

Caroline Oblasser

Mach dich **frei** von
künstlichen Geburts-Methoden
und krieg dein Baby einfach so



Lass es **raus!**

Die freie Geburt:
Methode mit Gebärmutter, Scheide und Co

edition
riedenburg

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.

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.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr, zumal auch zahlreiche subjektive Erinnerungen und persönliche Erfahrungen geschildert werden, die sich nicht verallgemeinern lassen. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillberaterin, Ärztin/Arzt, ApothekerIn oder TherapeutIn.

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

Die Personen der Kurzgeschichten sind frei erfunden. Übereinstimmungen mit lebenden oder verstorbenen Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

1. Auflage August 2011
© 2011 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Fachlektorat Ärztin Anna Rockel-Loenhoff, Unna
Lektorat Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg

Satz und Layout edition riedenburg
Illustrationen Rosen & Herzen © ultramarin – Fotolia.com
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

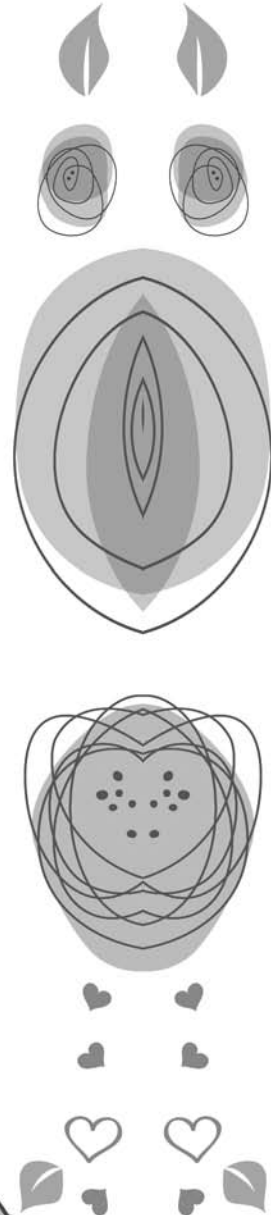
ISBN 978-3-902647-47-4

Was dich in diesem Buch erwartet:

Willkommen in der absoluten Weiblichkeit!	6
Annas selbstständige Geburt und die Folgen	9
Babys Festung und seine erste große Reise	23
Die freie Geburt: Wie du es rauslassen kannst	30
Die Eier-Reise und dein regelmäßiger Zyklus	30
Wertvolle Lebenshormone aus deinen Eierstöcken	31
Die Mutter aller Mütter: Deine Gebärmutter	33
Sprichst du schon mit deinem Muttermund?	34
Oh – ein Orgasmus, ganz weit drinnen!	34
Dein Schatzkästchen: Die Scheide und ihre Pflege	35
Der Spaß in der potenten Scheide: Das Scheidengewölbe	40
Schamhaare und Modefrisuren	40
Deine extreme Reizsteigleitung: Schamlippen und Klitoris	41
Damit dein Damm hält!	44
Was wirklich nicht sein muss: Der gemeine Dammschnitt	46
Was manchmal sein kann: Dammrisse und deren Heilung	47
Massagen und (partnerschaftliche) Übungen für deinen Damm	48
Das Baby wächst – aber wann will es raus?	52
Den Geburtstermin gibt es nicht	52
Halbfertiger Kuchen und Abrissbagger	53
Das mangelhafte Ausscheiden und die Geburtsreiseverstopfung	54
Vertrau deinem Kind und feiere den Abschied	56
Entspanne dich und scheidet aus	57
Muttermund, öffne dich!	58
Wellen, Wogen, Wehen	62
Übungswehen	62
Eröffnungswehen	63
Presswehen	63
Geburts-Gedanken von Abnabeln bis Zufüttern	64
Mein schwangeres Gefühl	75

*Was fühlst du in dir, wenn du
das Wort „Geburt“ hörst?*

*Auf welche Weise bist du
zur Welt gekommen?*



Willkommen in der absoluten Weiblichkeit!

Du hast dir dieses Buch gekauft oder es geschenkt bekommen. Warum eigentlich? Bist du vielleicht schwanger oder einfach nur neugierig, wie das mit dem Kinderkriegen so funktioniert? Siehst du dir im TV manchmal Baby-Dokus an, wo gebrüllt, nach Anleitung gepresst und am Ende womöglich sogar (in den Bauch) geschnitten wird? Ich möchte dich dazu einladen, deinen Frauenkörper mit Spaß und Freude zu entdecken. Vertrau deinem Instinkt, wenn es zum Beispiel darum geht, bei wichtigen, intimen Ereignissen nicht beobachtet zu werden, denn ein solches Ereignis ist die Geburt. Kümmere dich rechtzeitig um jene Personen, denen du gestatten wirst, bei der Geburt deines Kindes dabei zu sein – beziehungsweise stelle früh genug fest, wen du ganz sicher nicht dabei haben möchtest.

Und, besonders wichtig, finde heraus, welchen Ort du dir für die langwierige Eröffnung deines Unterleibs und das Heraustreiben deiner Leibesfrucht vorstellen kannst. Das klingt jetzt etwas geschwollen, aber vielleicht kannst du anhand dieser gestelzten Formulierung erahnen, dass sich am Gebären seit Menschengedenken nichts geändert hat. Es ist und bleibt ein Ausscheidungsvorgang, der hochsensibel und störungsanfällig ist. Daher sollten vor allem außenstehende Personen schwangere Frauen mit höchstem Respekt behandeln und bei „Maßnahmen“ an der wehenden Frau drei- bis siebenmal gründlich überlegen, ob diese angemessen oder unbedingt notwendig sind – vorausgesetzt, dass du diese „Maßnahmen“ überhaupt zulässt und dich in eine Umgebung begibst, wo man gedenkt, mit Worten oder Taten deinem mächtigen, Ehrfurcht einflößenden Bauch zuleibe zu rücken. Du bist Natur, du bist Schöpfung, du bist die Weisheit der Erde, und in dir wächst ein wahres Wunder, nämlich das Leben dieser Welt! Andere dürfen sich vor dir verneigen, alles andere entscheidest du.

Ein Kind kannst du, wenn du gesund und gut bei Kräften bist, ganz alleine zur Welt bringen, denn dein Körper ist nicht auf externe Hilfeleistungen bezahlter (Fach-)Kräfte angewiesen. Die Möglichkeit der „Allein Geburt“ ist keine Option für dich? Dann findest du dich bei der Mehrheit jener Frauen wieder, die in Begleitung von Familienangehörigen, Freunden, Hebammen, Ärzten oder anderen bezahlten Geburtsbegleiterinnen gebären. Nun stellt sich noch die Frage, wo du das Kind – am besten unverletzt – rausschiebst und dabei ganz „auf Nummer Sicher“ gehst. Nun: Prinzipiell überall dort, wo du dich wohl und geborgen fühlst, wo du ideal entspannen und dich komplett vergessen kannst. Gebären ist geil und gut, wenn du dich auf das einlässt, was passiert, und wenn du um die Angst, dass es zu heftig werden könnte, herumkommst. Du bekommst auf natürliche Weise die Wehen, die du vertragen kannst, weil dein Körper weiß, wie stark du bist. Dennoch wirst du vielleicht überrascht sein, wie heftig es dich mitnimmt. Und in

jedem Fall wirst du so stark beeindruckt sein, dass du lebenslang an die Geburt zurückdenkst. Arbeite daher schon jetzt daran, aus deiner Geburt das beste Ereignis der Welt zu machen, du hast es dir verdient! Wie du das anstellen sollst? Das ist eine gute Frage, und Antworten darauf wirst nur du dir geben können, indem du im Vorfeld herausfindest, was genau du möchtest. Sogar eine klassische „Checkliste“ kann hilfreich sein, damit du auch ja nichts vergisst und deine Planungen über den Haufen wirfst, angesichts des immer größer werdenden Bauches ...

Die Geburt kannst du nicht proben, und selbst wenn du bereits geboren hast, wird die nächste Geburt anders sein als die vorangehende. Sogar Frauen mit vier, fünf oder sechs Kindern sind vor der nächsten Geburt angespannt, nervös oder haben sogar Angst. Das ist ganz normal, und du brauchst dich als „Geburts-Anfängerin“ nicht von aufkeimenden Ängsten einschüchtern zu lassen, denn du wirst voraussichtlich sowieso welche haben. Anders als bei einem spannenden Film kannst du beim Gebären jedoch kein „Tuch vors Gesicht“ drücken, um die besonders gruseligen Stellen auszublenden. Hat die Geburt einmal begonnen, gibt es kein „Time-out“ mehr, kein Zurück und kein „Moment mal, ich hab es mir anders überlegt“. Sprich daher offen über deine Geburtsängste und lass dir nicht weismachen, dass das Zur-Welt-Bringen eines Kindes entweder „ein Klacks“ oder aber „der reinste Horror“ sei.

An dieser Stelle möchte ich dich fragen, ob du ein großes Fest oder eine wichtige Abschlussprüfung angemessen vorbereiten würdest. Vermutlich antwortest du mit „ja“. Was aber, wenn dieses Fest oder diese Prüfung Tausend, Hunderttausend, Millionen Mal größer, wichtiger und imposanter wäre als alles das, was du bisher kanntest?

Gönne dir daher eine kurze Verschnaufpause, um zu überlegen – genau wie dir auch dein Körper während der Geburt verschiedene Pausen einräumen wird. Pausen, keinen Stillstand!

Dein Pausen-Raum

Das Gute zuerst: Für das Fest und die Prüfung der Geburt brauchst du keinen Management-Kurs und noch nicht einmal einen „Geburts-Vorbereitungskurs“ zu belegen.

Und nun das noch Bessere: Die geeignete Vorbereitung für dich besteht darin, dich in Ruhe mit deinem Körper, der Schwangerschaft und deinen Erwartungen an die Geburt zu beschäftigen. Lerne, bei dir selbst zu bleiben und Leuten zuzuhören, die Lebensfreude und Mut ausstrahlen.

Sei Forscherin und stelle selbstbewusst fest, dass du

- für die Vermehrung deiner Art von Mutter Natur perfekt ausgestattet wurdest,
- das Kind in dir in einer vollkommen geschützten Hülle trägst,
- mittels langzeiterprobter Dauer-Sauerstoff- und Dauer-Nährstoff-Zufuhr dafür sorgst, dass es kontinuierlich wächst und permanent bestens versorgt ist,
- in enger Abstimmung mit dem Kind die Geburtszeit heranreifen lässt und
- in hormonellem Einklang mit dem kindlichen Kreislauf dafür sorgst, dass dein Kind aus dir herauskommen wird – wenn du es zulässt, wenn dein Kind es zulässt und wenn du dich auf das Abenteuer einzulassen bereit bist.

Lass es zu und lass es raus! Du wirst kein „Anstupsen“ und keine schwangerschaftsverkürzenden Experimente benötigen, um dein reifes Kind selbst zu gebären.

Mach dich frei von gefährlichen Geburtspraktiken anderer Leute und nimm dir stattdessen Frauen zum Vorbild, die ihre gesunden Kinder verletzungsfrei in die äußere Welt gelassen haben. Es gibt sie, und du findest sie vor allem dort, wo die Geburt in der geschützten Geborgenheit der eigenen vier Wände stattgefunden hat.

UNENDLICH VIEL ANGST VOR DER GEBURT – WAS TUN?

Vor einem Ereignis wie der Geburt Respekt oder sogar Angst zu haben, ist normal. Immerhin begibst du dich auf völlig neues Terrain und weißt nicht, was dich erwartet. Auch beim Wandern auf einem neuen Weg würdest du dich erst mit dem Untergrund vertraut machen wollen, bevor du dich darauf einlässt und festen Schrittes voranschreitest.

Sicherlich kennst du die berühmte Reiseverstopfung, die dich ereilt, sobald du am neuen Urlaubsort angekommen bist. Was ist passiert? Die Umgebung ist neu, die Toiletten sind ungewohnt bis unhygienisch, das Essen ist fremd und die lange Reise hat dich insgesamt sehr müde gemacht, wenngleich du dich auf den Urlaub gefreut hast. Du bist müde und möchtest schlafen, das Zimmermädchen klingelt dich jedoch hoch und zieht dir das Kopfkissen weg? Lass nicht zu, dass deine Geburtsreise eine unbestimmte Reise wird, an deren Ende du von

fremden Leuten ungefragt gestört wirst, denn du kannst hier keine Reiserücktrittsversicherung abschließen und das Vergangene auch nicht wiederholen. Besprich dich mit deiner Hebamme und deinen engsten Vertrauten, auch und vor allem, was deine Ängste vor den Geburtsschmerzen und eventuellen Verletzungen angeht. Manchmal kann es sinnvoll sein, eine(n) (Fach-)Arzt / Ärztin einzuweihen. Überlege dir jedoch vor einem Besuch gründlich, wer für dich der/die richtige AnsprechpartnerIn sein könnte, bevor du aufgrund deiner Uninformiertheit womöglich von Fachworten und Verdachtsdiagnosen erschlagen und deiner puren Schwangerschaftsfreude beraubt wirst.

Als Schwangere hörst du gewisse Dinge anders als im Zustand der „normalen“ Frau. Ein falsches Wort kann dich manchmal schon aus der Bahn werfen und speziell während der Geburt einen Stau oder eine unwillkürliche Zurückhaltung provozieren. Traue daher deinem Instinkt, wenn es um die Wahl der richtigen Geburtsbegleiter geht. Du bist die Chefin, und du wirst gebären. Alle anderen müssen sich dir unterordnen, ohne Kompromisse, ohne Wenn und Aber. Keiner kann dir die Geburt abnehmen, aber auch keiner wird durch sie so geprägt werden wie du und das Baby.

Tipp: Hilfreiche Diskussionen kannst du unter www.privatgeburt.de führen, wo sich regelmäßig Mütter mit verschiedenen Gebärfahrungen austauschen und speziell zur meist verletzungsfrei verlaufenden Hausgeburt umfangreich Auskunft geben können.

Nun aber zurück zur Geburtsreise und den Geschichten von Anna, Eva und dem Baby ...

Annas selbstständige Geburt und die Folgen

Anna ist vormittags eine halbe Stunde geschwommen, und jetzt ist sie müde. Ihr Bauch ist rund und prall, und manchmal spürt Anna ein heftiges Ziehen. Sie muss dann innehalten und einige Sekunden verschlafen. „Das sind die Übungswehen“, hat ihr die Hebamme neulich erklärt, „... und wenn das Baby weiter so fleißig übt, wird es wohl schon mit Goldmedaille um den Hals zur Welt kommen“, murmelt Anna.

„Eher mit Nabelschnur um den Hals als mit Gold“, bemerkt ihre Freundin Eva, die vorhin hereingeschneit ist und drei Stück Torte im Gepäck hat. „Zwei für dich, eins für mich“, beschließt Eva, und Anna schüttelt den Kopf. „Zwei für dich, eins für mich, besser gesagt, keins für mich, ich ess lieber eine frische Möhre.“

Eva ist fassungslos. Zumal sie ganz fest an den Spruch „Iss für zwei!“ glaubte und von ihrer übergewichtigen Mutter, der Oma und sogar der Patentante wusste, dass dieser stimmte.

„Also echt, Anna“, motzt Eva beleidigt, „hättest du mir das nicht früher sagen können? Jetzt bleib ich auf dem Creme-Berg sitzen und du machst auf Hase.“

„Du hattest mich ja nicht danach ... ahhh“, doch weiter kommt Anna nicht. Sie hält sich das Kreuz, den Bauch und schnaubt durch die Nase tief ein und aus. Mit ihrer Möhre im Mund schaut sie wohl wirklich bekloppt aus, aber das ist ihr gerade piepegal. „So, geht wieder“, bemerkt sie nach einiger Zeit, und kreist befreit die Hüften.

„Magst du nicht mal zu einem Arzt gehen wegen der komischen Schmerzen?“, möchte Eva wissen und wirkt etwas unsicher. „Welche komischen Schmerzen?“, ist Anna erstaunt. „Schon mal was von Vorwehen gehört?“ „Gehört schon“, kichert Eva, „jetzt grad, bei dir. Und wenn die sich immer so anhören, würde ich eher Stöhnen auf dem Partnervermittlungskanal dazu sagen, viel Unterschied hör ich da nämlich nicht mehr. Ahhh, ahhh, ahhh.“ Eva streckt ihren Bauch heraus und öffnet Anna nach, und nur weil Anna gerade wieder in ihrem tiefen „ahhh“ versinkt, schießt sie nicht sofort verbal zurück.

„Du doofe Nuss“, kommt es dann doch von Anna in Richtung Eva, „werd du erst mal schwanger, dann reden wir weiter.“ „Bewahre!“, entfährt es Eva, „mit Matze? Der kann doch nicht mal einen Kinderwagen schieben, geschweige denn dieses Monster von einem Tuch binden, das du dir für deine Drillinge gekauft hast.“ „Das Tuch hat 4 Meter 80 und es passt mein Einling rein“, korrigiert Anna. „Na, wie auch immer, Matze würde das Teil wohl eher zur Hängematte umbauen und sich selber reinlegen. Ich und ein Kind mit dem? Nie und nimmer, wahrscheinlich mach ich morgen eh Schluss.“

„Ahhh“, tönt Anna schon wieder, und Eva wird es langsam unheimlich. Sie blickt nach links und sieht dabei Annas Monsterbauch im Profil, was ihr den Rest gibt. „Drillinge, da müssen Drillinge drin sein, immerhin gibt es Drillinge, sogar Vierlinge, und Anna wünscht sich eh eine Großfamilie, da hat sie nun den Salat ...“, überlegt sie still.

Jäh wird sie von Annas Geburtsspiel unterbrochen. „Jaaaa, Schluss machen, gute Idee! Ahhhh!“, wirft Anna ihren Kopf nach hinten und wirkt wie belämmert. „Anna, alles ok bei dir?“, versichert sich die Freundin, bekommt aber keine Antwort. Anna hat die Augen geschlossen und schnaubt und tönt seltsam vor sich hin. „Anna?“, fragt Eva nochmals vorsichtig nach. „Bislang dachte ich ja, du seist ein Hase. Aber die jetzige Vorführung erinnert eher an einen Ackergaul.“

„Hooooohoooo“, gröhlt Anna sichtlich amüsiert, „ich kontakte gerade mein Kind, nicht stören!“ Sie streichelt sich über ihren Bauch, da passiert es auch schon. „Huch, hast du das gesehen?“ Eva springt auf und deutet auf Annas Nabel. „Da war eine Beule! Und da, noch eine! Ist das witzig!“ „Hm, mein Wölfchen hat wohl wieder Schluckauf, oder es turnt gerade, weil ihm fad ist oder meine Fürze zu laut waren“, stellt Anna fest und setzt sich aufs Sofa. Sie legt die

Beine hoch und nippt an einem Glas Wasser. „Übel, jetzt riech ich sie auch“, hält sich Eva die Nase zu und grinst.

„Hast du eigentlich schon einen Termin in der Klinik?“, fragt sie dann beiläufig, ein Stück Torte im Mund. „Was mümmelst du? Welchen Termin?“, möchte Anna wissen. „Na, den Termin, an dem das Kind kommt, du Esel. Darf ich dich an deinen Dickbauch erinnern?“

Eva hat irgendwie das Gefühl, von Anna veräppelt zu werden, denn ohne Termin gäbe es schließlich kein Kind, und ohne Klinik auch nicht. „Ach nö“, winkt Anna ab, „ich war ja noch nie gut im Einhalten von Terminen, und mein Kind wäre das wohl auch nicht. Daher darf ich dich daran erinnern, Schwester des Tages und der Nacht, dass wir beide fast unsere gesamte Schulzeit hindurch stets zu spät zum Unterricht kamen und sich das in der Studienzeit nur deshalb geändert hat, weil sie an der Uni die Viertelstunde Verspätung zum Programm gemacht haben?“

„Ja, die cum tempore-Sache war praktisch“, bestätigt Eva und nickt, „und wenn du dieses studierte und erprobte Extra an Zeit brauchst, könntest du in der Klinik ja einen Termin plus gleich die 15 Minuten Verzögerung mit dazu ausmachen, also einen flexiblen 15-Minuten-Termin.“ Eva muss selber über sich lachen. „Nee, meine Idee ist doof, oder? 15 Minuten nach 9 Monaten im Bauch, das wäre doch schon rekordverdächtig, wenn das Kind genau in diesen 15 Minuten kommen würde.“ „... vor allem genau dann, wenn dir jemand Fremdes auf die Möse glotzt und mit der Stoppuhr daneben steht, um den vereinbarten Termin zu überwachen“, ergänzt Anna, und beide kichern wie in guten alten Zeiten.

„Frau Pferderübe, Sie sind in genau 12 Minuten dran“, gackert Eva mit verstellter Stimme. „Ich zähle Sie jetzt mal an, und Sie erledigen den Rest, um Ihren Termin einzuhalten: Achtung, fertig, und jetzt: presseeeee, presseeeee, presseeeee, rauuuuus!“

„Siehst du, Eva, genau deshalb könnte ich in keine Klinik gehen, denn die machen das dort manchmal tatsächlich ungefähr so. Am Ende wird aus den 15 Minuten noch 1 Sekunde und die Weißkittel stürzen sich auf mich, um mit dem Neujahrsbaby in der Zeitung zu landen.“ „Käse, Anna! Das war doch nur ein Witz von mir!“

„Witz hin oder her, ich steh nun mal nicht auf Termine, und wenn du dir die Deckungsbeitragsbringer so einer Klinik mal etwas genauer ansiehst, dann wirst du rasch feststellen, dass die dort auf sorgsam terminierte Geburten angewiesen sind. Was bedeuten kann: rund 30 Prozent Operations-Quote und im Mittel 5 Tage Aufenthalt nach Operation oder Geburt. Das sichert die Auslastung und gewährleistet, dass am Ende des Quartals auch das Klinikmanagement zufrieden ist – neben Mama und Papa, die glauben, vom Arzt gerettet worden zu sein.“ Anna und ihre Betriebswirtschaft! Und das, obwohl Anna noch nie ein Ass in Mathe gewesen war.

„Du, du ... da bist du ja, du ... du schönes, schönes Baby, du!“ Anna ist übergelukkig, und Tränen der Freude rinnen haltlos über ihre Wangen. Sie sieht, wie sich der Brustkorb ihres Kindes hebt und senkt und sich die Augen langsam öffnen. „Hallo, hier bin ich, ich bin deine Mama!“

Vorsichtig versucht sie, die verschlungene Nabelschnur von Schultern und Hals des Kindes abzuwickeln. „So ein langes Ding, da musst du dich ja drin verwuzeln“, beruhigt sie ihr Kleines. Doch das Abwickeln der Lebensader ist nicht einfach. Viel zu glitschig ist das verwundene, grau schillernde Wunderding, und Anna braucht einen zweiten Anlauf. „Das ist doch mal eine prächtige Süßwasserkette!“, stellt sie voller Stolz fest, während sie den Schnurkragen von ihrem Kind abhebt. Rund zwei Armlängen misst die weiche, warme Kordel, die zuverlässiger als das beste Glasfaserkabel der Welt gearbeitet und ihr Baby tagein, tagaus mit lebensnotwendigen Nährstoffen und Sauerstoff versorgt hat. Und nicht nur das, denn auch den Abtransport von verbrauchten Stoffen hat das Teil bewerkstelligt, wie Anna noch aus der Schule weiß. Anna ist beeindruckt von ihrem Körper und davon, dass er anscheinend an schlichtweg alles gedacht hat. Das Baby und sie, das war wirklich die perfekte Kombination!



Nach und nach begreift sie ihr kleines, großes Wunder und tastet sich voran. Sie betrachtet das zierliche Kindlein ein erstes Mal intensiv und bettet es vorsichtig in das für die Geburt bereitgelegte, rote Handtuch. Wie perfekt ihr Baby doch ist! Kleine Grabbelhändchen, alles dran, und Füßchen auch, so niedlich. Blaue Augen, wenn Anna sich nicht täuschte, und eine lustige, blonde Tolle, die später unter Garantie einen Frauenschwarm aus ihm machen würde. Aus ihm? Anna hatte doch glatt vergessen, ihrem Neugeborenen etwas genauer

zwischen die Beine zu schauen. Einige Schlaumeier

wollten ihr „bei dem Spitzbauch“ zwar schon vor Monaten einen Jungen prophezeien, aber da Anna das Babyfernsehen komplett ausgelassen hatte und Trude den Bauch zwar gut abtasten, mit ihren Fingern aber nicht durch ihn hindurch sehen konnte, weiß Anna bis jetzt nicht, woran sie ist. „Ein Mädchen, du bist ja ein Mädchen, wie schön!“, freut sie sich, als sie Gewissheit erlangt hat, „das muss ich nachher dem Papa erzählen, und der Trude, und Oma und Opa und Eva und allen! Ach, ist das schön!“

Doch Nachher kann dauern, denn Anna hat die Zeit längst vergessen. Zu schön ist das, was sie gerade erlebt. Während ihr Baby Nichtschwimmerübungen an Land macht, hockt sie sich irgendwann hin und beobachtet, wie die unversehrte Nabelschnur aus ihrer Scheide heraus-

hängt. „Da fehlt ja wohl noch was“, murmelt sie und schützt ihre Badematte vorsichtshalber mit einer der – eigentlich für die Geburt bereitgelegten – Bettschutzaufgaben. Dann wickelt sie sich ein Kordelteil um ihre Hand – das Gefühl habend, den zweiten Teil Kind genau jetzt gut zu sich holen zu können. Während Anna sachte an sich oder, besser gesagt, in sich heraus zieht, spürt sie, wie sich ein großer Wackelpudding aus ihr löst und irgendwie durch sie hindurchschlätzt.

Und dann ist sie ganz einfach da, ihre Plazenta. Vollständig und unversehrt. „Boah, heftig, die ist ja riesig!“ Beeindruckt betrachtet sie das magisch anmutende Raumschiff, das mit der Nabelschnur verwachsen ist.

Feinste Verästelungen ziehen sich über diese intergalaktische Schleimhautkapsel, und als Anna vorsichtig die Fruchthaut lüpfte, kann sie den Riss entdecken, durch welchen ihr Baby aus dem feuchten Schwimmbad an die Luft der Welt geschlüpft ist.

Die Unterseite des Mutterkuchens ist dunkelrot voller Blut, das bereits geronnen ist, und die reichlich von der Gebärmutter abgegangene Schleimhaut deutet auf deren nunmehr sehr große Wundfläche hin.



„Das Silbrige hier sieht ja tatsächlich so aus wie eine gebackene Palatschinke, sagenhaft!“

Auf dem Boden unter dem Waschtisch entdeckt Anna ihre verloren geglaubte Digitalkamera, mit der sie neulich den Riss im Waschbecken dokumentieren wollte – und schafft es irgendwie, ein paar Erinnerungsfotos zu machen, die sie Tage später etwas windschief ins Album klebt ...

Mein Geburts-Plakat: So möchte ich gebären

Deine Scheide ist geheimnisvoll, und sicherlich gestattest du nicht jedem Einblick oder gar Einlass.

Du schämst dich, vor Familienangehörigen, Freunden oder Fremden nackt zu erscheinen und möchtest den Teil vom Nabel abwärts lieber bedeckt haben? Das ist normal, und sogar wenn gewisse Personen einen ärztlichen Beruf ausüben, ist Nacktheit noch lange nichts Gewöhnliches. Du brauchst dir also nicht einreden zu lassen, dass z.B. eine vaginale Untersuchung beim Frauenarzt etwas Alltägliches ist und das Beinespreizen auf dem gynäkologischen Stuhl keine Überwindung kosten darf.

Für den Besuch beim Frauenarzt lässt sich sagen, dass innere Untersuchungen der Scheide zumindest bei Schwangeren am besten zu unterlassen sind. Fremden Keimen oder Viren kann durch derartige Manipulationen der Zugang leichtfertig gewährt werden, und das Gemeine daran ist, dass diese Mini-Mistkerle unsichtbar und daher für dich nicht erkennbar sind. Zwar verschließt sich der Muttermund in der Schwangerschaft weitgehend und sondert etwas Schleim ab, damit es aufsteigende Infektionen schwerer haben, bis in die Gebärmutter vorzudringen, aber die Vermeidung von Risiken ist einfach die bessere Vorsorge.

Wenn du also schwanger bist und einen Frauenarzt-Besuch planst, besprich dich vorher über die Möglichkeiten, vaginale Untersuchungen gänzlich wegzulassen. Und wenn du ein junges Mädchen bist, überlege, ob du den Frauenarzt überhaupt brauchst.

Anna meint: „Seit ich meine Hebamme Trude kennengelernt habe, bin ich bei keinem Frauenarzt mehr gewesen. Besonders die Untersuchungen dort waren immer unangenehm und haben mich sehr gestört. Trude hat mich noch nie vaginal untersucht. Sie würde es zwar machen, wenn ich es wollte, aber ich will nicht, und damit ist es für uns beide in Ordnung. Unter uns: Die vaginalen ‚Untersuchungen‘ von mir selbst und von Peter gefallen mir am besten und alle anderen geht mein Schatzkästchen eigentlich nichts an.“

Auch deine Scheide kannst du „warten“ und zum Beispiel dafür sorgen, dass ihre Klimaanlage funktioniert. Besonders in der Schwangerschaft kann dieses Wissen Gold wert sein und aktiv dazu beitragen, eine infektionsbedingte Frühgeburt zu vermeiden.

- Wenn du übel riechenden Ausfluss hast, die Scheidenschleimhäute brennen oder jucken, stimmt etwas nicht. Mach es bösen Pilzen nicht zu leicht, sich festzufressen und dir genau dort Ärger zu bereiten, wo du Spaß haben möchtest! Achte daher auf viel Flüssigkeitszufuhr ungesüßter Tees oder ganz einfach glasklaren Wassers und meide Nahrungsmittel, die wahre Pilznährböden erschaffen.

- Weg mit dem Zucker und dem Weißmehl, denn auch Stärke wird in Zucker umgewandelt und Juck-Pilze lieben Zuckerfraß!
- Stattdessen kannst du dich an Naturjoghurt und Sauerkraut erfreuen, denn Saures dieser Form macht nicht nur lustig, sondern deine Scheidenschleimhäute auch schön widerstandsfähig.
- Überprüfe auch deine Kleidung auf Scheidentauglichkeit. Wenn es reibt und zwickt, können die Scheidenschleimhäute beschädigt werden und Angreifer haben ein leichtes Spiel.
- Ebenso sind Binden und Slipseinlagen (noch dazu, wenn sie mit Plastik „auslaufsicher“ gemacht wurden und deinen Intimbereich ziemlich frischluftdicht wegpacken) potentielle Kandidaten, um dir Ärger und Probleme mit deiner Scheide zu bereiten. Übe dich in der freien Menstruation und lass die Binden einfach weg! Und wenn du über eine Waschmaschine verfügst und deine Slips nicht eine Woche lang ohne Unterbrechung trägst, dann brauchst du für gewöhnlich auch keine Slipseinlagen. Denn deine Unterhose selbst ist deine waschbare „Einlage“ in deiner Überhose oder unter deinem Rock.

Für die weitere Wartung deiner Scheide gilt prinzipiell, was auch schon bei der Gebärmutter zur Sprache kam:

- Überlege gut, wen du darauf blicken und vor allem, wen du eintreten lässt. Du kannst, z.B. nach Spermagabe, schwanger werden oder dir eine sexuell übertragbare Krankheit einhandeln.
- Aber auch gechlorte, öffentliche Schwimmbäder sind mit Vorsicht zu genießen, wohingegen das Meerwasser deine Scheide angenehm salzig umspült und ihr für gewöhnlich gut tut.
- Allgemein zugängliche Toiletten „überhockst“ du am besten, damit du nicht den Sitzabdruck der Vorgängerin auf deine Oberschenkel stempelst. Beim Klopapier des öffentlichen Örtchens kannst du, ohne schlechtes Gewissen zu haben, das erste Blatt der Toilette spenden. So vermeidest du, Restschmutz anderer Leute auf deine Scheide aufzubringen.
- Hab keine Angst vor deinem After! Immer wieder hört man die Frauen-Regel „von vorne nach hinten wischen“, und es ist ja wohl auch klar, dass du nach dem Stuhlgang erst einmal das Hinterstübchen ausputzt, bis es keine Flecken auf dem Papier mehr verursacht. Aber Panik vor deinen braunen Ausdünstungen brauchst du in der Regel wirklich nicht zu haben. Wie du auch vor dem Analsex keinen Einlauf bzw. keine Spülung brauchst. Der Darm reinigt sich ganz wunderbar selbsttätig, und wenn nicht gerade eine Wurst durchgerutscht ist und die letzten Zentimeter deines Verdauungshelfers verschmutzt sind, würdest du dich wundern, wie sauber er ist! Vielleicht hast du ja Lust, diese Tatsache einmal mit deinem Finger zu überprüfen und anschließend daran zu schnuppern.

Damit dein Damm hält!

Ein Thema, das die meisten Frauen in puncto Geburt interessiert, ist der für gewöhnlich absolut unbeachtete und im Wald hinter der Klitoris lebende Damm. Was und wo ist der Damm eigentlich, magst du dich fragen. Einfach gesagt: Das Zwischenstück zwischen Scheidenausgang und After, also dem Ort, wo dein Stuhl zu Tage tritt.

Vielleicht bist du schon mit Begriffen wie „Dammschutz“, „Dammschnitt“, „Dammverletzung“ oder „Dammmassage“ konfrontiert worden. Daher einige kurze Erklärungen dazu.

Unter dem aktiven „Dammschutz“ versteht man das – wie auch immer geartete – (teilweise) Abstützen des Dammes während der Geburt, und zwar zumeist dann, wenn der Kopf- / Steißaustritt unmittelbar bevorsteht oder Teile des Kindes bereits geboren sind. Das Abstützen des Dammes kann zum Beispiel mittels eines feuchten Tuches erfolgen, das von manchen Hebammen zusätzlich in starken, heißen Kaffee getränkt wird; diesem wird eine dammschützende Wirkung zugeschrieben, eventuell aber kannst du den Geruch von Kaffee während der Geburt oder auch sonst nicht ausstehen, dann vergiss diesen Tipp gleich wieder. Kaffee ist definitiv nicht notwendig, um unverletzt zu gebären, und warmes Wasser ohne Kaffeesud tut es auch.

Du brauchst aber generell nicht in Panik zu verfallen, wenn du weder Kaffeeschutz noch einen sonstigen feuchten oder trockenen Dammschutz einer fremden Person in Anspruch nimmst bzw. bekommst. Im Gegenteil, die Dammschützerie ist nämlich auch eine Art der „Störung“, und wer weiß, wie du auf eine solch intime Handlung reagierst?

Sprich mit deiner Hebamme über ihre angewandten Dammschutz-Techniken, vielleicht wird sie dir erklären, dass sie für gewöhnlich gar nichts macht und dies erfahrungsgemäß der beste Dammschutz ist.

Manche Frauen betreiben unter der Geburt selbst eine Art „Dammschutz“, indem sie – wie Anna in unserer Geschichte – das Kind mit den Händen sanft herausleiten oder bereits vor dem Durchtritt von Kindsteilen am Damm manuell gegendrücken. Vor allem aber schützt du deinen Damm vor zu großen Spannungen und ungewolltem Reißen, wenn du eine für dich optimale Geburtsposition einnimmst. Dies alles geschieht zumeist spontan und automatisch, wenn du den Freiraum hast, dies zu tun. Du brauchst es also nicht zu üben, sondern verlasse dich auf deine Intuition! Wobei Freiraum hier nicht heißt, dass du besonders viel Platz brauchst. Im Gegenteil: Eine verletzungsfreie, dammschonende Geburt auf den Knien etwa kannst du auf ca. 1 m², mit Hebammenhilfe auf ca. 2 m² durchführen. Und dieses Platzangebot hat wohl jede Wohnung.

Zusammengefasst ist der beste Dammschutz jener, bei dem du das Gefühl hast, den logischen Bewegungen deines Körpers uneingeschränkt folgen zu können. Erkunde deine geplante Geburtsumgebung daher auf mögliche Geburtsorte und führe ungeniert ein „Trockentraining“ durch, wenn du das möchtest. Auch wenn das vielleicht doof aussieht – unter Wehen lässt sich so etwas schlecht probieren, und wenn du ein Tuch an der Decke befestigen möchtest, um dich später daran festzuhalten, braucht es handwerklerische und keine geburtshilfliche Vorbereitung.

Hast du beim Trockentraining zur perfekten Dammschutzposition bemerkt, dass du dich genierst und dir das Hochheben des Pos oder des Beines oder auch andere Dinge peinlich sind? Kannst du benennen, warum es dir peinlich ist? Bist du vielleicht fremd, zum Beispiel in einer Klinik oder in einem Geburtshaus, oder schauen dir fremde Leute bei deinen „Übungen“ zu? Dann überprüfe, ob du das jetzige Trockentraining auch im späteren Nacktfall erfolgreich durchführen kannst oder ob dich die Situation so sehr einschränkt, dass du hier lieber kein Kind bekommen würdest. Für letzteren Fall wähle einen anderen Geburtsort und verabschiede dich vom bisher ins Auge gefassten.

Anna hat's probiert: „Der Platz vor der Badewanne war ideal für mich, da ich mich hier fest anhalten und ohne Rücksicht auf abfallende Haken oder Ähnliches nach oben ziehen und aufrichten konnte. Ich bin so der Bewegung meines Kindes entgegengekommen und habe mich dann lang gemacht, als das Baby genau diese Bewegung von mir gebraucht hat.“

Wünsche an deinen Geburts-Raum:

WAS WIRKLICH NICHT SEIN MUSS: DER GEMEINE DAMMSCHNITT

Und nun zu einer eigentlich sehr üblen Geschichte, dem sogenannten „Dammschnitt“. Es werden sogar speziell geformte Scheren verkauft, um Frauen an einer sehr intimen, von vielen Nerven durchzogenen und auch funktionell wichtigen Stelle zu verletzen. Von manchen – zumeist klinischen – Geburtshelfern wird der Dammschnitt auch heute noch routinemäßig durchgeführt, aus welchen Gründen auch immer, und genau diese Gründe gilt es zu hinterfragen, um unnötige Verletzungen an dir zu vermeiden. Einen wirklichen „Sinn“ des Dammschnittes gibt es wohl kaum, wenngleich manche „Studien“ behaupten mögen, einen solchen erfasst zu haben. Fakt ist: Der Dammschnitt stellt eine gewollte Körperverletzung dar, und das Gewebe hätte sich im Fall eines spontanen Dammrisses nicht für genau diese Gewebedurchtrennung entschieden.

Besonders „beliebt“ ist, Frauen in der sogenannten „Käferhaltung“, also auf dem Rücken liegend, zu schneiden, weil der Schneider hier bequem an den gespannten Damm herankommt und ein übersichtliches Blickfeld hat. Es kann schräg oder gerade nach unten geschnitten werden, die Schnitttiefe und Schnittlänge unterscheiden sich von Schneider zu Schneider. Nicht selten berichten betroffene Frauen, sie hätten nach einem Dammschnitt lange Zeit für die Heilung der erlittenen Verletzungen gebraucht. Auch Jahre und Jahrzehnte später kann es, bedingt durch den durchgeführten Dammschnitt, zu Funktionsstörungen kommen, die sich unter anderem in verminderter Nervenreizleitung, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder Problemen beim Stuhlgang / Halten des Stuhlgangs äußern.

Zu deiner Beruhigung: Bei Hausgeburten hat der Dammschnitt in der Regel absolut gar nichts verloren. Wenn die Hausgeburt nicht ohnehin verletzungsfrei (siehe oben, Thema Dammschutz) abgelaufen ist, so wird ein möglicher Riss oder eine Abschürfung zumeist rasch und folgenlos verheilen und entweder genäht, geklebt oder aber komplett in Ruhe gelassen. Das Gewebe sucht sich die „Soll-Bruchstelle“ aus, an der es reißt, ein Schneider hingegen sucht nicht die beste Stelle für das Gewebe, sondern die beste Stelle für sich, um zu schneiden. Das ist ein großer Unterschied! Hinzu kommt, dass dort, wo geschnitten wird, womöglich ein Anschluss-Riss entsteht. Ein Dammschnitt ist also noch lange keine Garantie dafür, dass das Gewebe an einer (denkbar ungünstigen Stelle) nicht noch weiter reißt, was noch größere mütterliche Verletzungen als der Schnitt selbst bedeuten kann.

Anna weiß: „Hebamme Trude hat in 20 Jahren nur drei Dammschnitte durchgeführt, den letzten vor sieben Jahren. Sie hat mir aber berichtet, dass sie, wie die meisten Hausgeburtshabammen, auch dafür ausgebildet wurde, Dammrisse zu nähen und musste in ihrer gesamten Laufbahn erst eine Frau wegen eines höhergradigen Dammrisses in die Klinik verlegen.“

WAS MANCHMAL SEIN KANN: DAMMRISSE UND DEREN HEILUNG

Dammrisse unterscheidet man in verschiedene Kategorien, sogenannte „Grade“. Je höher der Grad, desto übler die Verletzung.

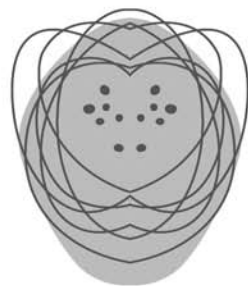
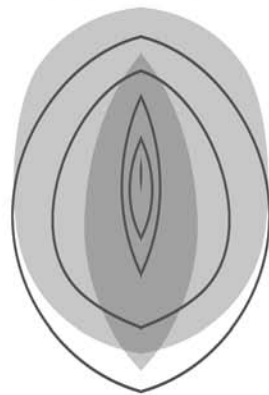
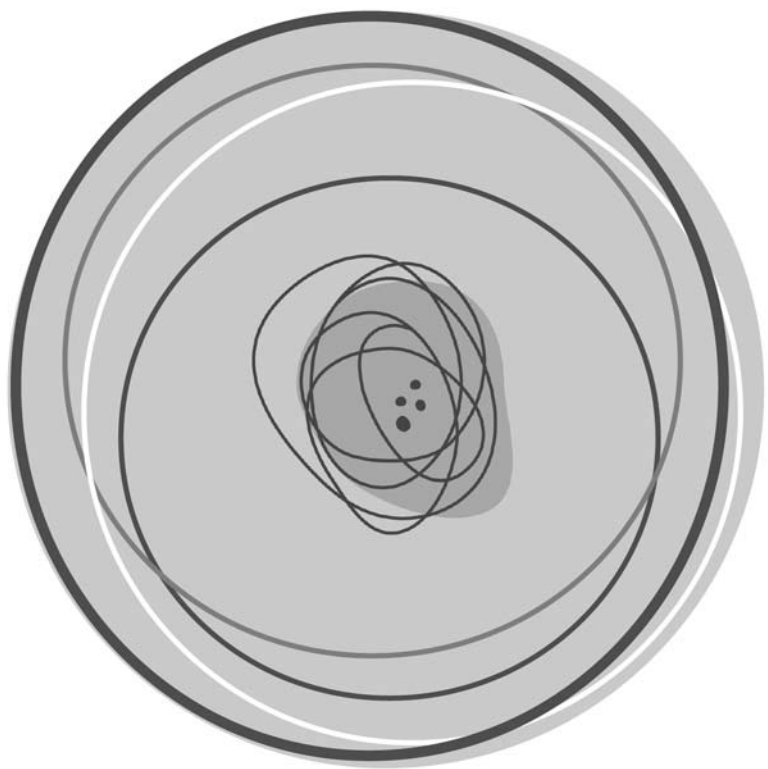
Gut zu wissen: Bei Hausgeburten kommt es nur sehr selten zu höhergradigen, versorgungspflichtigen Dammverletzungen. Doch auch kleine Wunden können stören und schmerzen, daher zunächst ein paar Tipps, falls deinem Damm etwas bei der Geburt zustoßen und er etwas (ein)reißen sollte.

- Nach einer Dammverletzung oder auch einer Schürfwunde kann das Wasserlassen brennen, jedoch desinfiziert der Urin die Wundstelle gleichzeitig, was durchaus Sinn macht. Unnötige Irritationen und Befummelungen, egal durch wen oder was, sollte man, so lange die Wunde in Damm- bzw. Scheidennähe offen ist, unterlassen, um Entzündungen vorzubeugen. Auf Sex hast du in dieser Zeit vermutlich auch keine Lust und darfst diese Unlust auch zum Ausdruck bringen.
- Damit der Stuhlgang keine Probleme bereitet, vergiss nicht, aufs Trinken zu achten. So „schmierst“ du deine Verdauungsprodukte und sorgst für gutes Durchrutschen im und aus dem Darm. Auch für das Stillen und den Milcheinschuss nach der Geburt ist Flüssigkeit (z.B. Wasser) wichtig, Sorge also stets für ausreichende Flüssigkeitszufuhr (keine künstlich gesüßten Säfte oder Tees, Koffein und Teein maßvoll, da beide in die Muttermilch übergeht, Alkohol nur in minimalen Dosen, wenn überhaupt). Überwässern solltest du dich jedoch nicht.
- Du wirst beim Toilettenbesuch selber merken, welche ansonsten vielleicht ungewohnte Stellung (Hocke, nach vorne oder nach hinten geneigt etc.) dir Erleichterung verschafft und möglichst wenig Schmerzen verursacht. Dies gilt auch für harmlose Schürfwunden, die du eventuell davongetragen hast und welche sich in den ersten Tagen nach der Geburt bemerkbar machen.
- Halte Rücksprache mit deiner Hebamme, bevor du Sitzbäder und Ähnliches anwendest. Manche „Hausmittelchen“ sind kontraproduktiv und können die Situation verschlimmern, anstatt sie zu verbessern.

Anna rät: „Frag in jedem Fall deine Hebamme oder deine Ärztin, wenn es nach der Geburt Probleme mit einer wunden Stelle oder einer Naht gibt – eine Funktionsstörung kann auch durch die Nahttechnik bedingt sein. Je rascher du die Ursache eines Problems behebst, desto schneller kann der Körper den Heilungsvorgang vorantreiben. Du sollst nicht leiden! Wenn Muskel- und Hautschichten erst einmal falsch oder schlecht verwachsen bzw. verheilt sind, ist es für eine ‚sanfte‘ Korrektur oft schon zu spät.“

*Am Höhepunkt deiner Schwangerschaft
machst du dich sehr, sehr weit:*

*Magst du dir ein weiteres Bild zur
Mütermund-Entspannung vorstellen?*





Das große Forum für Mädchen
und Frauen: www.privatgeburt.de

*Viele interessante
Bücher u.a. rund ums
Frausein, Fruchtbarkeit &
Kinderwunsch, Schwangerschaft,
Geburt und die Aufzucht der lieben
Kleinen gibt es im Salzburger Spezialverlag
edition riedenburg (z.B. „Unser Klapperstorch
kugelt rum!“, „Luxus Privatgeburt“, „Der Kaiserschnitt
hat kein Gesicht“, „Meine Folgeschwangerschaft“,
„Regelschmerz ade! Die freie Menstruation“, „Still die Badewanne
voll! Das freie Säugen“, Kindersachbuchreihe „Ich weiß jetzt wie!“: Band
14: „Unser Baby kommt zu Hause!“, Thema Hausgeburt; Band 15: „Baby
Lulu kann es schon!“; Thema windelfreies Baby).* Flugs ab ins Netz:

edition
riedenburg

www.editionriedenburg.at

Vorhang auf für das Wunder in dir und willkommen bei der Original-Geburtsmethode mit Gebärmutter, Scheide und Co! Du bist neugierig, wie das mit dem Gebären so funktioniert und möchtest wissen, warum manche Frauen geradezu süchtig danach werden? Dann lass deinen Bauchumfang wachsen und brüte den Braten in deiner Röhre so lange aus, bis er auch wirklich saftig und reif ist.

Wenn es dann endlich irgendwann so weit ist und du schon ahnst, dass du für die Reise ins Unbekannte noch einmal vorschlafen, voressen und voraufgeregt sein willst, pack dir einen Koffer Nerven, Geduld und Durchhaltevermögen ein. Eure Geburt kann dauern! Vor allem dann, wenn es dein erstes Kind ist und du noch unerfahren bist. Das Herauslassen deines Kindes wird dich voll in Anspruch nehmen und du wirst das alles nie wieder vergessen. Etwas Ähnliches hast du bislang noch nicht erlebt, daher ist es grundnormal, dass du Respekt oder sogar Angst vor der neuen Situation hast. Stell dich dieser Angst, anstatt sie zu verdrängen oder durch kuschelweiche Informationsveranstaltungen schönreden zu lassen.

Der Spruch „Es ist noch keines drinnen geblieben“ ist zwar wahr, hilft dir aber nicht viel weiter, wenn du dich um deinen unverletzten Damm und die perfekte Geburtsbegleitung sorgst. Schnuppere daher schon vor der Geburt hinein in die Welt des Gebärens und mach dich vertraut mit dem Übergang von der nassen zur trockenen Lebenswelt deines Kindes. Prüfe sorgsam, wo du dein Kind empfangen willst und wem du gestatten wirst, bei der Geburt dabei zu sein. Störer kannst du hier nicht brauchen, und eine fremde Umgebung irritiert dich vielleicht so sehr, dass du die Geburt unbewusst verhältst. Tieltreue Experten könnten dir dann einen an den Schamhaaren herbeigezogenen „Geburtsstillstand“ attestieren ...

Sei bedingungslos egoistisch, wenn es um die Erfüllung deiner Geburtswünsche geht! Du bist die Mutter, und nur du bekommst dein Kind – kein anderer Mensch auf dieser Welt. Es wird für dich und dein Kind eine große Herausforderung sein, die überaus enge, verwachsene Bindung zwischen euch zu lösen und das erste Mal überhaupt in eurem Leben getrennte Wege zu gehen. Damit die Trennung jedoch nicht abrupt und schockhaft, sondern kontinuierlich und für euch beide beflügelnd verläuft, solltest du dich nicht von externen Geburtsmanagern stressen lassen, sondern deinen eigenen Gebärrhythmus finden.

Finger weg von künstlichen Einleitungsversuchen und gefährlichen Hausmitteln wie Rizinus! Dein Körper hält Botenstoffe parat, die dich abheben lassen. Fremde Drogen brauchst du nicht. Spüre das Kind in dir, sei schwanger, bis es nicht mehr länger geht, und lass es raus aus eigener Kraft.

Du wurdest zum Gebären geboren – und dein Kind und du, ihr beide seid ein aktiver Teil der Schöpfungsgeschichte.

Die Autorin, Dr. phil. Caroline Oblasser, bekam beim ersten Kind wegen mangelhafter Erwartungshaltung heraus einen ungewollten Kaiserschnitt. Dieses einschneidende Ereignis verarbeitete sie unter anderem im Buch „Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht“. Ihre zweite Tochter hat Caroline gut geplant und unverletzt zu Hause zur Welt gebracht. Aus Dank dafür initiierte sie unter anderem das Buch „Luxus Privatgeburt“ sowie die zugehörige Internet-Bewegung unter www.privatgeburt.de

Aus

dem Inhalt: Willkommen

in der absoluten Weiblichkeit! •

Annas selbstständige Geburt und die

Folgen • Babys Festung und seine erste große

Reise • Die freie Geburt: Wie du es rauslassen

kannst • Die Eier-Reise und dein regelmäßiger Zyklus

• Wertvolle Lebenshormone aus deinen Eierstöcken • Die

Mutter aller Mütter: Deine Gebärmutter • Sprichst du schon mit

deinem Muttermond? • Oh – ein Orgasmus, ganz weit drinnen!

• Dein Schatzkästchen: Die Scheide und ihre Pflege • Der Spaß

in der potenten Scheide: Das Scheidengewölbe • Schamhaare und

Modedfresuren • Deine extreme Reizsteigerung: Schamlippen und Klitoris

• Damit dein Damm hält! • Was wirklich nicht sein muss: Der gemeine

Dammschnitt! • Was manchmal sein kann: Dammrisse und deren Heilung

• Massagen und (partnerschaftliche)

Übungen für deinen Damm • Das Baby

wächst – aber wann will es raus? • Den

Geburtsstermin gibt es nicht • Halbfertiger

Kuchen und Abriebagger • Das mangelhafte

Ausscheiden und die Geburtsreiseverstopfung

• Vertrau deinem Kind und feiere den

Abschied • Entspanne dich und scheide aus •

Muttermund, öffne dich • Wellen, Wogen, Wehen:

Übungswehen, Eröffnungswehen, Presswehen •

Geburts-Gedanken von Abnabeln bis Zufüttern

PLUS: Raum und Platz für dein ureigenes, schwangeres Gefühl. Denn nur du selbst weißt, wie du dich wirklich fühlst.

ISBN 978-3-902647-47-4



9 783902 647474

edition
riedenburg
editionriedenburg.at