

EEH in der Schwangerschaft, zur Vorbereitung auf die Geburt, im Wochenbett und bei Einschlafproblemen

Aylins Geburt

Meine Schwangerschaft verlief im Großen und Ganzen problemlos. Ich hatte zwar im zweiten und dritten Monat gelegentlich eine leichte Übelkeit. Aber ich musste mich nie übergeben. Ich hatte im Vergleich zu vielen anderen Schwangeren auch keine Gewichtsprobleme. An heißen Tagen bekam ich noch nicht einmal dicke Füße. Keine Krampfadern oder sonstige Schwangerschaftsbeschwerden. Nichts. Das Einzige, womit ich ziemlich zu kämpfen hatte, war meine wahnsinnige Angst vor der Geburt. Ja, klar, fast jede Schwangere hat Angst vor der Geburt. Das ist nichts Ungewöhnliches. Aber meine Angst war so groß, dass ich sogar einen geplanten Kaiserschnitt – am besten unter Vollnarkose! – in Erwägung zog, nur um die Geburt und die damit möglicherweise auftretenden Komplikationen nicht mitzubekommen. In dieser Zeit zeigte mir Tina viele Entspannungsübungen, die mir sehr gut taten. Was mir am besten gefallen und mir wahrscheinlich am meisten geholfen hatte, war die Traumreise zu meinem Baby. Dabei sollte ich nach einer kurzen Entspannungsübung mir mein Baby in meinem Bauch vorstellen und Kontakt zu ihm aufnehmen. Ich stellte mir das Innere meines Bauches rot-orange vor, wahrscheinlich weil ich das schon mal so in einem Biologiebuch gesehen hatte. Jedenfalls schlummerte dort mein Baby völlig friedlich und schwerelos vor sich hin. In Gedanken fragte ich es, ob es ihm gut gehe oder ob es etwas bräuchte. Mein Baby antwortete: „Mama, es ist gut so wie es ist. Ich brauche nichts. Ich liebe dich und freue mich auf dich und Papa.“ Ich musste weinen. Vor Glück. Es war überwältigend. Auch jetzt, während ich diese Zeilen schreibe, habe ich einen dicken Kloß im Hals. Es war eine absolut schöne Traumreise, die ich nie vergessen werde. Ich hatte das Gefühl, dass mein Kind sehr stark ist, und dass die Geburt ein Kinderspiel wird. Meine Angst war so gut wie weg. Ich wollte keinen Kaiserschnitt mehr. In einem Geburtsvorbereitungskurs lernte ich, die Wehen wegzuatmen. Tina bestand darauf, dass ich es mit Tönen probiere. Ich ließ mich überreden. Wirklich überzeugt davon war ich aber nicht. Sogar Oli, mein Mann, sollte mitmachen. Wir mussten dabei beide lachen und fanden das etwas seltsam. Am 29. Mai, zwei Tage nach dem errechneten Entbindungstermin, hatte ich einen Termin bei meiner Frauenärztin. Kaum setzte ich mich auf den Behandlungsstuhl, da sagte sie: „Huch, da läuft ja Fruchtwasser aus!“ „Tatsächlich.“, bemerkte ich zu diesem Zeitpunkt noch ziemlich gelassen. „So, Kindchen, das war´s.“ „Wie „das war´s“?“, fragte ich leicht verduzt. „Ja, Sie bekommen Ihr Baby und dürfen jetzt in die Klinik fahren. Fahren Sie zuerst in aller Ruhe nach Hause, packen Sie gemütlich ihre Tasche und dann geht´s los.“ Ich rief Oli bei der Arbeit an und bat ihn, mich bei der Frauenärztin abzuholen. Die Angst, von der ich dachte, dass ich sie los war, kam leider wieder. Ich musste weinen.

In der Klinik fragte man mich, wann denn die Fruchtblase geplatzt sei. Das wusste ich nicht. Wenn ich nicht bei der Frauenärztin gewesen wäre, hätte ich es wohl nicht so schnell bemerkt. Daraufhin erklärte man mir, dass es unter diesen Umständen besser sei, die Wehen nicht abzuwarten, sondern die Geburt einzuleiten. Es brach Panik in mir aus. Die Einleitung der Geburt war genau das, wovor ich immer Angst hatte. Ich hatte schon oft gehört, dass sich dadurch die Geburt unheimlich in die Länge ziehen und sehr beschwerlich werden kann. Ich brach wieder in Tränen aus.

Oli konnte mich kaum beruhigen. Erst nachdem wir unsere Heilpraktikerin angerufen und ich ein homöopathisches Mittel aus meiner Hausapotheke genommen hatte, ging es mir wieder besser. Sodann erhielt ich eine Gabe Prostaglandin. Danach sollte ich erst einmal in Ruhe essen und spazieren gehen. Das taten wir auch. Nachmittags ca. 15 Uhr beim Essen spürte ich die ersten Wehen. Sie waren zuerst noch so leicht, dass ich mir nicht sicher war, ob es tatsächlich Wehen waren. Aber das, was ich im Bauch gefühlt hatte, wiederholte sich regelmäßig. Also mussten es Wehen sein. Wir bezahlten gemütlich unser Essen und setzten zu unserem Spaziergang an. Unterwegs kamen die Wehen immer öfter und sie waren so stark, dass ich unwillkürlich Tinas Atemtechnik anwenden musste, um eine deutliche Erleichterung zu spüren. Diesmal fanden wir das Tönen überhaupt nicht seltsam. Uns war es egal, wenn uns die Leute auf der Straße etwas seltsam anstarrten. Wichtig war, dass es gut tat. Und das tat es! Jedes Mal, wenn sich eine Wehe ankündigte, stellten Oli und ich uns so hin, dass ich ihm ins Gesicht schauen konnte. Dabei hielten wir uns an den Händen fest. Wir atmeten beide tief in den Bauch und beim Ausatmen „tönten“ wir mit einem leisen A. Meine Gedanken schickte ich dabei immer in den Beckenboden. Oli machte mir stets das Atmen vor, sodass ich nicht anders konnte. Manchmal ermahnte er mich auch: „Schau mich an! Lass deinen Unterkiefer locker!“ usw. – eben genauso wie es Tina uns geraten hatte. Zurück in der Klinik war man sehr erstaunt darüber, dass sich der Muttermund schon nach kurzer Zeit so weit geöffnet hatte. Man erklärte mir, dass eigentlich vier bis fünf Gaben Prostaglandin notwendig seien, damit das Kind geboren werden könne. Bei mir jedoch war nur eine Gabe notwendig. Ich war unheimlich stolz auf mich, weil ich den Eindruck hatte, dass es an der richtigen Atemtechnik lag, und dass ich sie so konsequent anwendete. Hebammen und Ärzte fragten mich auch, was denn das für eine ausgefallene Technik sei und bei wem ich den Geburtsvorbereitungskurs gemacht hätte. Ich musste jedes Mal grinsen, weil ich die Technik eben nicht im Geburtsvorbereitungskurs, sondern von Tina gelernt hatte. Im Kreißsaal ging es dann recht zügig weiter. Bis zum Schluss behielt ich Tinas Atemtechnik bei und konnte dadurch die Wehen gut ertragen. An die Austreibungsphase kann ich mich nur noch sehr vage erinnern. Die Hormone, die während der Geburt ausgeschüttet werden, sollen ja wie Drogen wirken. Es ist tatsächlich so. Mir kommt das Ganze wie ein Traum vor. Ich weiß nur noch, dass ich zwischen den Presswehen „ich kann nicht mehr“ gerufen habe. Meine Kraft ließ nach. Aber meine Tochter hat es trotzdem geschafft. Am 30. Mai um 1.30 Uhr kam sie auf die Welt. Als sie mir auf den Bauch gelegt wurde, spürte ich nur noch eine enorme Erleichterung und schwebte in einem wahnsinnigen Glücksgefühl. Oli und ich schauten dieses wunderbare Wesen neugierig an. Und unsere Tochter schaute uns ganz neugierig an. Inmitten dieser besonderen Stimmung flüsterte Oli mir ins Ohr: „Sie soll Aylin heißen.“ Ich lächelte und war einverstanden.

Die Zeit nach der Geburt war für mich ziemlich anstrengend. Der erwünschte Milcheinschuss, den man in der Regel nach drei bis fünf Tagen hat, blieb bei mir aus. Ich hatte nicht genügend Milch, um Aylin satt zu bekommen. Sie hat viel geschrien. Ich habe wenig geschlafen und war völlig gestresst, weil ich fast rund um die Uhr gestillt und Milch abgepumpt hatte, um meine „Milchproduktion“ anzuregen. Und ich habe mir unheimliche Sorgen um Aylin gemacht, hatte Heultage und war total verunsichert. Manchmal kam ich mir sogar wie eine Versagerin, eine schlechte Mutter vor. Meine Hormone spielten verrückt. Die meisten Kommentare und Ratschläge von „erfahrenen“ Müttern gingen mir total auf die Nerven. Ich wurde dadurch nur noch mehr verunsichert. Aber Gott sei Dank gab es Ausnahmen. Zum

Beispiel: Tina, meine EEH Beraterin. Wenn sie mich besuchte, fühlte ich mich wohl. Sie gab mir nicht das Gefühl, dass ich etwas falsch machte. Im Gegenteil. Sie munterte mich auf und motivierte mich, sorgte dafür, dass ich mich mit einfachen Übungen entspannte. Sie gab mir Ratschläge, ohne mich dabei unter Druck zu setzen. Sie zwang mich zu nichts, sondern teilte mir einfach nur ihre Ideen und Anregungen mit. Ich konnte es so machen oder auch nicht. Das war egal. Alles war gut. Alles war locker. Ein Tipp von ihr zum Beispiel war, dass ich Aylin regelmäßig nackt auf meine Brust legen könnte. Ich hatte es zwar nicht geschafft, es regelmäßig zu machen. Aber ich habe es ein paar Mal gemacht. Und ich weiß nicht, ob das der Grund war, warum ich dann endlich genügend Milch bekam. Wie auch immer. Es hat mir jedenfalls gut getan. Die nackte Haut von Aylin auf meiner Brust zu spüren, hat auf mich sehr beruhigend gewirkt. Diese absolute Nähe bedeutete für mich, meinem Kind absoluten Schutz zu bieten. Ich hatte endlich das Gefühl, eine gute Mutter zu sein. Auch heute noch genieße ich es, wenn ich mit meiner Tochter zusammen bade und ihre nackte Haut auf meiner spüre. Und ich bin froh, dass das Stillen inzwischen gut klappt. Ich hätte nie gedacht, dass es so schön sein kann. Die Mühe hat sich jedenfalls gelohnt.

Ungefähr zwei Wochen nach der Geburt hatte ich also genügend Milch. Aber es war trotzdem nicht einfach. Aylin hat weiterhin sehr viel geschrien. Tagsüber konnte sie nur in meinem Arm schlafen. Wenn ich sie weggelegt habe, ist sie gleich wieder aufgewacht und hat geschrien. Deshalb habe ich sie ständig im Arm herumgetragen, damit sie ruhig war. Das Problem war dann aber, dass ich fast den ganzen Tag nichts anderes machen konnte, außer Aylin im Arm herumzutragen. Ich wollte aber wieder mal in Ruhe etwas Leckeres kochen, Einkaufen gehen usw. Daher musste ich etwas an meiner Situation ändern. Ich kaufte mir ein Tragetuch. Tina half mir, es richtig einzusetzen. Für mich war das die beste Erfindung auf der Welt! Ich habe Aylin oft im Tragetuch getragen. Sie war dadurch viel zufriedener und hatte endlich einen Rhythmus. Und ich hatte endlich beide Hände frei und konnte mich auch um andere Dinge kümmern. Einmal, als Aylin schlief, hat Tina mir eine Übung gezeigt, die mir sehr gefallen hat und die ich heute noch regelmäßig anwende. Ich musste mich zuerst auf mich und meine tiefe Atmung konzentrieren. Und nachdem ich dann ganz ruhig und entspannt war, sollte ich meine Gedanken an meine Tochter schicken und dabei ihr Händchen oder einen anderen Körperteil von ihr halten. Auch bei dieser Übung fühlte ich mich meiner Tochter sehr nah, so als ob sie wieder in meinem Bauch wäre. Es war ein sehr zärtlicher Moment. „Merk dir dieses Gefühl“, hatte Tina zu mir gesagt. „Du brauchst es, wenn es mal wieder etwas schwieriger ist mit deiner Tochter.“

Und tatsächlich gab es oft schwierige Momente. Momente, in denen ich mir sogar die Zeit vor Aylins Geburt herbeigesehnt habe. Einfach mal abends die Füße hoch legen und einen Film im Fernsehen von Anfang bis Ende fertig schauen, ohne im nächsten Moment ein schreiendes Baby beruhigen zu müssen. Oder spontan ins Kino gehen, sich mit Freunden verabreden oder zum Friseur gehen, ohne auf die Still- und Schlafenszeiten von Aylin achten zu müssen. Ausschlafen... Gut, ich hatte schon vor der Schwangerschaft gehört und gelesen, dass die Geburt eines Kindes in der Regel große Umstellungsschwierigkeiten mit sich bringt. Ich habe mir nichts vorgemacht. Aber trotzdem. Man weiß erst wie es ist, wenn man selbst Mutter geworden ist. Und bei jedem ist es anders. Aylin zum Beispiel ist anfangs immer nur dann eingeschlafen, wenn wir sie geschaukelt haben. Man musste sie in den Arm nehmen, sich auf den Gymnastikball setzen und auf und ab wippen. Wenn wir Glück hatten, ist sie dabei innerhalb weniger Minuten mit nur wenig Gebrüll eingeschlafen. Wir hatten nicht immer Glück. Abends hat es oft eine halbe bis dreiviertel Stunde gedauert. Und

ohne das Schaukeln auf dem Gymnastikball ging es gar nicht. Wir konnten nicht in Ruhe mit ihr weggehen. Wenn Aylin müde wurde, war es die Hölle! Da half kein Auto fahren, kein Herumtragen, nichts. Einmal habe ich Tina davon erzählt. Sie hat daraufhin Aylin angelächelt und gesagt: „Ja, was bist denn du für eine?“ Da musste ich auch lächeln. Es kam mir nur noch halb so schlimm vor. Wenn ich Aylin das Schaukeln abgewöhnen und ihr Schreien ertragen wollte, erklärte mir Tina, sollte ich vor allem mich auf meine Atmung konzentrieren. Das habe ich getan. Es dauerte fast zwei Wochen, bis Aylin gelernt hatte, ohne Schaukeln einzuschlafen. Ohne die Atemübung, die mir Tina beigebracht hatte, hätte ich diese Zeit nicht überstanden. Es war wirklich nicht leicht. Aber wenn ich jetzt Aylin abends nach unserem Abendritual ins Bett lege und sehe, wie sie zufrieden daliegt und mit ihren kleinen Händchen vor sich hinspielt bis ihre Äuglein einfach zufallen, dann ist das für mich wie ein kleines Dankeschön für meine Bemühungen.

Heute ist Aylin fast fünf Monate alt. Es macht richtig Spaß zu sehen, welche Fortschritte sie macht. Morgens ihr Lächeln zu empfangen, ihr zufriedenes Gesicht beim Stillen zu beobachten, mit ihr zu spielen, sie mit einem sanften Streicheln, der Schmetterlingsmassage, zu beruhigen, das alles bereitet mir unheimlich viel Freude. Doch ich weiß, dass es weiterhin schwierige Phasen geben wird, ein Wachstumsschub oder sonst etwas. Aber das macht nichts. Wenn es so weit ist, werde ich mich eben wieder auf meine Atmung konzentrieren und versuchen, geduldig zu bleiben. Und im Notfall gibt es ja noch Tina. Dafür bin ich ihr sehr dankbar.

(Elgiz aus Heidelberg)