

MutterBabys Weg

durch Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit



Herausgegeben von GreenBirth e.V.



Herausgegeben von

Illustration: Anna Groß-Alpers – Satz und Layout: Wiebke Veth
Copyright Texte: GreenBirth e.V. – Copyright Illustration: Anna Groß-Alpers

Unser Dank für Textbeiträge gilt der GfG,
dem Netzwerk der Elterninitiativen und weiteren Fachpersonen

Übersetzung erwünscht
Zweite überarbeitete Auflage. Moor-Verlag 2022 – Schutzgebühr 1,00 €
Kontakt und Bestellungen: versand@greenbirth.de – www.greenbirth.de

Liebe Leserin,

du bekommst ein Baby. Dafür wünschen wir dir das Allerbeste!

Wie es wohl für dich ist schwanger zu sein? Während dein Körper erste Anzeichen zeigt, dass ein kleiner Mensch anfängt, in deinem Bauch zu wachsen, kommen dir vielleicht 1000 Gedanken. Es braucht Zeit, bis du begreifst, dass du Mutter wirst. Neues kommt auf dich zu – familiär und beruflich. Wie wird das Leben mit deinem Baby sein? Vieles will verstanden, bedacht und entschieden werden. Was kannst du tun, wenn dir etwas Sorgen macht oder dich beunruhigt?

Zu Beginn der Schwangerschaft kannst du dein Baby noch nicht spüren. Irgendwann fühlst du es, und es wird besser vorstellbar für dich. Deine Intuition, dein inneres Wissen, dein Bauchgefühl verbinden dich mit deinem Baby. Eure körperliche Nähe ist einzigartig. Das Baby verändert die Beziehung zu deinem Partner.

Als Frau bist du für Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit bestens ausgestattet. Ein Kind zu bekommen ist etwas Natürliches.

„MutterBabys Weg“ will dein Vertrauen in dich selbst stärken und dir die wichtigsten Informationen geben, damit du tun kannst, was sich für dich wirklich gut anfühlt.

Mütter verschiedenen Alters haben ihre Erfahrungen zusammengetragen und für dich aufgeschrieben.

Was ist Vorsorge? Wofür ist eine Hebamme wichtig? Wann ist ärztlicher Rat sinnvoll? Wozu ist Ultraschall gut? Was ist Pränataldiagnostik? Wo kannst du dein Baby zur Welt bringen?

Wir wünschen dir achtsame, wohlwollende und unterstützende Menschen, die verstehen und respektieren, wie du deinen Weg finden und gehen willst.

Die Autorinnen

Irene Behrmann Anna Groß-Alpers
Astrid Saragosa
GreenBirth e.V.

Christiane Kania Christine Windolf
Mütterpflegerinnen

Geburtshilfe und Geburtsmedizin unterscheiden

„Wehentätigkeit und Geburt sind Funktionen des unwillkürlichen Nervensystems und unterliegen deshalb nicht der bewussten Kontrolle. Infolgedessen gibt es grundsätzlich zwei Ansätze für die Betreuung während der Geburt:

- ‚Humanisierte Geburt‘ bedeutet, mit der Frau zusammenzuarbeiten, um ihre eigenen unwillkürlichen Reaktionen zu erleichtern.
- Bei der ‚medikalisierten Geburt‘ werden die biologischen Vorgänge nicht berücksichtigt, sondern durch Eingriffe von außen überlagert, z. B. durch Medikamente und operative Eingriffe.“

Marsden Wagner, dänischer Kinderarzt, leitete 15 Jahre lang die Abteilung „Mutter-Kind-Gesundheit“ des Regionalbüros für Europa der Weltgesundheitsorganisation WHO in Kopenhagen.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Liebe Leserin	3
Geburtshilfe und Geburtsmedizin unterscheiden	4
Vorsorge	6
Ultraschall – Bundesgesetz regelt Anwendung neu	8
IGe-Leistungen und Gesundheitsmarkt	9
Pränataldiagnostik (PND)	11
Dein Baby spürt, hört, übt und braucht dich	13
Wie kann deine Geburtsvorbereitung aussehen?	14
Geburt – ja natürlich!	16
Begleitung durch eine Doula	17
Wochenbett – Betreuung durch Hebamme, Mütterpflege, Haushaltshilfe	19
Stillen – mehr als Nahrung	20
Belastende Erfahrungen rund um die Geburt	21
Forderungen vom „Netzwerk der Elterninitiativen für Geburtskultur“	22
Leitlinie vaginale Geburt am Termin	23
Lesetipps	23
Unterstützt von	24

Vorsorge

Bei Vorsorgeuntersuchungen wird die Schwangerschaft bestätigt, Blutdruck gemessen, Urin untersucht und die Lage des Babys getastet. Blutgruppe und Rhesusfaktor werden bestimmt und die Herztöne des Babys abgehört. Hebammen sind die am besten ausgebildeten Fachfrauen für Frauen mit gesunder Schwangerschaft. Gesetzlich ist es so geregelt, dass auch ÄrztInnen Vorsorge machen dürfen. Vorsorge ist freiwillig.

Hebammen betreuen dich während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Im Idealfall lernst du deine Hebamme in der Schwangerschaft so gut kennen, dass in dir der Wunsch entsteht, von ihr auch bei der Geburt begleitet zu werden. Wenn du das möchtest, ist es wichtig, so früh wie möglich ‚deine‘ Hebamme zu finden. Sie bietet Kurse vor und nach der Geburt an. Sie macht schon in der Frühschwangerschaft Hausbesuche und geht auf deine persönlichen Fragen und Bedürfnisse ein.

Es kann sehr beruhigend sein, eine kompetente Ansprechpartnerin für deine kleinen und großen Fragen zu haben.

Hebammen sind die Fachfrauen rund um die Geburt. Sie sind verpflichtet, bei etwaigen Auffälligkeiten rechtzeitig eine ärztliche Abklärung zu veranlassen. Sie sind dafür ausgebildet, selbstständig Geburtshilfe zu leisten. ÄrztInnen dürfen das nicht. Die Ärztin *muss* eine Hebamme hinzuziehen. Die Hebamme *kann* eine Ärztin hinzuziehen.

Vorsorgeuntersuchungen bei Hebammen und ÄrztInnen werden von den Krankenkassen übernommen. Klassische Vorsorge durch ganzheitlich ausgebildete Hebammen ist von unschätzbarem Wert und nicht zu ersetzen.



Ultraschall – Bundesgesetz regelt die Anwendung neu

Wie war es bisher? Wenn du von einer Frauenärztin in deiner Schwangerschaft betreut wurdest, wurden häufig ohne vorherige Aufklärung über mögliche Risiken mehr als drei Ultraschallanwendungen durchgeführt. Auch wurden 3D/4D Erinnerungsfotos oder DVDs hergestellt.

Warum wurde das geändert? Die Forschung konnte im Tierversuch u.a. Zellveränderungen und -beschädigungen sowie problematische Zell-Erwärmungen bei der Anwendung von Ultraschall nachweisen

Ungeborene Kinder sollen geschützt werden

Der Gesetzgeber hat deshalb beschlossen, den Gebrauch des Ultraschalls beim ungeborenen Kind zu reduzieren. Dessen Schutz bekommt Vorrang, weil es keinen Nachweis der Unschädlichkeit von Ultraschallwellen gibt.¹

Abwägung von Vor- und Nachteilen

Ultraschall bietet aber auch Vorteile bei der Untersuchung, deshalb werden weiterhin drei freiwillige „Basisultraschalle“ von den Krankenkassen be-

zahlt. Wenn dabei ein Foto entsteht, ist das nicht verboten. Internationale Gesundheitsbehörden haben sich darauf verständigt, dass Ultraschall nur selten und so kurz wie möglich erfolgen soll. Nur der Ultraschall, für den es keine medizinische Indikation gibt, ist von der neuen Verordnung betroffen. Zusätzlicher Ultraschall mit medizinischer Indikation wird weiterhin von den Krankenkassen bezahlt.

Bei welchen medizinischen Indikationen kann ein zusätzlicher Ultraschall erforderlich sein?

Zum Beispiel: bei einer Blutung, unklaren Schmerzen oder sonstigen Beschwerden, denen ohne Ultraschall keine Ursache zugewiesen werden kann. Wenn deine Hebamme dich zur Kontrolle überweist, um z.B. bei einem kleinen Kind die Funktion des Mutterkuchens zu überprüfen, oder bei Schwangerschaftsdiabetes mit ungünstigen Blutzuckerwerten. Auch Zwillingsschwangerschaften können eine Notwendigkeit für häufigere Ultraschalluntersuchungen darstellen, wenn sich z.B. die Babys vom Gewicht her sehr unterschiedlich entwickeln.

Es muss dokumentiert werden, dass du aufgeklärt wurdest und zugestimmt hast. Du stimmst im Namen deines Kindes zu, das ja selbst noch nicht einwilligungsfähig ist.

Wir empfehlen dir, dich auf maximal zwei Basisultraschall-Untersuchungen (im 2. und 3. Drittel der Schwangerschaft) zu beschränken. Wir raten aufgrund wissenschaftlicher Forschung davon ab, Ultraschall zur Feststellung der Schwangerschaft oder zur Bestimmung des Geburtstermins zu nutzen. Hebammen und ÄrztInnen stellen beides auch ohne technische Hilfsmittel fest.

¹ (1) <https://www.greenbirth.de/de/bbu.html>

IGe-Leistungen

In Arztpraxen werden außer der Vorsorge zahlreiche Individuelle Gesundheits-Leistungen angeboten. Sie gehören nicht zur Vorsorge und müssen privat bezahlt werden. Eine Information, an der Frauenärztinnen mitgearbeitet haben, sagt dazu Folgendes:

„Gesundheit ist ein Markt. Rentabilität sein höchstes Gut. Er organisiert sich nach Angebot und Nachfrage und neigt deshalb dazu, immer mehr zu entwickeln und zu bewerben: Medikamente, Apparate, Laboruntersuchungen. Gerade in der Schwangerschaft werden besonders viele zusätzliche Leistungen wie ... das sog. Ersttrimester Screening verkauft – weil werdende Eltern alles Gute für ihr Kind wollen. Das fürsorgliche Begleiten, auch ohne alles Mögliche zu tun, kommt dabei schnell zu kurz – auch deshalb, weil dies oft nicht abgerechnet werden kann ...

Die IGe-Leistungen werden nicht als medizinisch notwendig angesehen, sonst wären sie Kassenleistungen. Viele IGe-Leistungen sind auch nicht medizinisch abgesichert. Es fehlen die wissenschaftlichen Belege dafür, dass sie nutzen und nicht schaden. Sie sind eine wichtige Erwerbsquelle für die, die sie anbieten.“¹

¹ „Bauchentscheidungen – wissen was jetzt gut ist.“ Hrsg.: Netzwerk gegen Selektion durch Pränataldiagnostik, Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft, AWO Bundesverband, 2011.



Pränataldiagnostik (PND)

Aus dem Mutterpass ist nicht ersichtlich, dass Vorsorge und PND sich in ihrer Zielsetzung grundsätzlich unterscheiden. Ob du Vorsorge oder zusätzlich auch noch PND in Anspruch nehmen möchtest, ist deine Entscheidung und die deines Partners. Die müsst ihr vor niemandem rechtfertigen.

In Arztpraxen wird PND schwangeren Frauen angeboten bzw. dringend empfohlen, wenn sie älter sind als 35 Jahre. Es soll gezielt nach Krankheiten und Behinderungen bei ungeborenen Babys gesucht werden. Ab 2022 wird ein Bluttest als Kasernenleistung angeboten.

Gegen diese Leistung gibt es seitens vieler Verbände aus ethischen und sozialen Gründen erhebliche Einwände. Hinzugekommen ist die Kritik, dass eine große Zahl von „falsch positiven“ Ergebnissen insbesondere bei jüngeren Frauen zu erwarten ist. Wir empfehlen dazu die Information auf der Green-Birth-Homepage zu lesen.¹

Bedenklich ist, die Auswirkungen von solchen Verdachts- und Fehldiagnosen zu unterschätzen: Selten stehen andere Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung als weitere Tests oder der Abbruch der Schwangerschaft. Dass die Ergebnisse dieser Un-

tersuchungen oft Tage auf sich warten lassen, stellt für Eltern und Kind eine zusätzliche große Belastung dar.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) sagt dazu: *„Viele Frauen und Paare erhoffen sich von pränataldiagnostischen Untersuchungen die beruhigende Gewissheit, dass ihr Kind gesund ist. Die Untersuchungen können zwar unterschiedlich verlässlich angeben, dass das Ungeborene bestimmte Beeinträchtigungen nicht hat. Eine Garantie für ein gesundes Kind kann die pränatale Diagnostik aber nicht geben.“*² Wir empfehlen dir, zunächst zu überlegen, ob du Tests machen lassen willst. Lautet deine Antwort Ja, dann findest du unter Beratungsstellen³, die beim Abwägen von Nutzen und Risiken weiter helfen. Es gibt sehr gute Beratungsmöglichkeiten, die Eltern in jeder Phase der PND in Anspruch nehmen können.

¹ <https://www.greenbirth.de/de/geburts-abc/b/1721-blut-test-nipt-falsch-positive-ergebnisse-beunruhigen.html>

² BZgA: www.familienplanung.de Stichwortsuche ist oft ergiebig

³ www.greenbirth.de/geburts-abc/p/600-praenataldiagnostik-beratungsstellen.html



Dein Baby spürt, hört, übt und braucht dich

Dein Baby könnte erzählen:

„Eben bin ich wach geworden, habe schön geträumt. Um mich herum ist alles warm und weich. Ich lasse mich gern im Wasser treiben und manchmal schlage ich einen Purzelbaum. Ich höre ein Glucksen und dein Herz schlagen, Tag und Nacht. Ich kann hören, schlucken und schmecken. Ich übe saugen und strampeln. Manchmal sprecht ihr mit mir, du und Papa. Ihr berührt den Bauch. Es ist schön, wenn ihr mir nahe seid. Ich spüre alles, was geschieht: wenn du dich freust, aufgeregt oder angespannt bist. Ich mag es, wenn du an mich denkst. Dann kann ich in Ruhe wachsen.

Ich will geboren werden, wenn ich soweit bin. Das wirst du merken. Wenn ich auf der Welt bin, möchte ich deine Nähe spüren und mich erholen. Bald suche ich nach deiner Brust. Trinken kann ich schon ganz alleine.“

Als Mutter bist du die Umgebung für dein Baby. Du gibst ihm Raum in dir, in dem es wachsen kann. So seid ihr eng verbunden. Ebenso bist du verbunden mit deiner Familie, BerufskollegInnen und FreundInnen. Auch deine Beziehung zum Vater deines Kindes und dessen Familie beeinflusst, wie es dir während der Schwangerschaft geht. Bei allen Veränderungen ist es kein Wunder, dass extreme Müdigkeit dich genauso überfallen kann wie eine unbändige Lebensfreude. Gönn dir Pausen, wenn du sie brauchst. Schlafe, wenn du müde bist und freue dich deines Lebens, wenn dir danach ist.

Wie kann deine Geburtsvorbereitung aussehen?

Wichtig ist,

... dass dir selbst klar ist, was während Schwangerschaft und Geburt in deinem Körper passiert. Fakten zu kennen gibt Sicherheit und beeinflusst deine Gefühle. Das Internet stellt zahllose Informationen zur Verfügung. Sie geben oft nicht die gewünschte Orientierung. Persönlicher Kontakt, Erfahrungsaustausch und die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen, ist durch nichts zu ersetzen. Hebammen kennen die naturgemäßen Abläufe. Sie stellen dir ihr Wissen sowie ihre Erfahrungen zur Verfügung und nehmen sich Zeit für dich. Nur Hebammen dürfen außerklinische und klinische Geburten leiten.

... in Verbindung mit deinem Baby zu sein. Wie wir heute wissen, sind ungeborene Kinder sehr kontaktfreudig. Dein Baby nimmt lebhaft an seiner Umgebung teil. Es tut ihm gut, wenn du dich in Gedanken mit ihm beschäftigst, mit ihm sprichst und es in dein Leben einbeziehst.

... dass Menschen dich begleiten, denen du vertraust. Erfahrene Hebammen können dir mit ihrer fachlichen Kompetenz einfühlsam zur Seite stehen. Wenn du keine Hebamme findest, ist es umso wichtiger, dass Menschen bei dir sind, denen du dich nahe fühlst: dein Partner, eine gute Freundin, ein Familienmitglied oder eine Doula. Fühl dich frei hinzuspüren, was du von wem brauchst und sprich darüber.

In den letzten Jahren berichten Frauen zunehmend von guten Erfahrungen mit Methoden, die ihnen zusätzlich Sicherheit gegeben haben. Z.B. Bindungsanalyse, Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit¹ (Nancy Bardacke), GfG-Geburtsvorbereitung², Haptonomie, Hypnobirthing (Mary F. Mongan).

¹ Mindfulness based Childbirthing and Parenting (MBCP)

² Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbildung und Frauengesundheit Bundesverband e.V.



Geburt – ja, natürlich!

Die Geburt beginnt, wenn das Baby signalisiert, dass es reif ist. Darauf antwortet dein Körper mit Hormonen und langsam setzen die Wehen ein. Die Entwicklung natürlicher Wehen braucht Zeit, manchmal Stunden und Tage. Deine Hebamme kann dir helfen, einzuschätzen, wann die Geburt wirklich losgeht.

Die Aufmerksamkeit auf das, was in deinem Körper geschieht, hilft dir, dich zu entspannen. Wehen und Wehenpausen wechseln sich ab. So kannst du dich zusammen mit deinem Baby immer wieder erholen. Ein Kind zu gebären ist Arbeit, die durch Bewegung leichter wird. Beim Ausprobieren verschiedener Haltungen kannst du intuitiv herausfinden, was dir und deinem Baby während der Geburt gut tut. Das kann eine aufrechte Körperhaltung sein, Tanzen, Hüftkreisen, Bauchtanz, Hüpfen auf einem Pezziball ... Dein Körper weiß, wie gebären geht. Er hilft dir, dein Baby auf die Welt zu bringen.

Die Wahl des Geburtsortes entscheidet darüber, wieviel Bewegungsfreiraum du während deiner Geburt hast. Es schränkt dich ein, wenn du rou-

tinemäßig an ein CTG angeschlossen wirst. Das wirkt sich auf den Geburtsverlauf aus – genauso wie ein Raum, in dem du dich fremd fühlst, Zeitdruck besteht und du mit einer medikamentösen Wehenbeschleunigung rechnen musst. Im Geburtshaus, deinem Zuhause, einem Hebammen- oder einem Arztkreisssaal wirst du unterschiedliche Bedingungen vorfinden. Die Begleitung durch deine Hebamme während der gesamten Dauer der Geburt ist die beste Voraussetzung für eine naturgemäße Geburt.

In jedem Fall ist es gut, wenn Menschen bei dir sind, die dir Sicherheit geben und dich so begleiten, wie du es brauchst. Dass du nicht allein bist, ist in der Klinik besonders wichtig.

Wenn dein Baby irgendwann geboren ist, tut euch beiden Hautkontakt gut. Die Nabelschnur versorgt dein Baby, solange sie pulsiert. So kann die Lungenatmung sanft einsetzen. Es dauert eine Weile, bis alles Blut aus Plazenta und Nabelschnur vom Körper deines Babys aufgenommen wurde. Erst wenn auch die Plazenta geboren ist, ist die Geburt abgeschlossen.

Begleitung durch eine Doula

Schon immer haben erfahrene Frauen gebären-den beigestanden. Die Wurzeln der Doula (griech. Dooeia, „dienen“ oder „betreuen“) sind vermutlich so alt wie die Menschheit. Eine Doula ist eine Frau, die eigene Kinder geboren hat und über fundiertes Wissen (ihr eigenes Erfahrungswissen und Weiterbildung) rund um die Geburt verfügt. Sie kennt und versteht deine Bedürfnisse und unterstützt dich einfühlsam, kontinuierlich und individuell. Sie begleitet dich während der gesamten Geburt, an jedem Geburtsort, ohne Schichtwechsel.

Eine Doula ersetzt weder Hebamme noch Geburtshelfer und führt keine medizinischen Handlungen aus. Sie kann sich daher ganz auf deine Bedürfnisse konzentrieren.

Bereits in der Schwangerschaft lernst du deine Doula kennen – ggf. zusammen mit deinem Partner. Während der Wehen wirst du von ihr begleitet und betreut. Auch nach der Geburt hat die Doula ein offenes Ohr für dich. Durch ihre Begleitung kannst du mehr Vertrauen und Zuversicht in dich selbst und deinen Geburtsprozess entwickeln.¹

Auch dein Partner profitiert von der Begleitung durch eine Doula. Er muss sich nicht allein für dich und euer Baby verantwortlich fühlen.

¹ Wissenschaftler bestätigen den positiven Einfluss der Doula auf die Geburt (Klaus, Kennell, Klaus;1993, Hodnett et al, 2003, www.hebammenforschung.de/fileadmin/HSOS/Homepages/Hebammenforschung/Geburt_Auszug.pdf)



Wochenbett – Betreuung durch Hebamme, Mütterpflege, Haushaltshilfe

Deinem Baby nahe sein

Die Zeit nach der Geburt wird „Wochenbett“ genannt. Sie dauert etwa 8 Wochen.

Es ist eine sehr besondere Zeit. Durch dein Baby gibt es viele Veränderungen. Einerseits scheint die Zeit still zu stehen, wenn du dich von dem berühren lässt, was von deinem Baby ausgeht. Andererseits hast du viele Aufgaben, das Baby zu stillen, zu pflegen und auch für dich selbst zu sorgen. Besonders im Frühwochenbett – den ersten zehn Tagen nach der Geburt – brauchst du Schonung und Ruhe. Körperlich-hormonelle Prozesse können dich in unterschiedlichste Stimmungen versetzen. Die Situation erfordert, dass du diese Zeit der Umstellung als etwas sehr Wichtiges im Blick hast. Das gilt für dich, dein Baby und den Vater des Kindes. Besuche können warten.

Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme

Als krankenversicherte Frau hast du nach der Geburt zwölf Wochen lang bzw. bis zum Ende der Stillzeit Anspruch auf die Betreuung durch eine

Hebamme. In den Monaten nach der Geburt ist sie bei allen Fragen, die dein Baby und die Geburt betreffen, für dich ansprechbar. Sie berät dich bei der Nabel- und Körperpflege deines Babys, der Wundversorgung nach Dammverletzung oder Kaiserschnitt und gibt dir Hilfestellung beim Stillen.

Haushaltshilfe

Nach §24h Sozialgesetzbuch V hat jede gesetzlich krankenversicherte Frau vor allem im Frühwochenbett Anrecht auf Hilfe im Haushalt, wenn keine familiäre Unterstützung zur Verfügung steht. Für diese Aufgabe gibt es gut ausgebildete Fachfrauen, die sich FamilienLotSinnen®, Mütterpflegerinnen, oder Wochenbettbegleiterinnen nennen. Sie entlasten dich durch Organisation des Haushalts, Kochen und Betreuung von Geschwisterkindern.

Stillen – mehr als Nahrung

Die Fähigkeit zu stillen, zeigt unsere Nähe zu den Säugetieren. Die Natur sieht eine Versorgung des Neugeborenen vor, die seine unterschiedlichen Bedürfnisse befriedigt: Körperliche Wärme und Nähe wird dem Baby ebenso zuteil wie das Stillen von Hunger und Durst. Dein Körper stellt die natürliche und gesunde Babynahrung her. Du trägst sie immer wohltemperiert bei dir, so dass sie zu jeder Zeit an jedem Ort verfügbar ist. Das kann sehr praktisch sein. Dein Baby zu stillen, setzt die einzigartige vorgeburtliche Nähe nach der Geburt fort.

Die Vorstellung, mit deiner Brust dein Kind zu nähren, kann unterschiedliche Gefühle auslösen. Mit dem Busen einer Frau wird auch sexuelle Attraktivität assoziiert. Manche Frauen haben Angst, diese zu verlieren oder möchten aus anderen Gründen nicht stillen.

Willst du stillen, kannst du dir bei einer Hebamme oder Stillberaterin Hilfe holen. Dein Baby wird

wahrscheinlich innerhalb der ersten Lebensstunde nach der Geburt anfangen zu trinken. So wird die Milchbildung angeregt. Babys brauchen keinerlei andere Flüssigkeit oder Nahrung, viel Hautkontakt, viel Ruhe, keine Flasche und keinen Schnuller. Du wirst merken, dein Baby meldet sich, wenn es hungrig ist. Du legst es an, bevor es weinen muss. Durch das Stillen nach Bedarf verwöhnst du dein Baby nicht. Im Gegenteil. Dadurch festigt sich eure Bindung. Lass dich von deinem Baby und deinem Bauchgefühl leiten. Beim ersten Kind ist das manchmal nicht so leicht wie es sich anhört. Stillberaterinnen kennen diese Probleme und stehen dir gern zur Seite.

Hier findest du Organisationen mit unterschiedlich ausgebildeten Stillberaterinnen:

www.afs-stillen.de – www.lalecheliga.de –
www.bdl-stillen.de/stillberatungsuche.html

Belastende Erfahrungen rund um die Geburt

Du freust dich auf dein Kind, bist neugierig, wie die Geburt wohl werden wird. Du ahnst, dass große Veränderungen bevorstehen und hast dich so gut es dir möglich war, auf die Geburt vorbereitet.

Manchmal kann es trotz bester Vorbereitung und Begleitung bei der Geburt ganz anders kommen, als du es dir vorgestellt hast.

Nach der Geburt können bei der Rückerinnerung Gefühle von Trauer, Angst, vielleicht auch Ärger und Enttäuschung da sein. Auch kann es sein, dass dich Selbstvorwürfe plagen. Es ist dann besonders wichtig, dass du dir Zeit für dich nimmst. Das ist nicht immer einfach, da nun auch dein Baby deine Zuneigung und Aufmerksamkeit braucht.

Wie bekommst du ausreichend Schlaf, insbesondere an den ersten 10 Tagen, dem Frühwochenbett. Wer kocht für dich und hilft im Haushalt, wer hilft dir bei der Versorgung des Babys, falls Du eine operative Geburt hattest und noch viel liegen musst?

Wer kümmert sich um das ältere Geschwisterkind? Nimm dir Raum für dich selbst, um in deiner Rolle als Mama erstmals oder erneut anzukommen. Das ist weitaus einfacher, wenn du dich dabei wenig um den Alltag kümmern musst.

Was könnte im ersten Schritt helfen, wenn du merkst, dass im Hintergrund belastende Erinnerungen rumoren? Wie könnte Unterstützung für dich, dein Baby und womöglich deinen Partner aussehen?

- Gespräche: mit deiner Hebamme, Doula, Frauenärztin oder Klinikpersonal
- Hilfetelefon nach belastender Geburt
- Linkliste von GreenBirth e.V.
<https://www.greenbirth.de/de/links.html>

Uns interessiert, wie es Frauen in Deutschland nach der Geburt geht. Darum bitten wir dich, an den PiN-Fragebögen unter www.nachdergeburt.com/fragebogen teilzunehmen. Sie bieten die Möglichkeit deine Geburt mit vielen Fragen selbst zu reflektieren.

Forderungen vom „Netzwerk der Elterninitiativen für Geburtskultur“

Elterninitiativen, Vereine und einzelne Aktive wollen die Zustände in der Geburtskultur nicht mehr länger hinnehmen. Sie verabschiedeten 2015 eine Grundsatzerklärung mit sechs Forderungen:

„1. Eltern fordern Transparenz zur Unterscheidung zwischen einer Vorsorge, die an den individuellen Bedürfnissen orientiert ist und den Interessen eines wirtschafts-orientierten Gesundheitsmarktes. Außerdem fordern sie ein Informationsgebot über die gleichberechtigte Vorsorge-Möglichkeit durch Hebammen.

2. Sie fordern, dass auch im klinischen Umfeld der Individualität und Selbstbestimmung der Gebärenden Rechnung getragen wird. Eltern treten für die Förderung der physiologischen Geburt und konkrete Maßnahmen zur Senkung der Kaiserschnitttrate ein. Die Abschaffung invasiver Routinemaßnahmen und die konsequente Eins-zu-Eins-Betreuung jeder Gebärenden durch eine Hebamme sind zentrale Forderungen zur Verbesserung der klinischen Geburtshilfe.

3. Eltern fordern die stärkende Begleitung durch freiberuflich und geburtshilfflich tätige Hebammen in allen Phasen des Elternwerdens.

4. Sie fordern, dass neben der Hausgeburtshilfe die von Hebammen aufgebauten und am Bedarf von Eltern orientierten Strukturen zur Geburtshilfe, wie Geburtshäuser, Hebammenkreißsäle, Hebammenpraxen ausgebaut, finanziell abgesichert und angemessen vergütet werden.

5. Eltern fordern die gesellschaftliche Anerkennung einer notwendigen Unterstützung von Frauen / Paaren in der Familiengründungsphase. Eine psychosoziale Unterstützung durch familiennahe Dienstleistungen vor, während und nach der Geburt ist unerlässlich.

6. Eltern sehen eine staatliche Mitverantwortung zur Regelung wohnortnaher Versorgung.“

www.netzwerk-geburtskultur.de

Leitlinie vaginale Geburt am Termin

Wenn du in einer Klinik entbinden willst, empfehlen wir dringend, dass du dich über die seit Dezember 2020 gültige „S3-Leitlinie Vaginale Geburt am Termin“ informierst. Die Leitlinie räumt dir wesentlich mehr Mitsprache bei vielen Fragen ein, z. B.

- soll dein Baby sofort abgenabelt werden oder erst, wenn die Nabelschnur auspulsiert ist?
- du hast ein Vetorecht beim Kristeller-Handgriff. Darum macht es Sinn, zu wissen, was das überhaupt ist.
- Eine aufrechte Geburtshaltung hat viele Vorteile für dich und dein Baby. Du kannst mit Unterstützung rechnen.

Wenn Du Bescheid weißt, kannst du deine Wünsche viel leichter sagen. Wir empfehlen dir, im GreenBirth Geburts-ABC unter Buchstabe L (<https://www.greenbirth.de/de/geburts-abc/l.html>) die für dich interessanten Themen nachzulesen. Wir empfehlen außerdem, sich schon bei der Suche nach dem passenden Geburtsort über die Umsetzung der Leitlinie zu informieren.

Lesetipps

Die Hebammensprechstunde, Ingeborg Stadelmann

Im Dialog mit dem Ungeborenen – Wie Sie schon während der Schwangerschaft mit Ihrem Baby in Kontakt kommen können, Theresia Maria de Jong

Die selbstbestimmte Geburt. Handbuch für werdende Eltern, Ina May Gaskin

Stillen: Einfühlsame Begleitung durch alle Phasen der Stillzeit, Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann

Das Wochenbett. Alles über diesen wunderschönen Ausnahmezustand. Für Mütter und Väter, Loretta Stern, Anja Constance Gaca

Unterstützt von

Licht der Welt
Geburtshaus Gambach

 **Geburtshaus Bonn**
& Zentrum für Primärgesundheit

Netzwerk der Geburtshäuser
Verein zur Förderung der Geburtshäuser in Deutschland e.V.




DOULAS
in Deutschland e.V.



 **DFH**
DEUTSCHER FACHVERBAND
DES HEBAMMENHANDWERKS e.V.


winyan
www.winyan.de


MOTHER HOOD
e.V.


MAYENRAIN GESUNDHEITSPRAXIS
Hebammenbegleitung | Achtsamkeit
WWW.MAYENRAIN.DE

**Schatten
& Licht e.V.**
Initiative peripartale
psychische Erkrankungen


**Hebammen
für Deutschland e.V.**

Initiative für
gerechte Geburtshilfe
in Deutschland
www.gerechte-Geburt.de

mein baby
kidsgo


Geburt und Leben e.V.


Achtsamkeit
für werdende Eltern und Familien
MBCP Deutschland Austria SCHweiz
www.mindfulbirthing.de

P N
Prävention und
intensive Nachsorge

 **isppm** e.V.
International Society for
Pre- and Perinatal Psychology and Medicine

 **GfG**
Gesellschaft für Geburtsvorbereitung
Familienbildung und Frauengesundheit


VvE
Verein zur Förderung vorgeburtlicher Erziehung e.V.


*Geburtshaus
Wuppertal*
Natürlich, erleben und sicher


FamilienLofSims


**Hebammennetzwerk
Münsterland e.V.**

Geburt e.V.
