

Yvonne de Bark

DAS MAMA- TROST-BUCH

Überleben mit
kleinen Monstern



ueberreuter

gar nicht der Mann wissen wollte. Der nickt aber brav und atmet mit, denn sonst hat er zu Hause wieder ehegefährdende Rendezvous mit den Schwangerschaftshormonen. *Man lernt, wie der Mann die Frau massieren und sie so während der Geburt unterstützen kann.* Damals wusste ich ja noch nichts, sonst hätte ich ihm da schon mal die Hände abgehackt. Wir hatten Glück und wurden von einer alternativen Hebamme vorbereitet, die uns die Grauen der Sectio (des Kaiserschnitts) ersparte. Eine richtige Frau gebärt schließlich

»natürlich«. Und auf die Frage, wie lange eine Geburt denn dauern würde, hörten wir ein beruhigendes: »Das kann man nicht sagen.« *Nur in den seltensten Fällen gibt es Grund zur Hektik, beim ersten Kind dauert die Geburt durchschnittlich etwa zwölf bis achtzehn Stunden. Aber wer will das schon wissen. Man erlernt Methoden, die Wehen zu veratmen und so besser mit ihnen umzugehen. Schnauf, schnauf, als Schauspielerin hab ich das doch intus. Manche Frauen tönen während der Wehen, das heißt, es hilft ihnen, während des Ausatmens einen Ton*

abzugeben. Gute Idee, lass es
raaauuus.

Die Geburt

oder: Wie quetscht man eine Melone durch ein Nadelöhr?

Wann geht es denn nun endlich los, der Termin war schon vor vier Tagen. *Frag-Mutti.de*: »Also ich hab ja noch die ganze Wohnung gekehrt, das half.« Ich auch, und – nix. Ich schwamm eine Runde im Himbeerblätterttee, nix. *Um die Geburt in Gang zu bringen, greifen viele auf ein altbewährtes Hausmittel zurück: Sex. Das Sperma enthält das wehenauslösende*

Hormon Oxytocin. Also los: Walpaarung. Wie gut, dass ich das nicht mit ansehen musste.

Irgendwie zieht es ganz schön im Unterleib. *Eröffnungswehen.* Hierbei handelt es sich um *regelmäßig wiederkehrende Wehen, die an Stärke und Häufigkeit zunehmen.* Mit ihnen beginnt die Geburt. *Eröffnungswehen dienen zur Öffnung des Muttermundes auf die erforderlichen zehn Zentimeter Weite.* Aber egal, im Vorbereitungskurs sagte die Hebamme schließlich, dass es eine ganze Weile dauern kann, bis das Kind da ist. *Die meisten Schwangeren werden wieder aus dem Krankenhaus nach Hause*