamme. Ich hatte mit ihr ein gutes Gefühl und dachte, dass nun ja nichts mehr schief gehen könne. Das PJ, wie Mediziner das Praktische Jahr nennen, war stressig. Mein erstes Tertial von vier Monaten absolvierte ich in der Notaufnahme. Es verlief zwar spannend und lehrreich, aber ich konnte kaum auf die Toilette gehen.

Für dieses Problem gab es zum Glück ein wunderbares Heilmittel, das zuverlässig und oft schon nach einer Viertelstunde wirkte: den Wald. Sobald ich dort spazieren ging, kam sozusagen alles in Bewegung. Und während ich durch den Wald streifte und sich in mir Entspannung breit machte, dachte ich immer wieder: Hier müsstest du gebären. Du verkriechst dich einfach, ohne dass einer weiß, wo du bist, und dann kommst du mit dem Baby zurück. Kein Trubel, kein Stress, keiner, der etwas von dir erwartet, verlangt oder auf die Uhr guckt. Das muss doch herrlich sein! Wenn ich hier so schön meine Verstopfung lösen


kann, muss das doch auch ein hervorragender Ort sein, um das Baby herauszubekommen.

Während ich überlegte, kam ich zum Entschluss, dass mein Vorhaben in diesem Wald nicht umsetzbar war. Zu viele Jogger und Hundespaziergänger waren hier unterwegs, und es gab letztlich kein ruhiges, ungestörtes Örtchen. Trotzdem war der Gedanke so schön, dass ich ihm gern nachhing.

Unser erstes Kind kam also nicht im Wald, sondern in unserer Mietwohnung zur Welt. Ich dachte, ich hätte alles für eine befriedigende Geburt getan, und war guter Dinge. Als ich über den errechneten Termin ging, weigerte ich mich standhaft, alle zwei Tage zum CTG (einem Gerät, das Wehen und kindliche Herztöne aufzeichnet) aufzukreuzen.

Meine Hebamme meinte, ich wäre der Typ, dem sie zutraut, die Geburt auch allein durchzuziehen und sie zu spät zu rufen. Ich hatte mir insgeheim auch offen gehalten, genau das zu tun. Aber weil wir nett sein wollten, riefen wir am Morgen, als die Wehen begannen, schon mal an, um Bescheid zu sagen, dass es heute was werden würde. Dann trafen zwei Dinge ein, die sich nicht im Voraus hatten berechnen lassen: Meine eigentliche Hebamme war bei einer anderen Geburt und eine Vertretungshebamme aus dem Geburtshaus kam vorbei, obwohl wir extra gesagt hatten, dass noch keiner zu kommen bräuchte.

Da war sie also, die Vertretungshebamme. Ich fühlte mich mit ihr nicht wohl und wollte eigentlich, dass sie so schnell wie möglich wieder verschwindet. Sie war schon auf dem Weg nach draußen, wir hatten ihre Nummer, unter der wir sie erreichen konnten, und ... plötzlich setzten bei mir die Wehen heftig ein! Sie blieb. Leider hatte ich nicht den Mut und die Nerven, sie rauszuschmeißen und dachte: Augen zu und durch.

 Aber diese Rechnung ging nicht auf, wie sich schnell herausstellte. Ich war zwar bald vollständig eröffnet, eine zweite Hebamme wurde dazugerufen, wie das bei Hausgeburten oft üblich ist, wenn die Geburt kurz bevorsteht. Aber dann ging stundenlang nichts vorwärts. Nur Wehen und Schmerzen. SCHMERZEN! Dann irgendwann nach genauerem Tasten die Erkenntnis: hoher Geradstand!


Nun schwebte also auch noch das Damoklesschwert „Kaiserschnitt im Krankenhaus“ über mir. Inzwischen hatte ich die Geburt innerlich an die Hebammen ab-

gegeben. Erst als ich merkte, dass sie auch nicht weiterwussten und ICH hier etwas tun musste, wenn ich nicht im Krankenhaus auf dem OP-Tisch landen wollte, nahm ich die Geburt wieder an mich. Wenn mein Körper wusste, wie er das Kind herausbekommen konnte, dann musste ich auf ihn hören und nicht auf die Hebammen mit ihren sich so wirkungslos anfühlenden Schaukellagerungen.

Ich lauschte also in meinen Körper hinein und fand es ganz angenehm, das Becken im Stehen hin und her zu bewegen und dabei meine Tochter aufzufordern, sich zu drehen. Glücklicherweise kam dann auch endlich MEINE Hebamme. Sie massierte eine angeschwollene Muttermundkante weg (sehr schmerzhaft, aber effektiv). Der Kopf des Babys hatte sich nun gedreht, und kurze Zeit später hielt ich sie im Arm. Völlig fertig, aber sehr, sehr froh!

Nach dem ersten Glücksrausch begann ich, die Geburt zu analysieren. Was war schief gelaufen? Wie hätte ich die vielen schmerzhaften Stunden vermeiden können? Woran lag es, dass das, was bis zum Eintreffen der Hebamme so unkompliziert verlaufen war, danach so schwierig wurde?

Ich las mich durch das Internet, informierte mich über Alleingeburten und der Aha-Effekt ließ nicht lange auf sich warten. Offenbar war ich nicht die Einzige, die sich von der Anwesenheit bestimmter Leute derart aus dem Takt bringen ließ, dass eine ungestörte Geburt nicht mehr möglich war. Fremde zu seiner Geburt einzuladen war wohl nicht selten ein Risiko an sich.

 Gleichzeitig fragte ich mich: Wenn ich noch ein Kind bekäme, wie könnte ich meine Geburt dann wirklich gut machen? Wie konnte ich sicher sein, niemanden dabei zu haben, der mich hemmte, meinem Körper misstraute und mir mit seiner Angst die emotionale Kraft aussaugte, die ich zum Gebären brauchte?


Langsam wuchs in mir der Entschluss, dass das nächste Kind nur in Anwesenheit jener Menschen geboren werden sollte, die keine Angst vor dem Ereignis Geburt hatten. Ob ich so jemanden finden würde?

Kurz nach der Geburt unserer großen Tochter zogen wir nach Schweden um. Ein menschenleerer Wald begann nun direkt hinter unserem Haus und ich brauchte nur vor die Haustür zu gehen, um jede Verstopfung aufzulösen. Eines Tages, bei einem meiner

Waldspaziergänge, fand ich ihn: den Platz, an dem unser Sohn später geboren werden sollte. Der Boden dort bestand aus weichem Moos, das von umgefallenen Fichten wie mit Wänden umgeben wurde. Daneben gab es ein plätscherndes Bächlein. Hier war der Wald noch wild, und kein Wanderer, Pilzsammler oder Jogger würde sich jemals hierher verirren. Ich war begeistert! Von nun an pilgerte ich immer öfter zu diesem Platz und malte mir aus, wie es wohl sein würde, hier zu gebären ...

Als mein Mann endlich davon überzeugt war, dass die Wildnis ein guter Geburtsort sein könnte, führte ich auch ihn an diesen Platz.

Wie anders verlief diese zweite Schwangerschaft im Vergleich zu meiner ersten! Ich war einfach nur schwanger.

 Die Vorsorgeuntersuchungen bei der Großen, vor allem aber der häufige Ultraschall, hatten mich oft verunsichert und irritiert. Jetzt aber war ich vollkommen frei und gestaltete selbst meine eigene Vorsorge. Ein unglaubliches, befreiendes Gefühl! Wenngleich mich angesichts des neuen, unbekanntes Weges auch manchmal eine gewisse Unsicherheit überkam. Wo würde mich meine Entscheidung, mich um mich selbst zu kümmern, hinführen?


Aber mir ging es gut, und mein Baby bewegte sich in mir. Und so folgte ich freudig weiter dem eingeschlagenen Weg. Zuerst dachte ich noch daran, ab der und der Woche zur klassischen Vorsorge zu gehen. Aber als dann die besagte Woche kam, sträubte sich alles in mir. Ich hatte das Gefühl, meine selige Blase der guten Hoffnung könnte zerstört werden, wenn ich mich von jemand Fremdem vermessen und beurteilen lassen würde. Irgendwann ließ ich den Vorsorgeplan fallen und war glücklich darüber, dass ich den Vorsorgestress einfach boykottierte.

Die für mich perfekte Hausgeburtshilfende zu suchen hatte ich noch früher aufgegeben. Erstens gibt es in Schweden fast keine Hausgeburtshilfenden, weswegen eine Hebamme von sehr weit anreisen hätte müssen, und zweitens hätte ich die rund 2.000 Euro an Kosten für die Geburt selbst tragen müssen. Und das auf die Gefahr hin, dass die Hebamme es zur Geburt gar nicht rechtzeitig schaffen würde. Der dritte Punkt freilich war der, dass ich die Hebamme auch noch von meinen Waldplänen hätte überzeugen müssen.

Also erlebte ich Schwangerschaft und Geburt ohne Hebamme. Und weil mir das so gut gefiel, entschied ich mich auch beim dritten und vierten Kind für genau diesen selbstbestimmten Weg.

Das Medizinstudium hat bei der Entscheidung, meine Schwangerschaften und Geburten in die eigenen Hände zu nehmen, eine untergeordnete Rolle gespielt. Meine Ausbildung hat mir aber vor allem dabei geholfen, die Geburtsmedizin in ihren Begrenzungen zu sehen und keine falschen oder überhöhten Erwartungen an sie zu stellen.

Tatsächlich sind längst nicht alle Geheimnisse über das Leben gelüftet. Weder hat man bisher vollständig verstanden, wie komplexe Prozesse im Körper wie beispielsweise das Immunsystem funktionieren, noch ist man gegenwärtig in der Lage, weit verbreitete Krankheiten wie Krebs oder Allergien garantiert zu heilen oder auszurotten.

 Auch was die Geburt betrifft, scheint die Medizin noch einigen Nachholbedarf zu haben. Zwar wird versucht, das mangelhafte Verständnis des echten Geburtsprozesses durch ein Arsenal an Überwachungstechnik und Eingriffen wettzumachen, dabei wird der natürliche Geburtsprozess aber gleichzeitig erschwert oder verhindert. Und das nicht etwa, weil das Gebären so kompliziert ist, sondern weil der Geburtsprozess unberechenbar erscheint und deshalb selbst erfahrenen Geburtshelfern oft ihr Leben lang Angst macht – Angst, die mit allerlei Maßnahmen gedämpft werden muss.

Zum Glück kenne ich jemanden, der genau weiß, wie eine Geburt bei mir ablaufen muss: meinen Körper. Das hat er mir inzwischen schon viermal bewiesen.

Und deshalb werde ich mich für eine schöne, sichere Geburt immer zuerst auf mich selbst und meinen Körper verlassen. Ich will nicht, dass Fremde zweitklassige Entscheidungen für mich treffen, wenn ich selbst einen besseren Entschluss treffen kann.

Lies auf den folgenden Seiten, wie ich die Alleingeburten meines zweiten, dritten und vierten Kindes erlebt habe.

Meine erste Alleingeburt (zweites Kind)

Ein gutes Jahr nach der Geburt unserer Großen war ich wieder schwanger. Wir wohnten inzwischen in Schweden und in mir reifte der Wunsch, diese Geburt ohne Begleitung zu machen. Meinen Mann zu überzeugen war eine andere Sache. Er hatte seine Bedenken bis zum Schluss.

Am 1.7. war der von mir berechnete Termin. Nach einem Fehlalarm kurz vor Termin kamen erst eine Woche später wieder ein paar Wehen auf. Abends im Bett, am 8.7. gegen 11 Uhr, machte es dann in meinem Bauch „plopp“.

Ich klemmte mir ein Handtuch zwischen die Beine, schrieb zu Ende Tagebuch und dachte: Interessant, dass es diesmal so anfängt! Ich erzählte meinem Mann davon, und weil ich fühlte, wie immer mehr Fruchtwasser auslief, sprang ich schließlich in die Dusche, wo alles herausfloss.

Wir kicherten wie aufgeregte Teenager, aber da sonst nichts passierte, beschlossen wir, erst einmal ins Bett zu gehen und zu schlafen.

Schlafen konnte ich dann doch nicht mehr. Das Bauchbaby war wach und turnte, und die Wehen kamen alle 5 Minuten. Veratmen musste ich zwar nicht, aber Liegen war unangenehm. Ich wanderte durchs Haus.

Weil alle schliefen und ich niemanden wecken wollte, konnte ich dabei aber nicht recht entspannen. Gegen Mitternacht ging ich in den Garten. Dort war es still, duftete nach Blumen und unsere beiden Katzen schlichen um mich herum.

Ich besang die stärker werdenden Wehen, wanderte herum, besuchte meine Kaninchen oder saß auf dem Rand der Terrasse. Bald spürte ich an der zunehmenden Wehenstärke, dass es Zeit wurde, den Geburtsplatz aufzusuchen.

Mit dem Korb, der alles enthielt, was ich dachte zu benötigen, wanderte ich den 5-Minuten-Weg durch den Wald dorthin. Mit den umgefallenen Bäumen, runden Steinen und dem weichen Moos war mir dieser Ort schon vor Monaten für die Geburt wie gemacht erschienen.

Ich breitete die Picknickdecke aus, lauschte der Stille des Waldes und dachte mir, wie unwirklich sich dieser Moment anfühlte.

Die Wehen der Übergangsphase kamen bald und mein anfängliches Frösteln verflog. Keine Wehe konnte ich in derselben Stellung aushalten. Nach einer heftigen Übergangsphase und wenigen Presswehen wurde der Kopf geboren. Das Baby tat einen kräftigen Strampler in mir, ich spürte, wie die Schultern sich drehten und – flutsch – war er draußen.

Es war 3.19 Uhr auf meiner Uhr, so viel konnte ich an diesem frühen schwedischen Sommermorgen erkennen.

Ein Junge! Ich nahm ihn hoch, spürte sein Herz schlagen, rubbelte ihn ein bisschen. Er schrie nicht, sondern schaute interessiert um sich. Ich wickelte ihn in ein Handtuch, machte ein Foto und rief meinen Mann auf dem Handy an. Er kam kurz darauf und erriet bereits am Gesicht, dass wir einen Sohn hatten.

Wir wanderten zurück zum Haus. Nach nur wenigen Schritten kam die Plazenta, die ich hockend auf den Waldboden gebar.

Zu Hause duschte ich, dann kuschelten wir uns ins Bett und schliefen die restlichen Stunden bis zum Morgen.



Meine zweite Alleingeburt (drittes Kind)

Meine dritte Schwangerschaft, etwas über ein Jahr später, verlief wieder unauffällig und ich verzichtete, wie gehabt, auf die offizielle Vorsorge. Der rechnerische Termin war der 31. Mai.

Ich ging aber davon aus, wie zuvor deutlich über den Termin zu gehen. Deswegen maß ich den harmlosen Wehen, die ich am 30. und 31. tagsüber regelmäßig hatte, keine große Bedeutung bei. Falscher Alarm kurz vor Termin war mir von der zweiten Schwangerschaft her noch zu gut im Gedächtnis. Allerdings wurden die Wehen abends am 31. schon heftiger als noch am Vortag.

Als ich um 21 Uhr die Kinder ins Bett brachte, musste ich schon konzentriert atmen. Mein Mann übernahm die Kinder nach einer Viertelstunde. Ich beantwortete noch E-Mails und erzählte im Hausgeburtsforum von meinen harmlosen, aber regelmäßigen Wehen. Kurz nach 22 Uhr kam mein Mann runter. Er schlug vor, dass wir erstmal wie gewöhnlich duschen und ins Bett gehen und gucken, was in der Zwischenzeit passiert.

Im Bad fror und schwitzte ich gleichzeitig, meine Beine zitterten. Mein Mann war besorgt, ob das normal sei. Ich sagte: Ja, in der Übergangsphase ist das normal.

Der rationale Teil in mir hatte analysiert: Übergangsphase. Aber begriffen hatte ich es irgendwie trotzdem nicht. Das war doch viel zu früh. Die Wehen waren viel zu harmlos. Außerdem wollten wir noch Bauchfotos machen und am nächsten Tag hatte ich eine Einkaufstour geplant.

Wir beschlossen, schnell noch die Bauchfotos zu machen. Wir schafften drei Fotos, wobei ich noch wiederholte, dass mir eine Geburt heute, hier und jetzt eigentlich gar nicht passt. Beim letzten Foto rollte die erste Presswehe über mich. Ich merkte, dass ich gleich Stuhlgang haben würde, und sprang zur Toilette. An der Badtür die nächste Presswehe, die Fruchtblase platzte.

Jetzt hatte ich begriffen. Und ich wollte doch im Tipi gebären! Wir hatten es extra aufgebaut. Also lief ich los und griff unterwegs die Tasche mit den Geburtsutensilien, die ich erst im Laufe des Tages bereitgestellt hatte.

Ein paar Meter in den Garten rein die nächste Presswehe. Ein paar Schritte weiter die nächsten Wehe, bei der ich schon den Kopf fühlte. Das Tipi war kaum 15 Meter entfernt, aber ich konnte mich nicht mehr vom Fleck bewegen.

Endlich kam mein Mann. Er hatte Kohlen und Anzündergelotz geholt, damit wir es im Tipi warm haben, und zum Glück hatte er in der Eile auch an die Videokamera gedacht. Schon war der Kopf geboren und mit der nächsten Wehe der ganze kleine Mann. Ich ging in die Hocke und ließ ihn ins Gras gleiten. Es war 22.56 Uhr.

Ich nahm ihn auf und er guckte mich mit großen Augen an. Wir deckten ihn zu, als er sich über die Kälte zu beschweren begann. Dann saßen wir im Gras und staunten. Alles war so unwirklich schnell gegangen.

Schließlich gingen wir zum Haus zurück. Die Plazenta gebar ich noch auf dem Rasen. Dann duschte ich und wir kuschelten uns alle drei ins Bett.



Über Verantwortung,
Angst und Sicherheit



Verantwortung und die Ängste der anderen

Als ich vor über acht Jahren meinen ersten positiven Schwangerschaftstest in den Händen hielt, gab es für mich keine Frage, was nun als Nächstes zu tun sei: Selbstverständlich machte ich einen Termin bei der Frauenärztin aus! Ich fragte mich nicht, warum ich das tat und ob ich das brauchte, sondern ich tat es, weil ich gelernt hatte, dass man es eben tut.

„Das kann ich aber nicht verantworten!“

Bei diesem Satz meiner Frauenärztin wurde mir die Veränderung, die für mich mit dem bloßen Eintritt der Schwangerschaft stattgefunden hatte, das erste Mal so richtig bewusst. Ich saß der Gynäkologin gegenüber und hatte ihr eben mitgeteilt, dass ich die weitere Schwangerschaftsvorsorge bei einer Hebamme machen wollte. Die ärztlichen Besuche waren mir von Anfang an unangenehm gewesen und ich hatte diese Frauenärztin einfach deshalb ausgewählt, weil sie meinem damaligen Wohnort am nächsten war. Aber nun fühlte ich mich von ihrer Art bevormundet und hatte die Nase voll. Eine Hebamme versprach mehr Einfühlungsvermögen, auch wenn ich in dem Moment noch gar keine Hebamme hatte. Ich musste einfach weg von dieser Frau.

Der Satz „Das kann ich aber nicht verantworten!“ überraschte mich und sollte mir noch lange in den Ohren klingen. Wieso fühlte sie sich für die von mir getroffene Wahl verantwortlich? War nicht ich, ob schwanger oder nicht, verantwortlich für meine eigenen Entscheidungen?

Offenbar wussten plötzlich andere Menschen ganz genau, was gut für mich war: Ich sollte keine Kisten mit mehr als fünf Kilogramm Gewicht heben. Ich sollte kein rohes Fleisch, keine rohen Eier, keine Rohmilchprodukte und keinen Ostseefisch essen. Ich sollte im Krankenhaus kein Blut mehr abnehmen und auch sonst am besten keinem Patienten zu nahe kommen. Ich sollte zu bestimmten Terminen einen Arzt aufsuchen, mein Blut untersuchen lassen und meinen Bauch mit Ultraschall beschallen lassen. Die Liste war in Wahrheit noch viel länger.

Es stand nicht in Frage, ob ich das alles auch wollte oder sinnvoll fand, sondern man hatte in weiser Voraussicht bereits beschlossen, was für mich als Schwangere gut und notwendig war. Von mir erwar-

tete man nur noch, dass ich mich dankbar fügte. Solange ich das tat, war alles gut. Doch sobald ich auch nur eine kleine Blutabnahme verweigerte oder mein Interesse an einer Hausgeburt andeutete, gab es Stress. Augenscheinlich war offiziell nicht mehr ich für meine Schwangerschaft verantwortlich, sondern andere: allen voran meine Frauenärztin, und später meine Hebamme. Verantwortlich sein bedeutet, dass der, der die Verantwortung trägt, am Ende dafür geradesteht, wenn etwas schiefgeht. Und am möglichen Unglück einer werdenden Mutter und ihres Kindes wollte niemand schuld sein.

Ich tat also, was von mir erwartet wurde: Trug keine schweren Kisten (außer, es guckte niemand zu), nahm kein Blut ab, achtete auf meine keimfreie Ernährung, ging brav zu jedem Arzt- und Hebammen-Termin und sprach nur vorsichtig und im geschützten Umfeld über meine Hausgeburtspäne. Man will ja niemandem einen Schrecken einjagen.

Und da sind wir beim Thema Angst. Noch mehr bei den Frauenärzten als bei den Hebammen ist der Fokus der Vorsorge auf die Suche nach Krankhaftem gerichtet. Damit geht als unvermeidliche Begleiterin die Angst einher. Schlägt das Herz noch? Weist die Nackenfaltenmessung auf einen Chromosomendefekt hin? Sind die Laborwerte und allerlei Tests in Ordnung? Sind die Organe angelegt? Ist genug Fruchtwasser da? Ist das Kind zeitgerecht entwickelt?

Die immer ausgefeiltere Technik gibt Antworten auf Fragen, die sich unseren Großmüttern so nie gestellt haben. Sie suggeriert uns Sicherheit und Kontrolle über eine Sache, die zu einem bestimmten Grad immer ungewiss sein wird und sich über weite Strecken unserem Einflussbereich entzieht.

Die Ängste der anderen beeinflussen jede Schwangerschaft auf die eine oder andere Weise. Am tückischsten allerdings sind die Ängste des geburtshilflichen Personals. Leute dieser Sorte tarnen sich gern mit diversen Ratschlägen, die manchmal in geschmackloser Manipulation oder Drohungen münden, wenn eine Frau gegen bestimmte Maßnahmen Widerstand leistet. Sie wird dann bisweilen als verantwortungslos und ihr Kind gefährdend hingestellt, und es wird auch mal zu Hause hinterher telefoniert, nur weil sie, ein paar Tage über dem errechneten Entbindungstermin, die Einleitung verweigert oder den geplanten Kaiserschnitt bei Beckenendlage ablehnt.



Angst wird in der Geburtshilfe gern gegen uns Frauen eingesetzt, damit wir uns den vorgegebenen Normen anpassen und so die Ängste der Gesellschaft und nicht zuletzt der Geburtshelfer lindern. Sitzt man einem Angst-Arzt gegenüber und bekommt eine beunruhigende Diagnose präsentiert, sollte man sich nie zu vorschnellen Entscheidungen drängen lassen oder bei Drohungen klein beigeben.

Besser ist es, im Fall des Falles eine Nacht darüber zu schlafen und mit einer erfahrenen Hebamme zu sprechen. So kann man sein Gemüt abkühlen lassen und noch einmal in Ruhe nachdenken, was in der entsprechenden Situation wirklich das Beste für einen selbst und das Kind ist. Hängt man als Schwangere erst einmal am Wehentropf oder liegt auf dem OP-Tisch, ist es zu spät, um zurückzurudern.

Niemand zwingt eine Schwangere, während der Zeit der guten Hoffnung auch nur ein einziges Mal zum Arzt oder zur Hebamme zu gehen oder ein bestimmtes Krankenhaus für die Geburt aufzusuchen. Jede Frau ist frei, darüber zu entscheiden, wenngleich in manchen Ländern (z.B. in Österreich) finanzielle Einbußen mit der absoluten Selbstbestimmung in Schwangerschaftsfragen verbunden sind.

Mit der eigenen Angst umgehen

Wenn man als Frau das erste Mal schwanger wird, beginnt man nicht bei null. Das Bild vom Kinderkriegen wurde schon lange vorher geprägt. Durch unsere eigene Geburt, die Erzählungen unserer Eltern, Freunde, Leute um uns herum und nicht zuletzt durch die Medien meinen wir zu wissen, wie eine Geburt abzulaufen hat. Automatisch sind dabei auch die Ängste unserer Umgebung irgendwie zu unseren eigenen Ängsten geworden.

Wie viel Vertrauen eine Frau in ihren weiblichen Körper und seine Fähigkeit zu gebären mitbringt, kann sehr verschieden sein. Wer selbst zu Hause geboren wurde und vermittelt bekommen hat, dass die Geburt etwas Schönes ist, das man aus eigener Kraft erreichen kann, der wird womöglich mit einem ganz anderen Mut an die Sache herangehen als eine Frau, deren Mutter keine weiteren Kinder mehr wollte, weil ihre erste Geburt so traumatisch verlief.

Wenn wir uns mit den Ängsten der anderen beschäftigen, kommen wir nicht umhin, unseren eigenen Ängsten zu begegnen. Von Natur aus neigen wir dazu, diesen Schritt zu vermeiden. Wir fürchten uns davor, unseren Ängsten ins Gesicht zu sehen. Wir wollen am liebsten nicht hinsehen und lieber bei jemandem Unterschlupf suchen, der uns verspricht, die Gefahr von uns fernzuhalten. Deshalb sind die Versprechungen und Angebote der Geburtsmedizin auch so verlockend.



Es ist bequem, die Verantwortung einfach abzugeben. Doch wer eine selbstbestimmte Geburt will, muss sich seinen Ängsten stellen. Das bedeutet, sie nicht einfach zu ignorieren oder zu verleugnen, sondern sie anzuschauen. Dabei lohnt es, auf folgende Fragen eine Antwort zu finden: Was genau macht mir Angst? Warum macht mir gerade das Angst? Wie wahrscheinlich wird das eintreten, was ich fürchte? Was tue ich, wenn das, was ich fürchte, tatsächlich eintritt? Diesen Weg zu gehen lohnt sich, und am Ende stellt man womöglich fest, dass alles weit weniger gefährlich war als angenommen.

Wer sich seiner Sache sicher ist, der wird in der Regel auch weniger von den Ängsten anderer berührt. Zum Beispiel würde heute keiner mehr Angst davor haben, bei einer Segeltour am Ende der Welt abzustürzen – selbst wenn einer daherkäme und genau das behauptete. Das liegt daran, dass wir inzwischen ohne Zweifel wissen, dass die Erde eine Kugel und keine Scheibe ist.

Um möglichst viele falsche Vorstellungen und Unsicherheiten zu beseitigen, werde ich in einem späteren Kapitel ausführlich auf die ganz spezifischen Sorgen und Ängste eingehen, die sich beim Gedanken an eine selbstverantwortete Schwangerschaft und vor allem Geburt auftun.

Zum Beispiel: Woran merke ich konkret, dass es meinem Kind gut geht, wenn es mir kein Arzt/keine Hebamme bestätigt? Was ist, wenn das Baby bei der Geburt die Nabelschnur um den Hals hat? Und was mache ich nach der Geburt mit der Nabelschnur und mit der Plazenta? Was ist, wenn das Baby bei der Geburt stecken bleibt oder ein anderer plötzlicher Notfall eintritt? Für mich persönlich hat allein durch die Beantwortung dieser und ähnlicher Fragen die Geburt ihre Unwägbarkeit und Unabsehbarkeit fast vollständig verloren.

(Ernährung, Bewegung) und seelischer (Ängste bearbeiten, mich mit Schönem umgeben, die Geburt gedanklich durchspielen) Ebene.

Wenn eine Schwangere die bevorstehende Geburt in ihre eigenen Hände nimmt, handelt sie nicht einfach gedankenlos und hofft auf eine glückliche Fügung des Schicksals. Was für manche wie Glück aussehen mag, ist vielmehr das Ergebnis eines völlig natürlichen, seit jeher in uns Frauen angelegten Prozesses, der mit guter Vorbereitung – und oft genug auch ohne jegliche Vorbereitung, wie unzählige ungeplante, unfreiwillige Alleingeburten zeigen – ohne Angst und Störung von außen einfach passieren durfte.

Wie den Erfahrungsberichten im zweiten Teil dieses Buches zu entnehmen ist, gibt es jedoch auch geplante Alleingeburten, die ins Krankenhaus verlegt werden, und solche, die im Kaiserschnitt enden. Allerdings scheint es sich dabei, betrachtet man die eingesendeten Berichte ebenso wie die Gesamtheit der Erzählungen, die ich bisher gelesen habe, um eine erstaunlich kleine Zahl der Alleingebärenden zu handeln.

Können wir also guten Gewissens davon ausgehen, dass alles gut ausgeht? Das Prinzip Geburt ist jedenfalls so angelegt, wie die Masse der Erdbewohner zeigt. Ob man nun an die Evolution oder die Schöpfungsgeschichte glaubt, es wäre unlogisch, wenn ausgerechnet die Geburt ein Prinzip wäre, das nicht so angelegt ist, ein optimales Ergebnis zu gewährleisten. Es stellt sich daher eigentlich nur die Frage, was wir tun können, um die Geburt – diesen perfekten, sorgfältig auf die jeweilige Frau und das jeweilige Kind abgestimmten Ablauf – nicht zu stören.

Doch was, wenn Babys bei der Geburt sterben? Es wird immer Fälle geben, die wir betrauern müssen. Das können selbst die beste Technik und die engste Überwachung in der Klinik nicht verhindern. Wenn man die moderne Geburtsmedizin heutzutage betrachtet, bekommt man aber den Eindruck, dass sie in ihrem Eifer, eine theoretische Sicherheitsquote von 100 Prozent zu erlangen, weit über das Ziel hinauschießt und in vielen Fällen mehr Schaden als Nutzen anrichtet.

Warum ist das so? Zum einen, weil sich medizinisches Wissen, so wie alles Wissen, stetig verändert – in unserer Zeit schneller als je zuvor. Es ist weit davon entfernt, absolut und für alle Ewigkeit in Stein gemeißelt zu sein. Auch unsere Interpretation der Geschichte ist

subjektiv und wird von unserem Erleben und Denken beeinflusst. In dieser Hinsicht ist die Kluft zwischen Wissen und Intuition gar nicht so groß. Irrtümer und relative Wahrheiten gibt es auf beiden Seiten und das beste Ergebnis erzielen wir deshalb meist dann, wenn wir beide Seiten zusammenbringen.

Zwar verdienen das Wissen und die Erfahrung von ausgebildeten Ärzten Respekt, dennoch sollte man stets im Hinterkopf behalten, dass auch Ärzte durch ihre Ängste und Erfahrungen geprägt werden. Selbst wenn ein ärztlicher Geburtshelfer bereits zahlreiche Geburten in der Klinik begleitet hat, wird er sie in der Regel im Kontext der krankenhäuslichen Routinen und den in diesem Zusammenhang gemachten Erfahrungen sehen. Es fehlt ihm das Wissen um die vollständige Intuition der Mutter und den physiologischen Ablauf einer vollkommen ungestörten, natürlichen Geburt. Der ärztliche Rat im Krankenhaus kann den aktuellen Leitlinien und neuesten Erkenntnissen entsprechen und muss trotzdem nicht das Richtige für die Gebärende sein. Man sollte daher keine Aussage als absolute Wahrheit auffassen, sondern nach Möglichkeit seine eigene innere Reaktion darauf abwarten und die Zweitmeinung einer vertrauenswürdigen Person einholen.

Ist also die Hebammenbegleitung eine ideale Alternative zu ärztlichem Handeln? Das Wissen und die Erfahrung einer langjährigen Hausgeburtshebamme können uns zumindest dann eine große Hilfe sein, wenn die Chemie zwischen Frau und Hebamme stimmt. Vor allem, wenn eine Frau das erste Kind erwartet, kann die häusliche Hebamme – mit ihrer hoffentlich ausgesprochenen Zuversicht und ihrem Vertrauen – eventuell vorhandene Unsicherheiten aus dem Weg räumen. Jedoch sollte einer Schwangeren auch hier bewusst sein, dass vielleicht nicht jeder Rat der Hebamme gut für sie ist und dass auch die Hebamme, wie bereits erwähnt, Ängste mitbringen kann, die man nicht ungeprüft zu seinen eigenen Ängsten machen darf.

Wenngleich das Wort Alleingeburt suggeriert, die Gebärende sei vollkommen auf sich alleine gestellt, so ist es im häuslichen Umfeld doch sehr häufig der Fall, dass zumindest der eigene Partner anwesend ist. Die Texte ab Seite 115 zeigen, welche Rollen Aspekte auf den familiären Geburtsbegleiter zukommen können und wie es gelingt, die Autorität der Gebärenden vor die eigene Angst zu stellen.

Ernährung als Schlüssel für eine gute Schwangerschaft und Geburt




Das Erfolgsrezept der Urvölker

Ernährung ist einer der Schlüssel, mit dem man sich die Voraussetzungen für eine gesunde Schwangerschaft und Geburt schaffen kann, bei der jeder Arzt überflüssig wird.

Heutzutage ist es allerdings nicht leicht zu wissen, was eine gesunde Ernährung genau ist. Die Meinungen der Wissenschaftler variieren stark und sich widersprechende Ernährungsempfehlungen gibt es wie Sand am Meer.

Ohne unser heutiges Wissen und alle modernen Studien haben allerdings viele Völker dieser Erde über Jahrhunderte bei erstaunlich guter Gesundheit gelebt. Zwar war die durchschnittliche Lebenserwartung aufgrund rauer Lebensbedingungen nicht immer hoch, aber auch wenn damals mehr Menschen als bei uns heute durch Unfälle und kriegerische Auseinandersetzungen jung starben, erreichten viele andere bei guter Gesundheit ein hohes Alter von im Schnitt 70 Jahren. (Gurven 2007)

 Ein sichtbarer gesundheitlicher Verfall begann erst mit der Übernahme westlicher Ernährung und Gewohnheiten. (Price 2010) Deshalb, und weil es die Erfahrung bestätigt, halte ich den Ansatz, der sich an der Ernährung und Gesundheit der Urvölker orientiert, für am stichhaltigsten.

Bis in die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts hinein bereisten westliche Forscher verschiedene Urvölker, von denen es damals noch viele gab, die größtenteils unberührt von der westlichen Zivilisation lebten. Die Forscher staunten darüber, dass diesen Völkern unsere modernen Krankheiten so gut wie unbekannt waren. Dazu zählen: Krebs, Rheuma, Asthma, Karies, Zahnengstand, Kurzsichtigkeit und die ganze Palette der degenerativ-entzündlichen Erkrankungen. (Berglas 1957) Außerdem war man überrascht, wie leicht und schnell die Frauen ihre Babys zur Welt brachten. (Price 2010)

Einer dieser Forscher war der amerikanische Zahnarzt und Ernährungswissenschaftler Weston Price (1870–1948). Er untersuchte Gesundheitszustand sowie Vitamin- und Mineralstoffgehalt in der Kost mehrerer Urvölker und stellte fest, dass diese sehr gesunden Urvölker mindestens viermal so viel Kalzium und andere Mineralstoffe mit ihrer Nahrung zu sich nahmen und mindestens zehnmal so viele fett-

lösliche Vitamine wie in der amerikanischen Durchschnittskost enthalten waren.

Auf Basis der Forschungsergebnisse des Weston Price und seiner Zeitgenossen lassen sich auch für uns heute wertvolle Ernährungsempfehlungen ableiten, die nicht nur für Schwangere günstig sind, sondern sich auch im Allgemeinen bewährt haben.


Regel 1: Wenig und wenn, dann natürlicher Zucker

Süßes war in vorindustrieller Zeit begehrt, aber rar. Bei unzähligen modernen Krankheiten wie Karies, den meisten Arten von Krebs (Quillin 2005) und Diabetes spielt unser extrem hoher Zuckerkonsum eine wichtige, wenn nicht gar entscheidende Rolle, genauso wie bei der Entstehung von Übergewicht. Denn es ist nicht, wie gemeinhin behauptet, das Fett, das uns fett und krank macht, sondern vor allem die ständigen Blutzuckerspitzen durch dauernden Zuckerkonsum.

Um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, muss der Körper unter diesen Umständen ständig Zucker in die Zellen schaufeln, wo er als Fett gespeichert wird. Ein hoher Zuckerkonsum verändert die Bakterienbesiedlung des Darms und macht anfälliger für Pilzkrankungen und Scheideninfektionen, die wiederum ein erhöhtes Frühgeburtsrisiko mit sich bringen.

Die durch einen hohen Zuckerkonsum veränderte Bakterienflora führt außerdem dazu, dass wir nicht mehr optimal verdauen, unser Immunsystem aus dem Ruder läuft und Autoimmunkrankheiten und chronisch-entzündliche Erkrankungen entstehen. (Brown 2012)

Die Nahrungsmittelindustrie packt Zucker in so gut wie jedes Lebensmittel, und viele bekommen Entzugerscheinungen, wenn sie den Zucker einen Tag lang weglassen. Aber ein Ausstieg aus der Zuckersucht ist möglich.

 Dabei gilt es, Fertigprodukte zu meiden, neue Gewohnheiten zu etablieren und Zucker durch hochwertige Fette und Eiweiße zu ersetzen. Verlangt dein Körper auch nach den ein bis zwei Wochen, die ein Zuckerentzug dauert, weiter dringend nach Zucker, fehlt ihm vielleicht in Wahrheit ein anderer wichtiger Nährstoff.


Regel 2: Sorgfältig zubereitetes Getreide

Kulturen, die Getreide zu ihren Grundnahrungsmitteln zählten, verwendeten viel Zeit und Aufwand darauf, das Getreide oft zuerst keimen und anschließend wieder trocknen zu lassen, es vor der Zubereitung frisch zu mahlen, die Kleie auszusieben und das restliche Getreide dann zu säuern. Erst so erhielten sie ein Produkt, das der Gesundheit auch bei regelmäßigem Verzehr zuträglich wurde.

In unserer modernen Gesellschaft ist uns leider die Zeit für und das Wissen um solche Praktiken zum großen Teil verloren gegangen. Leute, die sich gesund ernähren wollen, schwören nicht selten auf frisches Vollkorn und Ballaststoffe.

Sie übersehen dabei aber die Tatsache, dass die allermeisten Vitamine der äußeren Kornschicht für den Körper gar nicht ohne Vorbehandlung verfügbar sind, weil sie an Phytinsäure (einen sogenannten Antinährstoff) gebunden sind.

Vor allem die äußere Kornschicht enthält Antinährstoffe, die den Keim vor Schimmel und Schadinsekten schützen, sich im Körper aber negativ auf die Nährstoffaufnahme auswirken können.


 Optimal bei der Verwendung von Getreide als Nahrungsmittel ist deshalb ein Mittelweg, wie er auch in traditionellen Kulturen gegangen wird. Die äußere Kornschicht wird entfernt, allerdings nicht so gründlich, dass dabei weißes Mehl entsteht. So bleibt ein Teil der Nährstoffe erhalten. Durch den Zubereitungsprozess, zu dem die Säuerung gehört, wird ein Großteil der Antinährstoffe entfernt. (Urbano 2000)

Eine Ernährung reich an fettlöslichen Vitaminen schützt zusätzlich vor eventuell negativen Auswirkungen noch verbliebener Antinährstoffe. (Mellanby 1949) Unser Sauerteigbrot ist ein Beispiel traditioneller Mehlarbeitung, das sich bis in unsere Zeit erhalten hat.

Regel 3: Das ganze Tier ist essbar

Geht man bei uns in den Laden, liegen vom Huhn die Brustfiletstücke und vielleicht noch Beine und Flügel in der Kühltheke. Aber wo sind die anderen Teile: Hals, Kopf, Füße, Knochen, Blut und Innereien?


Gerade die Innereien sind sehr reichhaltig an Mineralstoffen und Vitaminen. Blut enthält viel Eisen. Aus Knochen kann man nahrhafte Brühen kochen, die geschmacklich und qualitativ jeden Markenbrühwürfel (bestehend aus Salz, Geschmacksverstärker, Pflanzenfett und Zucker) um Längen in den Schatten stellen.

 Traditionelle Kulturen schätzen jedes Teil vom Tier – selbst der Darm, zum Teil mitsamt seinem Inhalt, findet hier noch Verwendung. Mit zunehmendem Wohlstand wurden solche Gerichte als Arme-Leute-Essen abgelehnt und sind bei uns in Vergessenheit geraten. So verschmähen wir oft gerade die Stücke, die besonders vitamin- und mineralstoffreich sind. Aber weil es inzwischen schon Tradition ist, so zu essen, bemerken wir gar nicht, dass an unserer Essweise etwas faul ist.

Dabei findet gar kein Fleisch oder gar keine tierischen Lebensmittel zu essen genauso wenig Rückhalt in der bisherigen Menschheitsgeschichte. Außer vereinzelt aus religiösen Gründen verzichtete kein Volk ohne Not auf Fleisch, Fett, Innereien, Milch und Co.

Regel 4: Fett ist das Beste

Nicht Muskelfleisch galt früher als das beste Stück am Tier. Die Indianer Nordamerikas schossen lieber einen alten, fetten Büffel als einen mageren, jungen, und ihre Ernährung bestand nicht selten zu fast 80 Prozent aus Fett. (Stefansson 1960)

 Das Beste war traditionell in allen Kulturen das Fett. Zwar kannten die Menschen damals die wissenschaftlichen Hintergründe nicht, aber – weil es gut schmeckte und satt machte – bevorzugten sie tierisches Fett. Und erhielten sich damit gleichzeitig bei guter Gesundheit, denn: In tierischem Fett finden sich die so wichtigen und in unserer fettvermeidenden Ernährung häufig mangelnden fettlöslichen Vitamine (Vitamin D, A, K, E). Als Folge leiden wir unter Karies, Depressionen, Osteoporose oder Haut- und Bindegeweberkrankungen – um nur ein paar zu nennen.

Inzwischen gibt es genug Studien, die zeigen, dass gesättigte Fette in keinem direkten Zusammenhang mit unseren Wohlstandskrankheiten stehen (Ravnskov 2010). Das wäre auch paradox, denn in traditionellen Kulturen wurden und werden sehr viel mehr gesät-

Geburt praktisch



Ein Wort zu Beginn: Bessere und schlechtere Geburten?

Deine Geburt kann ein wunderbares, kraftgebendes Erlebnis sein. Aus verschiedenen Gründen erleben viele Frauen ihre Geburten heutzutage aber eher als erniedrigend, traumatisch und verletzend. Das muss so nicht sein und ich hoffe, dass das Wissen in diesem Buch vielen die Tür zur Freiheit öffnet, ihrem Herzen zu folgen und nicht den Ängsten der anderen.

Es ist dabei nicht meine Absicht, Neid und ein Konkurrenzdenken zu schüren. Jede Frau sollte genau das Leben leben, das sie möchte, und so gebären, wie sie es für richtig hält. Die Fähigkeit zu gebären ist uns angeboren, ohne dass wir etwas dazu geleistet haben. Alleingeburten sind also nicht zum Angeben da, sondern sie zeigen auf, was möglich ist, wenn man dem Geburtsprozess vertraut und sich bewusst optimale Bedingungen schafft.

Natürlich kann man gute und schlechte Entscheidungen im Hinblick auf die Geburt seines Kindes treffen – und das tun wir auch, geprägt durch unsere Erfahrungen, Ängste, die Umstände und unseren Charakter. Dabei sollten wir uns hüten, andere zu verurteilen, nur weil sie nicht so handeln, erleben und denken wie wir.

Keine Mutter sollte sich minderwertig fühlen müssen, weil ihr nicht die quasi schmerzfreie, supertolle freie Geburt gelungen ist. Eine Frau, die ihre Kinder mit Bravour im Alleingang bekommt, sollte nie auf jene herabsehen, die es nicht schaffen oder nicht schaffen wollen. Zu verschiedenen sind unsere Hintergründe und unsere Leben.

Natürlich gibt es die – meist junge, in Körperdingen noch unerfahrene – Frau, die sich, ohne zusätzliche Gedanken an die eigenständige Geburtsplanung zu verschwenden, im Krankenhaus standardmäßig entbinden lässt und nach nicht wunschgemäßem Verlauf vielleicht sogar froh darüber ist, „gerettet“ worden zu sein.

Aber ehrlich: Die meisten von uns sind erst durch schlechte Erfahrungen mit der etablierten Betreuung auf den Gedanken gekommen, dass es auch anders gehen muss.

Sehr viele Frauen aber können sich ihren Ängsten nicht stellen, sondern möchten alles rund um die

Schwangerschaft und somit auch die Verantwortung über ihren eigenen Körper lieber in die Hände eines Arztes legen. Sie verdrängen traumatische oder missbräuchliche Erfahrungen bei der Vorsorge oder im Kreißsaal, und nicht jede hat die Kraft, gegen den mitreißenden Strom vorgegebener gesellschaftlicher Erwartungen anzuschwimmen.

Jeder muss mit den Folgen seiner Entscheidungen leben und auf jeden Fall sollten wir unsere Erfahrungen und unser Wissen teilen, um anderen zu helfen, gute Entscheidungen für sich und ihren Nachwuchs zu treffen. Je mehr Frauen es wagen, die Geburt ihres Kindes in die eigenen Hände zu nehmen, und anschließend davon berichten, umso mehr wird unsere Stimme gehört werden.

Jede Frau, die selbstbestimmt geboren hat, kann dazu beitragen, dass unsere Gesellschaft den Umgang mit Schwangeren und Gebärenden ändert. So gelingt es auch, dass immer mehr Frauen erfahren, dass es alternative Möglichkeiten zur derzeit üblichen Vorsorge- und Krankenhausroutine gibt.

Abgesehen von medizinischen Gründen, die eine Geburt im Krankenhaus wirklich notwendig machen, kann sich nicht jede Frau von den Ängsten, die sie umgeben, vollends freimachen. Wir sind Kulturwesen, und etwas zu tun, das uns unsere Kultur und Traditionen so vorschreiben, gibt formale Sicherheit. Wir erwarten, dass bestimmte Dinge passieren, weil wir es immer so gehört und gesehen haben. Frauen, die eine Geburt unvorbereitet außerhalb des (innerlich erwarteten) Krankenhauses überkommt, erleben das Geschehen deshalb häufig als äußerst dramatisch oder sogar traumatisierend.

Weil wir kulturell so geprägt sind, glauben wir, im Moment der Geburt in Lebensgefahr zu sein, wenn wir nicht im Krankenhaus sind oder für unsere Sicherheit zumindest etwas von den dort üblichen Praktiken nachahmen.

Wie tief diese Prägung sitzt, belegen einige Youtube-Videos: Nachdem die Frauen sich die ganze Zeit über frei bewegen und die Pressphase in der Hocke zubringen, legen sie sich plötzlich, ganz zum Schluss, in Käferhaltung auf den Boden und lassen ihre Partner am Kind ziehen.

Dennoch gibt es sie, die klassische Krankenhausgeburt, auf die eine Frau ihr Leben lang positiv zu-

rückblickt. Gelegentlich schreiben mir Frauen von ihrer wunderbaren, interventionsfreien Krankenhausgeburt und beschweren sich, dass wir Haus- und Alleingebärenden die Krankenhausgeburt meist mit Horror und Schrecken verbinden würden.

Natürlich ist es nicht so. Es gibt wunderbare Krankenhausgeburten. Aber betrachtet man die Zahlen, wird einem schnell klar, dass interventionsfreie Geburten im Krankenhaus nicht die Regel, sondern die Ausnahme sind. Sie machen gerade einmal 8,2 Prozent aller Geburten bei sogenannten Niedrig-Risiko-Frauen aus. (Bauer 2010) Dagegen steht eine stetig steigende Kaiserschnitttrate von inzwischen über 30 Prozent.

Trotzdem sind erstaunlich viele Mütter mit ihren Krankenhausgeburten zufrieden. Selbst wenn die Geburt alles andere als natürlich gelaufen ist, wurden die (wie auch immer gearteten) Erwartungen erfüllt, und das gereicht zur Zufriedenheit.

Hebammen berichten oft, dass sie Frauen ermutigen, sich unter den Wehen aufrecht zu bewegen, die Frauen aber lieber im Bett liegen würden, wo sie sich eine PDA geben lassen. Jene Frauen wollen nichts „Neumodisches“ oder Natürliches, sondern so gebären, wie es ihrem gesellschaftlich geformten inneren Bild entspricht.

Die Umgebung Krankenhaus mit dem Bett als Mittelpunkt tut ihr Übriges dafür, dass die Frau sich ganz schnell und unbewusst in die Rolle der Kranken begibt, selbst wenn sie das ursprünglich gar nicht wollte. In diesem Zusammenhang wäre es sinnvoll, die Ausstattung von Gebärräumen im Krankenhaus grundlegend zu überdenken und das zur Stagnation verleitende Bett in den Hintergrund zu drängen.

Vom rein physiologischen Geschehen her ist es für Mutter und Kind zweifellos am besten, wenn die Geburt ohne Medikamente und Gewalteinwirkung instinktiv passieren darf. Einigen Frauen fällt das Gebären tatsächlich so leicht, dass sie auch aus dem Krankenhaus von einer Geburt berichten können, die zu Hause nicht interventionsärmer hätte sein können.

Es ist also nicht mein Ziel, einer glücklichen Krankenhausgebärenden ihr Glück auszureden. Wenn sie dort bekommen hat, was sie wollte, wer bin ich, es ihr möglich zu machen?

Wer allerdings unzufrieden mit dem Standardmodell ist, der soll wissen, dass es Alternativen gibt. Bei der Veröffentlichung meiner Geburten im Internet geht es mir nicht darum zu zeigen, dass ich besser gebären kann als andere. Jahrtausendlang wurde so oder ähnlich geboren.

Jede Frau ist dazu geschaffen, aus eigener Kraft ein Kind zur Welt zu bringen. Nur hat unsere Gesellschaft es geschafft, uns Frauen das Vertrauen in unseren Körper gründlich auszutreiben, und aktuell sind wir recht weit von dem entfernt, was im weitesten Verlauf der Menschheitsgeschichte schlichtweg ganz normal war.

Das bedeutet nicht, dass es für jede das Erstrebenswerteste ist, ihr Kind im Wald oder stehend im Wohnzimmer zu gebären. Die Wahl des Geburtsorts ist eine sehr persönliche und nicht zuletzt von allerlei Umständen bestimmte Entscheidung. Aber ich möchte auch aufzeigen, welche Möglichkeiten es gibt, und Horizonte erweitern. So oft sind wir in unserem kulturellen Trott gefangen, dass uns all die anderen schönen Wege entgehen, die das Leben uns anbietet.

Die ganz normale Geburt

Lehrbücher unterteilen die normale Geburt in vier Phasen:

- Die **Eröffnungsphase**, in der sich der Muttermund zu öffnen beginnt,
- die **Übergangsphase**, wenn der Muttermund sich fast vollständig geöffnet hat und
- die **Austreibungsphase**, wenn die Presswehen das Baby ans Tageslicht befördern.
- Danach folgt die **Nachgeburtsphase** mit der Geburt der Plazenta.

Diesen Ablauf im Hinterkopf zu haben kann helfen, sich im Geburtsgeschehen zu orientieren, vor allem wenn man in etwa weiß, wie sich die einzelnen Phasen anfühlen. Dazu muss natürlich gesagt werden, dass keine Geburt wie die andere ist und man selbst nach drei Kindern bei der vierten Geburt immer noch überrascht werden kann.

ersten Kind riet mir das die Hebamme, und prompt setzten die Presswehen richtig ein. Sobald der Pressdrang einsetzt, sind die Herausforderungen der Übergangsphase überwunden. Jetzt weiß frau, dass es gleich geschafft ist. Bald kann man das Köpfchen tasten und will das Ganze oft nur noch schnell hinter sich bringen – und sollte es aus Höflichkeit zu seinem Damm doch ruhig angehen lassen.

Der Durchtritt des Köpfchens und auch das Drehen der Schultern können unangenehm sein – oder auch sehr angenehm und orgasmusähnliche Gefühle auslösen, denn die Drehung des kindlichen Körpers im Inneren des Muttermundes ist absolut unvergleichlich –, aber dann ist das Baby auch schon geboren und der damit einhergehende Glücksausschuss lässt alle Anstrengung vergessen.

Man sollte sich aber nicht wundern, wenn nach der Geburt des Kopfes erst einmal eine Pause eintritt und die nächste Wehe auf sich warten lässt. Das ist normal, denn der Körper wartet die Drehung der kindlichen Schultern ab.

Hier sollte man nicht aus Ungeduld am Babykopf herumziehen (wie es bei von außen geleiteten Entbindungen häufig passiert) oder auf eigene Faust gewaltsam zu pressen versuchen, sondern seinem – und dem Körper des Babys – die benötigte Zeit geben. (Mehr dazu siehe auch auf S. 90, „Was wäre, wenn ... die Schultern stecken bleiben?“)

Nachgeburtsphase

Während die Mutter ihr Baby begrüßt, das erste Mal stillt und nach der Anstrengung endlich verschlafen kann, löst sich die Nachgeburt von der Gebärmutter, und wird weich und schmerzfrei geboren. Normalerweise geschieht das innerhalb einer Stunde nach der eigentlichen Geburt.

Wer will, kann nach einer Zeit des instinktiven Wartens vorsichtig an der Nabelschnur ziehen und gleichzeitig die **Plazenta** herausdrücken. Hat sich die Plazenta bereits gelöst, ist dies leicht und schmerzfrei möglich. Wenn nicht, wartet man eben noch etwas länger ab.

Wenn die Plazenta geboren ist, ist ein guter Zeitpunkt gekommen, das Neugeborene abzunabeln.

Latenzphase(n)

Eine für erfahrene Hebammen wichtige Phase ist die sogenannte Latenzphase. Das ist eine Phase, die in der Eröffnungsphase oder auch kurz vor der Austreibungsphase häufig auftritt und dadurch gekennzeichnet ist, dass – von außen betrachtet – nicht allzu viel passiert.

Die Wehen können schwächer werden, die Pausen länger und es scheint, als „überlege“ der mütterliche Körper, ob er wirklich weitermachen will. Vor der Austreibungsphase wird auch von der „Ruhe vor dem Sturm“ gesprochen. Es ist, als müsste das Unterbewusste der Frau erst noch sein Einverständnis dazu geben, dass die Schwangerschaft jetzt zu Ende ist und ein neues Leben mit einem Kind beginnt.

Diese Phase braucht ihre Zeit und sollte nicht durch den Versuch abgekürzt werden, durch Unruhe oder medizinische Maßnahmen übersprungen zu werden. Eine Geburt ist in der Regel kein linear verlaufendes und berechenbares Konzept, und eine Latenzphase kein behandlungspflichtiger Zustand.

Geburt an Land

Wie bereits erwähnt, sind eine aufrechte Körperhaltung und das In-Bewegung-Bleiben für das unkomplizierte Fortschreiten der Geburt von entscheidendem Vorteil.

Nicht nur, weil die Schwerkraft und die Bewegungen der Mutter dem Baby helfen, seinen Weg – der mit einigen Drehungen verbunden ist – zu finden, sondern auch, weil in dem Moment, wo sich das Baby durch das Becken bewegt, **Steißbein** und **Kreuzbein** der Mutter ein Stück nach hinten schwingen.

Diese Bewegung der Knochen gibt dem Baby zwar mehr Platz, sie macht das mütterliche Becken aber auch für den Moment weniger stabil. Deshalb hat eine Frau in dieser Phase der Geburt meist das Gefühl, sich dringend irgendwo festhalten zu müssen.

Die Rückenlage oder auch das Sitzen auf dem Steißbein hindern das Becken daran, so weit zu werden, wie es eigentlich könnte. Außerdem machen sie ein Beckenkreisen und ähnliche Bewegungen unmöglich,

die dem Baby den Weg durch das Becken erleichtern. Eine rücklings liegende oder halbsitzende Gebärhaltung ist daher als eine der hauptsächlichen Ursachen für Geburtsstillstände und komplizierte Geburtsverläufe anzunehmen, bei denen im Krankenhaus regelmäßig PDA, Saugglocke und Kristeller-Handgriff zum Einsatz kommen.

Stehen, Hocken oder **Knien** sind in dieser Hinsicht optimal, denn all diese Stellungen gewähren dem Baby sämtlichen zur Verfügung stehenden Platz im Becken.

Ich werde oft gefragt, ob ich nicht Angst hatte, mein Baby könnte auf den Boden fallen, wenn ich es allein im Stehen gebäre. Komischerweise hatte ich diesen Gedanken unter der Geburt nie. Ich habe einfach getan, was getan werden musste. Ich weiß aber auch von Frauen, die unter der Geburt aus dem einen oder anderen Grund nicht in der Lage waren, ihr Baby auf-

zufangen. Dann kann das der Partner tun oder man polstert den Boden mit weichen Kissen oder einer Luftmatratze ab.

Man sollte sich aber nicht allzu sehr davor fürchten, dass das Baby abstürzen könnte. Ich denke, Babys sind so robust gebaut, dass sie davon keinen Schaden nehmen. Tiermütter fangen ihre Jungen auch nicht auf, und manche, beispielsweise Giraffen, fallen recht tief.

In diesem Zusammenhang ist mir eine Mutter bekannt, deren Baby nach der Geburt in der Dusche abstürzte. Die Nabelschnur riss und das Blut war überall, aber das Baby blieb trotz allem unbeschadet. Ich meine jetzt natürlich nicht, dass man sein Baby absichtlich fallen lassen sollte, aber man braucht sich nicht allein aus Angst vor einem Sturz davon abhalten lassen, eine Geburt im Stehen zu Ende zu bringen, wenn sich genau diese Position richtig anfühlt.

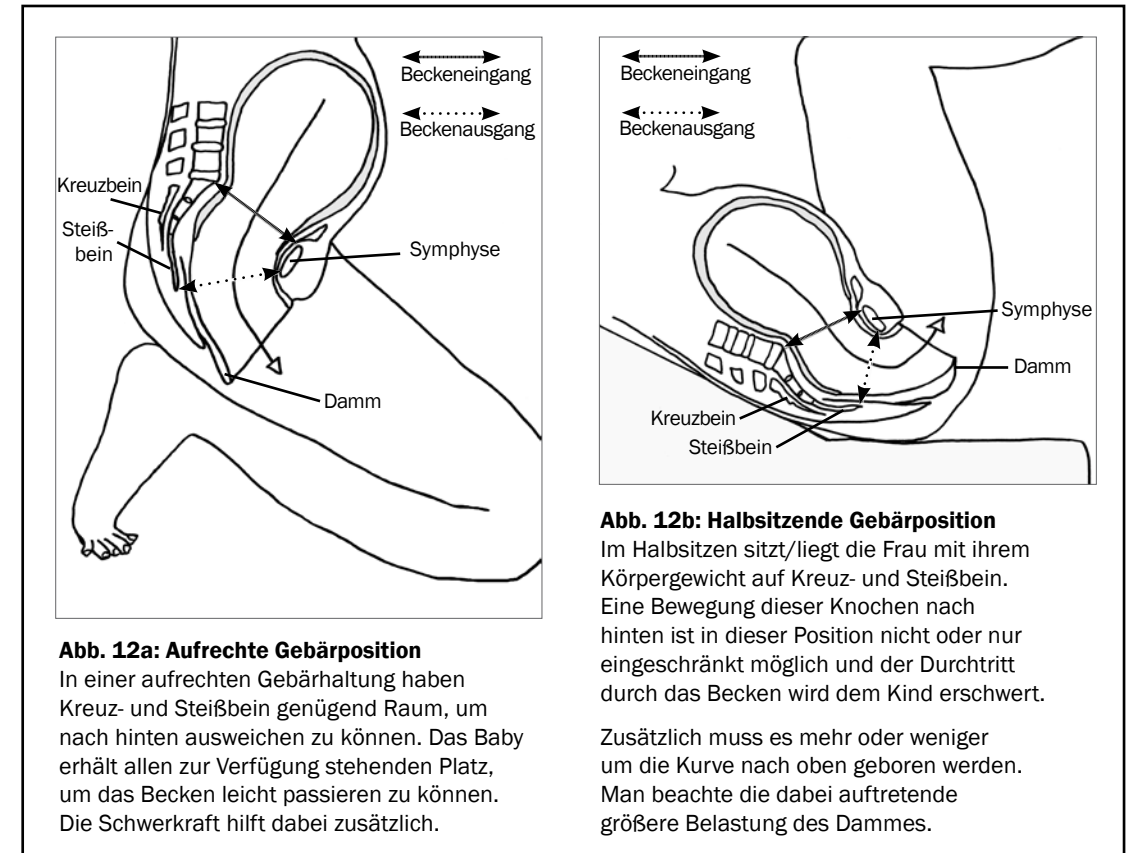


Abb. 12a: Aufrechte Gebärposition
In einer aufrechten Gebärhaltung haben Kreuz- und Steißbein genügend Raum, um nach hinten ausweichen zu können. Das Baby erhält allen zur Verfügung stehenden Platz, um das Becken leicht passieren zu können. Die Schwerkraft hilft dabei zusätzlich.

Abb. 12b: Halbsitzende Gebärposition
Im Halbsitzen sitzt/liegt die Frau mit ihrem Körpergewicht auf Kreuz- und Steißbein. Eine Bewegung dieser Knochen nach hinten ist in dieser Position nicht oder nur eingeschränkt möglich und der Durchtritt durch das Becken wird dem Kind erschwert. Zusätzlich muss es mehr oder weniger um die Kurve nach oben geboren werden. Man beachte die dabei auftretende größere Belastung des Dammes.

Tatsächlich geschieht es ja dauernd. Katzen, Hunde, Kaninchen, Rehe – kurz alle Tiere, die im Bauch ihrer Mutter mit einer Nabelschnur versehen sind, pfeifen bei der Geburt auf die Profis und eine professionelle Abnabelung. Keiner schreit nach einem Arzt oder einer Nabelklemme. Da geht es eher beherzt und mitunter rau zur Sache: wahlweise wird durchgekaut, abgebissen oder abgerissen. Hauptsache ab, egal wie, aber auf jeden Fall unsteril.

Warum machen wir Menschen es uns dann eigentlich so kompliziert? Brauchen wir Profis und Rituale, um das Überleben unseres Nachwuchses als gesichert anzusehen? Wenn ich sage: „Wir haben sie einfach durchgeschnitten.“, habe ich oft das Gefühl, mir wird nicht geglaubt. Dabei haben wir genau das getan. Als das Kind ausreichend begrüßt war, hatte die Nabelschnur längst ausgespiert und die Plazenta war geboren. Also Küchenschere her und durchgeschnitten.

Zugegeben: Bei unserer ersten Geburt im Alleingang fühlte sich mein Mann wohler, als er einen kleinen Bindfaden um das Ende der durchgeschnittenen Schnur gebunden hatte. Und da habe ich auch noch einen halben Tag lang mit dem Durchschneiden gewartet, obwohl die Plazenta natürlich längst geboren war. Aber wenn man einmal angefangen hat, gesellschaftliche Konventionen und Ängste in Frage zu stellen und beschließt, stattdessen selbst zu denken, kommt einem erfreulicherweise auch schnell der Sinn für angstdämpfende Rituale abhanden.

Stattdessen kann man beispielsweise in Erfahrung bringen, dass die Nabelschnur eine feine Sache ist: Sie versorgt nicht nur das heranwachsende Kind neun Monate lang zuverlässig mit allem, was es braucht, nein, sie verklebt innerlich und verschleißt sich auf diese Weise nach der Geburt, sobald ihre Funktion nicht mehr benötigt wird.

Meist wenige Minuten nach der Geburt hört der Blutfluss auf und die Gefäßwände kollabieren. Hier und da mögen sich ein paar Blutklumpen verfangen und feucht ist es innen drin auch noch, was dazu führt, dass das durchtrennte Nabelschnurende in den ersten Stunden Restblut an Windel oder Kleidung schmiert (wer deshalb einen Knoten machen oder mit einem Bändchen abbinden will, nur zu) – aber es fließt nur noch etwas Blut nach außen, das vom Kind nicht mehr benötigt wird.

Worauf sind dann unsere Ängste im Zusammenhang mit dem Durchtrennen der Nabelschnur begründet?

Glauben wir vielleicht unterschwellig, das Kind könnte plötzlich durch die offene Nabelschnur hindurch ausbluten und dann plötzlich ohne Blut dastehen? Oder haben wir Angst vor krankmachenden Bakterien?

Hat man diese oder ähnliche Ängste, ist es zur eigenen Beruhigung vielleicht besser, entweder ein Bändchen oder – wie im Krankenhaus – sterile Klemmen zu verwenden, ein paar Stunden mit der Durchtrennung der Nabelschnur zu warten oder ein extra langes Stück stehen zu lassen (und es erst später zu kürzen).

Neulich las ich einen interessanten Bericht über den Neugeborenen-Tetanus in manchen Ländern der Dritten Welt. Dort ist es vielfach üblich, zur Nabelpflege getrockneten Kuhdung aufzulegen. So was Dummes muss ja Folgen haben, denken wir vielleicht.

Mit etwas mehr Hintergrundwissen ergibt sich jedoch ein sehr viel differenzierteres Bild: Dort, wo man auch heute noch Kuhfladen zur Nabelpflege hernimmt, war dieses Vorgehen schon immer üblich. Zu vermehrten Tetanusfällen kam es erst, als die dortigen Hebammen eine westlich geprägte Ausbildung erhielten, die vorsieht, die Nabelschnur recht nah am Kind zu durchtrennen. Traditionell war es bis dahin üblich, die Nabelschnur nahe der Plazenta abzuschneiden. Welches Bakterium mag diesen langen, verklebten Weg emporklettern? Hier vermischen sich also westliche und überlieferte Traditionen zu einer ungenügenden Mischung. Aber anstatt das zu erkennen, pocht man auf noch mehr westliche Traditionen: die Impfung muss es richten.

Stimmt es also, dass nur ein Profi in einem Krankenhaus die Nabelschnur sicher durchtrennen kann? Nein, außer man will die Nabelschnur bereits, wie oftmals im Krankenhaus üblich (man braucht ja das Nabelschnurblut für die pH-Messung und die Qualitätssicherung), vor dem eigentlichen Ausspielen ein paar Sekunden nach der Geburt durchgeschnitten haben. Dann fließt darin nämlich tatsächlich noch ordentlich viel Blut und man braucht zur Vermeidung eines Blutbades die ganze medizinische Ausrüstung.

Wer es ganz anders haben will, braucht die Nabelschnur auch gar nicht zu durchtrennen. Dieses Vorgehen nennt sich Lotusgeburt. Dabei pflegt man die Plazenta, bis sich nach ein paar Tagen die Nabelwunde schließt und sie mitsamt der Nabelschnur von alleine abfällt.

Noch ein Wort zum Nabelschnurblut und zum Zeitpunkt des Abnabelns: Im Krankenhaus kann man Nabelschnurblut zur Behandlung anderer kranker Kinder spenden. Es gibt auch Firmen, die kostenpflichtig anbieten, Nabelschnurblut einzufrieren, falls das eigene Kind irgendwann einmal krank werden sollte und man es mit einer aus Nabelschnur gewonnenen Stammzellspende heilen könnte.

In der Realität handelt es sich dabei aber wohl um herausgeworfenes Geld, denn wenn tatsächlich eine Stammzelltherapie notwendig werden sollte, dann doch mit Stammzellen, die nicht das gleiche genetische Problem haben wie die Zellen des erkrankten Kindes.

Und wenn ein Geschwisterkind oder ein anderes blutsverwandtes Familienmitglied erkrankt? Dann könnten Stammzellen mit ähnlichem genetischen Material natürlich schon hilfreich sein. Hier muss sich jeder selbst fragen, ob er für dieses doch äußerst seltene Szenario vorsorgen will oder nicht.

Für eine Nabelschnurblutspende, aber auch ohne diesen Grund, wird die Nabelschnur in Krankenhäusern immer noch routinemäßig vor dem Ausspielen durchtrennt und das Blut aus der Plazenta abgefangen. Studien belegen allerdings, dass es besser ist, mit der Durchtrennung zu warten, die Nabelschnur ausspielen zu lassen und das kindliche Blut mit all seinen wertvollen Stammzellen dem Kind zu lassen.

Mit dem zu frühen Abnabeln (eine Minute nach der Geburt) beraubt man das Kind möglicherweise um ca. 30–40 Prozent seines Blutvolumens und 60 Prozent seiner roten Blutzellen. Säuglinge haben einen deutlich höheren Hämoglobin-Wert und leiden zwischen dem dritten und sechsten Monat seltener unter Eisenmangel, wenn die Nabelschnur später durchtrennt wurde (Durchtrennung nach mehr als einer Minute oder nach Ausspielen). (McDonald 2013)

Bekommt man sein Kind daheim in Eigenregie, kommt niemand auf die Idee, die Nabelschnur vor dem Ausspielen zu kappen. Muss man im Krankenhaus gebären, sollte man die Geburtshelfer deutlich darauf hinweisen, dass mit dem Abnabeln bis zum Ausspielen oder, noch besser, bis zur Plazentageburt gewartet werden soll, oder dass die Nabelschnur für eine Lotusgeburt intakt bleiben soll.

Im Zusammenhang mit dem Abnabeln wird von professioneller Seite manchmal betont, dass das Neugeborene bis zum Abnabeln unter oder auf Höhe der Gebärmutter liegen soll. Man befürchtet sonst, dass das Blut aus dem Baby heraus in die Plazenta läuft und es so nicht genug Blut bekommt. Diese Vorstellung stimmt nur bei einem leblosen Kind ohne eigenen Blutdruck. Das System Kind-Plazenta ist so ausgelegt, dass das Baby auf jeden Fall all sein zum Leben benötigtes Blut erhält und dass die Lungendurchblutung ungestört verläuft, wenn man nur die Nabelschnur lange genug intakt lässt.



Das Durchschneiden der Nabelschnur mit einer gewöhnlichen Küchenschere – in diesem Fall zwölf Stunden nach der Geburt. Die Plazenta haben wir in ein Handtuch eingeschlagen. Eine spontane, nicht optimale Lösung, da Flüssigkeit durchweicht. Beim nächsten Kind erwies sich, ganz unromantisch, eine Plastiktüte als praktisch. Beim letzten Kind haben wir mit dem Durchschneiden nicht so lange gewartet und brauchten kein Aufbewahrungsbehältnis für die Plazenta. Bei einer geplanten Lotusgeburt wird die Plazenta in der Regel in einer Schüssel oder auch einer Plazentatasche aufbewahrt, bis die Nabelschnur von alleine abfällt.

Alleingeburt – Mütter erzählen



Der Aufruf

Anfang 2014 war der Sachteil dieses Buches fertig gestellt. Meine Verlegerin und ich entschieden uns recht spontan, neben meinen Ausführungen auch andere alleingeburtserfahrene Mütter zu Wort kommen zu lassen. Denn tatsächlich gibt es Geburten, die ohne Hebamme stattfinden, gar nicht so selten.

So haben wir im Internet zur Teilnahme am Buchprojekt aufgerufen. Natürlich dort, wo sich die Alleingebäuerinnen tummeln. Das waren vornehmlich das Hausgeburtsforum (www.hausgeburtsforum.de), die Netmoms-Gruppe „Geburt in Eigenregie“ und die Facebook-Gruppe „Natürliche Geburt-Hausgeburt-Alleingeburt“.

Explizit suchten wir auch und gerade solche Geburten, wo es Komplikationen gab, wo die Alleingeburt abgebrochen werden musste oder wo eine Verlegung notwendig wurde. Schließlich sollte nicht der Eindruck erweckt werden, eine Alleingeburt wäre automatisch eine Traumgeburt.

Nach und nach erhielten wir die unterschiedlichsten Geschichten vorwiegend aus Deutschland und der Schweiz:

- über Blitzgeburten und Hebammen, die zu spät kamen;
- über den heimlichen Wunsch, allein zu gebären, der wahr wurde, weil es so schnell ging, die Hebamme im Stau steckte oder gar nicht kommen wollte - oder weil sie nicht glaubte, dass die Frau schon Presswehen hatte, und
- über akribisch geplante und vorbereitete Alleingeburten, sogar nach Kaiserschnitt und bei Beckenendlage.
- Außerdem fragten wir gezielt nach Fehlgeburten und Totgeburten in Eigenregie, um zu zeigen, wie Frauen auch in einer solchen Situation selbstbestimmt und unverletzt gebären können.

Jede Geschichte auf den folgenden Seiten ist einzigartig, so wie jede Geburt durch die daran beteiligten Menschen und die Umstände einzigartig ist. Dabei fällt auch auf, wie sehr die gehegten Erwartungen das Erleben der Frauen beeinflussen haben.

Die ungeplante Alleingeburt: Wenn das Kind schneller ist

Für Frauen, die ihr Kind ungeplant ohne Hebamme bekamen, war die Geburt oft mit einer gewissen Angst, Unsicherheit und dem sehnächtigen Warten auf die Hebamme verbunden. Obwohl alle Geburten gut und problemlos verliefen, waren diese Frauen äußerst erleichtert und froh, als ihre Hebamme schließlich auftauchte und sich um sie kümmerte.

Die ungeplanten Alleingeburten dieses Buches verliefen allesamt sehr schnell oder unvorhersehbar.

„Die Wehen waren da ca. alle drei bis vier Minuten. Allerdings so leicht, dass ich nicht an eine baldige Geburt glaubte.“ (Kathrin, 28)

„Als ich endlich begriffen hatte, dass es sich hier nicht um die Eröffnungs-, sondern die Austreibungsphase handelt, und zur richtigen Atemtechnik überging, ging alles ganz schnell.“ (Uta, 35)

„Mein Baby war, von der ersten Wehe an, innerhalb von 28 Minuten geboren.“ (Beate, 41)

„Wir warteten lange (12h) nach dem Blasensprung auf Wehen. ... Dann endlich ein paar wenig schmerzhaftes Wehen, nichts Geburtsrelevantes, dachte ich, kein Grund, die Hebamme anzurufen ...“ (Yvonne, 44)

„Endlich konnte ich mich aufs Bett setzen, das nackte Bündel im Arm. In diesem Augenblick kam U. (die Hebamme, Anm.) zur Tür herein. Nun konnte ich mich entspannen. U. war da und kümmerte sich um alles Weitere.“ (Franziska, 37)

Einige Frauen wollten die Hebamme nicht zu früh rufen.

„Da ich nichts weniger wünschte, als zu früh die Hebamme zu alarmieren und dass die Wehen wieder aufhörten, blieb ich einfach im warmen Bett liegen und atmete freudig jeder Wehe entgegen.“ (Franziska, 37)

Manche Frau kam mit den Wehen allein gut zurecht und unterschätzte dabei, wie weit sie eigentlich schon war.

„Die Wehen wurden etwas intensiver, waren aber absolut auszuhalten. Gegen 12.10 Uhr wurde es dann schmerzhaft und wir haben die Hebamme angerufen. Wenige Wehen später hatte ich das Bedürfnis, noch einmal auf Toilette zu gehen. Allerdings war

das Bedürfnis, mich vor das Sofa zu knien, stärker. Bei der nächsten Wehe merkte ich dann auch, dass ich gar nicht auf Toilette muss ... Mein Mann konnte auch schon das Köpfchen sehen.“ (Kathrin, 28)

Der Übergang zur halb geplanten Alleingeburt ist fließend.

Die halb geplante Alleingeburt: Wenn es allein doch schöner ist

Zwischen einer völlig ungeplanten Alleingeburt und einer Alleingeburt, die akribisch im Voraus geplant wurde, gibt es ein Zwischending: Die Frau träumt eigentlich von einer Geburt allein, aber da in ihrer Vorstellung zur Geburt eine Hebamme dazugehört oder zum Beispiel der Partner verlangt, dass eine Hebamme dabei ist, engagiert sie auch tatsächlich eine. Insgeheim lässt sich die Frau aber offen, wann sie die Hebamme ruft, und spielt auch mit dem Gedanken, sie zu spät zu rufen.

„Das erste Mal den Gedanken, evtl. auch ohne Hebamme zu gebären oder ‚das Risiko‘ einzugehen, dass sie vielleicht zu spät kommt, hatte ich ziemlich früh, so um die 12. SSW.“ (Kathrin, 31)

Die Gründe für dieses Vorgehen sind ähnlich wie bei den geplanten Alleingeburten.

„Ich wollte nicht, dass die Hebamme bei 3 cm Muttermundöffnung hier ‚rumsitzt und mich nervös macht‘.“ (Kathrin, 31)

Mancher Frau wird erst während der Geburt bewusst, dass sie alles alleine machen will:

„Der Entschluss, dass ich mein Kind ohne Hilfe meiner Hebamme bekomme, fiel allerdings erst während der Geburt.“ (Amelie, 25)

„Alle Anwesenden – egal wie nett und/oder zurückhaltend – wären Störfaktoren und damit eine Gefahr für meine perfekte Geburt gewesen. Es hat einige Minuten gedauert von dieser Erkenntnis bis zu der Sicherheit: Ich will niemanden, ich brauche niemanden, verdammt noch mal, ich bin auch niemandem verpflichtet (weder Menschen noch Normen).“ (Magda, 26)

Der Übergang zur geplanten Alleingeburt ist abermals fließend.

Die geplante Alleingeburt: Die eigene Freiheit und Gebärfähigkeit feiern

Der bewusste Verzicht auf eine Hebamme ist bei der ersten Alleingeburt, die eine Frau macht, ein großer Schritt: weg von gesellschaftlichen Normen, hin zu einem uneingeschränkten Ja zu sich selbst sowie den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen. Vorrangig führt dabei das Bedürfnis nach Ungestörtheit und Privatsphäre zu dieser Entscheidung – darin scheinen sich unsere Frauen einig zu sein.

„Viele Frauen, da gehöre ich dazu, können sich am besten alleine oder im Beisein von sehr nahen und vertrauten Personen öffnen und einlassen. Eine Alleingeburt in meiner vollen Kraft, ohne Fremdeinflüsse, erschien mir da die notwendige und ehrliche Konsequenz.“ (Romy, 33)

„Ich dachte, obwohl ich keine vorausgegangene Geburtserfahrung hatte, dass ich jemand bin, für den maximale Privatsphäre bei einer Geburt das Wichtigste ist.“ (Sandra, 41)

„Gebären ist so intim wie Sex haben oder zur Toilette gehen, das macht man auch nur mit dem Partner bzw. ganz alleine.“ (Eileen, 26)

„Ich finde die Geburt sehr intim und privat, ähnlich wie Sex. Da möchte ich keinen dabei haben, der mir sagt, was ich zu tun habe oder auch ‚nur‘ zuschaut. Ich bin mir über den Einfluss der Gefühle von Anwesenden klar! Jeder von außen kommende Impuls muss entweder beachtet, beantwortet oder nach Entscheiden ignoriert werden, was Zeit und Kraft kostet, die Frau bei der Geburt stört und von sich weg bringt. Jede Störung/Unruhe verändert die Hormonlage, was Komplikationen oder auch ‚nur‘ Schmerzen nach sich ziehen kann.“ (Sarah, 32)

Erfahrungen bei früheren Geburten, ob in der Klinik oder mit einer Hebamme im Geburtshaus oder zu Hause, spielen bei der Entscheidung für den Alleingang eine große Rolle.

„Ich habe diese Art der Geburt für mich gewählt, weil ich in meiner Freiheit gebären wollte, ohne Einschränkungen und Interventionen, und mir die Hebamme bei der ersten Geburt die Plazenta zu schnell herauszog, woraufhin ich stark blutete (12 Minuten nach Geburt).“ (Yvonne, 38)

Auf der rechten Seite geben ein oder mehrere Fotos persönliche Einblicke in die Familien. Die Fotos entstammen allesamt dem Archiv der jeweiligen Familie. In drei Fällen (Sarah, 32; Stefanie, 33; Annalies 39) erstreckt sich das Interview samt Fotos über vier Seiten.

Die Berichte, also geplante, halb geplante und ungeplante Alleingeburten, wurden nach Alter der Teilnehmerinnen und bei gleichem Alter nach alphabetischer Reihenfolge der Vornamen sortiert. Da der Übergang zwischen geplant, halb geplant und ungeplant fließend ist und auch, weil manche Teilnehmerinnen zuerst eine ungeplante bzw. halbgeplante und bei einem weiteren Kind eine geplante Alleingeburt hatten, wurde keine weitere Unterteilung vorgenommen.

Ungeplante bzw. halb geplante Alleingeburten sind als solche gekennzeichnet, geplante Alleingeburten werden ohne Zusatz einfach als „Alleingeburt“ bezeichnet.

Im Anschluss finden sich, ebenfalls alphabetisch geordnet, die Berichte über abgebrochene oder komplizierte Alleingeburten. Danach folgt ein Abschnitt über kleine und stille Geburten.

Ein paar Zahlen

Für unser Projekt konnten wir im Zeitraum von Januar bis März 2014 insgesamt 36 Frauen gewinnen, die uns zu ihren Alleingeburtserfahrungen Rede und Antwort standen.

Unsere jüngsten Teilnehmerinnen sind 25 Jahre, unsere älteste Teilnehmerin ist 48 Jahre alt. Das Durchschnittsalter liegt bei 33,1 Jahren.

27 Frauen, und damit die deutliche Mehrheit, stammen aus Deutschland. Danach folgt die Schweiz mit sechs Teilnehmerinnen. Jeweils eine Teilnehmerin kommt aus Österreich, aus Spanien und aus Australien.

Insgesamt haben die Frauen dieses Buches 107 Kinder geboren, davon ein Zwillingspärchen. Im Schnitt hat jede 3,0 Kinder, was deutlich über dem Durchschnitt der deutschen Gesamtbevölkerung von 1,38 Kindern liegt. (Statistisches Bundesamt 2012)

44 dieser Kinder kamen ohne die Begleitung einer Hebamme auf die Welt. Zwei als Alleingeburt geplante Geburten fanden schließlich auf andere Weise statt. Dazu kommen fünf Berichte von unbegleiteten

kleinen Geburten (zwei davon bei derselben Frau) und einer stillen Geburt. Jede Mutter berichtet von mindestens einer bis maximal drei Alleingeburten. Bei manchen Teilnehmerinnen, die von ihrer Alleingeburt berichten, gab es außerdem unbegleitete kleine Geburten in der Geschichte. Da der Fokus ihrer Berichte aber auf die Alleingeburt gerichtet ist, wird die Fehlgeburt nur dort erwähnt, wo die Teilnehmerin uns das mitgeteilt hat und die Erwähnung ausdrücklich wünscht.

Von den übrigen Kindern der teilnehmenden Frauen wurden 30 Kinder im Krankenhaus geboren, 19 Geburten fanden im Geburtshaus und zehn zu Hause in Begleitung einer Hebamme statt.

Vier Frauen berichteten von einem Kaiserschnitt in ihrer Geschichte. Von den vier Teilnehmerinnen, die angeben, derzeit wieder schwanger zu sein, wünschen sich alle auch für das neue Kind eine Alleingeburt, beziehungsweise halten sie sich offen, die Hebamme (zu) spät dazuzurufen.

Ungeplante, halb geplante und geplante Alleingeburten



Birgit, 25
Beruf: Mutter und Hausfrau

1. Kind: Junge (7 Jahre), Klinikgeburt
2. Kind: Mädchen (1 Jahr), Alleingeburt

Wenn ich das Wort „Alleingeburt“ höre, kommen mir spontan folgende Gedanken in den Sinn: Man kann als Frau selbstbestimmend gebären. Keine störenden Untersuchungen. Ich kann mich frei bewegen und machen, was mir gut tut. Ein sanfter Start ins Leben für das Neugeborene. Niemand, der mir sagt, was ich tun soll, und über mich „bestimmt“.

Wann hattest du das erste Mal die Idee, ohne Hebamme zu gebären? Am Anfang der zweiten Schwangerschaft ...

Wen hast du in dein Vorhaben eingeweiht? Alle, die mich gefragt hatten, wo ich entbinden werde. Ich sah keinen Grund zu lügen, nur um eventuell Diskussionen aus dem Weg zu gehen.

Wie verlief die Schwangerschaft und von wem hast du dich begleiten lassen? Die Schwangerschaft verlief problemlos. Ich war dreimal beim Arzt. Ansonsten habe ich jegliche Vorsorge abgelehnt.

Warum hast du die Geburt in Eigenregie für dich gewählt? Weil eine Geburt für mich ein sehr intimes Erlebnis ist und ich nicht wollte, dass ich fremde Menschen dabei dulden muss. Bei der ersten Geburt im Krankenhaus empfand ich die ständigen Untersuchungen und Kontrollen am CTG als sehr störend. Ich fühlte mich nicht heimisch und konnte mich nicht frei bewegen. Ich war extrem eingeschränkt und wurde vom Personal bevormundet.

Wie hast du dich auf die Geburt vorbereitet? Wir hatten ein Gespräch mit einer Hebamme, und über das Internet habe ich mich einer Gruppe angeschlossen.

Wie verlief die Geburt? Gab es Komplikationen? Die Geburt verlief ruhig und entspannt. Ich lief sehr viel hin und her und hatte die ganze Zeit damit zu tun, die Wehen zu veratmen. Als die Geburt schon sehr weit fortgeschritten war, fühlten sich meine Beine bei den Wehen wie gelähmt an und somit war ich gezwungen, zu sitzen oder zu knien. Ich schrie sehr

„Niemand, der mir sagt, was ich tun soll und über mich ‚bestimmt‘.“

viel und laut in ein Kissen. Das war unglaublich spannend und ich hatte das Gefühl, die Geburt damit besser vorantreiben zu können.

Nach Mitternacht spürte ich dann einen starken Druck und begann zu pressen. Ich ging auf die Knie und lehnte mich auf die Couch. Nach wenigen Minuten war der Kopf geboren und mein Partner saß hinter mir, um unser Baby in Empfang zu nehmen. Der große Bruder wurde dann geweckt, um auch unser neues Familienmitglied zu begrüßen. Nach einer Stunde durfte unser Großer die Nabelschnur zusammen mit dem Papa durchschneiden. Die Plazenta kam etwa zwei Stunden später.

Zuerst hatte ich unsere Tochter angelegt, damit die Gebärmutter angeregt wird, sich zusammenzuziehen. Doch die Blutungen wurden nicht weniger. Danach drückte ich mir über den Bauch auf die Gebärmutter – doch auch das brachte nichts. Ich bat dann unseren Sohn, mir ein kaltes, nasses Handtuch zu bringen, das ich mir auf den Bauch legte. Einige Minuten später wurden die Blutungen weniger und ohne Panik.

Wie hast du dein Wochenbett erlebt? Oh, das war sehr schön. Wir haben alle viel im großen Familienbett gekuschelt und konnten uns in aller Ruhe kennenlernen.

Was würdest du werdenden Müttern mit auf den Weg geben? Es ist großartig, seinen Körper während einer Geburt neu kennen zu lernen. Wir müssen anfangen, uns wieder selbst zu verstehen und zu vertrauen. Eine Geburt ist etwas Wundervolles, doch es selbstbestimmend zu tun ist einfach unbeschreiblich schön.

Was würdest du bei einer folgenden Schwangerschaft und Geburt anders machen? Ich würde bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft auf die komplette Vorsorge verzichten. Für die Geburt würde ich mich wieder so entscheiden.



Constanze, 35
Beruf: Diplom-Interaktionsleiterin

1. Kind: Junge (9 Jahre), ambulante Klinikgeburt
2. Kind: Mädchen (7 Jahre), Alleingeburt
3. Kind: Junge (5 Jahre), Alleingeburt
4. Kind: Junge (2 Jahre), Alleingeburt
5. Kind: unterwegs, Alleingeburt geplant

„Nach allen Alleingeburten
war ich unversehrt, hatte keine
Geburtsverletzungen und war topfit.“

Wenn ich das Wort „Alleingeburt“ höre, kommen mir spontan folgende Gedanken in den Sinn: Natürlich Gebären, Freiheit und Verantwortung, Selbstvertrauen und Gespür für den eigenen Körper

Wann hattest du das erste Mal die Idee, ohne Hebamme zu gebären? Während der zweiten Schwangerschaft. Wir planten eine Hausgeburt mit meiner Freundin, einer Hebamme, die aber nur für einen bestimmten Zeitraum um den Geburtstermin herum nach Spanien anreisen konnte. Da habe ich angefangen (und nicht mehr aufgehört) zu recherchieren, was zu beachten ist, falls man das Baby allein gebären will. (Alleingeburtsberichte im Internet, damals fast ausschließlich aus den USA, Aufklärung in einem Internet-Forum durch Dagmar Rehak und der Emergency Childbirth Catalogue). Mir wurde klar, das schaffe und will ich auch allein. Und so kam es auch: Meine Freundin war zwar da, aber gemacht habe ich alles selbst.

Wen hast du in dein Vorhaben eingeweiht? Meinen Mann, meine Familie, meine Freundin, die Hebamme ist.

Wie verlief die Schwangerschaft und von wem hast du dich begleiten lassen? Alle Schwangerschaften verliefen problemlos, beim ersten Kind noch mit dem üblichen Programm beim Arzt. Bei den folgenden drei Kindern (und der jetzigen fünften Schwangerschaft) jeweils ein Ultraschall (aus Neugier, ob es Zwillinge werden, was ich gerne für die Alleingeburt wissen will). Begleitet und gestärkt haben mich vor allen Dingen meine Recherchen und mein intensives Gespür für meinen eigenen Körper.

Warum hast du die Geburt in Eigenregie für dich gewählt? Warum nicht? Es ist nur eine von vielen Varianten, sein Kind zu bekommen. Fast alles unter normalen, gesunden Umständen spricht dafür. Heute, nach drei Alleingeburten und mit einer weite-

ren geplanten Alleingeburt, kann ich mir nichts anderes mehr vorstellen. Die Geburt passiert einfach so im Alltag, körperschonend und beglückend für Frau und Kind. Mann und Kinder sind um einen herum, was gibt es Schöneres?

Wie hast du dich auf die Geburt vorbereitet? Auf die Geburt einstimmend sind immer Alleingeburtsberichte, Alleingeburtsvideos und Zwiegespräche mit dem Baby im Bauch dabei. Praktische Tipps rund um das Thema Alleingeburt habe ich ebenfalls im Netz gefunden.

Und generell übe ich mich in einer gesunden Lebensweise für Körper, Geist und Seele.

Wie verlief die Geburt? Gab es Komplikationen? Alle Alleingeburten verliefen schnell und ohne Probleme für Kind und Mutter.

Wie hast du dein Wochenbett erlebt? Wochenbett? Nach allen Alleingeburten war ich unversehrt, hatte keine Geburtsverletzungen und war topfit. So ist praktisch das Baby aus dem Bauch ins Tragetuch geschlüpft (an die Brust angedockt) und das Leben in der Familie ging weiter.

Was würdest du werdenden Müttern mit auf den Weg geben? Sich umfassend zu informieren. Und sich bewusst machen, dass die Frau das Baby aktiv gebärt, und nicht vom Arzt (außer bei Kaiserschnitt u.Ä.), der Hebamme oder dem Ehemann entbunden wird.

Was würdest du bei einer folgenden Schwangerschaft und Geburt anders machen? Besser dokumentieren.



Franziska, 37
Beruf: Pflegefachfrau

„Ich solle gebären, hörte ich
sie durchs Telefon sagen.“

1. Kind: Mädchen (6 Jahre), ambulante Klinikgeburt
2. Kind: Mädchen (4 Jahre), Geburt im Geburtshaus
3. Kind: Junge (14 Monate), ungeplante Alleingeburt bei geplanter Hausgeburt

Wenn ich das Wort „Alleingeburt“ höre, kommen mir spontan folgende Gedanken in den Sinn: ... die erstaunten Gesichter, wenn wir Freunden von unserem Geburtserlebnis erzählen und mein Mann stolz erklärt, dass er alles alleine gemacht habe!

Wann hattest du das erste Mal die Idee, ohne Hebamme zu gebären? Die Idee hatte ich gar nie. Es ist einfach so gekommen, ohne dass ich eine Alleingeburt bewusst gewollt habe.

Wen hast du in dein Vorhaben eingeweiht? Alle uns nahestehenden Personen (Familie, Freunde, Nachbarn) wussten, dass wir eine Hausgeburt planten.

Wie verlief die Schwangerschaft und von wem hast du dich begleiten lassen? Ich hatte eine komplikationslose Schwangerschaft. Allerdings wurde ich vom fünften Monat an von recht mühsamen Schmerzen wegen einer Beckenringlockerung geplagt. Das hat meine Freude an der SS etwas getrübt. Begleitet wurde ich von der Hebamme, die mich schon bei der Geburt und im Wochenbett unseres zweiten Kindes betreut hat. U. war also für die ganze Familie eine vertraute Person. Die Schwangerschaftskontrollen fanden bei uns zu Hause, im Beisein unserer zwei Mädchen, statt. Mit U. konnte ich all meine „Sörgeli“ besprechen und fühlte ich mich gut aufgehoben.

Warum hast du die Geburt in Eigenregie für dich gewählt? Ich hatte eigentlich eine Hausgeburt mit meiner Hebamme gewählt. Die Situation war folgende: Das Geburtshaus, in dem unsere zweite Tochter geboren war und wo ich mich sehr wohlfühlt hatte, war geschlossen worden. Eine Geburt im Krankenhaus war für mich nicht denkbar. So blieb mir keine andere Wahl: Ich musste meinen Mann davon überzeugen, dass ich zu Hause gebären will. Das war harte Arbeit, aber ich habe es geschafft. Und

dann ist es nochmals ganz anders gekommen, als wir uns das dachten.

Wie hast du dich auf die Geburt vorbereitet? In den Sommerferien (ich war im fünften Monat schwanger) habe ich „Die selbstbestimmte Geburt“ von Ina May Gaskin gelesen. Das hat mich geprägt und ermutigt, auf mich und das Baby zu vertrauen. Ich habe während der ganzen Schwangerschaft Beckenboden-Gymnastik gemacht und ging ins Schwangeren-Yoga.

Drei Wochen vor der Geburt haben wir den Gebäupool im Schlafzimmer aufgestellt und alle Utensilien bereitgestellt. Ich denke, wenn ein Paar eine Hausgeburt plant, ist die Vorbereitung automatisch intensiver als bei einer Geburt im Krankenhaus. Ich habe mich bewusst entschieden, mit wem ich den intimen und prägenden Moment der Geburt teilen möchte. Und mir auch genau vorgestellt, in welchem Raum und in welcher Atmosphäre ich mir das wünsche. Jeden Abend, wenn ich schlafen ging und den Pool sah, malte ich mir aus, wie ich bald da drinnen sitzen und mein Kind auf die Welt bringen würde.

Wie verlief die Geburt? Gab es Komplikationen? Die Wehen begannen nachts. Da ich nichts weniger wünschte, als zu früh die Hebamme zu alarmieren und dass die Wehen wieder aufhörten, blieb ich einfach im warmen Bett liegen und atmete freudig jeder Wehe entgegen. Schon bei meiner zweiten Geburt genoss ich es, nachts alleine mit dem Kind die ersten Wellen der Wehen zu erleben. Als am frühen Morgen der Wecker meines Mannes klingelte, weihte ich ihn in mein Geheimnis ein.

Nun war die Ruhe vorbei. In hektischer Aufregung fing er an, das Wasser in den Pool einlaufen zu lassen. Unsere Kinder erwachten und füllten das Haus mit Leben. In der Zwischenzeit hatte ich den Blasenprung. Nun kamen die Wehen heftig und in kurzen Abständen und ließen mir kaum Zeit zum Nachdenken. Ich „tigerte“ im Wohnzimmer herum. Jetzt war

auch ich der Meinung, dass es Zeit war, die Hebamme anzurufen. Mein Mann brachte die Kinder zur Nachbarin. Kaum waren sie aus dem Haus, ging ich ins Obergeschoss – als ich Presswehen verspürte. Der Pool war erst halb mit Wasser gefüllt. „Das Kind kommt!“, sagte ich zu meinem Mann. Er geriet in Panik, rief erneut U. an. Sie war unterwegs, kam aber im Morgenverkehr nur langsam voran. Ich solle gebären, hörte ich sie durchs Telefon sagen.

Ich stand immer noch, mich auf den Rand des Gebäupools stützend. Jetzt war es also ernst. Bei der nächsten Wehe spürte ich das Köpfchen. „Es ist alles gut“, versuchte ich meinen Mann zu beruhigen. Dann war das Köpfchen draußen. Einen kurzen Moment dachte ich: „Wenn es bloß lebt!“ Es schien eine Ewigkeit zu dauern, bis die nächste Wehe kam und unseren Sohn ins Leben brachte! Die Hände seines Vaters empfingen ihn, dann durfte ich glücklich unseren Jungen begrüßen. Endlich konnte ich mich aufs Bett setzen, das nackte Bündel im Arm. In diesem Augenblick kam U. zur Tür herein. Nun konnte ich mich entspannen. U. war da und kümmerte sich um alles Weitere. Sie deckte uns zu, nabelte das Baby ab und verhalf der Nachgeburt auf die Welt. Bald darauf durften unsere beiden Mädchen ihren Bruder begrüßen.

Wie hast du dein Wochenbett erlebt? In den ersten Stunden war ich unendlich froh, dass unsere

Hebamme dafür sorgte, dass ich und das Baby warm eingepackt Haut an Haut in unserem Nest verbrachten. Auch im Frühwochenbett bestand sie darauf, dass ich mir immer wieder Inseln schuf, um alleine mit dem Baby zu sein. Mein Mann und meine Mutter sorgten sich die ersten zwei Wochen hauptsächlich um die größeren Kinder. Die Spitex (spitalexterne Hilfe und Pflege, Schweiz, Anm.) besorgte den Haushalt.

Was würdest du werdenden Müttern mit auf den Weg geben? Je weniger Technik während Schwangerschaft und Geburt benötigt wird, desto mehr kann das Vertrauen der Frau in sich und ihren Körper wachsen. Eine natürliche Geburt in Begleitung von vertrauten Menschen zu erleben ist ein wunderbares Ereignis, das einer Frau anhaltende Kraft und Energie verleihen kann. Es ist nicht egal, wie wir geboren werden. Die Schwangerschaft beeinflusst die Geburt, die Geburt beeinflusst den Stillbeginn. Dies alles ist der Grundstein für eine gute Mutter-Kind-Beziehung.

Was würdest du bei einer folgenden Schwangerschaft und Geburt anders machen? Bei einer weiteren Schwangerschaft würde ich dafür sorgen, dass ich weniger Stress und Druck ausgesetzt bin und die Zeit mehr genießen kann. Die Geburt war einmalig schön!



Angela, 39
Beruf: Architektin

1. Kind: Bub (9 Jahre), Klinikgeburt (Kaiserschnitt)
2. Kind: Bub (7 Jahre), Klinikgeburt (Saugglocke)
3. Kind: Mädchen (4 Jahre), halb geplante Alleingeburt

Wenn ich das Wort „Alleingeburt“ höre, kommen mir spontan folgende Gedanken in den Sinn: In Ruhe sein und in Ruhe gelassen zu werden. Verantwortung tragen, bewusst in die Geburt gehen. Dabei sein, Kontrolle haben über meinen Körper, sich gehen lassen können, ohne Hindernisse ...

Wann hattest du das erste Mal die Idee, ohne Hebamme zu gebären? Nach der Geburt meines zweiten Sohnes, aber es war ziemlich unterbewusst. Eigentlich dachte ich „Jetzt reicht’s. Ich lass mich nicht noch einmal im Krankenhaus grundlos auf- und zerschneiden.“

Wen hast du in dein Vorhaben eingeweiht? Niemanden.

Wie verlief die Schwangerschaft und von wem hast du dich begleiten lassen? Vor allem von „meinen“ Hebammen und Freundinnen. Eigentlich bezahlten wir auch ein Hebammenteam für die Geburt, aber irgendwie wusste ich immer, dass ich sie nicht brauchen würde.

Warum hast du die Geburt in Eigenregie für dich gewählt? Es war keine bewusste Entscheidung, nie verbalisiert, aber als die Geburt losging, hatte ich einfach überhaupt kein Bedürfnis nach irgendjemandem. Ich wollte einfach nur alleine sein. Weil ich unverletzt bleiben wollte und mir endlich mal eine normale Geburt wünschte, vor allem weil ich wusste, dass weder der Kaiserschnitt beim ersten Kind noch die Saugglocke und der Dammschnitt beim zweiten Kind notwendig waren. Ich war auch nicht mehr bereit, eine nicht gerechtfertigte Trennung hinzunehmen (meinen ersten Sohn sah ich zum ersten Mal am zweiten Tag). Mein drittes Kind sollte nicht das erleben, was die ersten beiden mitmachen mussten.

Wie hast du dich auf die Geburt vorbereitet? Mit viel Ruhe, hab mich regelrecht abgeschirmt zum Schluss, froh gelogen, wenn es notwendig war, und täglich Mittagsschlaf gemacht!

„Mein drittes Kind sollte nicht das erleben, was die ersten beiden mitmachen mussten.“

Wie verlief die Geburt? Gab es Komplikationen? Nein, alles problemlos. Ich wachte auf mitten in der Nacht und langsam, ganz sanft, gingen die Wehen los. Nach einer Stunde weckte ich meinen Mann, um ihm zu sagen, dass er vielleicht doch nicht zum Flughafen fahren sollte ... und ging wieder in die Küche. Eine Küchengeburt, sehr unromantisch, aber es war einfach der beste Platz, ich fand Mannerschnitten (ein süßes Gebäck, Anm.) und war glücklich.

Mir ging’s bestens, die Wehen taten nicht weh. Bis ich merkte, dass ich unfähig war, die Uhr zu lesen ... und ein Kochbuch in die Hand nahm. Ich war „auf der Reise“, die Ravioli sprangen mich an, die Muscheln öffneten sich, alles schien sich zu bewegen und mich an Vaginas zu erinnern, es war einfach berauschend. Mein Mann kam dann in die Küche und wir überlegten eine Zeitlang, ob das jetzt schon die Geburt war oder nicht. Er rief die Hebamme an, aber nach fünf Minuten wollte ich plötzlich ins Bad und dort konnte ich mich gerade noch in der Tür festhalten und nach meinem Mann schreien, damit er mir die Hosen auszieht. Und dann war das Baby schon da. Er hatte die Hände am richtigen Fleck und da saß er, in unserem Badezimmer zwischen Playmobilschiff und Kindersocken, mit unserem Baby in der Hand. Wunderschön.

Die Plazenta kam direkt hinterher. Die großen Brüder wachten auf und standen mit großen Augen in der Badezimmertür! Wir gingen dann einfach alle zusammen ins große Bett und warteten auf die Hebamme. Das Beste waren die Tage danach, einfach zu Hause. Und Weihnachten!

Wie hast du dein Wochenbett erlebt? Fantastisch.

Was würdest du werdenden Müttern mit auf den Weg geben? Dass sie alles hinterfragen sollten, wirklich alles!

Was würdest du bei einer folgenden Schwangerschaft und Geburt anders machen? Noch mehr Ruhe.



Beate, 41
Beruf: Hebamme

1. Kind: Junge (25 Jahre), Klinikgeburt
2. Kind: Junge (21 Jahre), Klinikgeburt
3. Kind: Junge (12 Jahre), Klinikgeburt
4. Kind: Mädchen (4 Jahre), ungeplante Alleingeburt bei geplanter Hausgeburt

„Es gab keine Komplikationen und zum ersten Mal auch keine Geburtsverletzung.“

Wenn ich das Wort „Alleingeburt“ höre, kommen mir spontan folgende Gedanken in den Sinn: Selbstbestimmte Geburt im eigenen Zuhause ohne fremdbestimmtes Eingreifen in die Natürlichkeit der Geburt.

Wann hattest du das erste Mal die Idee, ohne Hebamme zu gebären? Schon bei meiner letzten Klinikgeburt hätte ich gern schon eine Hausgeburt gehabt. Beim vierten Kind war dann geplant, dass ich meine Kollegin zur Geburt rufe, wenn ich sie brauche. Ich habe aber für mich schon geplant, dass sie nur da ist – am besten in einem anderen Raum.

Wen hast du in dein Vorhaben eingeweiht?
Meinen Mann.

Wie verlief die Schwangerschaft und von wem hast du dich begleiten lassen? Sehr schöne Schwangerschaft, hebammenbegleitet, nur die 3 Ultraschalluntersuchungen bei der Frauenärztin.

Warum hast du die Geburt in Eigenregie für dich gewählt? Weil ich weiß, dass Frauen dafür geschaffen sind, Babys sehr gut alleine zur Welt zu bringen. Schön ist es, wenn man eine vertraute Hebamme zur Seite hat – falls Hebammenhilfe gebraucht wird.

Wie hast du dich auf die Geburt vorbereitet? Ich bin Hebamme und habe vor meiner Tochter drei Kinder spontan und ohne Komplikationen geboren.

Wie verlief die Geburt? Gab es Komplikationen? Sehr!!! schnell. Mein Baby war, von der ersten Wehe an, innerhalb von 28 Minuten geboren. Die Schnelligkeit der Geburt hat mich etwas überfordert, aber alles ging gut! Mein Mann hat unsere Tochter aufgefangen :-). Es gab keine Komplikationen und zum ersten Mal auch keine Geburtsverletzung.

Wie hast du dein Wochenbett erlebt? Sehr entspannt und wunderbar. Zu Hause ist es einfach am schönsten und so entspannend. Ich hatte trotz meiner anderen Kinder viel Ruhe. Mein Mann hat erfolgreich Besucher von mir ferngehalten.

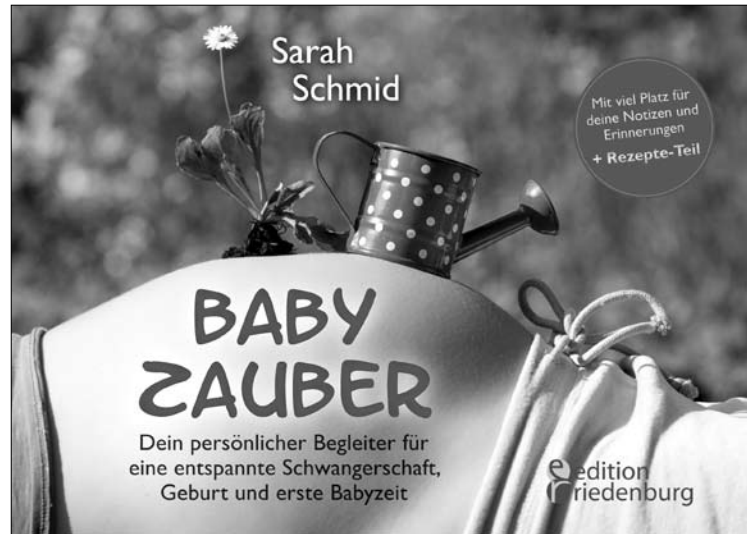
Was würdest du werdenden Müttern mit auf den Weg geben? Wenn es möglich ist, bekommt eure Babys außerklinisch! Wenn das nicht möglich ist, dann ambulante Klinikgeburt.

Was würdest du bei einer folgenden Schwangerschaft und Geburt anders machen? Alles genauso :-)!!





Entspannt schwanger mit Sarah Schmid



Babyzauber ist dein persönlicher Begleiter für eine entspannte und selbstbewusste Schwangerschaft, Geburt und erste Babyzeit. Sarahs wertvolle Tipps helfen dir dabei, deine Intuition zu schärfen und gängige Gewohnheiten zu hinterfragen.

Lerne, die Signale deines Körpers im Rahmen deiner Selbstvorsorge zu interpretieren. So bist du stets gut informiert und kannst die magischen 9 Monate mit deinem kleinen Bauchbewohner gesund genießen.

Damit die Geburt zu einem sicheren Höhepunkt wird, planst du sie mithilfe dieses Buches bis ins kleinste Detail. Du überlässt nichts dem Zufall und prüfst deine Geburtshelfer bereits im Vorfeld auf Herz und Nieren.

Das Baby ist da und mit ihm Emotionen, die du so nicht kanntest. Tauche ein in eine erfüllende Stillzeit und sei stolz auf deine einzigartigen Mama-Fähigkeiten. So wirst du auch Babys ersten Schnupfen besiegen und weißt, wie du turbulente Nächte und manch andere Herausforderungen mamaschonend meisterst.

Mit im Buch: Viel Platz für deine Notizen und Erinnerungen • Tipps zum Alltagsmanagement mit Baby • Ernährungstipps & Rezepte für leckere Gerichte in Schwangerschaft und Stillzeit

116 Seiten • Paperback • ISBN 978-3-902943-48-4

**Verlag edition riedenburg • editionriedenburg.at
Im deutschsprachigen (Internet-)Buchhandel erhältlich.**

edition
riedenburg

Die Menstruation als Ursprung der Weiblichkeit



Regelschmerz ade!

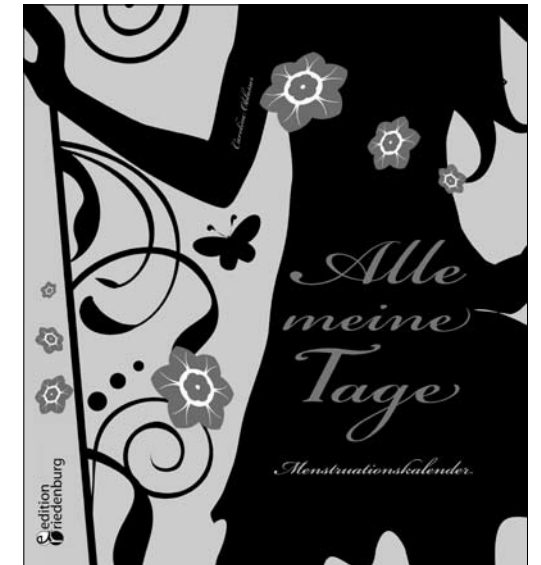
Die freie Menstruation: Methode ohne Binden, Tampons und Co

Ein Buch für alle Mädchen und Frauen, die auf regelmäßige Regelschmerzen und traditionelle Produkte zur Menstruationshygiene ganz einfach verzichten wollen.

Egal, ob du bislang Tampons, Binden oder Menstruationsbecher verwendet hast: In „Regelschmerz ade! Die freie Menstruation“ wird genau erklärt, wie die Menstruationsflüssigkeit auf andere Weise wunschgemäß abfließen kann, ohne Kleidung zu verunreinigen.

Durch regelmäßiges Training von Muttermund und Gebärmutter kann das ideale Maß an Spannung und Entspannung erreicht werden, um die „freie Mens“ zu praktizieren – während der Regel und in Zeiten der Lust.

Aus dem Inhalt: Willkommen in deinem Körper! • Noch immer Schmerzen – was tun? • Annas Regelkrampf und ihre schmerzfreie Entdeckung • Die freie Menstruation: In der Regel ohne Schmerz • Langsam dehnen mit Gefühl • Warum Tampons oder Menstruationstassen irritieren • Stärke deine Lust und mach dich selber „dicht“ • Muttermund, öffne dich! • Praxis-Gedanken für den Alltag von Abfluss bis Zyklus



Alle meine Tage

Menstruationskalender mit 50 freien Zyklusblättern für die Selbstbeobachtung • mit Muster-Zyklus und Kurz-Erklärung zur Natürlichen Verhütung bzw. Familienplanung (NFP, NER).

Zum Erfassen folgender Daten bzw. Ereignisse:

- morgendliche Aufwachtemperatur, Ort und Zeitpunkt der Temperaturmessung sowie Art des Thermometers
- Zyklusbeginn = 1. Tag der Regel (erkennbar an der morgendlichen Aufwachtemperatur)
- Dauer und Intensität der Regelblutung
- Vorhandensein und Qualität des Scheidenschleims
- Zeitraum des vermuteten Eisprungs
- Sex; besondere Ereignisse (Alkoholkonsum, spätes Schlafengehen, Krankheit/Fieber, volles/teilweises Stillen, Sonstiges)
- eigene Statistik zum kürzesten / längsten Zyklus bislang sowie zu den als fruchtbar angenommenen Tagen
- allgemeine Beobachtungen zur Menstruation (verwendete Monatshygiene-Produkte, Regelschmerzen bzw. möglicherweise eingenommene Schmerzmittel, Erfahrungen mit der freien Mens)



**Luxus
Privatgeburt**
Hausgeburten
in Wort und Bild

Über 100 Hausgeburtmütter berichten von ihren Erfahrungen mit der Geburt in den eigenen vier Wänden. Berührende s/w-Fotografien, die vor, während und nach den Geburten gemacht wurden, gewähren hautnahe Einblicke und machen Lust auf interventionsfreie Geburtshilfe.



**Meine
Wunschgeburt**
Selbstbestimmt gebären nach
Kaiserschnitt: Begleitbuch für
Schwangere, ihre Partner und
geburtshilfliche Fachpersonen

Der umfassende, wissenschaftlich untermauerte Geburts-Ratgeber – nicht nur für all jene Schwangeren, die bereits einen oder mehrere Kaiserschnitte hatten und nun nach Alternativen zur operativen Entbindung suchen.



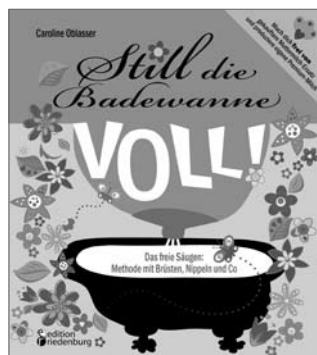
**Der Kaiserschnitt hat
kein Gesicht**
Fotobuch, Wegweiser und
Erfahrungsschatz

Über 150 Kaiserschnitt-Mütter und geburtshilfliche ExpertInnen klären auf zum Thema Kaiserschnitt und die Folgen. Zahlreiche s/w-Fotos von Kaiserschnittnarben veranschaulichen den sichtbaren Teil der Operation. Als realistische Vorbereitung auf einen geplanten Eingriff oder zur Trauma-Bewältigung.



Lass es raus!
Die freie Geburt: Methode mit
Gebärmutter, Scheide und Co
Zur wirkungsvollen Einstimmung
auf das selbstbestimmte
Gebären aus eigener Kraft.

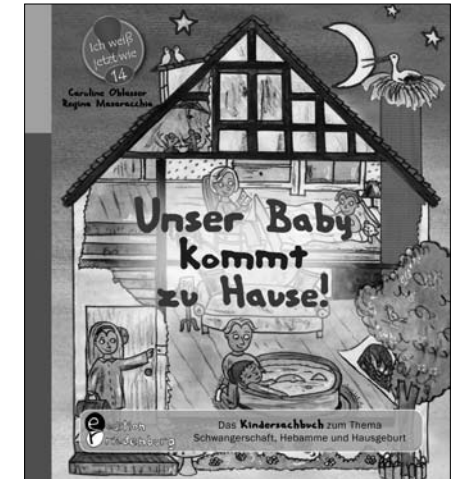
Still die Badewanne voll!
Das freie Säugen: Methode
mit Brüsten, Nippeln und Co
Das humorvolle Stillbuch. Mit
speziellen Tipps bei schmerzhaftem
Anfangsstillen.



Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja
Das Kindersachbuch zum Thema Aufklärung,
Schwangerschaft, Geburt und Baby
[Band 6 der Reihe „Ich weiß jetzt wie!“]

Möchtest du wissen, wie das Babymachen wirklich geht? Dann lass dir von Hebamme Maja erklären, was beim Sex geschieht und wann eine Frau schwanger werden kann. Was genau in der Schwangerschaft passiert, erzählt dir Hebamme Andrea. Majas Kollegin kümmert sich um Ellen, die ihr drittes Kind erwartet. Kurz nach der Geburt möchte Baby Nina schon etwas essen. Deshalb wird sie von Mama Ellen gestillt. Und weil Babys ganz viel Kuschelzeit haben möchten, tragen Mama und Papa ihre Nina häufig im Tragetuch. Trageberaterin Petra kennt viele Geschichten zum Babytragen. Rasch geht das erste Jahr mit Baby Nina vorbei, und das ist nicht nur für die Geschwister Paul und Sophie sehr aufregend.

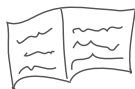
Zusätzlich: „Ich weiß jetzt wie!“-Teil für Kinder mit Anleitung zum Stofftier- und Puppentragen • zahlreiche Suchbilder, Rätsel und Malseiten für eigene Ideen • Familie Sommerfeld zum Ausschneiden und Basteln



Unser Baby kommt zu Hause!
Das Kindersachbuch zum Thema
Schwangerschaft, Hebamme und Hausgeburt
[Band 14 der Reihe „Ich weiß jetzt wie!“]

Melanie, die Mama des 7-jährigen Lukas, ist schwanger. Zum Glück lernt sie durch einen Zufall Hebamme Maja kennen, und schon bald steht für Melanie fest: Unser Baby wird zu Hause auf die Welt kommen! Mamas Hebamme besucht die Familie regelmäßig daheim, und Mama fühlt sich pudelwohl. Auch Papas Nervosität ist bald verflogen. Gemeinsam warten alle geduldig auf die Ankunft des neuen Geschwisterchens. Ob es im Wasser zur Welt kommen wird? Immerhin hat Mama ein großes Gebäckchen im Wohnzimmer aufgeblasen. Dann ist es endlich so weit: Mama bekommt Wehen, und die Geburt kann beginnen...

Zusätzlich: „Ich weiß jetzt wie!“-Seiten für Kinder mit Bastelspaß, Anregungen und kniffligen Fragen • Erwachsenen-Seiten mit weiterführenden Erklärungen zum Thema Schwangerschaft, Hebammenbetreuung und Geburtsvorbereitung



Buchreihen

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

Einzeltitel

Alleingeburt – Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie
Alle meine Tage – Menstruationskalender
Alle meine Zähne – Zahnkalender für Kinder
Am Ende aller guten Hoffnung – Schwangerschaftsabbruch
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern
Ausgewickelt! So gelingt der Abschied von der Windel
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby
Babystützen selbstgemacht! Ganz einfach ohne Nähen
Babyzauber – Schwangerschafts-Tagebuch
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte
Bitterzucker – Nierentransplantation
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge
Das große Storchmalbuch mit Hebamme Maja
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch
Der Wuschelfloh, der fliegt aufs Klo! – Spatz ohne Windel
Die Hebammenschülerin – Ausbildungsjahre im Kreißsaal
Die Sonne sucht dich – Foto-Meditation Schwangerschaft
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum
Eileiterschwanger – Erfahrungen einer Hebamme
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen
Herr Kacks und das Pi – Kleines und großes Geschäft
Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis
Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten

Lass es raus! Die freie Geburt
Leg dich nieder! Das freie Wochenbett
Lilly ist ein Sternkind – Verwaiste Geschwister
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch
Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt
Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung für Kinder
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum
Mein Sternkind – Verwaiste Eltern
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt
Mein Reiter-Tagebuch – Für alles aus dem Reitstall
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum
Nasses Bett? – Nächtliches Einnässen
Nino und die Blumenwiese – Nächtliches Einnässen, Bilderbuch
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie
Papa in den Wolken-Bergen – Verlust eines nahen Angehörigen
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.**