

Dr. med.  
Ute Taschner

Das VBAC-  
Buch, das  
deine nächste  
Schwangerschaft  
und Geburt  
vereinfacht

**NATÜRLICHE GEBURT  
NACH KAISERSCHNITT  
PRAXIS-WISSEN VON DER ÄRZTIN**

 edition  
riedenburg

# NATÜRLICHE GEBURT NACH KAISERSCHNITT: JA, DAS GEHT!

Dieses Buch hat das Ziel, dich zu stärken und optimal auf deine Geburt nach Kaiserschnitt vorzubereiten.

Ganz gleich, ob du der Planungstyp oder locker veranlagt bist: Mit meinem umfangreichen Fachwissen und der jahrelangen Erfahrung in der Begleitung von Müttern, die sich auf eine VBAC vorbereiten, möchte ich dir Mut machen. Gleichzeitig will ich dir die Sicherheit geben, die du brauchst, um deinen Wunsch nach einer schönen natürlichen Geburt wahr werden zu lassen.

Du erfährst unter anderem,

- worauf es bei der vaginalen Geburt nach Kaiserschnitt (auf Englisch „VBAC“) ankommt,
- wie du das richtige Geburtsteam zusammenstellst,
- welche Risiken es gibt und wie man sie minimiert,
- wie du mit unspezifischen Ängsten umgehst und
- welche Rolle deine persönlichen Begleiter spielen.

Du kannst viel mehr erreichen, als du denkst! Finde heraus, welche Informationen aus dem Buch für deine individuelle Geburtsgeschichte und dein Baby von Bedeutung sind, und schmökere nach Lust und Laune in den leicht lesbaren Kapiteln.

Ich wünsche dir von Herzen eine glückliche Geburt!

Deine

**Dr. med. Ute Taschner**

 edition  
riedenburg  
editionriedenburg.at



ISBN 978-3-99082-058-2

**Dr. med. Ute  
Taschner**

(\*1973) ist vierfache Mutter und erlebte nach zwei Kaiserschnitten



zwei natürliche Geburten. Sie ist Ärztin mit über 20 Jahren Erfahrung (u.a. in der Geburtshilfe), Stillberaterin und war Gutachterin für die WHO/Unicef-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“.

Im Laufe der Vorbereitung auf ihre dritte Geburt begann sie, sich mit Mentaltechniken und Meditation zu beschäftigen. Später absolvierte sie die Ausbildung zur HypnoBirthing-Kursleiterin.

Sie ist als Dozentin tätig und hält regelmäßig Fortbildungen für Hebammen und Stillberaterinnen. Themenschwerpunkte sind unter anderem die Geburt nach Kaiserschnitt, mentale Geburtsvorbereitung sowie der Umgang mit durch die Geburt traumatisierten Müttern.

Ute Taschner ist ausgebildete Resilienztrainerin und Stressmentorin. Sie sieht ihre Aufgabe darin, werdende Mütter zu ermutigen und sie darin zu bestärken, ihren eigenen Weg zu gehen.

Bei edition riedenburg hat sie bereits mehrere Kindersachbücher sowie das Fachbuch „Meine Wunschgeburt – Selbstbestimmt gebären nach Kaiserschnitt“ veröffentlicht.

[www.geburt-nach-kaiserschnitt.de](http://www.geburt-nach-kaiserschnitt.de)

*Dieses Buch widme ich  
den wichtigsten Menschen  
in meinem Leben:*

*Meinem wunderbaren Mann  
Christian, der mich immer in all  
meinen Projekten (und es sind viele)  
unterstützt hat, und meinen vier  
Kindern Linus, Hannah, Emma und  
Jakob, die mich vor allem Demut und  
Hingabe ans Leben gelehrt haben.*

*Außerdem danke ich meinen Eltern  
und meiner Schwester, die meinem  
Leben durch ihre Fürsorge und Liebe  
ein stabiles Fundament gaben.*

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

**Hinweis:**

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

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillfachpersonal, Arzt oder Apotheker. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Im Interesse der Lesbarkeit wird im vorliegenden Buch meist auf geschlechtsbezogene Formulierungen verzichtet. Selbstverständlich sind immer alle Personen gemeint.

**Markenschutz:**

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

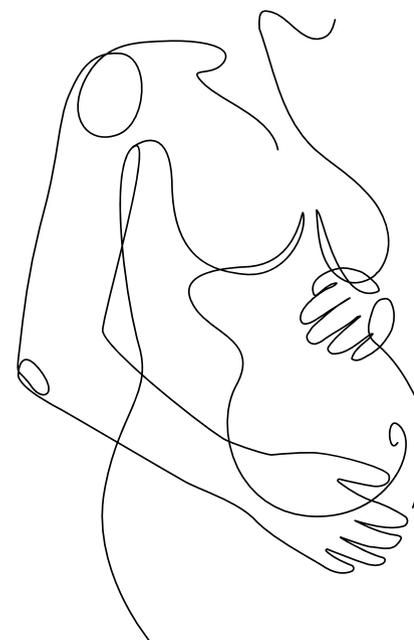
1. Auflage            September 2021  
© 2021                edition riedenburg  
Verlagsanschrift    Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich  
Internet              www.editionriedenburg.at  
E-Mail                verlag@editionriedenburg.at  
Lektorat              Dr. Heike Wolter, Obertraubling

Bildnachweis        Fotos Dr. med. Ute Taschner am Cover und auf S. 14:  
© Sabine Rukatukl Freiburg  
Familienfoto auf S. 19: © Prof. Dr. med. Christian A. Taschner

Satz und Layout     edition riedenburg  
Herstellung         Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-058-2

Dr. med.  
Ute Taschner



# NATÜRLICHE GEBURT NACH KAISERSCHNITT

## PRAXIS-WISSEN VON DER ÄRZTIN

edition  
riedenburg

# INHALT

Zum Geleit	11
<hr/>	
Vorwort	15
<hr/>	
Meine Geschichte	17
Vom Müssen zum Dürfen	18
Ein paar Worte zur Benutzung des Buches	19
<hr/>	
Wie geht es dir und wo stehst du gerade?	21
<hr/>	
Deinen eigenen Weg finden	26
Deinen eigenen Weg gehen	27
<hr/>	
Die Gründe für deinen Kaiserschnitt verstehen	29
<hr/>	
Basiswissen Kaiserschnitt	30
Warum gibt es so viele Kaiserschnitte?	30
Unterschiedliche Kaiserschnittstraten innerhalb Deutschlands	31
Warum spielen die einzelnen Geburtshelfer eine so große Rolle?	31
Nicht-medizinische Kaiserschnittgründe	32
Das Wichtigste in Kürze	32

Die verschiedenen Kaiserschnittgründe	33
Absolute und Relative Indikationen	33
Die verschiedenen Kaiserschnittarten	34
Geplanter und ungeplanter Kaiserschnitt	34
Primärer und sekundärer Kaiserschnitt	34
Der „Wunschkaiserschnitt“	34
Der Notkaiserschnitt	35
Der „sanfte“ Kaiserschnitt	36
Die Kaisergeburt	36
Die Arten der Schnittführung	37
Das Wichtigste in Kürze	37
Individuelle Kaiserschnittgründe verstehen	38
Das Gespräch suchen	38
Die Krankenakte anfordern	40
Interventionen und ihre Auswirkungen	40
Die Interventionskaskade	41
Das Wichtigste in Kürze	41
<hr/>	
Die Verarbeitung deiner Geburt	43
<hr/>	
Gefühle und Selbsthilfe nach der Geburt	48
Über die Geburt sprechen	49
Einen Geburtsbericht schreiben	50
Das Babyheilbad nach Brigitte Meissner	56
Heilung durch Stillen und Nähe zum Baby	57
Die Kaiserschnittnarbe	58
Die Mutter (und den Vater) bemuttern	58
Weitere Hilfe nach einer traumatischen Geburt	59
Wann benötigst du weitergehende Hilfe?	59
Kognitive Verhaltenstherapie	59
Eye Movement Desensitization and Reprocessing nach Francine Shapiro (EMDR)	60
Somatic Experiencing (SE) nach Peter Levine	60

Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie nach Luise Reddemann (PITT)	60
Emotionelle erste Hilfe nach Thomas Harms (EEH)	60
Weiterführende Internet-Adressen	61

## Medizinische Voraussetzungen bei der natürlichen Geburt nach Kaiserschnitt 63

Wann ist vielleicht wieder ein Kaiserschnitt erforderlich?	66
Was spricht gegen eine natürliche Geburt nach einem Kaiserschnitt?	67
Ein Wort zur Ruptur	68
Woran Ärzte sich halten (sollen) – Leitlinien	70
Was ist eine Leitlinie?	70
Deutsche und internationale Leitlinien zur Geburt nach einem vorherigen Kaiserschnitt	70
Das Arztgespräch zum geplanten Geburtsmodus	74
Falls bei dir ein eher ungutes Gefühl zurückbleibt	76
Hürden meistern: Was ist, wenn?	77
Ich hatte beim letzten Kind einen Kaiserschnitt wegen eines zu engen Beckens oder wegen eines unklaren Geburtsstillstandes.	77
Ich hatte bereits zwei oder mehr Kaiserschnitte.	79
Mein Kind liegt in Beckenendlage.	80
Die Geburtsklinik meiner Wahl „erlaubt“ mir die natürliche Geburt nicht.	80

## Die Schwangerschaft nach einem Kaiserschnitt 83

Die Begleitung einer Schwangerschaft nach Kaiserschnitt	84
Spezielle Untersuchungen in einer Schwangerschaft nach Kaiserschnitt	85
Narbenmessung mittels Ultraschall	85
Vermessung des mütterlichen Beckens	86

Die Schätzung des kindlichen Geburtsgewichtes mittels Ultraschall	86
Wichtige Untersuchungen in einer Schwangerschaft nach einem Kaiserschnitt	87

## Wie kann ich mich optimal auf meine VBAC vorbereiten? 89

Meine organisatorische Vorbereitung: Der Geburtsort	90
Welches Umfeld ist günstig für eine Geburt nach einem Kaiserschnitt?	90
Mögliche Geburtsorte für eine Geburt nach einem Kaiserschnitt	91
Meine organisatorische Vorbereitung: Das Geburtsteam	95
Dein Geburtsteam zusammenstellen	95
Die Begleitung der Geburt durch eine Hebamme	95
Die ärztliche Begleitung deiner Geburt	97
Dein Partner / Deine Partnerin als Begleitung bei der Geburt	97
Die Begleitung der Geburt durch eine Doula	98
Meine körperliche Geburtsvorbereitung	99
Ernährung während der Schwangerschaft	99
Die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft	100
Bewegung während der Schwangerschaft	100
Den Damm auf die Geburt vorbereiten	101
Geburtspositionen während der Schwangerschaft üben	101
Dem Baby erleichtern, sich für die Geburt günstig einzustellen	102
Meine mentale Geburtsvorbereitung	104
Was ist mentale Geburtsvorbereitung?	104
Meine Gedanken zur Geburt	105
Meinen Geburtsfilm drehen	110
Meine Lieblingsaffirmationen für die Geburt	110
Ich habe Angst – Was kann ich tun?	112
Was, wenn mich mein Lebenspartner nicht unterstützt?	113

Die nächste Geburt in der Praxis	117
<hr/>	
Welche Phasen der Geburt gibt es?	118
Ein Wort vorab	118
Vor- und Senkwehen/Übungswehen	118
Eröffnungsphase	119
Latenzperiode oder Latenzphase	119
Aktive Eröffnungsphase	121
Wie kann ich Übungswehen von „echten“ Wehen unterscheiden?	122
Wann soll ich in die Klinik fahren?	122
Übergangsphase	122
Die „Austrittsphase“ oder die eigentliche Geburt	124
Die letzte Phase der Geburt: die Plazentaperiode	125
Wie kann ich die Wehen meistern?	126
Natürliche Möglichkeiten, mit den Wehen umzugehen	126
Das Oxytocin	126
Die Atmung während der Geburt	127
Weitere Maßnahmen	128
Medikamentöse Möglichkeiten, mit Wehen umzugehen	130
Die natürliche Geburt	132
Welche Besonderheiten gibt es bei einer natürlichen Geburt nach einem Kaiserschnitt?	132
Häufige Fragen zur Geburt nach einem Kaiserschnitt	133
Wenn die Geburt nicht von selbst startet	135
Wenn die Geburt stillsteht	140
So geht´s auch: Kaiserschnitt und trotzdem ein schönes Geburtserlebnis	145
<hr/>	
Du bist nicht sicher, ob dein Baby durch einen Kaiserschnitt zur Welt kommen muss?	146
Die Wahl der Klinik für einen Kaiserschnitt	147

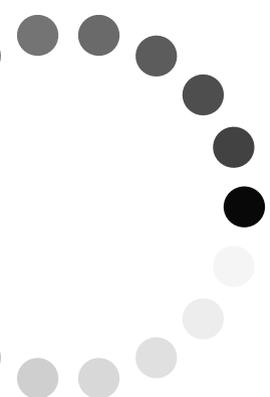
Der normale Ablauf eines Kaiserschnittes	149
Das Vorgespräch	149
Den Geburtsbeginn abwarten oder einen OP-Termin festlegen?	149
Die Anästhesie	150
Bonding erfragen	150
Vor dem Kaiserschnitt	151
Das Baby auf den Kaiserschnitt vorbereiten	152
Der Kaiserschnitt beginnt	152
Nach dem Kaiserschnitt	153
Stillen und Bindung nach einem Kaiserschnitt	155
Stillpositionen	156
Für Lebenspartner und andere persönliche Begleiter	159
<hr/>	
Ruhe, Zeit und Geborgenheit	160
Dein Wunsch / Ihr Wunsch, oder?	161
Zuversicht und Schmerz	162
Den Raum der Geburt schützen	163
Auf die Intimsphäre achten	163
Auf die körperlichen Grundbedürfnisse achten	163
Auf die Atmung achten	164
Die wertvollen Wehenpausen nutzen	164
Deine Partnerin schützen	165
Denke an dich	166

Checklisten	169
Checkliste Klinikqualität für VBAC	170
Checkliste für die Hebammensuche	175
Checkliste Kliniktasche für die Geburt	179
Checkliste Kliniktasche für das Wochenbett im Krankenhaus	180
Checkliste Interventionen	181
Checkliste Geburtsplan	183
Relative und absolute Kaiserschnittindikationen und mögliche Handlungsalternativen	188
Relative Kaiserschnittindikationen, betrifft rund 90 Prozent aller Kaiserschnitte	188
Absolute Kaiserschnittindikationen, betrifft rund 10 Prozent aller Kaiserschnitte	194
Zahlen, Daten und Fakten rund um die Geburt nach Kaiserschnitt	198
Fragebögen zur Reflexion	203
Diese Gedanken habe ich im Moment zur nächsten Geburt	204
Literatur	214
Leseempfehlungen	216
Links und Kontakte	217

ZUM GELEIT



VORWORT



*Du hast einen Kaiserschnitt hinter dir und bereitest dich auf die nächste Geburt vor?*

*Oder du bist noch nicht wieder schwanger und hast einfach ziemlich viele Fragen?*

*Dann bist du hier genau richtig. Du stehst an einem Punkt, an dem ich vor einigen Jahren auch war.*

*Damals hätte ich mir ein Buch wie dieses gewünscht.*

## Meine Geschichte

Mein Name ist Ute Taschner. Ich bin Ärztin und Mutter von vier Kindern. Seit vielen Jahren unterstütze ich Mütter, die sich nach ihrem Kaiserschnitt eine natürliche Geburt wünschen. Außerdem gebe ich dazu Fortbildungen für Hebammen und interessierte Ärzte.

Meine beiden ersten Kinder wurden durch Kaiserschnitte geboren. Der erste Kaiserschnitt erfolgte auf Grund eines Geburtsstillstandes und weil mein Sohn bei seiner Geburt fast fünf Kilogramm wog. Nach langen Stunden mit heftigen Wehen und einer PDA öffnete sich mein Muttermund nicht weiter als fünf Zentimeter. Außerdem stellte sich der Kopf meines Kindes nicht richtig ins Becken ein. Nach 24 Stunden anstrengender Geburtsarbeit war ich entkräftet und mutlos. Als der Dienstwechsel der Ärzte anstand, wurde mir ein Kaiserschnitt nahegelegt.

Nach der Operation war ich müde, enttäuscht und erschöpft. Mein Baby wurde mir nur kurz gezeigt. Zudem war die Wochenbettstation überfüllt, sodass ich die Nacht allein auf einer anderen Station verbrachte. Leider war in dieser Klinik kein Bonding vorgesehen. Dadurch konnte ich meinen kleinen Sohn, der die Nacht im Kinderzimmer verbracht hatte, erst am nächsten Morgen stillen. Das Gefühl, irgendein Kind in den Arm gelegt bekommen zu haben, werde ich nie vergessen. Trotz einiger Startschwierigkeiten gelang es mir aber wenigstens nach einigen Wochen, mein Baby problemlos zu stillen.

Als ich erneut schwanger wurde, sollte sich diese Geschichte auf keinen Fall wiederholen. Ich ließ mich durch eine Hebamme begleiten und plante sogar eine Geburt im Geburtshaus. Doch am Ende der Schwangerschaft holten mich die Erinnerungen an die erste Geburt wieder ein. Zudem wurde auch dieses Kind als groß und schwer eingeschätzt. Vor lauter Angst und Sorge sah ich keinen anderen Weg, als mich für einen geplanten Kaiserschnitt zu entscheiden. Zum Glück war dieser Kaiserschnitt dank eines liebevollen Teams, direkten Bondings im OP und der Begleitung durch meinen Mann eine sehr schöne Erfahrung für mich.

Erst einige Jahre später habe ich mich genauer mit den zurückliegenden Geburten beschäftigt. Zunächst wollte ich verstehen, wie es zu einem Geburtsstillstand kommen kann. Ich studierte die geburtshilfliche Fachliteratur und befragte viele Hebammen und Ärzte zu ihren Erfahrungen.

Dadurch konnte ich einen Teil meiner Geburtsgeschichten einordnen. Die großen Zusammenhänge wurden mir allerdings erst deutlich, als ich auch meine innere Einstellung zur Geburt anschaute.

Am Anfang dieser Verarbeitungsreise dachte ich:

*„Ich muss loslassen, mich entspannen, den Kopf ausschalten und habe trotzdem kaum Einfluss auf das Geschehen.“*

Später erkannte ich:

*„Ich darf vollkommen ich selbst sein und mein Kind in meinem Rhythmus und auf meine Art zur Welt bringen.“*

## Vom Müssen zum Dürfen

So bereitete ich mich auf die nächste Geburt auf mehreren Ebenen vor. Einerseits sammelte ich theoretisches Wissen. Andererseits umfasste meine Vorbereitung, einen individuellen Raum für die nächste Geburt zu schaffen, an dem ich mich sicher und geborgen fühlte – mit genau den Menschen, die ich während der Geburt um mich haben wollte. Außerdem erlernte ich Mentaltechniken und stellte mich meinen Ängsten.

Trotz meiner umfassenden Vorbereitung auf die Geburt blieb ich für jeden möglichen Verlauf offen. Ich hatte mir vorgenommen, alles anzunehmen, egal, was passiert. Ich wusste, ein weiterer Kaiserschnitt kann medizinisch notwendig werden und auch dafür war ich offen.

Dank dieser Vorbereitung und der Unterstützung durch meine wunderbaren Wegbegleiter konnte ich meine beiden jüngeren Kinder auf natürlichem Weg zur Welt bringen.

## Ein paar Worte zur Benutzung des Buches

Mit diesem Buch möchte ich dir Sicherheit für die Planung deiner nächsten Geburt geben. Ich möchte dir Mut machen, deinen persönlichen Weg zu finden und zu gehen. Du kannst nämlich viel mehr erreichen, als du denkst.

Jede Geburtsgeschichte ist individuell und jede Mutter und jedes Baby sind anders. Es ist gut möglich, dass nicht alle Informationen für dich und deine Geschichte passend sind. Deshalb ist das Buch so konzipiert, dass du die Kapitel auswählen kannst, die für dich relevant sind. Du kannst nach Herzenslust hin- und herspringen. Themen, die dich nicht betreffen, kannst du einfach überblättern.

Falls du eine kurze Zusammenfassung für deine\*n Begleiter\*in suchst, wirst du im Kapitel „Für Lebenspartner und andere persönliche Begleiter“ ab S. 159 fündig.

Zum Schluss – und das hast du dir sicher schon gedacht – möchte ich dich noch auf das Folgende hinweisen: Alle Informationen in diesem Buch sind allgemein gehalten und ersetzen weder die persönliche Konsultation einer Ärztin / eines Arztes oder einer Hebamme noch deine selbstverantwortliche Entscheidung.

Ich wünsche dir wichtige Erkenntnisse und viel Freude mit diesem Buch.

*Deine Ute*





WIE GEHT ES DIR  
UND WO STEHST  
DU GERADE?

Ich freue mich, dass du dieses Buch entdeckt hast. Ich nehme an, du hast vor Kurzem oder vor längerer Zeit einen Kaiserschnitt erlebt. Ganz egal, ob dein Kaiserschnitt gewünscht war, geplant war oder dich plötzlich überrollt hat: Jede Geburt ist ein einzigartiges und emotionales Ereignis. Wie geht es dir gerade damit? Welches Ziel möchtest du mit Hilfe dieses Buches erreichen?

Suchst du sachliche Informationen zur Planung deiner nächsten Geburt? Möchtest du auf einen erneuten Kaiserschnitt gut vorbereitet sein? Oder steht bei dir die Verarbeitung und das Verstehen der letzten Geburt im Vordergrund? Bist du schon wieder schwanger oder suchst du vorab nach Informationen zu deinen Möglichkeiten für die nächste Schwangerschaft und Geburt?



Wenn du magst, nimm einen Stift zur Hand und beantworte die folgenden Fragen:

Aus welchem Grund erfolgte dein Kaiserschnitt?

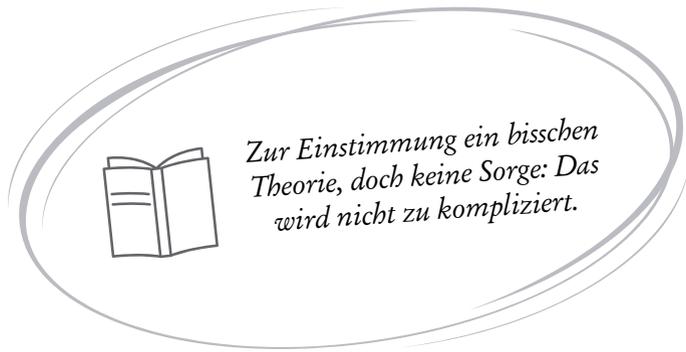


Welche weiteren Informationen zu deiner Kaiserschnittgeburt benötigst du? Woher kannst du diese Informationen bekommen?

Wie hast du den Kaiserschnitt erlebt?



DIE GRÜNDE FÜR  
DEINEN KAISERSCHNITT  
VERSTEHEN



## Basiswissen Kaiserschnitt

### Warum gibt es so viele Kaiserschnitte?

**D**er Kaiserschnitt ist eine häufige Operation. Derzeit kommt in Deutschland, Österreich und der Schweiz ungefähr jedes dritte Kind durch einen Kaiserschnitt zur Welt. Nicht besser sieht es – so die derzeit aktuellsten Daten aus dem „Faktencheck Kaiserschnitt“ (2012) – bei wiederholten Kaiserschnitten, den sogenannten Re-Sectios, aus: In drei von vier Fällen erlebt eine Mutter, die einen Kaiserschnitt hatte, bei weiteren Kindern ebenfalls einen Kaiserschnitt.

Doch nicht alle Kaiserschnitte und wiederholten Kaiserschnitte sind zwingend medizinisch notwendig. In einigen europäischen Ländern mit vergleichbar guter Sicherheit für Mutter und Kind rund um die Geburt finden sich deutlich niedrigere Raten. So wird in skandinavischen Ländern nur jedes fünfte Kind durch einen Kaiserschnitt geboren.

Dies wirkt sich wiederum auf die Rate wiederholter Kaiserschnitte aus. Je niedriger die Kaiserschnittsraten in einem Land sind, umso höher ist die Chance, beim nächsten Kind eine natürliche Geburt zu erleben. So wird jeder zweiten Mutter, die in der Vorgeschichte einen Kaiserschnitt hatte und die in Schweden, Finnland oder den Niederlanden lebt, beim nächsten Kind eine natürliche Geburt ermöglicht, was vermutlich durch die unterschiedlichen Gesundheitssysteme begünstigt wird. (Zum Vergleich: In Deutschland ist es nur eine von vier Müttern.)

### Unterschiedliche Kaiserschnittsraten innerhalb Deutschlands

Nicht nur innerhalb Europas, sogar zwischen den verschiedenen Bundesländern sowie Stadt- und Landkreisen Deutschlands unterscheiden sich die Raten operativer Geburten. Die strukturierten Qualitätsberichte der Kliniken 2018 offenbarten – nicht zum ersten Mal – diese erstaunlich großen Unterschiede. Schon die Bertelsmann Studie „Faktencheck Kaiserschnitt“ 2012 hatte auf frappierende Unterschiede hingewiesen. Zuvor hatte man vermutet, der unterschiedliche Gesundheitszustand der Bevölkerung der einzelnen Kreise könnte die Ursache sein. Dies konnten die Forscher 2012 nicht bestätigen, denn selbst zwischen benachbarten Kliniken, die Mütter mit ähnlichen Risiken versorgten, zeigten sich deutliche Unterschiede. Vielmehr wurde in der Auswertung deutlich, dass die unterschiedlichen Kaiserschnittsraten auf die persönliche Beurteilung der Risiken einer natürlichen Geburt durch die Geburtshelfer in den einzelnen Kliniken zurückzuführen sind. Das bestätigte sich auch 2018.

### Warum spielen die einzelnen Geburtshelfer eine so große Rolle?

Bei einem Kaiserschnitt unterscheiden wir absolute und relative Indikationen. Nur bei etwa drei Prozent aller Geburten käme es für Mutter oder Kind zu einer erheblichen Gefahr für Gesundheit oder Leben. Auf diese so genannten **absoluten Indikationen** entfallen also circa zehn Prozent aller Kaiserschnitte. Die Geburtshelfer haben in diesem Fall wenig bis keinen Ermessensspielraum.

Wird ein Kaiserschnitt jedoch aus einer **relativen Indikation** heraus durchgeführt, besteht normalerweise keine akute Notlage. Es gibt in der Regel einen Ermessensspielraum für Eltern und Geburtshelfer. Dieser wird von Klinik zu Klinik unterschiedlich ausgelegt. So raten zum Beispiel viele Geburtskliniken im Falle einer Beckenendlage zu einem Kaiserschnitt, denn die meisten Geburtshelfer haben leider zu wenig Erfahrung in der Begleitung einer natürlichen Geburt aus Beckenendlage. In solchen Fällen ist der Kaiserschnitt für Mutter und Kind tatsächlich der sicherere Weg. Eine Klinik mit der erforderlichen Expertise könnte jedoch den Kaiserschnitt



WIE KANN ICH MICH OPTIMAL  
AUF MEINE VBAC VORBEREITEN?

Die Basis für eine gute Geburt sind Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit, Ruhe und viel Zeit. Eigentlich könnte deine Frage deshalb lauten: Wie kann ich mir während der Schwangerschaft ein Umfeld schaffen, in dem die Voraussetzungen für eine Geburt optimal sind? Dazu zählen die organisatorische, die körperliche und die mentale Vorbereitung.

Mit der organisatorischen Vorbereitung schaffst du die äußeren Rahmenbedingungen, damit du persönlich mit deiner einzigartigen Geschichte, deinen Vorlieben und Eigenschaften eine sichere Geburt in einem geschützten Umfeld mit Menschen, denen du vertraust, erlebst.

In der körperlichen Vorbereitung schaffst du gute körperliche Voraussetzungen für deine nächste Geburt. Du achtest beispielsweise auf deine Ernährung und sorgst dafür, dass sich dein Körper im bestmöglichen Zustand befindet, um die Geburt meistern zu können.

Deine Psyche spielt während der Geburt eine wichtige, wenn nicht sogar die wichtigste Rolle. Mit der mentalen Geburtsvorbereitung stimmst du dich ganz konkret auf die Geburt ein. Du gewinnst innere Stärke und Zuversicht und lässt deine Zweifel los.

## Meine organisatorische Vorbereitung: Der Geburtsort

Welches Umfeld ist günstig für eine Geburt nach einem Kaiserschnitt?

Jede Geburtsumgebung, in der du das Gefühl hast, sicher und ungestört zu sein, ist richtig für die Geburt. Nur dort kannst du wirklich loslassen. Doch nicht allein der Ort der Geburt ist entscheidend, sondern vor allem sind es die Menschen, die dich an diesem Ort umgeben. So hilft dir der schönste und flauschigste Kreißsaal nicht, wenn du in der Klinik eine Atmosphäre von Unruhe und Hektik spürst, oder die Hebamme, die dich begleiten soll, durch zu viele Geburten überlastet ist.

Mögliche Geburtsorte für eine Geburt nach einem Kaiserschnitt

### *Deine VBAC in einer Klinik*

Fast alle Kliniken bieten inzwischen eine VBAC an und haben damit Erfahrung. Interessant ist die Frage nach der Rate an Kaiserschnitten, Saugglocken- und Zangengeburt – insgesamt und im Zustand nach Kaiserschnitt – in der jeweiligen Klinik zu stellen. Außerdem empfehle ich dir, die Klinik deiner Wahl bei einem Vorgespräch kennenzulernen.

Bitte vergiss dabei nicht, dass große Geburtskliniken, so genannte Perinatalzentren des Levels 1 und 2, durch viele Risikoschwangerschaften und -geburten, die dort begleitet werden, höhere Kaiserschnitttraten haben können als kleine Kliniken, die nur risikoarme Geburten betreuen. Aber auch hier gibt es Unterschiede.

Das bedeutet, eine große Klinik könnte aufgrund ihrer Erfahrung eine gute Adresse für deine Geburt sein, wenn bei dir vielleicht eine spezielle medizinische Vorgeschichte oder Diagnose vorliegt. Eine kleine, gemütliche Klinik hingegen kann hohe Kaiserschnitttraten aufweisen, was für ein interventionslastiges Vorgehen oder eine Vorliebe der dortigen Ärzte für Kaiserschnitte spricht.

---

Beim Vorgespräch kannst du dich nach dem genauen Vorgehen bei Zustand nach Kaiserschnitt erkundigen. Du kannst dort folgende Fragen stellen:

- *Wie hoch ist die Erfolgsrate vaginaler Geburten nach Kaiserschnitt in der Klinik?*
- *Wie viele Tage Terminüberschreitung findet die Klinik akzeptabel?*
- *Macht die Klinik einen bestimmten Geburtsfortschritt in einer bestimmten Zeit zur Voraussetzung für eine weitere Begleitung der VBAC?*

- *Gibt es insgesamt viele Vorbedingungen, unter denen die Begleitung stattfindet? In diesem Fall könnte es günstiger sein, dir weitere Kliniken anzusehen.*

Andere wichtige Fragen sind:

- *Welche Ärzte sind in dieser Klinik stets vor Ort?*
- *Wer muss bei Bedarf von außerhalb hinzugezogen werden?*
- *Wie sieht die Besetzung der einzelnen Schichten durch Hebammen aus?*
- *Kann ich eine Beleghebamme mitbringen?*
- *Wie viele Begleitpersonen kann ich mitbringen?*
- *Kann ich eine Doula mitbringen?*




---



---



---



---



---

Die Anwesenheit deines Partners/deiner Partnerin im Falle eines notwendigen erneuten Kaiserschnittes ist, außer in Notfällen, inzwischen fast überall Standard.



Interessant wäre noch die Frage nach dem Bonding direkt im OP-Saal, solange keine medizinischen Gründe dagegensprechen (siehe Kapitel „So geht’s auch“ ab Seite 145 und die Checklisten im Anhang des Buches ab Seite 169).

### *Deine VBAC im Hebammenkreißsaal*

Manche Kliniken haben einen angegliederten Kreißsaal, der ausschließlich von Hebammen geleitet wird. In einem solchen Kreißsaal werden Ärztinnen nur hinzugezogen, falls Komplikationen eintreten. Dann würdest du im Zweifel auch direkt in den normalen Kreißsaal verlegt werden.

Allerdings sind die Regularien in den entsprechenden Kliniken sehr verschieden. Erkundige dich bitte unbedingt, ob eine VBAC in der Klinik deiner Wahl im Hebammenkreißsaal möglich ist.

### *Deine außerklinische VBAC*

Unter einer außerklinischen Geburt versteht man eine Geburt außerhalb eines Krankenhauses. Darunter fallen Geburten im häuslichen Umfeld, im Geburtshaus, geplante oder ungeplante Alleingeburten, ebenso wie Geburten im Auto, im Rettungswagen oder öffentlichen Verkehrsmitteln. Hier geht es aber um geplante Geburten außerhalb einer Klinik.

Auch mit einem Kaiserschnitt in der Vorgeschichte ist es einer Mutter erlaubt, den Ort der Geburt selbst zu wählen. Den jeweils aktuellen rechtlichen Stand kannst du in den Leitlinien unter **AWMF.org** einsehen, weitere Informationen zum Thema außerklinische Geburt findest du unter **quag.de**.

Der Vorteil einer außerklinischen Begleitung besteht darin, dass in diesem Umfeld selten medizinische Eingriffe in den Geburtsverlauf stattfinden und eine kontinuierliche Eins-zu-eins-Begleitung garantiert ist. Außerdem sind Störungen seltener und du kannst eher in deinem persönlichen Rhythmus gebären, ohne unter Zeitdruck zu geraten.

Durch die enge Begleitung, die auch schon während der Schwangerschaft erfolgt, und durch eine Auswahl von Frauen, die wenig bis keine Geburtsrisiken aufweisen, liegen die Erfolgsraten der VBAC im außerklinischen Bereich bei fast 90 Prozent.

Komplikationen, die zu notfallmäßigen Verlegungen führen, treten insgesamt selten auf. Durch den notwendigen Transport setzt jedoch in diesen Fällen die medizinische Hilfe verzögert ein, mit allen denkbaren Konsequenzen für Mutter und Kind.

# Meine mentale Geburtsvorbereitung

## Was ist mentale Geburtsvorbereitung?

In der mentalen Geburtsvorbereitung richtest du deine Aufmerksamkeit auf das, was du persönlich erreichen möchtest. So kannst du eine innere Haltung erschaffen, die du persönlich als hilfreich für eine gute Geburt ansiehst. Dadurch lernst du, dir und deinem Körper zu vertrauen, und erlangst neues Selbstbewusstsein.



Die mentale Vorbereitung auf deine nächste Geburt hilft dir besonders, wenn du Ängste hast oder dir mit deiner Vorgeschichte oder deinem Partner nicht vorstellen kannst, wie du eine positive Geburt erleben könntest. Mit den Techniken der mentalen Geburtsvorbereitung kannst du dir alles erträumen. Danach lässt du deine Erwartungen los und schaust neugierig, welche Türen sich öffnen und welche Menschen dich unterstützen. Natürlich bietet auch die mentale Vorbereitung keine hundertprozentige Garantie für „die perfekte Geburt“. Jedoch kann sie deine Chancen verbessern.

Im Folgenden zeige ich dir Methoden, mit denen du dich mental auf die bevorstehende Geburt vorbereiten kannst.

## Meine Gedanken zur Geburt



Nimm dir deinen Lieblingsstift zur Hand und beantworte die folgenden Fragen:

Wie möchte ich die nächste Geburt erleben?  
Was ist mir dabei wichtig?

*Gehe hier nicht von aktuellen Gegebenheiten aus, sondern träume groß.*

---

---

---

---

---

---

---

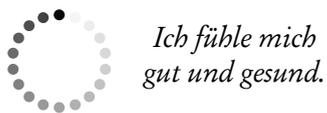
---

## Meinen Geburtsfilm drehen

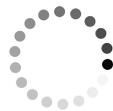
Eine einfache „Übung“ ist es, die Geburt so, wie du sie dir wünschst, vor deinem inneren Auge in allen möglichen Details ablaufen zu lassen, wie in einem Film mit Geräuschen und bewegten Bildern. Immer und immer wieder. Drehe den Geburtsfilm deines Lebens. Du bist die Regisseurin.

## Meine Lieblingsaffirmationen für die Geburt

Eine weitere schöne Möglichkeit der mentalen Geburtsvorbereitung sind Affirmationen. Dies sind positive bestärkende Sätze, die dich während der Schwangerschaft und der Geburt unterstützen. Solche Sätze können zum Beispiel sein:



*Ich fühle mich gut und gesund.*



*Ich vertraue meinem Baby und meinem Körper.*



*Mein Körper ist stark und gesund.*



*Ich nehme die Geburt mit Freude an, so wie sie kommt.*



*Jede Wehe kommt nur einmal.*



*Ich bin ganz weit und weich.*

*Ich öffne mich wie eine Blüte.*

Du kannst diese Sätze laut sprechen und auf Karten schreiben, die du gern auch überall im Haus verteilst.

## Tipp

*Bleib dran, auch und gerade wenn dein Verstand dir sagt: „Das wird doch eh nichts.“ Dann schicke deinen Verstand einen Kaffee oder Tee trinken. Mentale Geburtsvorbereitung funktioniert. Aber eben nicht immer mit dem Verstand. Er kann dir im Weg sein.*

*Und ganz wichtig: Sei offen für alles, was sich zeigt. Lass deine Erwartungen los. Dann kannst du all die Wunder wahrnehmen, die sich am Wegesrand finden und deinen Weg zur nächsten Geburt bereichern.*



Raum für Notizen



**Weitertragen – Wege nach pränataler Diagnose. Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonal**

Autorinnen: Kathrin Fezer Schadt, Carolin Erhardt-Seidl

Vorgeburtliche Untersuchungen in der Schwangerschaft können werdende Eltern mit unerwarteten Fragen konfrontieren: Wird unser Kind behindert zur Welt kommen? Was, wenn es nach der Geburt nicht lebensfähig ist oder noch im Mutterleib stirbt?

„Weitertragen“ begleitet Eltern und Fachpersonal von der PND bis zur getroffenen Entscheidung und darüber hinaus.



**Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht**

Fotobuch, Wegweiser und Erfahrungsschatz aus Sicht von Müttern und geburtshilflichen ExpertInnen.

Autorinnen: Caroline Oblasser, Ulrike Ebner, Gudrun Wesp (Fotos)

„Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht“ präsentiert die Folgen von Kaiserschnitt-Operationen in Wort und Bild. 162 Kaiserschnitt-Mütter im Alter von 20 bis 77 Jahren, mit einem, zwei, drei oder sogar vier Kaiserschnitt-Operationen, wurden für das Buch befragt. Sie alle geben offen und ehrlich Auskunft.

60 Mütter zeigen darüber hinaus ihre Kaiserschnitt-Narbe.



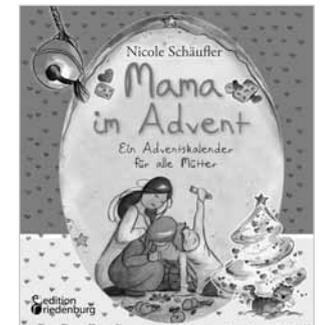
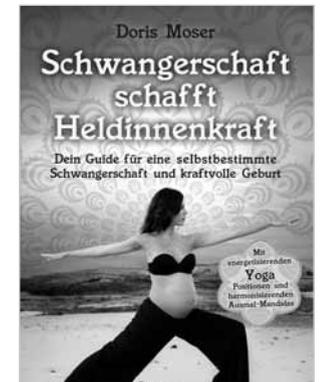
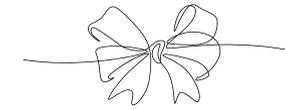
**Mein Sternkind**

Begleitbuch für Eltern, Angehörige und Fachpersonen nach Fehlgeburt, stiller Geburt oder Neugeborenen Tod

Autorin: Heike Wolter

Nach dem Verlust eines Kindes braucht es Zeit, um wieder zurückzukommen in ein Leben, in dem man sich selbst aufgehoben und versöhnt fühlt mit dem unfassbaren Schicksalsschlag.

Zentral sind die Erfahrungen anderer Menschen, die Ähnliches durchlebt, durchlitten und in ihr Leben integriert haben.





**Nicht mehr klein und noch nicht groß**

Der liebevolle Ratgeber für die Wackelzahnpubertät. Mit Tipps von der Kinderzahnärztin und Erfahrungsberichten vieler Eltern

Autorin: Andrea Zschocher

Kündigen sich bei deinem Kind die Wackelzähne an? Ist es auf einmal wie ausgewechselt? Sind starke Gefühle an der Tagesordnung und erinnert dich das Ganze an die anstrengenden Trotzphasen der Kleinkindzeit? Weil wir alle im selben Boot sitzen, gibt es diesen Ratgeber. Mit bewährten, alltagstauglichen Tipps wirst du die sensible Zeit des Zahnwechsels liebevoll begleiten.



**Zauberbuch Familienfrieden**

Die magische Wirkung der gewaltfreien Kommunikation und des Vertrauens

Autorin: Hanna Grubhofer

Raus aus dem Alltagsstress, rein ins volle Familienleben!

Im „Zauberbuch Familienfrieden“ verrät die erfahrene Psychologin und 7-fache Mutter Hanna Grubhofer die zahlreichen Geheimnisse ihres glücklichen Familienlebens. Basis hierfür sind Gewaltfreie Kommunikation, Verantwortung und Vertrauen – in sich selbst und in die Kinder.



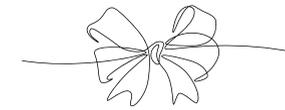
**Geniale Resilienz**

Freunde, Freizeit, Freiheit: Die Besten verraten ihr Erfolgsgeheimnis

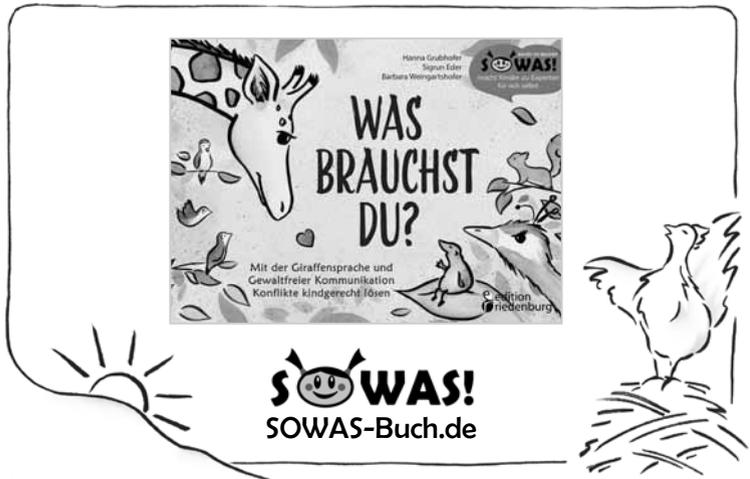
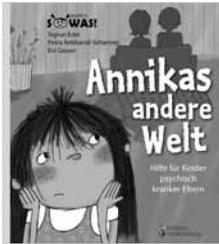
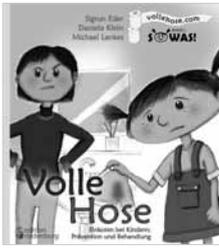
Autorin: Sonja Katrina Brauner

In „Geniale Resilienz“ spricht Psychotherapeutin Sonja Katrina Brauner mit über 40 brillanten Persönlichkeiten. Vom preisgekrönten Schüler mit Marsrover-Prototyp über die Boxweltmeisterin bis hin zum international erfolgreichen Schriftsteller gewähren die Interviews Einblicke in die Welt der Hochbegabung, Sensibilität, Willenskraft und Out of the box-Denkweise.

Mit Resilienz stärkenden Übungen aus der Praxis.



Sachbücher für Kinder und Jugendliche



Im (Internet-)Buchhandel und auf [editionriedenburg.at](http://editionriedenburg.at)

