

**Doreen Grabs**

*Zu früh geboren*

**Frühchen-Mütter erzählen**



**e** edition  
**r** riedenburg



**Z**u früh geboren – was dann? Aus eigener Betroffenheit hat sich Doreen Grabs auf die Suche nach Antworten gemacht und andere Mütter befragt, die ebenfalls mit der Frühgeburtlichkeit ihrer Kinder konfrontiert waren.

Wie verliefen Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby? Welche Komplikationen und Sorgen gab es? Wie war es im Krankenhaus und wie wurde die erste Zeit zu Hause bewältigt? Wie steht es um die Paarbeziehung und um weiteren Kinderwunsch? Wie geht es dem frühgeborenen Kind heute? Und nicht zuletzt: Welche Ratschläge haben die befragten Frauen für andere Frühchen-Mamas?

Die Aussagen der Mütter werden von Doreens eigener Geschichte umrahmt. Außerdem gibt die Autorin gut verständliche Kurz-Informationen zu wichtigen medizinischen Fachbegriffen.



*„Dieses Buch soll Ähstern von zu früh geborenen Babys laut machen. Denn nicht nur das Baby ist zu früh geboren, man ist auch zu früh Eltern geworden. Alles kommt plötzlich ohne Völlbremsung auf einen zu und man muss stark sein – für das eigene Baby und für sich selbst.“*

Doreen Grabs, Jahrgang 1988, ist gelernte Floristin. 2012 wurde ihre Tochter Marli nach einem Ultraschallbefund mittels Kaiserschnitt auf die Welt geholt. Ihr Baby hatte nur 29 Schwangerschaftswochen im Mutterleib verbracht und wog bei der Geburt zarte 670 Gramm. Die extreme Frühgeburt stellte Doreen und ihren Mann mit einem Schlag vor viele unbekannte Herausforderungen.



ISBN 978-3-902943-80-4

**e**dition  
**riedenburg**  
editionriedenburg.at



Auf dem Weg nach Hause: Marli (3 Monate) mit ihrer Mama Doreen am Tag der Entlassung.

#### 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.

#### Geschlechtsneutrale Schreibweise

Das vorliegende Buch verwendet meistens eine geschlechtsneutrale Schreibweise. Wenn z.B. vom „Arzt“ die Rede ist, wird hierunter auch die „Ärztin“ verstanden.

#### Besonderer 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.

#### Haftungsausschluss

Die persönliche Betreuung in Gesundheitsfragen und während einer Schwangerschaft oder Geburt sollte immer durch entsprechendes Fachpersonal geleistet werden. Die Hinweise und Vorschläge in diesem Buch sind kein Ersatz für medizinischen Rat. Im Zweifelsfall befragen Sie bitte Hebamme, GynäkologIn, Arzt/Ärztin oder ApothekerIn. Teile des vorliegenden Buches basieren (unter anderem) auf zahlreichen persönlichen Angaben, die zur Wahrung der authentischen Wiedergabe inhaltlich von uns nicht modifiziert wurden.

Weder Autorinnen, LektorInnen, GastautorInnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Sollten sich trotz sorgfältiger Korrektur Fehler eingeschlichen haben, erbitten wir weiterführende Hinweise darauf. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte schriftlich an den Verlag.

#### Markenschutz

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

Originalausgabe, Februar 2015

|                     |  |
|---------------------|--|
| © 2015              | edition riedenburg   |
| Anschrift           | edition riedenburg, Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich       |
| E-Mail              | <a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a> |
| Internet            | <a href="http://editionriedenburg.at">editionriedenburg.at</a>               |
| Lektorat            | Dr. Heike Wolter, Regensburg   |
| Fachlektorat        | Anna Rockel-Loenhoff, Unna   |
| Abbildungsnachweise | Notizzettel auf S. 36 © picsfive - Fotolia.com                               |

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: edition riedenburg

Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902943-80-4

# Doreen Grabs

## Zu früh geboren

### Frühchen-Mütter erzählen



edition  
riedenburg

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |  |           |
|--|-----------|--|-----------|
| <b>Vorwort</b>   | <b>7</b>  | Ab welcher Schwangerschaftswoche hat mein Baby Überlebenschancen?        | 28        |
|  |           | Was passiert mit meinem Baby nach der Geburt?                            | 28        |
| <b>Marli und wir</b>   | <b>8</b>  | Wann darf ich endlich zu meinem Baby?                                    | 29        |
| So fing bei uns alles an ...                                       | 8         | Darf ich mein Baby auch anfassen?  | 29        |
| Marlis zu frühe Geburt   | 9         | Welcher Schlauch/welche Maske ist das auf der Nase meines Babys?         | 29        |
| Eine klitzekleine Kämpferin  | 9         | Habe ich trotz Frühchen nur acht Wochen Mutterschutz?                    | 29        |
| „Sie wird sterben ...“   | 10        | Was bedeutet der APGAR-Wert?   | 29        |
| Die Operation am Darm  | 10        | Was ist Känguruhen?  | 29        |
| Kritische Tage   | 11        | Kann ich meinem Baby selber die Windeln wechseln, es füttern und baden?  | 30        |
| Viel Milch, aber wenig Gewicht                                     | 12        | Kann ich mein Baby stillen, obwohl es so klein ist?                      | 30        |
| Ich und die Anderen  | 13        | Ist mein Baby gut aufgehoben, auch wenn ich nicht da bin?                | 30        |
| Sauerstoff-Alarm   | 13        | Warum kommt keine Schwester, obwohl der Monitor klingelt?                | 30        |
| Gefahr durch eine Infektion  | 14        | Wer darf mein Baby besuchen?   | 31        |
| Zu Weihnachten im Krankenhaus                                      | 15        | Wie lange sollte der Besuch bei meinem Baby bleiben?                     | 31        |
| Die zweite Operation   | 15        | Welche speziellen Krankheiten bekommen zu früh geborene Babys eventuell? | 31        |
| Alles dreht sich um die Verdauung                                  | 16        | Wann darf mein Baby nach Hause?  | 33        |
| Auf der Kinderstation  | 16        | Wir dürfen mit Monitor nach Hause. Aber wo bekomme ich den her?          | 33        |
| Die Entlassung   | 17        | Was, wenn der Monitor Alarm schlägt?                                     | 33        |
|  |           | Muss ich auf etwas Bestimmtes achten, wenn wir zu Hause sind?            | 33        |
| <b>Plötzlich Eltern: Informationen für einen (zu) frühen Start</b> | <b>23</b> | Welcher Kinderarzt ist der richtige?                                     | 34        |
| Grundlegendes zur Frühgeburt                                       | 24        | Bekomme ich die Fahrtkosten zum Krankenhaus erstattet?                   | 34        |
| Die Frühgeburt und die Zeit danach                                 | 25        | Was erwartet mich auf einem Frühchenfest?                                | 34        |
| Das richtige Krankenhaus wählen                                    | 25        | Nachsorge  | 34        |
| Die spontane Geburt  | 25        | Den Frauenarzt wechseln?   | 35        |
| Der Kaiserschnitt  | 25        | Weitere Schwangerschaft  | 35        |
| Nach dem Kaiserschnitt   | 26        | Liebe Mama, lieber Papa!   | 36        |
| Atemunterstützung für das Baby                                     | 26        | <b>Zu früh geboren: Mütter berichten</b>                                 | <b>37</b> |
| Muttermilch und Stillen  | 26        | Der Aufruf   | 38        |
| Krankengymnastik für Frühgeborene                                  | 27        | Die Fragebögen   | 38        |
| Dein Seelenleben   | 27        | <b>Nachwort</b>  | <b>80</b> |
| Folgeschäden   | 27        | Das kannst du selbst tun: Infektionsschutz                               | 82        |
| Dein Partner   | 28        | Harnwegsinfekte und Scheideninfektionen                                  | 82        |
| Freunde und Verwandte  | 28        | B-Streptokokken  | 82        |
| Typische Elternfragen  | 28        | Vaginale Untersuchungen  | 82        |
|  |           | Karies   | 82        |
|  |           | Intimhygiene   | 82        |
|  |           | Öffentliche Schwimmbäder   | 82        |



## Vorwort

Jedes Jahr bekommt etwa jede zehnte schwangere Frau ein frühgeborenes Baby. Eigentlich ist es erschreckend, wie wenig man darüber weiß. In welchem Geburtsvorbereitungskurs wird über so etwas geredet? Ich kenne keinen. Jede denkt sich doch: So etwas passiert mir nicht, das geschieht nur den anderen!

Ich möchte mit meinem Buch darauf aufmerksam machen, dass eine Frühgeburt nicht nur die anderen trifft. Ich möchte dazu beitragen, dass vielleicht mehr darüber geredet wird. Ich wünsche mir, dass betroffene Frauen über ihre Erfahrungen erzählen, so dass deutlicher wird, was für Konsequenzen die (zu) frühe Geburt haben kann. Es ist nicht selbstverständlich, dass man ein gesundes Baby spontan zwischen der 37. und 42. Schwangerschaftswoche zur Welt bringt.

Wieso wird man mit einem Frühchen so überrumpelt? Bei mir war alles in Ordnung. Nie hat jemand zu mir gesagt, dass ich mich darauf einstellen muss, ein Frühchen zu bekommen. Vielleicht wäre ich dann mit der ganzen Sache anders umgegangen?!

Was, wenn ich einen anderen Frauenarzt gehabt hätte, wäre das dann auch alles so verlaufen? Hätte man vielleicht schon eher eingreifen können? Was, wenn ich nicht zum 3D-Ultraschall ins Krankenhaus gegangen wäre? Dann wäre mein Baby vielleicht sogar verstorben, in meinem Bauch quasi verhungert.

Wie klein ist eigentlich klein? Die Frage stellte ich mir häufiger. Denn als meine Familie auf dem Weihnachtsmarkt war, hat sie eine Bekannte getroffen, die meinte, dass unser Baby mit seinen 31 Zentimetern Körperlänge „doch gar nicht so klein“ gewesen wäre. Wissen solche Menschen denn nicht, dass ausgetragene Babys etwa 50 Zentimeter lang sind?

Ich war in der damaligen Situation jedenfalls sehr besorgt, weil ich jeden Tag sah, wie klein und schutzbedürftig mein Kind in seinem Brutkasten war.

Die meisten Leute ahnen wahrscheinlich gar nicht, wie es auf einer Frühgeborenenstation zugeht. Die tägliche Angst, die man um das eigene Baby hat, ist unendlich groß. Jeder Tag muss aufs Neue gemeistert werden. Man steht vor der großen Stationstür und fragt sich, ob es dem kleinen Würmchen gut geht oder ob etwas Neues dazu gekommen ist, wogegen das Kleine ankämpfen muss.

Als Mutter (und wohl auch als Vater) fühlt man sich selbst immer verletzlicher. Und dann tun unpassende Kommentare weh.

Dies soll kein Ratgeber dafür sein, wie man bestimmten Ursachen der Frühgeburtlichkeit vorbeugen kann. Denn trotz guter, ausgewogener Ernährung beispielsweise kann es passieren, dass man eine Frühgeburt erleidet und den Grund dafür nicht erfährt.

Dieses Buch soll Müttern von zu früh geborenen Babys Mut machen und ihnen bestimmte Zusammenhänge verständlich erklären. Denn wie oft versteht man das Fachchinesisch der Ärzte nicht und steht weiter ahnungslos da?

Im ersten Teil erzähle ich meine eigene Geschichte. Im zweiten erläutere ich die wesentlichen fachlichen Hintergründe aus der Sicht und auf dem Wissensstand von Eltern. Im letzten Teil kommen Mütter zu Wort, die auch ein Frühchen bekommen haben. Sie erzählen ihre Geschichten. Von der Geburt. Von den Krankheiten des Babys. Und wie sie den ganzen Stress gemeistert haben.

Es gibt mehr Frühchen, als man denkt. Aber auch die Eltern spielen eine wichtige Rolle, denn nicht nur das Baby ist zu früh geboren, man ist auch zu früh Eltern geworden. Vielleicht war für das Baby noch nichts vorbereitet oder noch nicht der richtige Name gefunden.

All so etwas kommt plötzlich ohne Vorwarnung auf einen zu und man muss stark sein – für das eigene Baby und für sich selbst.

*Doreen Grabs, im Februar 2015*





Marlis erstes Foto am 2. November 2012.  
Sie ist erst seit einer Stunde auf der Welt.



Dieses Foto bekam ich mit auf mein Zimmer.



Marli nach ihrer Darm-OP.



Ohne Worte – einfach viel zu klein.



Unsere erste Begegnung am 3. November 2012.



Das erste Mal Atmen ohne Atemhilfe.



Kuscheln bei Mama – zum ersten Mal.



Papa mit Mundschutz, obwohl er nur ein leichtes Kratzen im Hals hatte.

*Plötzlich Eltern:  
Informationen für einen  
(zu) frühen Start*





Dein Baby wird wahrscheinlich schon da und zu früh geboren sein. Zur Geburt gratuliere ich herzlich! Die Zeit wird vermutlich recht schwer für euch. Aber glaubt an euren kleinen Schatz!

Da du ganz sicher andere Pläne im Kopf hattest, werde ich hier noch ein bisschen über einige Aspekte einer zu frühen Geburt und der ersten Zeit mit dem frühgeborenen Baby erzählen.

## Grundlegendes zur Frühgeburt

50.000 der ca. 800.000 jährlich in Deutschland geborenen Babys kommen zu früh zur Welt. 8.000 davon sind Extremfrühchen.



Als „Frühchen“ bezeichnet man ein Baby dann, wenn es vor der Vollendung der 37. Schwangerschaftswoche geboren wird. Eine normale Schwangerschaft dauert rund 40 Wochen. Die Babys, die vor der 28. Schwangerschaftswoche geboren werden, nennt man Extremfrühchen.

Frühgeborene wiegen in der Regel weniger als 2.500 Gramm. Extremfrühchen wiegen in der Regel unter 1.500 Gramm. Eines der bislang kleinsten Babys kam 2006 in der 22. Schwangerschaftswoche zur Welt, wog nur 280 Gramm und war 24 Zentimeter klein.

In den meisten Fällen ist die genaue Ursache einer Frühgeburt nicht herauszufinden. Es gibt aber Risikofaktoren (keine Ursachen), die oft im Zusammenhang mit Frühgeburten beobachtet werden können. Unter anderem sind das:

- Mehrlingsschwangerschaften, die eventuell auch durch künstliche Befruchtung entstanden sind, bedeuten eine höhere Belastung für die Gebärmutter.
- Häufige Infektionen (z.B. Scheidenpilz) oder eine „Muttermundschwäche“ können eine Frühgeburt auslösen.
- Bei einer Plazenta-Insuffizienz ist es so, dass die Plazenta frühzeitig ihre Funktion einschränkt („altert“) und das Baby dadurch nicht richtig versorgt wird. Der Grund dafür kann

genetisch, anatomisch, umwelt- oder auch infektiös bedingt sein, bleibt aber letztlich meistens unklar.

- Bei einer Anämie (Eisenmangel), auch Blutarmut genannt, kann es zu einer Unterversorgung des Kindes kommen. In der Schwangerschaft baut der Körper 30 bis 40 Prozent mehr Blut auf und der Bedarf an Eisen steigt. Wenn der Darm der Mutter gut für den Stoffaustausch sorgt, gelingt das wie von selbst.
- Bei einer Gestose („Schwangerschaftsvergiftung“) hat man Bluthochdruck und scheidet im Urin vermehrt Eiweiß aus. Eine Gestose tritt frühestens in der 20. Schwangerschaftswoche ein, meistens aber erst im letzten Drittel einer Schwangerschaft. Regelmäßige Messungen des Blutdrucks können helfen, frühzeitig die Symptome zu erkennen.
- Das HELLP-Syndrom ist eine schwerwiegende Erkrankung in der Schwangerschaft. Die Abkürzung steht für **H**aemolysis (= hämolytische Anämie, Blutzerfall) – **E**levated **L**iver enzyme levels (= erhöhte Leberwerte) – **L**ow **P**latelet count (= Verminderung der Thrombozyten, nachlassende Blutgerinnung). Über 90% der davon Betroffenen berichten von starken Oberbauchschmerzen, die hauptsächlich unter dem rechten Rippenbogen auftreten (wo die Leber sitzt), manchmal auch in der Nierengegend oder im gesamten Rückenbereich. Häufig kommt es darüber hinaus zu Übelkeit und Erbrechen oder Durchfall. Oft denkt man an eine Magen-Darm-Grippe. Durch die Entbindung wird auch der Verlauf des HELLP-Syndroms nicht unterbrochen. Die Symptome bleiben in der Regel noch drei bis vier Tage nach der Geburt bestehen.
- Ein vorzeitiger Blasensprung kann Wehen auslösen und somit zu einer Frühgeburt führen.
- Psychologische Auslöser gibt es ebenfalls, wie z.B. Stress im Beruf (wenn du vielleicht trotz Schwangerschaft mehr arbeiten sollst), Überforderung durch Familie und/oder Haushalt. Konflikte mit dem Partner oder finanzielle Probleme gehören auch dazu.

Wenn genügend Zeit ist und man weiß, dass es zu einer Frühgeburt kommen wird, bekommt die Mutter eine sogenannte Lungenreifungsspritze (ein Cortisonpräparat) verabreicht. So soll die Ausreifung der Lunge des Babys gefördert werden, damit es nach der Geburt nicht oder zumindest weniger in Atemnot gerät.



Wirklich vorbeugen kann man einer Frühgeburt nicht. Oft wird bei einer routinemäßigen Kontrolle festgestellt, dass sich eine Frühgeburt anbahnen könnte. Genauso häufig merkt eine Frau durch dauerhaftes Ziehen oder Blutungen, dass etwas Derartiges passiert. Der gute Kontakt zu einer Hebamme oder einem Arzt können dann sinnvoll sein, um gegebenenfalls eingreifen zu können.

Vorzeitige Wehen können manchmal mit wehenhemmenden Medikamenten (Tokolyse) und Bettruhe unterdrückt werden. So gewinnt man zumindest Zeit für die Lungenreifebehandlung.

## Die Frühgeburt und die Zeit danach

### Das richtige Krankenhaus wählen

Wenn absehbar ist, dass dein Kind deutlich zu früh geboren wird, sollte die Geburt in einem Krankenhaus stattfinden, in dem sich im Haus oder nebenan eine Frühgeborenenstation befindet.



Es ist vorteilhaft für dein Baby, wenn Geburtshelfer und Kinderärzte gut kooperieren. Das Kleine wird sofort von Kinderkrankenschwestern und Kinderärzten in Empfang genommen, um es dann bestmöglich versorgen zu können.

Das erspart dem Frühchen einen stressigen Transport in ein anderes Krankenhaus mit entsprechender Station.

### Die spontane Geburt

Eine natürliche, verletzungsfreie Geburt ist in der Regel das Beste für Mutter und Kind. Da diese bei (extremen) Frühgeburten jedoch eher selten ist,

möchte ich im Folgenden auf die operative Alternative, den „Kaiserschnitt“, eingehen.

### Der Kaiserschnitt

Bei einem Kaiserschnitt wird das Baby nicht vaginal geboren, sondern wird in einer Operation aus dem Bauch der Mama geholt. Der Fachbegriff lautet „Sectio“.

Zur Vorbereitung auf den Eingriff wird in den meisten Fällen eine Teilnarkose verwendet. Dabei wird ein Betäubungsmittel in den Rücken gespritzt, was meiner Meinung nach sehr weh tut. Du erhältst entweder eine PDA (Periduralanästhesie) oder eine SPA (Spinalanästhesie), beides sind rückenmarksnahen Anästhesien. Dabei werden dein Unterleib und deine Beine betäubt. Erst wird es ganz langsam an deinem Po warm; dieses warme Gefühl wandert dann allmählich deine Beine herunter, bis du deinen Unterleib schließlich nicht mehr spürst. Damit eine gefüllte Harnblase nicht „im Weg“ ist und verletzt werden kann, erhältst du einen Katheter.

In besonderen Notfällen kann es sein, dass man eine Vollnarkose erhält. Bei mir war es so, dass ich ein „geplanter Notfall“ war und nur eine Teilnarkose bekommen habe.

Sobald die Betäubung eingesetzt hat, werden hinter dem Sichtschutz mehrere Schnitte durch alle Gewebeanteile gesetzt, der erste erfolgt weit unterhalb, um so den unteren Teil der Gebärmutter frei zu machen. Anschließend wird ein horizontaler Schnitt durch den Uterus gemacht, sodass die Fruchtblase hervortritt, die dann geöffnet wird, damit das Fruchtwasser abgesaugt werden kann.

In den Anfängen der Sectio war der Schnitt meist vertikal. Heutzutage hat sich die horizontale Variante bewährt. Weil der Schnitt an der Schamhaargrenze liegt, ist die Narbe in der Regel nicht zu sehen, wenn ein Slip getragen wird. Der horizontale Schnitt senkt die Wahrscheinlichkeit, dass bei einer weiteren Schwangerschaft die Narbe wieder aufreißt.

Es werden heutzutage meistens nicht alle Gewebeschichten aufgeschnitten, sondern auch durch Dehnen und Reißen eröffnet.

Liebe Mama, lieber Papa!

Ich wurde zu früh geboren. Deshalb bin ich noch ganz klein und leider auch nicht mehr bei dir, Mama.

Jetzt liege ich in diesem riesigen Glasding, habe überall Schläuche, eine Tragensonde und so ein blödes Ding auf der Nase, mit dem ich euch gar nicht richtig sehen kann. Ich weiß, dass das auch für euch nicht einfach ist. Vielleicht hattet ihr euch euer Baby ganz anders vorgestellt ...

Die Schwestern haben mir gesagt, dass ihr erst mal nur meine Hand halten dürft. Ich wäre so gerne bei euch! Alles kam so plötzlich. Aber sie meinten auch, wenn ich ganz stark bin und kämpfe, dann darf ich ganz schnell wieder zu euch.

Ich kann euch leider noch nicht sagen, wenn es mir nicht gut geht. Aber ich werde stark sein. Wenn ihr meine Hand haltet, werde ich mich ganz arg anstrengen, um bei euch zu sein. Ich werde mit meinen Fortschritten auf all eure Fragen antworten, denn ich will leben, um mit euch die Welt zu entdecken und zu spielen.

Bis dahin ist es ein langer Weg. Haltet durch!

Ihr könnt viel für mich tun: Streichelt mich und seid bei mir. Es ist schlimm für mich, jede Nacht ohne euch einzuschlafen. Wir waren früher ja noch nie getrennt. Fehle ich euch auch so sehr wie ihr mir?

Ich rieche euch so gerne und lausche euren Stimmen, wenn ihr mir etwas erzählt oder vorsingt. Es hört sich so schön an. So vertraut.

Mama und Papa, bitte gebt mich nicht auf.

Ich brauche euch so sehr.

Ich liebe euch!

Ich werde stark sein - für mich und für euch.

Euer kleines Baby



Zu früh geboren:  
Gütter berichten

## Der Aufruf

Ich habe eigentlich nie daran gedacht, ein Buch zu schreiben. Schon gar nicht eines über unsere Geburt und die anstrengenden Monate im Krankenhaus. Ich dachte mir: Wen würde das denn interessieren?

Aber meine damalige Hebamme, zu der wir immer noch guten Kontakt haben, bestärkte mich darin, alles einfach mal festzuhalten, um die ganze Geschichte besser verarbeiten zu können.

Vieles, was für mich so schmerzhaft war, hatte ich verdrängt und noch gar nicht verarbeitet. Ich sagte meiner Hebamme deshalb, dass ich mir das mit dem Aufschreiben gar nicht zutrauen würde.

Doch das Thema ließ mich wochenlang nicht los. Dann fing ich einfach an zu schreiben.

Es war schwer. Ich weinte viel dabei. Das, was wir erlebt haben, noch einmal durchzugehen, war schrecklich. Aber ich merkte dabei, dass man den ganzen Ablauf des Aufenthaltes im Nachhinein ganz anders sieht.

Tatsächlich gab es auch schöne Momente. Zum Beispiel, als wir Marlis Brief bekommen haben mit dem Bild ohne Atemmaske, weil sie alleine atmen wollte. Oder das erste Mal Kuscheln. Das war auch etwas ganz Besonderes.

Klar war unsere Tochter viel zu klein. Aber sie war mein Baby! Sie war so süß.

Wenn ich mir im Nachhinein die Bilder angucke, sind sie schrecklich, weil sie so deutlich zeigen, wie winzig Marli wirklich war. Wie ein Vogel, der zu früh aus dem Nest gefallen war.

Manche Menschen freuen sich auf ihren 3D-Ultraschall. Ich hatte ihn ganze drei Monate. Live sozusagen ...

Es war kein schöner Anblick, dieses kleine Häuflein Elend da liegen zu sehen. Für unser Baby war es fast unmöglich zu überleben, es war einfach nur schrecklich!

Dann war unsere Geschichte fertig. Ich schickte sie so unfertig, ohne Korrekturen, einfach zum Verlag. Was hatte ich zu verlieren? Unsere Geschichte

war bewegend, aber zu kurz für einen Einzeltitel, und die Verlegerin, Frau Oblasser, schlug vor, dass ich weitere Erfahrungen anderer Eltern einbinden könnte.

Ich war begeistert, wusste aber nicht so recht, wie und wo ich überhaupt anfangen sollte. Ich belagerte Frau Oblasser mit meinen Fragen. Dann machte ich mehrere Aufrufe. Alle fanden die Idee gut. Also schickte ich viele Fragebögen an Mütter, die Ähnliches erlebt hatten.

Jede Geschichte auf den folgenden Seiten ist einzigartig. Mir fiel aber auf: Unterschiedliche Auffassungen gab es vor allem über die Aspekte des Krankenhausaufenthalts. Die Gefühle und Ängste der Mütter waren dennoch fast alle gleich.

Die Mütter aus diesem Buch erzählen auf den nächsten Seiten ihre Geschichte voller Sorgen und Ängste. Wie die winzigen Babys das alles gemeistert haben, ist und bleibt ein Wunder.



Ich hoffe, dass dir all die folgenden Geschichten ein bisschen Mut machen können, falls du gerade ein kleines Wunder geboren hast und den ganzen Krankenhausaufenthalt noch vor dir hast.

## Die Fragebögen

Zur Wahrung der Anonymität wird nur der Vorname oder – auf Wunsch – ein Pseudonym für die Mütter verwendet.

Die Antworten der Mütter sind im Originalwortlaut übernommen worden. Einige von ihnen haben auch persönliche Fotos geschickt, um zu zeigen, wie toll sich manch kleiner Zwerg entwickelt hat. Die Fotos stammen von den jeweiligen Eltern.

Da jede Geschichte eine bebilderte Doppelseite erhält, habe ich für jene Mamas, die kein(e) Foto(s) geschickt haben Gänseblümchenfotos als Platzhalter ausgewählt.

Einige Babys aus den Erlebnisberichten haben bestimmte Krankheiten bekommen, die ich im Vorfeld nicht mit aufgelistet habe, an dieser Stelle aber gerne kurz alphabetisch sortiert erklären möchte:

- Amnioninfektion = Entzündung der Eihaut (Fruchtblase) mit Einschränkung des paraplazentaren Stoffwechsels und mit der Gefahr der Infizierung von Plazenta, Mutter und Ungeborenem
- ANS = Atemnotsyndrom (im oberen Teil ausführlich beschrieben)
- Aszites (Wasserbauch) = Ansammlung von Flüssigkeit im Bauchraum
- BPD (Bronchopulmonale Dysplasie) = chronische Lungenkrankheit
- FFTS (Feto-fetales Transfusionssyndrom oder Zwillingstransfusionssyndrom) = das ist etwas, was nur bei einer Mehrlingsschwangerschaft vorkommen kann. Das eine Baby bekommt zu wenig Blut und das andere Baby bekommt zu viel. Das Baby, das zu wenig Blut bekommt, hat

somit auch weniger Fruchtwasser und kann sich nicht so gut entwickeln. Das Baby, das zu viel Blut bekommt, hat oft viel Fruchtwasser und kann mit der Zeit die große Blutmenge nicht richtig weiterleiten, weil das kleine Herz zu stark belastet wird.

- Hämangiom = Blutschwamm
- Listerien/Listeriose = Infektion durch Rohmilchbakterien
- Mekoniumpfropf = verhärtetes Kindspech, das nur schwer ausgeschieden werden kann
- Meningitis = Hirnhautentzündung
- Reflux = rückwärts, also wieder nach oben, in die Speiseröhre steigende Nahrung
- Retinopathie = Blutungen im Augeninneren und nachfolgende Netzhautablösung





Valerie, 27  
Beruf: Einzelhandelskauffrau  
Familienstand: verheiratet

Tochter, 17 Monate (Frühgeburt, 25. SSW)  
Tochter/Sohn (schwanger in der 34. SSW)

Was war dein erster Gedanke, als du erfahren hast, dass dein Baby zu früh kommt? Oh nein, warum ich? Hoffentlich schafft es meine Maus.

In welcher Schwangerschaftswoche wurde euer Baby geboren und wie viel wog es? Sie wurde in der SSW 24+6 geboren, war 630 Gramm leicht und 29 Zentimeter klein.

Wie war deine Schwangerschaft, gab es eventuell Komplikationen? Ich hatte bis zum Tag, als ich ins Krankenhaus gekommen bin, eine Traumschwangerschaft, keinerlei Komplikationen. Morgens auf der Arbeit hatte ich starke Rückenschmerzen. Ich dachte, das sei normal. Allerdings wurden die Schmerzen über den Tag so schlimm, dass ich nicht mehr sitzen, stehen, laufen oder liegen konnte. Als dann noch leichte Blutungen dazu kamen, sind wir ins Krankenhaus gefahren.

Konntest du dich auf die Geburt vorbereiten oder kam alles sehr plötzlich? Es kam sehr plötzlich. Ich hing morgens noch am Wehenschreiber im Krankenhaus und hatte das erste Mal keine Schmerzen; ich habe sogar noch mit meiner Hebamme telefoniert und ihr berichtet, es sei alles ok. Doch das war es nicht. Nach dem CTG wollte die Ärztin mich sehen. Sie erklärte mir, dass es ein guter Zeitpunkt wäre, das Kind jetzt zu holen, da mein Muttermund aufgegangen sei und ich eine Infektion hatte.

Wie war deine Geburt? Ich habe eine Notsectio bekommen. Ich hatte totale Panik, habe gezittert am ganzen Körper. Mein Mann war bei mir. Ich war auch ganz tapfer, bis ich meine Maus gesehen habe und sie einen Laut von sich gegeben hat, danach habe ich eine Panikattacke bekommen. Ich wurde ohnmächtig und weiß nicht, wie viel Zeit verging, bis ich im Aufwachraum wieder zu mir kam.

Wie war eure erste Begegnung? Es war ein ganz komisches Gefühl. Meine Maus wurde um

**„Das in diesem Kasten sollte eigentlich in meinem Bauch sein.“**

die Mittagszeit geholt und am Abend bin ich zu ihr hin. Es hat sich irgendwie falsch angefühlt. Das in diesem Kasten sollte eigentlich in meinem Bauch sein. Ich hab ihn mir auch die ganze Zeit gestreichelt, weil ich es nicht verstanden habe, dass mein Baby nicht mehr da drin ist. Ich musste weinen und habe dann meinen ganzen Mut zusammen genommen und meine Hand in den Inkubator gestreckt. Ich fühlte, wie meine Maus atmet und ich war glücklich.

Gab es Komplikationen beim Baby? Sie hatte einen offenen Ductus, also sprich einen Kurzschluss zwischen Herz und großer Körperschlagader, welcher das Blut nicht richtig durch die Lunge zirkulieren ließ. Es wurde versucht, ihn mit Medikamenten zu schließen, leider ohne Erfolg. Sie bekam eine Darminfektion und die Medikamente wurden abgesetzt. Daraufhin wurde der Ductus operativ geschlossen. Außerdem hat sie einmal beim Känguruhen (Kuscheln) aufgehört zu atmen. Sie ist auf mir blau angelaufen, plötzlich war das Zimmer voll mit lauter Ärzten und Schwestern, die mein Kind wiederbelebt haben. Ich stand in der Ecke und habe zugeschaut, bis mich ein Pfleger rausgebracht hat und mich beruhigt hat.

Was war eure größte Sorge? Meine größte Sorge war, dass sie es nicht schafft. Dass etwas passiert und sie aufhört zu kämpfen.

Wie war euer Krankenhausaufenthalt? Es war sehr durchwachsen. Ich selber bin nur fünf Tage nach dem Kaiserschnitt dringelegen. Mir wurde das zu viel. Ich hatte im Zimmer zwei Schwangere liegen, der Anblick war unerträglich. Ich bin lieber jeden Tag gependelt. Bei unserer Maus im Zimmer lagen immer noch zwei bis drei andere Kinder. Mit den Eltern der Kinder haben wir auch heute noch Kontakt. Wir treffen uns regelmäßig.

Habt ihr euch im Krankenhaus gut aufgehoben gefühlt? Das Krankenhaus war wirklich super. Die Hebammen, Schwestern und Ärzte haben mich alle super betreut, und auch auf der Frühchenintensivstation arbeitete ein super Ärzte- und Schwesternteam. Uns wurde alles erklärt. Wenn wir Fragen hatten, konnten wir Ärzte und Schwestern gleichermaßen löchern.

Wie lange wart ihr im Krankenhaus? Wir waren 15 Wochen im Krankenhaus. Einen Tag vor dem errechneten Termin durften wir nach Hause.

Was war euer schönster Moment? Es gibt mehrere. Ganz vorne mit dabei ist für mich der Moment, als sie die Augen öffnete, nach knapp zwei Wochen, und mich anschaute, als wollte sie sagen: „Alles wird gut, Mama, wir schaffen das.“

Was war für euch das Schlimmste? Für mich war der schlimmste Augenblick, als sie während dem Kuscheln aufhörte zu atmen und blau anlief. Dieses Bild hat sich in meinem Kopf festgebrannt.

Wie hat sich die Paarbeziehung entwickelt? Während unsere Maus im Krankenhaus lag, sind wir öfter aneinander geraten. Mein Mann hatte zwischenzeitlich Angst, ich könnte den ganzen Druck nicht aushalten und zusammenklappen, deswegen verbot er mir einen Tag in der Woche, ins Krankenhaus zu gehen, was am Anfang sehr schwer war. Im Nachhinein hat mir das wirklich gut getan. Unsere Beziehung wurde durch das Erlebte gestärkt, wir machen auch öfter mal was alleine, ohne Kind.

Was ging am Entlassungstag in euch vor? In erster Linie Freude, dass jetzt endlich, nach 15 Wochen, die ganze Familie zusammen nach Hause darf und wir Weihnachten zusammen in Ruhe feiern und genießen können. Die Entlassung war am 16. Dezember.

Habt ihr zu Hause irgendwelche Vorsichtsmaßnahmen ergriffen? Am Anfang wollten wir keinen verschnupften Besuch, was ziemlich schwer war. Also hatten wir Handdesinfektionsmittel im Bad stehen. Doch an Weihnachten wollte ja jeder mit der Maus kuscheln, so haben wir unsere Bedenken über den Haufen geworfen und es gab keine Vorsichtsmaßnahmen mehr.

Wird es Folgegeschwister geben? Es wird ein Geschwisterchen geben, aktuell bin ich schwanger.

Hast du sehr Angst, dass es wieder ein Frühchen wird? Die Angst ist zwar da, aber ich habe sie sehr weit hinten in meinem Kopf vergraben. Ich versuche, jeden Tag meiner Schwangerschaft voll auszu- leben, ohne diese Angst im Nacken. Es kann passieren, es muss aber nicht. Ich stärke mich damit, dass es nicht passiert, und glaube auch fest daran. Bis jetzt gibt es auch keine Komplikationen.

Wie hat sich euer Baby entwickelt, sind Schäden geblieben? Sie ist 13 Monate (korrigiert 10 Monate) alt und isst vom Tisch, krabbelt und läuft auch schon an der Hand. Sie ist ein wenig kleiner und leichter als ein Reifchen, aber sie hat keinerlei bleibende Schäden behalten (außer eine kleine Narbe von ihrer OP), worüber wir sehr glücklich sind.

Was würdest du anderen Müttern, die Ähnliches erlebt haben, gerne sagen? Egal wie aussichtslos es manchmal erscheint, verliert nicht den Mut. Kämpft und seid stark für eure Kinder. Falls ihr nicht mit dem Erlebten klarkommt, ist es auch keine Schande, sich professionelle Hilfe zu suchen.



Ramona, 34  
Beruf: kaufmännische Sachbearbeiterin  
Familienstand: verheiratet

Tochter, 3 Monate (Frühgeburt, 27. SSW)

Was war dein erster Gedanke, als du erfahren hast, dass dein Baby zu früh kommt? Das darf nicht wahr sein, ist wie ein schlechter Film. – Es kam mir so unwirklich vor. Ich hatte große Angst und hab mir immer wieder gesagt: Es ist doch viel zu früh.

In welcher Schwangerschaftswoche wurde euer Baby geboren und wie viel wog es? Sie kam in der SSW 26+6 und wog 1.150 Gramm und war 37 Zentimeter groß.

Wie war deine Schwangerschaft, gab es eventuell Komplikationen? Da ich eine problemlose und tolle Schwangerschaft hatte, war eine Frühgeburt zu keinem Zeitpunkt absehbar. Ich hatte auf der Arbeit Schleim verloren, keine Schmerzen oder Sonstiges gehabt, und bin deshalb zum Arzt gefahren. Die Fruchtblase war schon zu sehen und ich wurde mit dem Rettungswagen in die Klinik gebracht.

Konntest du dich auf die Geburt vorbereiten oder kam alles sehr plötzlich? Der Muttermund hatte sich plötzlich geöffnet, ich war total geschockt und überfordert mit der Situation. Es hatte sich aber mit einem Wehenhemmer alles beruhigt, und ich habe mich auf wochenlanges Liegen im Krankenhaus eingestellt. Nach nur vier Tagen trat meine Kleine mit dem Fuß in den Trichter und musste sofort geholt werden. Innerhalb weniger Minuten erfolgte unter Vollnarkose eine Notsectio.

Wie war deine Geburt? Alleine wach zu werden mit leerem Bauch war sehr schlimm.

Wie war eure erste Begegnung? Die erste Begegnung war sehr verwirrend für mich. Stunden später, vor dem Inkubator, kam mir alles sehr unrealistisch vor.

Gab es Komplikationen beim Baby? Zum Glück gab es keine Komplikationen, aber Angst und Sorge begleiteten uns.

**„Alleine wach zu werden mit leerem Bauch war sehr schlimm.“**

Was war eure größte Sorge? Da mein Mann schon beide Eltern verloren hat und ich vor zwei Jahren erst meinen Papa (alle im Krankenhaus verstorben), war die Verlustangst sehr groß.

Wie war euer Krankenhausaufenthalt? Auf der Intensivstation haben wir uns gut betreut gefühlt, was momentan auf der Säuglingspflegestation etwas zu kurz kommt.

Habt ihr euch im Krankenhaus gut aufgehoben gefühlt? Eigentlich schon.

Wie lange wart ihr im Krankenhaus? Wir sind noch in der Klinik und hoffen, in ein paar Tagen endlich nach Hause zu dürfen.

Was war euer schönster Moment? Der schönste Moment war, als die Schwester, nach über fünf Wochen Inkubator, mit unserem Baby das erste Mal angezogen auf uns gewartet hat. Der kleine, bisher fast nackte Zwerg sah sofort richtig nach Baby aus.

Was war für euch das Schlimmste? Am schlimmsten waren die ersten Tage, in denen wir noch nicht kuscheln konnten, da am Anfang ja immer die Gefahr einer Hirnblutung besteht.

Wie hat sich die Paarbeziehung entwickelt? Das Gefühl, nach vielen Jahren endlich Eltern zu sein, und die Besuche in der Klinik haben meinen Mann und mich mehr zusammengeschweißt.

Was ging am Entlassungstag in euch vor? So, wie es aussieht, werden wir unsere Kleine noch bis Ende der Woche mit nach Hause nehmen dürfen. Ich bin überglücklich.

Habt ihr zu Hause irgendwelche Vorsichtsmaßnahmen ergriffen? Vorsichtsmaßnahmen zu Hause haben wir nach Rücksprache mit Schwestern und Hebammen nicht großartig getroffen. Wir wollen versuchen, uns nicht verrückt zu machen; haben lediglich ein Babyphone mit Kamera.

Wird es Folgegeschwister geben? Grundsätzlich wäre ein Geschwisterkind sehr schön, die Gefahr einer Frühgeburt ist aber leider sehr hoch.

Wenn ja, hast du sehr Angst, dass es wieder ein Frühchen wird? Die Angst vor einer erneuten Frühgeburt bei einer weiteren Schwangerschaft ist groß. Die Wahrscheinlichkeit ist ja gegeben, und wer weiß, ob dann auch wieder alles gut geht.

Wie hat sich euer Baby entwickelt, sind Schäden geblieben? Zu der Entwicklung kann ich noch nichts sagen. Unsere Tochter hat bisher einen Durchmarsch gemacht ohne Probleme, sie ist sehr tapfer.

Was würdest du anderen Müttern, die Ähnliches erlebt haben, gerne sagen? Es wird die

Zeit bringen. Man darf nicht den Mut verlieren und sich niemals nach dem „Warum?“ fragen. Es ändert nichts an der Situation, und man muss das Beste daraus machen.

Ich kann die besorgten Tage auf der Intensivstation ganz gut ausblenden und schaue positiv in die Zukunft.

Nachtrag: Unser Baby entwickelt sich toll und ist ein ganz fröhliches und liebes Kind. Gesundheitlich ist alles in Ordnung, und wir sind wohl mit einem blauen Auge davon gekommen. Lediglich der offene Ductus muss noch verschlossen werden. Die Ärzte sind alle begeistert.





Antje, 35  
Beruf: Krankenschwester  
Familienstand: verheiratet

Tochter, 13 Jahre  
Tochter, 3 Jahre  
Sohn, fast 2 Jahre (Frühgeburt, 29. SSW)

**„Ich freute mich und bin doch bald irre geworden vor Angst!“**

Was war dein erster Gedanke, als du erfahren hast, dass dein Baby zu früh kommt? Nee, das kann nicht sein! Nicht ich!

In welcher Schwangerschaftswoche wurde euer Baby geboren und wie viel wog es? 28+3 SSW; 790 Gramm

Wie war deine Schwangerschaft, gab es eventuell Komplikationen? Die ersten beiden Schwangerschaften waren unkompliziert, in der letzten entwickelte ich eine Gestose.

Konntest du dich auf die Geburt vorbereiten oder kam alles sehr plötzlich? Ich sah den Tag langsam näher rücken.

Wie waren deine Geburten? 1. Geburt mit Saugglocke: anstrengend; 2. Geburt spontan: am schmerzhaftesten, aber am schönsten; 3. Geburt als Kaiserschnitt: hätte gerne darauf verzichtet

Wie war eure erste Begegnung? Ich hatte starke Schmerzen und den Kleinen so liegen zu sehen, brach mir das Herz. Ich fühlte die Angst im Nacken, die Ungewissheit, wie geht das aus?

Gab es Komplikationen beim Baby? Mika brauchte ca. zwei Monate, bis seine Verdauung (Ausscheidung) funktionierte! Er lag schon so gut wie auf dem OP-Tisch, alles war unterschrieben. Es war die Hölle zu sehen, wie schlecht es ihm ging. So starke Schmerzen und doch eigentlich noch gar nicht auf der Welt ...

Was war eure größte Sorge? Dass wir ihn verlieren.

Wie war euer Krankenhausaufenthalt? Kurz, ich musste heim, die Einjährige versorgen. Ich war jeden Tag mehrmals wieder bei meinem Jungen. Sonst war alles ok.

Wie haben die Geschwisterkinder darauf reagiert, und wie bist du mit der Doppelbelastung umgegangen? Die Große wusste gar nicht wieso, warum, weshalb. Es war auch keiner in der Lage, mit ihr zu reden. Sie hat es sich auch nicht eingefordert. Die Kleine hat ja eh noch gar nichts verstanden (ein Glück).

Habt ihr euch im Krankenhaus gut aufgehoben gefühlt? Ja doch, meistens schon.

Wie lange wart ihr im Krankenhaus? Sechs Wochen in der Geburtsklinik und sechs Wochen in der Uni (Intensivchirurgie).

Was war euer schönster Moment? Als wir endlich nach Hause durften.

Was war für euch das Schlimmste? Alles. Die Verlegung in die Uni, denn wir wussten: Nun geht's zur OP.

Wie hat sich die Paarbeziehung entwickelt? Schlecht, mein Mann zog sich zurück und ich warf ihm vor, er liebe seinen Sohn nicht. Er warf mir wieder andere Sachen vor usw.

Was ging am Entlassungstag in euch vor? Mein Mann wusste nichts, habe ihn überrascht. Er war völlig entsetzt! Ich freute mich und bin doch bald irre geworden vor Angst!

Habt ihr zu Hause irgendwelche Vorsichtsmaßnahmen ergriffen? Wir hatten ja den Monitor...

Gab es oder wird es Folgegeschwister geben? Nein, da sollte das Leben schon komische Wege gehen.

Wenn ja, hast du sehr Angst, dass es wieder ein Frühchen wird? Oh ja, die Angst wäre sehr präsent.

Wie hat sich euer Baby entwickelt, sind bleibende Schäden geblieben? Er ist von der Entwicklung nicht da, wo er sein sollte, aber er kommt. Es wird; er ist geistig fit und der Rest wird! Braucht halt länger!

Was würdest du anderen Müttern, die Ähnliches erlebt haben, gerne sagen? Gebt nicht auf! Die kleinen zähen Kämpfer schaffen mehr, als wir für möglich halten, sofern es das Schicksal so will!





## Das kannst du selbst tun: Infektionsschutz

### Hebammen-Tipps von Anna-Maria Held

Als freiberufliche Hebamme kümmere ich mich täglich um die Gesundheitsvorsorge in der Schwangerschaft. Daher ist es mir ein besonderes Anliegen, Infektionen in der Schwangerschaft rechtzeitig zu erkennen oder – noch besser – zu vermeiden. Infektionen können eine von vielen Ursachen für eine Frühgeburt sein. Nachfolgende Hinweise sind daher wichtig, um das Frühgeburtsrisiko zu senken.

#### Harnwegsinfekte und Scheideninfektionen

Schwangere neigen – unter anderem durch die Wirkung des Schwangerschaftshormons Progesteron – häufiger zu Harnwegsinfekten. Auch der Scheiden-pH ist dann oft nicht mehr so sauer und bietet Fremd-Keimen ein günstiges Milieu. Diese vermehren sich dort ungehemmt und verursachen eine Entzündung.

Eine Scheideninfektion kann unter Umständen auch zu einer Harnwegsinfektion führen. Eine aufsteigende Harnwegsinfektion wiederum kann im ungünstigsten Fall die Fruchtblase befallen und sie somit beschädigen. Dies hätte dann einen Blasensprung zur Folge. Daher ist es sehr wichtig, dass die Symptome einer Harnwegsinfektion

- Schmerzen beim Wasserlassen
- Scheidenjucken und süßlich riechender, krümeliger Ausfluss (z. B. im Falle einer Pilzinfektion)
- Blutiger Urin

ernst genommen, abgeklärt und bei Bestätigung behandelt werden.

#### B-Streptokokken

Streptokokken der Gruppe B stehen in Verdacht, einen vorzeitigen Blasensprung auszulösen. Ein entsprechender Abstrich wird bei Vorhandensein klinischer Symptome vorgenommen.

#### Vaginale Untersuchungen

Das häufige vaginale Untersuchen, das bei den ärztlichen Schwangerenvorsorgen zu einem meist unnötigen Paradigma geworden ist, ist ebenfalls

kritisch zu betrachten. Darmkeime, die sich in der Nähe des Scheideneingangs befinden, werden durch die Untersuchung in Richtung Gebärmutterhals geschoben. Dieser Bereich ist nicht für die Besiedelung von Darmkeimen vorgesehen. Eine Infektion ist möglich.

Es ist absolut „erlaubt“, dem Gynäkologen zu sagen, dass eine vaginale Untersuchung nicht gewünscht wird. In den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe sind routinemäßige vaginale Untersuchungen übrigens auch gar nicht vorgesehen.

#### Karies

Es gibt einen deutlichen Zusammenhang zwischen mütterlicher Karies und vorzeitigem Blasensprung.

Karies wird vor allem durch ein Übermaß an Zucker in der Ernährung verursacht. Wer seinen Körper „überzuckert“, gestaltet auch sein Scheidenmilieu „süßlich“. Dort fühlen sich alle Keime wohl und können auch hier wieder zu einer Infektion führen. Ein Umdenken in Sachen Ernährung ist hier auf jeden Fall angesagt.

#### Intimhygiene

Übertriebene Intimhygiene kann die Scheidenflora ebenfalls irritieren. Es sind bestimmte Milchsäure-Bakterien in der Vaginalhaut vorhanden, damit sie vor Infektionen geschützt wird. Durch Desinfektion und Antibiotika werden die schützenden Bakterien abgetötet, widerstandsfähigere Fremdkeime können sich jetzt ausbreiten.

Zur Wiederherstellung der gesunden Vaginalflora ist es ratsam, entsprechende Milchsäure-Bakterien einzupflegen („Döderlein-Kulturen“, als Vaginalkapseln in der Apotheke erhältlich). Danach reicht die normale Körperhygiene „wie immer“.

#### Öffentliche Schwimmbäder

Schwangere, die gern ins Schwimmbad gehen, sollten sich zur Prophylaxe einen in Olivenöl getränkten Tampon einführen. Dieser wirkt wie eine Schutzbarriere und hat eine antiseptische Wirkung. Von Whirlpoolbesuchen in der Schwangerschaft rate ich grundsätzlich ab. Eine Scheidenpilzinfektion ist da fast garantiert.

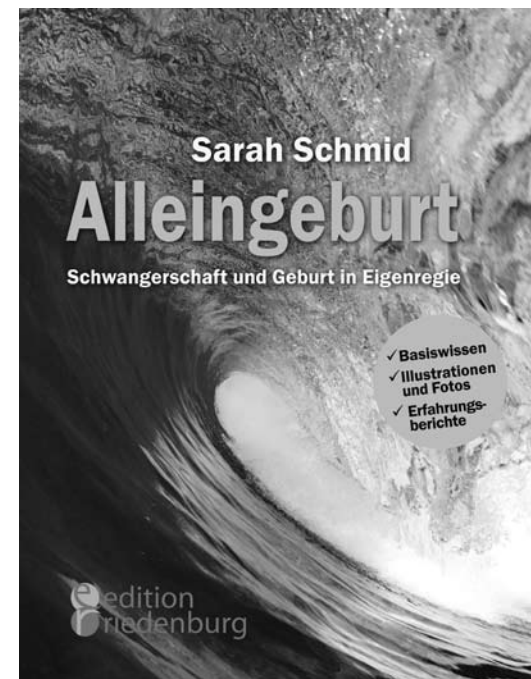
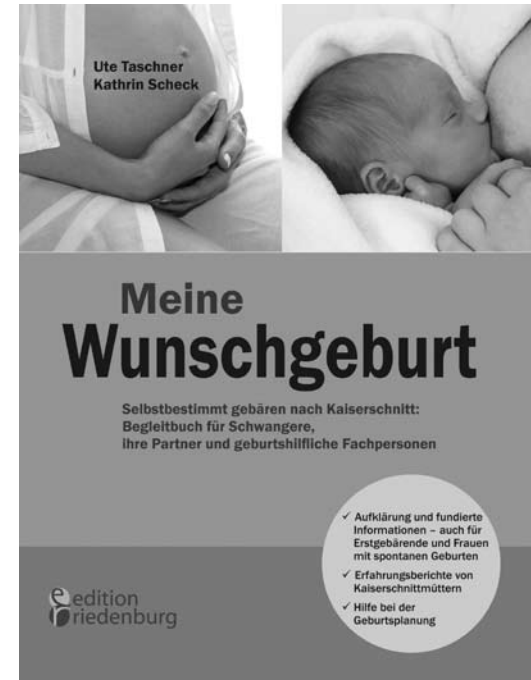


Erfahrungsbericht



Es sind noch vier Tage bis zur „offiziellen Lebensfähigkeit“ unseres ungeborenen Sohnes. Die Ärzte erhöhen nochmals die Dosis der Wehenhemmer, doch die von der Hebamme gerufene Oberärztin meint lediglich: „Da ist jetzt nichts mehr aufzuhalten!“ Ich drücke ein paar Mal, und da rutscht der Winzling auch schon in seiner kompletten Fruchtblase aus mir heraus. Sie ist noch nicht einmal geplatzt. Wie klein er ist! Im Kreißsaal ist es mucksmäuschenstill. Alle warten darauf, ob Elias die Kraft und den Willen zum Leben hat. Die Welt scheint in diesem Moment völlig still zu stehen. Doch dann geschieht das eigentlich Unmögliche: Elias bewegt die kleinen Ärmchen und Beinchen und gibt einen leisen, quäkenden Laut von sich.

Dies ist die Geschichte von Elias, geboren in der 24. Schwangerschaftswoche. Seine Mutter Nina Pfister hat schon bald nach der viel zu frühen Geburt damit begonnen, ihre Erfahrungen aufzuschreiben. Als Erinnerung für sich selbst, als Mutmacher für andere Betroffene und als Danksagung an das Leben. Ninas Erzählungen, Briefe und Tagebucheinträge sind Zeugnis dafür, wie wichtig es ist, in den Stunden der Ungewissheit und des Zweifels ein familiäres und freundschaftliches Netzwerk um sich zu wissen, das einen auffängt. Der kleine Elias ist heute ein aufgeweckter Junge, dem man seine Frühgeburt kaum noch anmerkt. Während der Arbeit an diesem Buch war Nina erneut schwanger. Elias' kerngesunde Schwester Lara kam am errechneten Geburtstermin zu Hause zur Welt.



Ratgeber

## Meine Wunschgeburt

Selbstbestimmt gebären nach Kaiserschnitt: Begleitbuch für Schwangere, ihre Partner und geburtshilfliche Fachpersonen

Autorinnen:

Dr. med. Ute Taschner, Kathrin Scheck

Die meisten Mütter möchten ihr Kind verletzungsfrei auf natürlichem Wege zur Welt bringen. Dies trifft vor allem auf Frauen zu, die bereits einen oder mehrere Kaiserschnitte hatten und nun nach Alternativen zur operativen Entbindung suchen. Das Buch „Meine Wunschgeburt“ zeigt Schwangeren, ihren Partnern, GeburtshelferInnen und weiteren Fachpersonen Wege auf, wie dies gelingen kann.

## Alleingeburt

Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie. Basiswissen | Illustrationen und Fotos | Erfahrungsberichte

Autorin:

Sarah Schmid (Ärztin, fünffache Mutter)

In „Alleingeburt“ vermittelt Sarah Schmid gesundes medizinisches Basiswissen und räumt gleichzeitig mit beängstigenden Geburtsmythen auf.

Ihr Buch ist daher auch für all jene eine wertvolle Lektüre, die Schwangerschaft und Geburt im klassisch betreuten Umfeld planen oder selbst als GeburtshelferIn tätig sind.

# Hebammenwissen von Anna-Maria Held



Für Anna-Maria und ihren Mann Lennert ist die Familienplanung mit zwei lieben, gesunden Kindern bereits abgeschlossen. Doch dann passiert es, und Anna-Maria ist schwanger. Eileiter schwanger. Auf einmal wird die Hebamme selbst zur Patientin und wechselt die Perspektive.

Das Schicksal trifft sie doppelt hart, denn beim notwendigen operativen Eingriff erleidet Anna-Maria nicht nur den unausweichlichen Schwangerschaftsabbruch, sondern büßt auch einen gesunden Eileiter ein.

*„Dann begann die Heulerei und es heulte von ganz allein. Ich rief Lennert an, erzählte ihm kurz mit meinem Narkosekopf, was los war. OP fertig, ich wieder wach, linker Eileiter raus, alles doof. Mehr ging nicht.“*

Geschafft! Als zweifache Mutter darf Anna-Maria wieder die Schulbank drücken. Doch die theoretische Ausbildung an der Hebammenschule ist nur die halbe Miete. Denn jetzt heißt es, im Kreißsaal werdenden Müttern Mut zu machen und sich gegen internes GeziCKe durchzusetzen.

Hebamme zu werden ist Anna-Marias Herzenswunsch – wären da nicht die vorgeschriebenen Praktika im OP und andere Hürden ...

*„Lotte sagte, man dürfe den Respekt vor der Geburtshilfe nicht verlieren. Man dürfe aber auch auf gar keinen Fall Angst davor bekommen. Und das war eine Gratwanderung, die nicht allen gelang. Ich wünschte mir sehr, dass ich bei dieser Wanderung nicht vom Weg abkommen würde.“*

Schon wieder Schule! Eigentlich war für Anna-Maria die Ausbildung auf der Hebammenschule schon fast zu viel des Guten. Aber was tut man nicht alles, um wissbegierigen Neuntklässlern das A und O der Hebammenkunst beizubringen. So plaudert die freiberufliche Hebamme aus dem Nähkästchen und lässt die Horde jugendlicher Nachwuchs-Eltern samt ihren Übungspuppen an schrillen und schrägen, herzhaften und herzlichen Geschichten teilhaben.

*„Chanelle erwartete ihr erstes Kind. ‚Wär toll, wenn du zwei Straßen weiter weg parkst und keinem sagst, dass du zu uns kommst. Der Marco ist auch nicht so begeistert davon, dass ich ‘ne Hebamme hab. Da müssen wir mal gucken, wie das noch so wird.‘ Klar. Gern. Und sowieso: Schweigepflicht.“*