

# **Die Geburten meiner zwei Töchter – einmal ohne und einmal mit Traude.**

## **Kein Vergleich!**

### **BEL und Sophie Licht!**

#### **Die Schwangerschaften**

Ich habe zwei gesunde Kinder (Sophie-Therese 2003, Amelie-Louise 2006) zur Welt gebracht und dennoch lässt sich dieses Kapitel ganz kurz halten: ich bin/war sehr gerne schwanger! Ich konnte es jedes Mal unheimlich genießen schwanger zu sein. Zu spüren wie meine Kinder in mir wuchsen ist für mich bis dato das großartigste Gefühl der Welt. Ich war auch stets unglaublich stolz auf meine Kugelbäuche, die ungefähr so aussahen als hätte ich einen riesigen Medizin-Ball verschluckt. Probleme hatte ich bei beiden Schwangerschaften eigentlich keine. Zwar waren es bei der ersten ein paar unnötige Kilos zuviel (man entschuldigt ja gerne mal den Gusto auf etwas mit „Hunger für 2“), aber bei der zweiten ließ ich mich dann nicht mehr irre führen. In beiden Schwangerschaften gab´s nur kurz eine Zeit, wo mir der Ischias zu schaffen machte, aber auch das ging wieder ohne größeren Aufwand vorbei. Trotzdem es bei beiden Schwangerschaften unglaublich heiße Sommer waren, in denen ich schon im letzten Schwangerschaftsdrittel war, hatte ich auch keine allzu starken Wassereinlagerungen, dennoch auch hier bei der ersten mehr, als bei der zweiten. Also wie gesagt, es waren unglaublich schöne, aufregende und glückliche 9 Monate!

## Die Vorbereitung

Wer mich kennt weiß wie penibel, genau, gut durchdacht, mit Excel-Sheets und Checklisten bewaffnet ich Dinge, die mir sehr wichtig sind, vorbereite. So auch die Schwangerschaften, Geburten und die Zeit danach. Also war mein erster Weg jener ins Internet. Ich habe mich informiert über die optimale Ernährung bei Kinderwunsch, wie man den Eisprung berechnen kann, wie man die Wahrscheinlichkeiten beim Geschlecht des Kindes beeinflussen kann, welche Vitaminpräparate empfehlenswert sind und wie diese bewertet wurden, habe mich in Foren mit anderen Frauen mit Kinderwunsch ausgetauscht und nach 2 Monaten „Vorbereitung“ war dann das kleine „+“ am Schwangerschaftstest zu sehen. Klar, bei der ersten Schwangerschaft führen meine Gedanken und Gefühle in dem Moment Achterbahn. Ich war beim Test alleine zu Hause. Dachte nur, was werden alle sagen, wie sag ich es den Eltern, meinem Chef, dem Rest der Familie, was werden sie alle dazu sagen. Zumal ich damals mit dem Vater dieses kleinen Wunders der Natur – Thomas – noch nicht verheiratet war und ich in der Familie da schon ein paar Bedenken vermutete. Ich hatte auch große Pläne wie ich es Thomas sagen würde, süße, romantische Ideen, mit Babyschuhen in einer Lieferbox vom Chinesen zum Abendessen zum Beispiel. Aber die Achterbahn hatte mich ein wenig aus der Bahn geworfen, so hab ich ihn einfach in der Arbeit (er arbeitet als Arzt in einem Krankenhaus) angerufen (er war gerade bei der Morgenbesprechung mit den Kollegen) und fragte ihn einfach ob ihm eigentlich ein Bub oder ein Mädchen lieber wäre. Natürlich war er dann auch aus der Bahn geworfen, musste kurz auflegen, um in 5 Minuten noch mal anzurufen und nachzufragen. Und er nimmt es mir bis heute übel, dass er vom positiven Testergebnis am Telefon erfahren hat. Doch ich musste es in dem Moment damals einfach jemand sagen und aussprechen – und wer hätte es sonst sein sollen? Gelernt hab ich daraus, dass wir beim 2. Kind den Test gemeinsam machten. Jedenfalls ging ich dann in Phase 2 der Vorbereitung über: Babyklamotten kaufen, über alle möglichen Babyprodukte informieren – von A wie Angel Care bis Z wie Zahnungshilfen – Schwangerschaftsmode

besorgen, jeden Tag ausführlich und nahrhaft essen, ja nichts vergessen – Fisch wegen Omega3 Fettsäuren, Gemüse und Obst wegen Vitamine, Fleisch wegen Eisen, naschen „weil es ja jetzt eh schon wurscht ist“ wenn man dicker wird und der zusätzliche Energiekick schadete sowieso nichts weil ich eh schon jeden Tag um 5 nach der Arbeit eingeschlafen bin. Termine bei meinem Arzt hab ich auch gleich ausgemacht, Krankenhäuser besichtigt und mich dann aus folgenden Gründen für eine Wiener Privatklinik mit einer Geburtsbegleitung durch den Arzt entschlossen: Thomas ist Arzt, daher jemand, der an alle Eventualitäten denkt, die schief gehen könnten. Also wusste ich, dass er sehr damit beschäftigt sein wird, sich Sorgen zu machen und das CTG statt mich im Auge zu behalten. Für ihn war wichtig, ein komplett ausgestattetes Krankenhaus als Rückhalt zu haben, mit Kinderintensivstation, Anästhesist, usw. Die Nähe des AKH war für ihn beruhigend. Und ich wollte zumindest eine beteiligte Person mit Fachwissen bei mir im Kreissaal wissen, die ich kenne. Da meine Zusatzversicherung nur die Kosten für den Arzt nicht aber jene für eine geburtsbegleitende Hebamme übernimmt, war die Entscheidung aus finanziellen Gründen gefallen.

Alle diese Dinge ging ich beim 2. Kind ein wenig lockerer an. Denn da kannte ich Traude schon. Es hat mich nicht davon abgehalten wieder das Nest zu bauen, mich nach Neuerungen auf dem Babymarkt umzuschauen, meine Umstandsmode zu aktualisieren oder mich um eine gesunde Ernährung zu bemühen, aber es war alles einfacher. Schüssler-Salze, Traudes Öle und Homöopathie haben mir über die Übelkeit in den ersten Wochen geholfen, mir die Gewissheit gegeben, alle Nährstoffe in Verbindung mit JuicePlus Kapseln und Elevit in ausreichender Menge zu mir zu nehmen und meinen Körper auf die Geburt vorzubereiten.

An die Informationen des 2-Abend-Geburtsvorbereitungskurses im Krankenhaus kann ich mich kaum erinnern. Außer der Erklärung des biologischen bzw. anatomischen Ablaufs. Aber das wusste ja wohl jeder schon vorher. Dann noch Kreissaal- und Wochenbettstationsbesichtigung und

ein paar Atemübungen. All das war Grund genug mich bei der zweiten Schwangerschaft zu Traude in den 12-Abende-Kurs zu setzen. Denn wie gesagt: ich will ja alles ganz genau wissen und spüren! Mich und mein Baby mehr spüren, Zeit für uns beide haben. Der Alltag mit bereits einem Kind lässt ja nicht viel Zeit für das zweite. In dieser Auszeit vom Alltag war es mir auch möglich, die Atemtechniken besser kennenzulernen, mir manche Dinge in Erinnerung zu rufen, jede Woche die gleichen Frauen zu treffen und gemeinsam dem Ziel „Geburt“ näher kommen. Möglichkeiten zur Schmerzbewältigung oder auch –linderung kennenzulernen, Übungen um den Körper vorzubereiten und sich schlussendlich mit positiven Mentalsätzen das Leben erleichtern und sich mit Klangmassagen verwöhnen lassen.

Schon während der ersten Schwangerschaft habe ich davon gelesen, dass Akupunktur den Geburtsvorgang erleichtert, verkürzt, den Muttermund weich macht und man sich damit etliche Wehen ersparen kann. Und so kam ich dann zu Traude, da sie damals noch im Krankenhaus arbeitete, in dem ja auch mein Mann angestellt ist. Aber als ich zu ihr kam, wurde ich nicht nur akupunktiert, sondern in gewisser Weise rundum betreut. Sie gab mir Tipps und empfahl mir ein paar ihrer Produkte, ohne jedoch dass ich das Gefühl hatte, sie wolle mir nur IHRE Produkte einreden. Es war alles so einleuchtend und schlüssig für mich, dass ich vom ersten Treffen an begeistert von ihr war. So halfen mir Geburtsöl, der geburtsvorbereitende Tee, Akupunktur und die Akupressur, die Traude meinem Mann als tägliche Hausübung aufgab, sowie die Dammassage einer schönen Geburt entgegenblicken.

Bei der 2. Schwangerschaft hatte ich dann auch noch die Hilfe von Schüssler-Salzen und Homöopathie (die Gründe sind bei den Geburten nachzulesen). Und natürlich von Traude ganz persönlich, da wir uns diesmal entschlossen hatten alles ein wenig natürlicher zu erleben, meinen Wunsch nach einer Wassergeburt hoffentlich erfüllt zu bekommen und somit die Geburtsentschädigung der Privatversicherung in Traude als „meine“ geburtsbegleitende Hebamme zu „investieren“. Nebenbei: die beste Entscheidung, die wir treffen konnten!

## Die Geburten

Nun ja, so hatte ich also „meinen“ Plan wie die Geburt unserer ersten Tochter aussehen würde: In der Nacht mit Wehen aufwachen, Arzt verständigen, nach Wien fahren, Zimmer in der Privatklinik beziehen, ein paar Stunden Wehen und da ich ein sehr schmerztoleranter Mensch bin brauche ich natürlich keinerlei Schmerzmittel und nach maximal 5 Stunden habe ich unsere Tochter in Händen. Soweit zum Plan. Tatsache war, dass sich auch 2 Wochen nach dem errechneten Termin nichts in Sachen Wehen tat. Mein Arzt rief mich bereits jeden Tag an um nach dem Befinden zu fragen, Traude versuchte ein wenig mit Schröpfkugeln zu „zaubern“ und auch Muttermund dehnen, Eihaut lösen, Marathon-Spaziergang, 3 Wehencocktails, ... haben wird versucht, aber wie mein Arzt sagte: ich war einfach viel zu gerne schwanger. Also blieb uns nur eine Geburtseinleitung. Leider aber nicht auf die sanfte Tour. Denn der Arzt befürchtete ein sehr großes Kind und wollte nicht Gefahr laufen, dass die Geburt in einem Kaiserschnitt endet – was auch für mich nur in Frage kam, wenn es die einzige Möglichkeit bliebe zum Wohle meines Kindes. Also erhielt ich ein Prostaglandin-Zäpfchen, das auch schon kurz drauf ein wenig Wirkung zeigte, dennoch wurde schon eine Stunde später die Blase geöffnet und der Wehentropf angehängt und aufs Maximum aufgedreht. Mein Mann sah alldem mit gemischten Gefühlen zu, denn einerseits wusste er welch heftiges Programm hier abgehalten wurde und andererseits wollte er dem Arzt vertrauen. Also beschränkte er sich die meiste Zeit darauf das CTG im Auge zu halten. Denn es dauerte nur ein paar Minuten bis die Mittel wirkten und ich plötzlich vor Schmerzen wie von einer Tarantel gestochen aufgesprungen bin und mir kurz der Gedanke durch den Kopf schoss, dass ein Sprung aus dem Fenster nicht schmerzhafter sein kann. Diese Schmerzen hörten jedoch nicht auf, sie dauerten rund 20 Minuten durchgehend an, bis ich die erlösende PDA gesetzt bekam. Zuerst wollte mir Thomas noch mit dem Ball helfen den Schmerz „wegzumassieren“ aber ich war so getroffen vom Schmerz, dass sich meine dunkelste Seite offenbarte und ich nur „schleich dich damit“ rausbrauchte. Ich hatte das Gefühl von

innen nach außen aufgerissen worden zu sein. Doch ich war noch ganz und heil. Die nächsten 4 Stunden verbrachten wir mit plaudern, CTG schauen, fürs Baby atmen – denn ihm hat niemand den Schmerz der Wehen genommen – Radio hören und doch ein wenig Sorgen machen, denn Sophie hatte sehr arhythmische Herztöne, zwar stets im Frequenzrahmen aber absolut nicht regelmäßig. Nach Rücksprache mit dem Vorstand der Kinderstation im AKH waren wir ein wenig beruhigt, denn dies käme zwar selten vor, stünde aber einer natürlichen Geburt nicht im Wege und wäre nach der Geburt auch verschwunden. Er sollte Recht behalten. Wie gesagt, 4 Stunden Wehen, die ich zwar wahrnahm, aber nicht mehr schmerzhaft waren und dann nach 3 Schiebewehen war Sophie endlich da – ohne Geburtsverletzung! Denn auch das war Teil meines Plans und darauf hatten wir auch gut hingearbeitet. Und tatsächlich war sie groß (53cm) und schwer (4000g).

Für uns war es eine schöne Geburt, schnell, ohne Komplikationen und belohnt mit einem wunderbaren und gesunden Kind. Dennoch fehlte mir etwas. Echte Wehen. Solche, die von alleine kamen. Die mein Körper machte, nicht der Wehentropf. Jene, die ich veratmen konnten, weil sie kommen und gehen und nicht solche, die dableiben und ohne Pause die extremsten Schmerzen ohne Vorwarnung verursachen. Und die Badewanne hatte ich nicht einmal gesehen. Also sollte vieles beim nächsten Mal anders werden.

Anders war fürs erste auch, dass sich unsere 2. Tochter sehr lange (bis zur 34. Woche) in Steißlage befand. Zwar meinten Arzt, Traude sowie ich selbst, dass sich die Kleine schon noch rechtzeitig drehen wird, aber für meinen Mann schrillten schon wieder einmal die Alarmglocken und er befragte Kollegen, unseren Gynäkologen und das Internet zum Thema „bei Steißlage entbinden oder doch lieber Kaiserschnitt“. Natürlich sprechen Statistiken und objektive Risikoabwägungen eigentlich für einen Kaiserschnitt, doch erstens hatten wir noch Zeit und Möglichkeiten die Lage zu ändern und zweitens war ich zuversichtlich gegebenenfalls auch eine Steißlage entbinden zu können. Ich vertraute dabei auf meinen Körper, meine Unterstützung und mein Baby. Doch kurz bevor Traude mit dem Moxen angefangen hätte, habe ich noch deutlich mit meinem Baby gesprochen und Sophie hat immer wieder

reingerufen „Litschi, du musst dich auf den Kopf stellen!“ und dabei immer einen Kopfstand versucht. Dann hab ich ihr eine eigene Taschenlampe gekauft und mit Begeisterung ist sie damit auf meinem Bauch umher gefahren und hat ihre Litschi mit dem Licht gelockt. Einen Vormittag lang haben wir das ziemlich intensiv gemacht und danach ein gemeinsames Mittagsschläfchen gemacht. Ich habe damals ziemlich wild geträumt, verrückte Dinge, unruhig geschlafen und das Gefühl gehabt in mir geht ein Erdbeben vor. Ich wollte das danach nicht überbewerten, jedoch hatten wir im Krankenhaus einen Termin, da ein Kollege von Thomas sich bereit erklärt hat unser Baby nochmals zu vermessen, um daraus ablesen zu können, ob eine normale Geburt ohne zu hohes Risiko durchführbar ist. Ich habe mich auf den Untersuchungstisch gelegt, er hat den Schallkopf auf meinen Bauch gehalten und gesagt: „Die ganze Diskussion ist eigentlich hinfällig.“ Ich musste schmunzeln, zumal Thomas nicht gleich verstanden hat, was damit gemeint war. JA! Sie hatte sich umgedreht. Man konnte Steine von seinem Herzen fallen hören! Und Sophie war unglaublich begeistert, dass SIE ihre kleine Schwester gelockt hat. Sie hat dann jedem erzählt, dass Litschi jetzt richtig liegt und sich wieder runter gebogen um zu zeigen wie das Baby nun liegt und gesagt: „...weil sonst kann´s ja nicht gut rauskommen.“ Also waren nun wirklich alle die letzten 6 Wochen sehr entspannt...

Mit der Entscheidung Traude mit zur Geburt zu nehmen, wusste ich, dass ich für all meine Wünsche den besten Rückhalt und das beste Team hatte. Meine einzige Angst war: was ist wenn ich keine Wehen von alleine auslösen kann. Deshalb kamen zur Geburtsvorbereitung auch noch Schüssler-Salze dazu, die kräftige Wehen unterstützen, Homöopathie für einen weichen Muttermund, Bauchmassagen um die Gebärmutteraktivität zu steigern und ein paar Nadeln mehr bei der Akupunktur. Zu erwähnen wäre noch, dass keine der „allgemeinen Weisheiten“ auf mich zutraf: dem Bauch nach sollte unsere Tochter ein Bub werden, beim 2. Kind nimmt man mehr und schneller zu und der Bauch wird sowieso viel größer und man hat früher Senkwehen die stärker sind, so dass man sie leicht mit beginnenden Geburtswehen verwechseln könnte. All das hat bei mir nicht zugetroffen!

Einen Tag vor dem errechneten Geburtstermin hatte ich in der Früh CTG-Kontrolle im Krankenhaus und alles war ruhig. Also hatte ich noch einen extra Akupunktur-Termin bei Traude zu Mittag. Zu meinem Erstaunen stellte Traude fest, dass sie den Muttermund auf 4 - 5cm aufdehnen kann, da er bereits geöffnet ist und „butterweich“ wie sie zu sagen pflegt. Ich dachte „wie bitte, wie geht das, ohne Senkwehen?“. Denn ich war sehr enttäuscht und frustriert keinerlei Wehen zu verspüren je näher der Geburtstermin kam. Und als sie dann noch meinte, wir könnten eine geburtseinleitende Akupunktur machen, dann hätten wir vielleicht unser Baby noch heute fühlte ich mich momentan wie im falschen Film. Aber ich freute mich auf unser Baby, die Aussicht es noch am selben Tag im Arm zu halten war großartig. Also habe ich meine beste Freundin angerufen und gefragt ob sie Zeit hätte auf Sophie aufzupassen und Thomas war zwar von der Spontaneität auch momentan überrascht, aber er war auch dafür es zu versuchen. Sophie hatte an dem Tag zudem mit Angina begonnen und da dachte ich mir, besser jetzt und unter „kontrollierten Bedingungen“ als überraschend und plötzlich mal in der Nacht vielleicht und dann eventuell keinen Babysitter zu haben. Bei der Bauchmassage meinte Traude dann „na bitte, tut ja schon was!“. Ich fragte sie etwas erstaunt „was denn?“. „Na das sind ja schon Wehen!“ „was?“ „Na dein Bauch wird ja ganz hart.“ „Ach das meinst. Hart ist er die letzten Monate ja sowieso hie und da gewesen.“ „Ja und das sind jetzt Wehen.“ „Fühlt sich aber nur an, als würde das Baby in meiner Blase stehen und dass ich ein wenig Lulu muss.“ „Das sind Wehen.“ „Na gut, wenn du das sagst.“ Ich werde nie vergessen, wie ungläubig ich das aufgenommen habe. Aber als sich dieses hart werden über den Nachmittag hin fortgesetzt hat, war ich mir sicher, dass die Akupunktur den auslösenden Kick gegeben hat. Ich hatte zwar keinerlei Schmerzen, sodass ich nie auf die Idee gekommen wäre, dass es Wehen sind, wenn dies ohne Akupunktur mal einfach so zu Hause los gegangen wäre. Also habe ich Traude am Nachmittag angerufen und ihr gesagt, dass dieses hart werden noch immer da ist, aber ich ihr beim besten Willen nicht sagen könne, welche Abstände das sind, da ich durch den Alltag sicher etliche verpasst hätte und eine Dauer konnte ich überhaupt nicht



ausmachen. Sie hat daraufhin ihren nächsten Termin von diesem Nachmittag abgesagt, um zu uns zu kommen, da es nun tatsächlich soweit wäre und wir noch vor dem Abendverkehr nach Klosterneuburg los fahren sollten. Mir war dies in dem Moment sehr unangenehm, dass sie wegen mir einen Termin absagt, aber rational betrachtet ist es ja nun mal ihr Job. Dennoch blieb das schlechte Gewissen mal für die nächste Zeit. Als sie dann bei uns zu Hause nochmals den Muttermund kontrollierte – ja es tat sich was – war auch schon meine Freundin eingetroffen um auf Sophie aufzupassen und Thomas habe ich beschäftigt mit Kaffee und Wehentee zum mitnehmen zu kochen, chinesische Kraftsuppe für nach der Geburt und Schüssler-Salze in meine Trinkflasche für während der Geburt einpacken. Wir plauderten noch, wie wir uns die Geburt vorstellen, was ich mir wünsche usw. Da fiel natürlich wieder mein Wunsch nach einer Wassergeburt und Thomas wollte wissen, wie er in einem solchen Fall helfen könne, oder überhaupt bei mir sein kann. Mit in der Wanne? Soll er eine Badehose einpacken? Ist da überhaupt Platz? Bringt das was wenn er im Wasser ist? Traude meinte dann, dass manche Väter nach der Geburt zu Frau und Kind ins Wasser steigen um zu kuscheln. Thomas meinte da ernüchternd: „na in das „Schlitzwasser“ steig ich sicher nicht!“ Nun gut, wäre das also auch geklärt und wir lachten alle herzlich.

Nach dem Verabschieden von Sophie – sie hatte an dem Tag übrigens Kirtag zu Hause, denn Petra und ihr Freund tanzten nach Sophies Pfeife und ihr war alles erlaubt, aber an einem so besonderen Tag war dies auch völlig legitim – fuhren wir los und standen dann tatsächlich auf der Tangente im Stau. Mich ließ dies ruhig, denn ich spürte noch immer keine Schmerzen und außerdem hatte ich ja Traude an Board. Aber Thomas fragte immer wieder ob es eh geht, ob ich noch Wehen hab, ob es schon weh tut, ich solle nicht so cool tun, ich kann es ruhig zugeben und ob es sich eh noch ausgeht. Es war übrigens das erste Mal, dass Traude auf diesem Weg im Stau stand, und mein lieber Mann hatte es verschrien, wie man so schön sagt. Wochenlang sagte er immer: was ist wenn wir im Stau stehen...

Aber wir kamen natürlich bei Weitem rechtzeitig in Klosterneuburg an, etwas nach 18Uhr. Haben den Kreissaal mit der Badewanne bezogen und damit

waren alle Ampeln auf grün für meine Traumgeburt. Nach einer Weile CTG schreiben und gemütlich machen hat mir Traude dann einen Einlauf gemacht, der natürlich prompt all seine Kraft gezeigt hat. Nach einer halben Stunde Besuche auf der Toilette hat uns Traude ein wenig spazieren geschickt. Neugierig wie wir sind, haben wir uns nahezu alle Winkel im finsternen und ruhigen Krankenhaus angesehen, denn alle Ambulanzen waren natürlich schon längst geschlossen. Thomas hat sich Kaffee vom Automaten geholt, ich habe meinen Wehentee getrunken. Dann gingen wir wieder zurück in den Kreissaal, Traude war bereits umgezogen in ihr gemütliches Geburtsgewand und wir haben wieder ein wenig CTG geschrieben. Traude und Thomas stärkten sich ein wenig und ich bin am Gymnastikball herum gehoppelt. Wir haben gescherzt und gelacht. Von Wehen wie man sie sich vorstellt noch immer keine Spur. Als der Muttermund auf 8cm eröffnet war, das war so gegen 20.15, schlug Traude vor die Fruchtblase zu öffnen, damit könnten wir den Geburtsvorgang ein wenig effektiver gestalten und beschleunigen und danach könnte ich mich in der Badewanne mal ein wenig im Wasser versuchen. Gesagt getan. Im Wasser begann ich dann Wehen zu spüren, wie ich sie mir vorgestellt hatte, so, dass man sie veratmen musste. Aber es war gut mit ihnen umzugehen. Gegen 21.30 holte mich Traude aus dem Wasser um den Muttermund nochmals zu befunden und mir die Möglichkeit zu geben mich wieder etwas zu erden. Ich blieb etwa eine halbe Stunde draußen und da wurden die Schmerzen dann doch stark, dass ich die Frage stellte wie schon Millionen Frauen vor mir, obwohl man weiß, dass es darauf keine Antwort gibt: „Wie lange dauert es noch?“ Traudes Antwort „solange wie du es aushältst“ war ehrlich, aber nicht sehr zuversichtlich, denn wer weiß schon wo seine absolute Schmerztoleranzgrenze ist. Gedacht habe ich mir allerdings „das wäre dann also jetzt...“ Sie kontrollierte dennoch noch einmal den Geburtsfortschritt und stellte fest, dass nur noch der letzte Millimeter fehlte, damit der Kopf durch den Muttermund schlüpft. Sie bot mir an, dieses letzte Stück über den Kopf unserer Tochter zu heben und warnte mich vor, dass dies allerdings wirklich sehr unangenehm sei, aber die Aussicht, dass dies dafür nur einmal war, ließ mich einwilligen. Und ja, es tat sch...weh! Und dann

wurde Traude plötzlich hektisch, wo sie doch die ganze Zeit so ruhig und gelassen war. Sagte zu Thomas „schnell, wenn ihr eine Wassergeburt wollt’s, dann heb’s rein da!“ Thomas erkannte nicht Notwendigkeit für wirklich schnelles Handeln und meinte gelassen „warte, ich muss noch die Kamera einschalten!“ Ich wollte die Geburt nämlich gefilmt haben, schließlich war ich bei der ersten Geburt unter Medikamenten gestanden und meinem Mann sehr neidig darüber, dass er sah, wie sich unsere Tochter den Weg ins Leben kämpfte. Und wenn alles so wird, wie ich es mir erträumte, dann wollte ich diesen Moment immer und immer wieder „live“ miterleben können. Aber zurück zum Geschehen. Traude rief zurück „nicht gleich, jetzt!!“ Da war ihm klar, dass die tatsächliche Geburt unmittelbar bevorstand. Ich wurde also in die Wanne zurück gewuchtet und fühlte mich dort wirklich wohl. Und da ging’s dann auch schon richtig los: Ich spürte wie der Kopf begann sich durchzuschieben, Thomas und ich griffen hin um Amelies Haare zu spüren und sie zum ersten Mal richtig zu streicheln. Es war eine einzige jedoch wirklich lange Presswehe, die Amelie auf diese Welt schob. Traude meinte ich solle nicht so fest pressen, doch ich tat fast nichts außer atmen, denn meine Bauchmuskeln und die Gebärmutter kontrahierten von alleine dermaßen stark, dass ich das Gefühl hatte ich müsste mich auch noch plötzlich übergeben, doch ich glaube, das war Amelie, die sich mit einem Tritt aus ihrer Wohnung verabschiedete, denn da schwamm sie auch schon ins Wasser. Die Haut wunderbar rosig, jedoch komplett mit Käseschmiere überzogen, was mich wunderte, denn Sophie – wie gesagt 2 Wochen übertragen – hatte keinen einzigen Fleck Käseschmiere mehr am Körper und Amelie war nur 1 Stunde und 57 Minuten vor ihrem Termin auf die Welt geschlüpft, also um 22:03. Traude „lobte“ mich für die Leistung, was mich tatsächlich etwas stolz werden ließ und sagte „Amelie, willkommen!“ was mir noch heute Tränen in die Augen treibt, wenn ich mir das Geburtsvideo ansehe. Ich war jedenfalls überwältigt vom Moment, erstaunt wie schnell alles ging, gleichzeitig ließ ich sofort einiges revue passieren, was mir besonders aufgefallen war. Thomas war auch beeindruckt wie schnell dann alles schlussendlich ging und war überzeugt, dass Amelie tatsächlich kleiner und leichter war als Sophie.

Schließlich haben wir es schon vermisst ein ganz kleines Baby zu haben, denn Sophie war nicht nur größer, sondern auch reifer als andere Babys und mit ziemlich allem früher dran. Fast so als wäre sie schon ein, zwei Monate älter. Wir hofften also, diesmal ein kleineres „zerbrechlich wirkendes“ Baby zu haben. Da ich ja weit weniger zugenommen hatte und der Bauch deutlich kleiner war, hielten wir das schon für ein gutes Zeichen.

Jedenfalls hatte ich auch diesmal keine Geburtsverletzung und die Schmerzen waren tatsächlich sofort weg. Die Nachgeburt kam nach ein paar Minuten und dann haben wir uns im Tepidarium zurück gezogen, aufgewärmt, gekuschelt, einander kennengelernt und die ersten Stillfahrten gemacht. Als Traude und Thomas dann gewogen und gemessen haben war Thomas ganz von den Socken. Amelie war nicht kleiner und leichter, sondern sogar ein wenig größer und schwerer mit 55cm und 4030g! Und das obwohl sie nicht noch 2 Wochen Zeit hatte sich etwas raufzufuttern wie Sophie. Jedenfalls können wir nur bestätigen dass die Gewichtszunahme der Mutter und die Größe ihres Bauches absolut nichts mit der Größe des Babys zu tun haben. Nachdem Amelie längere Zeit an meinen Brüsten genuckelt hatte, sind wir zurück in den Kreissaal und haben mit Pommery Pop auf unsere zweite Tochter angestoßen. Die Familie war schon informiert und auch mit Sophie haben wir noch gesprochen, die sich sehr darüber freute, dass ihre Schwester schon auf die Welt gekommen ist. Ich habe meine mitgenommene Kraftsuppe gegessen, die mir wirklich sehr gut tat und Thomas hat nur davon gesprochen, dass er auch einen Hunger hat und unbedingt noch zu McDonald's möchte. Traude hat dann begonnen zusammenzuräumen, damit wir die Babyvilla wieder so verlassen wie wir sie uns für die Geburt „ausgeborgt“ hatten. Ich habe Amelie angezogen, Thomas alles ins Auto gebracht. Eine Hebamme der Babyvilla kam dann vorbei und war erstaunt, dass unsere Tochter schon geboren war, denn sie hätten mich überhaupt nicht gehört. Was mich ehrlich gesagt ein wenig beruhigte und auch stolz machte, denn ich hatte das Gefühl jeder in diesem Krankenhaus hätte mich hören können. Ich denke aber, dass man sich selbst in diesen Momenten deswegen so laut empfindet, weil man alles um sich

herum kurzfristig ausblendet und nichts wahrnimmt, außer sich selbst, den Schmerz, die Gedanken ans Baby, das Atmen und eben dann nur sich selbst hört.

Nachdem ich nach der ersten Geburt das Gefühl hatte, meinen Bauch zu verlieren, da ja nun ein „Loch“ in meinem Bauch entstand, wo noch vor kurzem ein Baby war, hatte ich mir eine Bauchbinde besorgt. Und ich war sehr froh darum, denn wieder konnte ich nicht aufrecht stehen. Ich hatte das Gefühl irgendetwas zieht mich nach unten und knickt meinen Körper als würde zwischen Brustkorb und Hüfte alles fehlen. Durch die Bauchbinde wurde alles wieder stabilisiert, die entstehenden Kreuzschmerzen gelindert und der positive Nebeneffekt war, dass der Bauch gleich wieder nahezu flach wirkte. Ich bin auch überzeugt, dass die Bauchbinde einen großen Beitrag bei der Rückbildung von Gebärmutter und Bauchhaut geleistet hat, denn zur Stütze meines Oberkörpers habe ich sie die ersten 3 Wochen täglich getragen.

Nach nur 2 Stunden nach der Geburt haben wir uns wieder auf den Weg nach Hause gemacht. Beim Verabschieden vom Portier sagte Traude „Das war nur ein kurzer Aufenthalt. Was wir wollten haben wir und jetzt gemma wieder!“ Der Hunger trieb Thomas dann tatsächlich noch zu McDonald's am Gürtel, denn das war der nächstgelegene, der uns einfiel und um 2 Uhr nachts (!) offen hat. Mit Burgern, Shrimps und Cola bestückt fahren wir dann nach Hause und haben sogar noch Sophie geweckt um ihre kleine Schwester zu begrüßen. Allerdings war sie doch sehr, sehr müde und dann ein wenig unansprechbar, was ja auch verständlich ist, wenn man aus dem Schlaf gerissen wird. Zu viert haben wir dann in unserem Ehebett geschlafen, wir Mädels aneinander gekuschelt wie Orgelpfeifen in Reih´ und Glied und der stolze Papa mit uns Aug´ in Aug´.

Nach dieser Geburt wusste ich, was eine schöne Geburt ist, die man bewusst erlebt. Es war wie im Bilderbuch, wie ich es mir erträumt hatte, wie ich es mir immer wieder mit positivem Mentaltraining vorgesagt hatte. Ich sage nicht, dass die erste Geburt schlecht war, doch mir fehlte diese Grenzerfahrung, das Gefühl es selbst geschafft zu haben und für die schöne Geburt selbst

verantwortlich gewesen zu sein. Auch der Schmerz an sich hat mir gefehlt. Obwohl wir keinen Arzt gesehen haben bei unserer 2. Geburt war es auch für meinen Mann die angenehmere der beiden Geburten. Er kannte Traude von der Arbeit, er hatte ihr oft zugesehen wenn sie Babys auf die Welt half, er vertraute ihr und es war sein Vorschlag mit ihr zur Geburt zu gehen. Ich hatte mich nicht getraut dies vorzuschlagen, da er bisher stets nur Ärzten vertraute, da hatte er das Gefühl alles im Griff zu haben, deren Handeln war für ihn stets nachvollziehbar. Doch er wusste auch, dass ich mir unter einer schönen Geburt etwas anderes vorgestellt hatte und wollte mir dies beim 2. Mal ermöglichen. Er erzählt noch heute, Monate später, dass es die beste Entscheidung war, dass man den Arzt eigentlich gar nicht braucht wenn alles normal läuft und dass er ja schließlich wusste, in wessen Hände er mein und das Wohlbefinden unserer Tochter legte. Er wusste, dass diese Konstellation das beste Team war für die Geburt seiner 2. Prinzessin und für diesen Weitblick und die Offenheit für mehr als Medizin bin ich ihm noch heute sehr dankbar. Und ganz egal, wie viele Kinder uns noch vergönnt sind, könnte man eine Kopie dieser Geburt machen wäre dies mein Wunsch. Weiters kann ich auch nur jeder Erstgebärenden raten sich eine geburtsbegleitende Hebamme zu nehmen, der sie voll vertraut, die mit ihr auf einer Wellenlänge ist, und die stets 24h für sie da ist, wenn sie sie braucht. Und eine Ambulante Geburt darf sich ruhig auch jede Frau, egal ob Erst- oder Mehrgebärende, zutrauen, die eine Hebamme an ihrer Seite hat, denn wie unter „Das Wochenbett“ zu lesen ist, ist der Gedanke sich im Krankenhaus noch ein paar Tage auszuruhen und betreuen zu lassen ein netter, doch nur selten kommt es dann auch dazu.

## Das Wochenbett

Dies ist ein Kapitel, dessen Wichtigkeit sehr leicht unterschätzt wird. Es beginnt damit, dass man nach der Geburt glücklich ist, voller Glückshormone strahlt man mit der Sonne um die Wette und man bewundert den ganzen Tag das schönste Kind auf Erden. Dieses Glück und den damit verbundenen Stolz möchte man mit der ganzen Welt teilen. Also zumindest mal mit der Familie und den Freunden, von nah und fern. Jeder erhält einen Anruf oder eine SMS. Und jeder der sich das schönste Kind der Welt anschauen kommen möchte, ist natürlich herzlich willkommen. Man erzählt über die Geburt, wie wunderbar es war, dem ersten Augenkontakt mit dem eigenen Kind, dass man sich schon wieder superfit fühlt, weil das ja alles kein Problem war und dass man es nicht erwarten kann endlich mit dem Kinderwagen spazieren zu gehen, denn die ganze Welt soll wissen, dass wir jetzt Eltern sind.....

Und dann nach ein paar Tagen – meist gemeinsam mit dem Baby-Blues, den man bisher ja nur für ein Märchen gehalten hat und der ja nur hysterische Zimperlieschen trifft – kommt der totale Durchhänger! Man merkt, dass eine Geburt, egal wie schön und unkompliziert sie war, eben doch kein Spaziergang ist. Dass all die lieb gemeinten und auch erfreulichen Besuche doch enorm anstrengend waren. Dass Ruhe in Wahrheit das einzige war, das man gebraucht hätte. Der Wochenfluss und das Stillen tragen dann noch das ihre dazu bei, dass man auch körperlich beginnt sich schwach zu fühlen.

Bei der ersten Geburt blieb ich noch 4 Tage im Krankenhaus. Da es eine Privatklinik war und ich das Suiten-Einzelzimmer hatte war es wohl eher mehr ein Hotel als ein Krankenhaus. Dennoch fühlt man sich nicht heimelig. Als ich mit Sophie alleine war, fühlte ich mich manchmal einsam, weil ja Thomas nicht da war. Ich traute mich nicht mal duschen zu gehen, denn dann wäre ich ja ein paar Meter von meinem Baby weg und was ist wenn es dann schreit. Aber ins Babyzimmer wollte ich sie nicht schieben, schließlich musste ich ja zu Hause dann auch alleine klar kommen. Wenn ich daran zurück denke, waren das beides sehr dumme Gedanken. Aber man denkt einfach nicht logisch und rational wenn das erste Kind geboren wurde. Und ich fühlte mich richtig schwach und in der Mitte abgebrochen, wo nun der Babybauch

fehlte, denn damals hatte ich noch keine Ahnung von Bauchstützen. Jedenfalls, wenn Thomas da war, hatte ich ein besseres Gefühl, die ganze Familie beisammen. Wenn Besuch da war, war es ein schöner Zeitvertreib, aber nachher war ich sehr müde. Mit Wickelkursen, Badekursen, Gesprächen über die erste Zeit zu Hause hatte man fast Terminstress. Zumal es in meinem Zimmer oft zuging, wie in einem Vogelhaus: Besucher, mein Gynäkologe, der mich jeden Tag besuchen kam, die Schwestern, die Fieber messen kamen und nach dem Wohlbefinden fragten und die Kinderschwestern, die sich anboten das Baby zu wickeln, den Inhalt der Pampers kontrollierten, und die Frage in den Raum warfen „gestillt haben sie heute schon? Hat sie getrunken?“ und mit der befriedigenden Antwort „Ja. Ja.“ wieder gingen. Dann kommt noch jeden Tag die Physiotherapeutin um gemeinsam eine halbe Stunde Rückbildungsübungen zu machen, das „Gastronomie“-Personal mit Frühstück, Mittagessen, Jause und Abendessen servieren und wieder abservieren. Das Putzpersonal reinigt einmal täglich das komplette Zimmer inklusive Bett neu beziehen. Dann sind da noch die Baby-Termine wie PKU-Test, Hörtest und Kontrolle durch den Kinderarzt. Und Sophie musste zusätzlich wegen leichter Unterkühlung 3 Stunden in ein Wärmebett. So, und wenn man dachte man könne sich nun mal eine Stunde ausrasten mit dem Baby gemeinsam kuscheln und schlafen, ging die Türe wieder auf und .....

Alles das wollte ich beim zweiten Kind nicht mehr, denn die wichtigen Dinge und noch mehr konnten mir eine Nachsorgehebamme und meine Familie auch bieten. Und noch dazu mit Rücksicht auf meinen Ruhebedarf. Im Krankenhaus hatte ich z.B. einmal Stilltee nachbestellt, der mir mit der Aussage verweigert wurde man bekomme pro Tag nur 2 kleine Kannen, eine am Vormittag, eine am Nachmittag – dass die eine aber noch voll war, nur schon völlig ausgekühlt war und ich deswegen neuen wollte, wurde nicht mal wahr genommen. Und als ich einmal in der Nacht um Hilfe läutete weil Sophie noch Hunger hatte, aber meine Brüste schon wund und ausgesaugt waren, hatte ich das Gefühl eher zu stören als dass man mir gerne half. Zu Hause wusste ich mich rundum versorgt und verstanden und hatte fast immer das Gefühl, dass mein Ruhebedürfnis gewahrt wurde. Wenn bei Amelie der



Besuch doch zu lange geblieben ist, habe ich mich einfach zurückgezogen. Thomas ist halt „leider“ ein sehr, sehr stolzer Papa, der seine Prinzessinnen gerne herzeigt und jeden gerne einlädt und eben „leider“ ein ausgezeichneter Gastgeber, der stets auftischt und nachschenkt, so dass aus einem halbe-Stunden-Besuch schon mal 3-4 Stunden werden. Aber auch das wird beim nächsten Kind noch ein Stückchen besser hat er mir versprochen.... Körperlich habe ich mich nach der zweiten Geburt weit besser gefühlt. Ich habe schon die letzten Wochen der Schwangerschaft täglich meine Kraftsuppe gegessen und sogar direkt nach der Geburt gleich einen Teller voll gegessen. Während des Wochenbetts gehörte mindestens ein Teller davon auf den Tisch. Die „Wu-Chi“ Kugeln (=Chinesische Kräuterpillen), Schüßler-Salze, Arnica, Kräuterblutsaft haben meinen Speiseplan ergänzt und Thomas hat jeden Tag nach meinen Wünschen gekocht. Spaziergänge im wirklich milden und sonnigen Herbst waren wunderbar schön. Ansonsten war ich sehr mit dem Stillen beschäftigt, aber das ist ein anderes Kapitel.

Ein besonders schönes Erlebnis für uns war das erste Bad von Amelie. Mir war wichtig, dass Sophie dabei ist, und da Amelie ja ohnedies eine Wassergeburt war, war es ja nicht mal notwendig sie im Krankenhaus zu baden. Also haben wir sie mit Traude und Sophie zu Hause in unserem Waschbecken gebadet, bedeckt mit einer Stoffwindel und Sophie hat das „Baby born“ – Badeöl dazu gegeben und dann mit einem Becher Amelie das warme Wasser immer wieder darübergelert. Ich glaube, dass das für Sophie etwas sehr wichtiges und bindendes ihrer Schwester gegenüber war und bis heute verlangt sie stets, dass Amelie mit ihr gemeinsam baden soll. Mit Badehilfen war es von Anfang an möglich, dass beide gemeinsam in der großen Badewanne baden und sie haben immer unheimlich viel Spaß dabei.

Ansonsten kann ich nur sagen, dass wir nach beiden Geburten recht bald wieder ein „normales“ Leben geführt haben, denn die Kids waren und sind immer und überall dabei. Ich habe recht schnell die Sprache meiner Kinder verstanden, doch andererseits muss ich zugeben, dass es zwei unglaublich brave, ruhige und tolerante Babys waren bzw. Amelie noch ist. Beide sind keine Kinder, die viel schreien, sie schlafen im Kinderwagen genauso wie im

Bett. Mit Sophie war es vielleicht sogar manchmal noch eine Spur einfacher, da sie im Gegensatz zu Amelie den Schnuller gerne genommen hat und dadurch an fremden Orten ein wenig leichter eingeschlafen ist und sie war ein bisschen weniger Mama-bezogen als Amelie, für die ich seit ungefähr ihrem 6.Monat oftmals die wirklich einzige Person bin, bei der sie sein mag.

Zum Abschluss dieses Kapitels möchte ich noch eines sagen: JA, das Leben mit Kindern ändert sich, aber NEIN, man gibt sein bisheriges Leben nicht auf! Es ist ein Unsinn zu sagen „nichts ist mehr wie es war“. Das Leben wird um so viele Facetten bereichert, dass das, was man vielleicht aufgeben muss so unwichtig wird, wie zu diskutieren ob zuerst die Henne oder das Ei war.

### **Die Still-Erfahrungen**

Das mit dem Stillen war so eine Sache. Ich habe in sämtlichen Büchern gelesen: jede Frau kann stillen. Das habe ich dann so hingenommen und mich mit den möglichen Problemen nicht näher befasst. Denn warum sollte es bei mir dann nicht so sein... Allerdings hatte ich nicht damit gerechnet, dass ich ein 4kg Kind bekomme, das schon mal viele Reserven mitbringt und noch dazu eine Schlafmütze ist. Ich bin auch nicht davon ausgegangen mit diversen Medikamenten vollgestopft zu werden, die eventuell milchbildungshemmend sein könnten. Ich habe mich auch daran gehalten maximal alle 3 Stunden zu stillen, die Kleine nicht am Busen einschlafen zu lassen und die Brust nicht als „Schnuller-Ersatz“ zu geben. Und all das vom ersten Tag an. Sophie war ein sehr genügsames Kind. Wenn sie geweint hat und es war grad nicht möglich ihr die Brust zu geben, hat sie sich mit dem Schnuller begnügt. Wenn sie geschlafen hat, war sie nicht munter zu bekommen. So sind gerade anfangs oft Stunden vergangen, in denen ich sie nicht anlegen konnte. Die Kinderschwestern waren mir da auch keine Hilfe, denn ich dachte mir, wenn Sophie Hunger hat, wird sie sich schon lauthals melden. Im Endeffekt war es so, dass vor dem Milcheinschuss einfach viel zuwenig Bedarf angemeldet wurde, die Medikamente auch einiges durcheinander gebracht hatten und meine Unwissenheit viele Fragen an kompetente Leute nicht möglich gemacht hat. Das Ergebnis war, dass Sophie

nach 2 Wochen zwar um 4 Zentimeter gewachsen war, aber ihr Geburtsgewicht noch nicht wieder erreicht hatte. So hat uns der Kinderarzt dazu angehalten zuzufüttern. Für mich war eine Welt zusammengebrochen! „Ich kann mein Kind nicht ernähren“ – das war der Gedanke der mir ständig durch den Kopf geschossen ist. Dann hat Sophie begonnen etwas zuzunehmen, doch was wir im Laufe ihrer Entwicklung gesehen haben war, dass sie stets sehr, sehr groß war, aber gewichtsmäßig immer an der unteren Grenze. Das konnte man mit ihren 2 Wochen noch nicht absehen, vielleicht hatte sie ohnedies genug Muttermilch bekommen, nur eben ein anderes Wachstumsverhalten. Alle Versuche meine Milchproduktion zu steigern blieben erfolglos: Milchbildungstees, öfters anlegen, Milchpumpe manuell und elektrisch, nach dem Trinken noch zusätzlich pumpen, alles Milchbildungsfördernde essen,... irgendwie war es zu spät. Sophie hat sich an die Leichtigkeit des Flascherls trinken gewöhnt und so wurde die Muttermilch immer mehr durch die Flaschenmilch ersetzt, mit 5 Monaten hat sie sich dann vom Busen abgewandt und von da an war sie abgestillt. Es war mit den Flascherln doch eine sehr mühsame Zeit, man hat bei einem Tagesausflug 4 Flascherln mindestens mitgebraucht, das Milchpulver, abgekochtes Wasser in der Thermoskanne, kühles Babywasser zum richtig temperieren. Es war eine unglaubliche Schlepperei.

Bei Amelie sollte es anderes werden. Ich wollte unbedingt voll stillen. Ich war versorgt mit allen Mitteln, die als milchbildend gelten: Homöopathie, Traude´s Produkte, Tees, Kraftsuppe, Geheimtipps wie Motilium, der Milchpumpe,... und dann wurde in der Früh stets nackt gekuschelt und wenn ich das Gefühl hatte sie möchte an die Brust hab ich sie lassen, auch wenn es erst 1,5 Stunden her war, dass sie getrunken hat. Und siehe da: Ich habe sie 6 Monate voll gestillt! Sie hat die ersten Wochen stets zwischen 200 und 400g zugenommen. Dafür wächst sie nicht so schnell in die Länge. Wer sie sieht, nennt sie einen Wonnepoppen. Sie ist nicht dick, doch im Vergleich zu Sophie eben ein wenig fester. Mittlerweile ist sie 8 Monate alt und sie trinkt noch immer mit Genuss ein- bis zweimal am Tag an der Brust. Ich freue mich so sehr darüber, dass es diesmal geklappt hat und Amelie ist so glücklich mit

der Brust, dass ich es bis jetzt nicht übers Herz gebracht habe, sie ganz zu entwöhnen, obwohl sie schon normales Babyessen bekommt. Ja, es hat dennoch Zeiten gegeben, wo ich das Gefühl hatte, völlig ausgelutscht zu sein, ich fix und fertig war, weil sie stundenlang an meinem Busen gehangen ist oder 3mal in der Nacht hungrig war. Aber das waren eben nur Phasen, und ab dem vierten Monat, wo sie dann schon größer und kräftiger war, gingen die Mahlzeiten auch schon viel schneller.

Traude hat mal gesagt, dass sie selbst schon ein bisschen Angst hatte wegen dem Stillen aufgrund der Erfahrungen bei Sophie und sie hat sich einige Gedanken gemacht und noch mal alle Tipps und Tricks für den Fall der Fälle aus den Schubladen geholt. Aber sie hat stets daran geglaubt, dass es funktionieren wird, und wie so oft sollte sie auch hier Recht behalten. DANKE!

Abschließend wünsche ich jeder Frau eine schöne Schwangerschaft, eine Geburt, wie sie sich eine wünscht, ein Team von „Betreuern“, die ihr dabei helfen die Wünsche zu erfüllen und jede Menge glückliche Momente und Erfahrungen mit ihrem Baby.

Nichts und niemand lässt uns so sehr wachsen, wie diese kleinen Menschen...