

Ich weiß
jetzt wie

14

Caroline Oblasser
Regina Masaracchia

Unser Baby kommt zu Hause!

 edition
riedenburg

Das **Kindersachbuch** zum Thema
Schwangerschaft, Hebamme und Hausgeburt

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. Weder Autorinnen 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, Stillfachpersonal, Ärztin/Arzt oder Apotheker/in.

Markenschutz

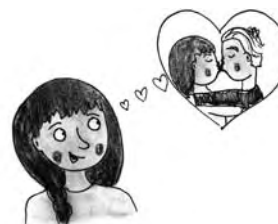
Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

2. Auflage April 2013
© 2009–2013 edition riedenburg
Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet www.editionriedenburg.at
E-Mail verlag@editionriedenburg.at

Lektorat Dr. phil. Heike Wolter
* Danke an Anna für deine Sicht der Dinge *

Satz und Layout edition riedenburg
Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-91-7



Inhalt



Ein Baby ist unterwegs...	5
<hr/>	
Unser Baby kommt zu Hause!	6
<hr/>	
Bastle deine eigene Tragefigur!	42
Finde den Ausschnitt!	42
<hr/>	
Glossar für Erwachsene	45
Stärkende Hühnersuppe für das Wochenbett: Rezept	58

Wenn ein Baby unterwegs ist...

... stellt sich für viele Mamas schon zu Beginn der Schwangerschaft die Frage, wo es zur Welt gebracht werden soll. Ein Baby bekommt man schließlich nicht alle Tage!

Früher war es ganz normal, dass der Nachwuchs zu Hause das Licht der Welt erblickte. Es gab noch keine Krankenhäuser oder sie waren ganz weit weg.

Auch heute ist es für viele werdende Mütter selbstverständlich, ihr Baby in den eigenen vier Wänden zu gebären. Denn bei einer Hausgeburt ist Mama die Chefin und gibt nicht nur bei den Wehen den Ton an.

Falls eine Wassergeburt geplant ist, kann sogar mitten im Wohnzimmer ein Gebärbecken aufgestellt werden.

Wenn das Baby dann zu Hause geboren ist, können alle Familienmitglieder mit ihm kuscheln und es lieben. Wie schön und wie gemütlich!

Nicht selten wird auch die Hausgeburtshebamme eine bleibende Freundin. Sie betreut Mama in der Schwangerschaft, bei der Geburt und in der Zeit danach und weiß auf alle wichtigen Babyfragen eine Antwort. Da können sogar die Lehrer in der Schule noch etwas lernen...



Viel Vergnügen beim Durchblättern,
Anschauen und (Vor-)Lesen wünschen

Caroline Oblasser & Regina Masaracchia



Lukas geht bald in die zweite Klasse. Die Schule macht ihm zwar ziemlich viel Spaß, aber noch lieber spielt er Fußball oder mit seinem Hund Timmy. Der ist schon ein Hundeopa und noch ganz schön rüstig. Genau wie Oma Elly und Opa Peter.



Vor drei Wochen waren Lukas, Mama, Papa und Timmy das letzte Mal bei Oma und Opa. Mama mag nämlich in letzter Zeit nicht mehr so gerne Auto fahren.

Sie ist ständig müde und ab und zu auch schlecht gelaunt. Manchmal läuft Mama ganz schnell ins Bad und gibt dann seltsame Würge-Geräusche von sich.



Noch schlimmer aber ist, dass Mama im Moment nicht einmal Lust hat, auf der Spielkonsole ein Autorennen gegen Lukas zu fahren. Wie langweilig!



Papa erklärt Lukas, dass Mama früher schon einmal so komisch war. Nämlich als sie mit Lukas schwanger war.

„Glaubst du, dass Mama wieder ein Baby bekommt?“, möchte Lukas deshalb von Papa wissen. „Ich weiß nicht, möglich wäre es“, sagt Papa und runzelt die Stirn.

Lukas überlegt kurz. „Ich finde, Mama sollte ein Baby bekommen“, beschließt er dann. „Ich brauche nämlich dringend jemanden zum Spielen, der nicht ganz so viel sabbert wie Timmy.“

„Und ich glaube, so ein Baby sabbert sogar noch mehr als Timmy“, lacht Papa. „Egal“, meint Lukas und grinst.

Die Familie

Opa
Peter

Oma
Elly

Papa
Andi

Mama
Melanie



Timmy

Lukas

„Wirst du eigentlich ungeduldig, wenn ein Baby nicht am errechneten Termin zur Welt kommt?“, möchte Mama dann von Maja wissen.

„Nein, warum sollte ich?“, antwortet Maja. „Babys kommen, wann sie wollen. Kaum eines hält sich an den errechneten Geburtstermin.“

„Das kann ich verstehen“, sagt Lukas und erinnert sich an die letzte Mathestunde, „im Rechnen kann so ein kleines Baby ja noch gar nicht so gut sein.“

„Allerdings möchte ich dir schon etwas verraten“, zwinkert Maja Mama zu. „Wenn das Baby wirklich reif ist und die werdende Mutter lieber Wasser trinkt anstatt Saft und lieber Obst und Gemüse isst anstatt Pommes oder Süßes – dann wird sich ihr Baby wahrscheinlich bald auf den Weg machen.“

„Oh“, sagt Mama und wird dabei ein bisschen rot im Gesicht, „wenn ich an die Schwangerschaft mit Lukas zurückdenke... ‚Ohne Chips und Schokolade komme ich nicht über den Tag‘, war mein Lieblingsspruch. Ich hatte ja so einen Heißhunger auf diese Sachen!“

„Wenn du wirklich schwanger bist, Melanie, kann ich dir ein paar Tipps zu deiner Ernährung geben“, erklärt Maja. „Dein Baby isst schließlich immer mit, und niedliche Speckpölsterchen kann es sich auch nach der Geburt an deiner Brust antrinken.“

„Da hast du wohl recht“, nickt Mama zustimmend, „vielleicht wird auch die Geburt für mich einen Tick leichter, wenn das Baby nicht allzu schwer ist.“



Was schmeckt dir am besten? → Male oder schreibe deine Lieblings-
speisen und -getränke auf!

Zuhause sind alle schon sehr gespannt auf Mamas Test.



„Mama, wie macht man jetzt diesen Test, damit du endlich schwanger bist?“, drängt Lukas. „Schatzi, nun möchte ich auch gerne wissen, ob unser gemeinsamer Wochenendausflug von neulich ein Geschwisterchen für Lukas bringt“, grinst Papa und gibt Mama einen Kuss.

„Nur die Ruhe, Jungs“, meint Mama. „Wenn ich wirklich schwanger bin, werde ich es voraussichtlich auch noch eine Zeit lang bleiben.“ Dann geht sie in die Küche, nimmt einen Plastikbecher aus dem Schrank und marschiert damit ins Bad. Den Test nimmt sie auch mit.

„Was passiert jetzt?“, möchte Lukas von Papa wissen. „Mama wird jetzt Pipi in den Becher machen, und danach steckt sie das Teststäbchen da hinein“, erklärt Papa. „Und was geschieht dann?“, fragt Lukas ungeduldig. „Dann werden wir sehen, ob Mama wirklich schwanger ist.“

Lukas und Papa warten, und es dauert eine Ewigkeit, bis die Tür vom Bad wieder aufgeht. Mama strahlt über das ganze Gesicht.

„Glückwunsch, meine Lieben. Wir erwarten tatsächlich ein Baby!“

In der Hand hält Mama ein Plastikstäbchen, auf dem man zwei Striche in einem Fensterchen sieht.



Mama und Papa umarmen und küssen sich.

„Ich hoffe wirklich, dass auch das Baby diesen komischen Test verstanden hat“, sagt Lukas, weil weit und breit kein Baby in Sicht ist.



Eigentlich → bräuchte Mama gar keinen Test, um herauszufinden, dass sie ein Baby erwartet. Viele Frauen merken eine Schwangerschaft zum Beispiel daran, dass ihre Brüste spannen oder ihnen morgens etwas unwohl ist. Spätestens, wenn Mamas monatliche Regelblutung ausbleibt, wird das Gefühl, schwanger zu sein, immer mehr zur Gewissheit. Tipp: Manche Hebammen bieten den Schwangerschaftstest kostenlos an!


In der Schule berichtet Lukas vom Baby in Mamas Bauch. Doch was genau dort passiert, weiß er nicht. Weil alle Kinder sehr neugierig sind, gibt es heute statt Rechnen Babykunde.

„Ich zeige euch, wie das Baby im Bauch der Mutter langsam heranwächst.“, sagt Klassenlehrerin Frau Schröder und malt eine Frau an die Tafel.

••• Dann zeichnet sie einen Punkt in den Bauch der Frau und erklärt: „Erst ist ein Baby so klein wie eine Erbse.“

• Nun malt sie eine mittelgroße Essiggurke. „Dann wächst es in der Gebärmutter heran, und Mamas Bauch wird kugelrund.“

• Die Frau an der Tafel wird dicker und dicker, und langsam können alle erkennen, wie aus der sauren Gurke das Baby wird.

•  „Nach ungefähr 9 Monaten will ein Baby dann geboren werden“, sagt Frau Schröder. „Es wiegt jetzt so viel wie eine mittelgroße Wassermelone und ist kräftig genug, um außerhalb der Gebärmutter zu leben. Auch Mama und Papa freuen sich nun schon sehr auf ihr Kind und bereiten alles für die Geburt vor.“

„Meine Zwillingbrüder Max und Marvin wurden zu Hause geboren!“, meldet sich Lukas' Sitznachbarin Charlotte.

„Das ist ja interessant“, bemerkt Frau Schröder und lächelt. „Auch meine Mutter hat mich vor 45 Jahren zu Hause geboren – so, wie es in alter Zeit üblich war.“

„Unser Baby wird auch zu Hause zur Welt kommen!“, ruft Lukas und freut sich. Immerhin hat das neue Baby schon etwas mit seiner Lieblingslehrerin gemeinsam.



Auch nach der Geburt → möchte das Neugeborene Mamas Nähe und Wärme spüren. Ein Baby liebt es, eng am Körper herumgetragen zu werden. Da ist es urgemütlich und schaukelt so schön – wie in Mamas Bauch! Wenn es hungrig oder durstig ist, wird das Baby von Mama gestillt, auch nachts. Frag deine Mama, was du als Baby besonders gern gehabt hast! Kannst du dich noch daran erinnern?

Der Gong ertönt und die Schule ist vorbei. Schnell läuft Lukas nach Hause.

„Mama, darf ich vor dem Mittagessen noch kurz nachsehen, ob dein Bauch schon gewachsen ist?“ Er platzt fast vor Neugierde.



Mama zieht ihr T-Shirt etwas nach oben, aber der Bauch schaut ganz normal aus. „Hm, dann bist du wohl erst zwischen Erbse und Essiggurke angekommen“, erklärt er Mama.

„Also Erbsen kann ich grad überhaupt nicht riechen“, sagt Mama und versteht mal wieder überhaupt nichts.

„Hebamme Maja wird uns abends besuchen kommen!“, meint Mama dann. Und Lukas grübelt, ob Maja wohl eine Lupe dabei hat, weil das Baby im Bauch ja noch so klein ist...



Später, als Papa auch schon einige Zeit zu Hause ist, läutet es an der Tür.

„Hallo Maja!“, ruft Lukas.

„Schön, dich zu sehen, Lukas!“, begrüßt ihn Maja und zieht ein dickes Heft aus ihrem Rucksack. „Ich hab dir mein großes Storchenmalbuch mitgebracht. So können dir Mama und Papa die Schwangerschaft noch besser erklären und du wirst Geschwister-Spezialist.“

„Oh, super!“, freut sich Lukas und blättert es rasch durch. Dann packt er das Malbuch in seine Schultasche und meint: „Morgen haben wir Zeichenstunde, da werde ich es Frau Schröder zeigen!“



„Das kann ich nicht riechen!“ → sagen manche Frauen zu bestimmten Dingen, wenn sie schwanger sind. Dass der Geruchssinn ausgerechnet in der Schwangerschaft besser ausgeprägt ist, hat unter anderem den Grund, dass Mama durch ihre Nase vor verdorbenen Lebensmitteln und anderen schädlichen Gefahrenquellen (scharfe Putzmittel etc.) rechtzeitig „gewarnt“ wird.

„Maja, magst du gemeinsam mit uns essen?“, fragt Mama.

„Ja, sehr gerne!“, freut sich Maja. „Ich hatte heute schon ein paar Hausbesuche und bin wirklich hungrig.“



Papa bereitet das Essen vor und Lukas hilft ihm dabei. Es gibt Käse, Schinken, Paprika, Tomatensalat, knuspriges Vollkornbrot und knackige Karotten.



Als alles hergerichtet ist, mümmeln Lukas, Mama, Papa und Maja wie die Hasen darauf los.

Mama unterhält sich mit Maja. „Wie geht es dir körperlich, Melanie?“, möchte Maja wissen. Mama erzählt von ihrem Yogakurs. „Noch kann ich fast alle Übungen mitturnen. Mein Bauch ist bloß schon ein bisschen empfindlich geworden.“

„Das glaube ich dir“, meint Maja, „aber in Rückenlage dürfte noch so ziemlich alles funktionieren, oder?“

„Ja, vor allem das Schwimmen“, sagt Mama, „da bin ich fast schwerelos und fühle mich so, als ob ich selber im Fruchtwasser baden könnte.“

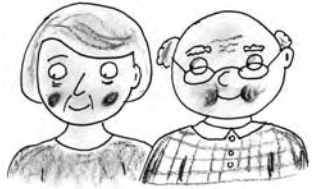
„Im Schwimmbad neulich war es spitze!“, erinnert sich Lukas. „Mein blaues Schwimmpferd war nämlich schneller als Mama und hat beim Wettschwimmen gegen sie gewonnen.“

„Aber nur, weil ich die Augen zu hatte und am Ende in die falsche Richtung geschwommen bin“, stupst Mama Lukas an und lacht.

Nach dem Essen machen Maja und Mama einen neuen Termin für den nächsten Besuch aus. „Bis bald!“, verabschieden sich alle voneinander.



Welchen Sport → machst du am liebsten? Male oder schreibe ihn auf!



„Lukas, kannst du bitte Oma und Opa anrufen, damit sie herkommen und sich um dich kümmern“, sagt Mama am nächsten Morgen beim Frühstück und hält sich den Bauch.

Mama pustet konzentriert lange „ffffffffffffff“-Töne, und Timmy spitzt die Ohren. Auch Lukas lauscht gespannt.

„Ich glaube, du hast die Stelle im Storchenmalbuch erreicht, wo es darum geht, dass das Baby bald zur Welt kommen wird“, meint Lukas dann. „Ich werde sofort telefonieren!“

„Ja, Lukas fffffffffffffff, das ist eine gute fffffffffffffff ...“, sagt Mama.

Auf Mamas Telefonzettel sind alle wichtigen Nummern aufgeschrieben.

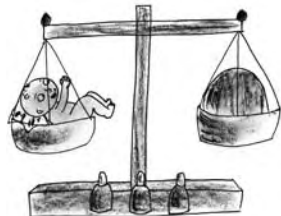
„0-7-2-2-3“, sagt Lukas laut, während er tippt.

„Hallo Opa!“, ruft er. „Bitte besucht uns, Mama hat bald ausgebrütet!“

Danach legt er wieder auf, denn Mama und er haben besprochen, dass nach Opa und Oma auch noch Papa und danach gleich Maja angerufen werden dürfen, wenn Mama ihre spezielle Atmung macht.

„Vergiss bitte die Babywaage nicht!“, erinnert er Maja, und Maja verspricht, sich sofort auf den Weg zu machen.

„Bald werde ich wissen, ob unser Baby wirklich so schwer ist wie eine Wassermelone“, freut sich Lukas und ist schon ganz neugierig, was noch so alles passiert.



Bestimmte Telefonnummern → notiert man sich vor einer Hausgeburt auf einem Zettel, der in der Nähe des Telefons aufbewahrt wird. So können zum Beispiel Babysitter verständigt werden. Andere Leute ruft man am besten erst nach der Geburt an. Mama hat sonst vielleicht das Gefühl, dass sie unter Druck gesetzt wird, weil alle auf das Baby warten und ständig wissen wollen, wann es endlich kommt.

„Es ist soooo niedlich!“, sagt Lukas und greift ganz vorsichtig die winzig kleine Hand des Babys an.

Mama erklärt ihm, dass er eine Schwester bekommen hat.

„Am Ende ging alles sehr rasch. Kurz nach Mitternacht war Leonie auch schon da“, berichtet Mama stolz und hat ganz rosa Bäckchen dabei.

„Deine Mama hat das wirklich toll gemacht“, erzählt Papa begeistert, der gerade mit frisch gepresstem Orangensaft, hart gekochten Eiern und leckeren Brötchen zur Tür hereinkommt.

„Und wo ist Maja?“, will Lukas wissen.

„Maja war die ganze Zeit für uns da. Aber jetzt möchte sie zu Hause bei sich ein bisschen Schlaf nachholen“, sagt Mama.

„Oh, wie schade“, ist Lukas enttäuscht, „dann werden wir wohl nie wissen, wie schwer unser Baby bei seiner Geburt war.“

„Keine Sorge, Lukas“, tröstet ihn Papa. „Wir haben Leonie noch in der Nacht gewogen und das Gewicht für dich notiert: 3200 Gramm.“



Als Lukas sieht, dass Maja ihre Federwaage dagelassen hat, läuft er in die Küche und holt die extra für die Geburt gekaufte Melone. Dann legt er sie in den Stoffbeutel und zieht ihn gemeinsam mit Papa kräftig nach oben. „3100 Gramm“, liest er von der Skala ab. „Leonie und die Melone sind ja tatsächlich fast gleich schwer! Das muss ich unbedingt Frau Schröder erzählen!“

Er überlegt eine Weile und meint dann: „Aber Leonie ist noch viel süßer als die Melone. Ich möchte sie nieeee wieder hergeben!“



Das Geburtsgewicht → von Babys ist sehr unterschiedlich. Nach der Geburt nimmt das Baby anfangs meistens etwas ab, was ganz normal ist. Wenn Mamas leckere Milch dann fließt und das Neugeborene nach Bedarf gestillt wird, legt es wieder an Gewicht zu und bekommt vom häufigen Saugen an Mamas Brust oftmals auch die typischen Baby-Hamsterbäckchen. Wie schwer warst du bei deiner Geburt?

Glossar für Erwachsene

Das Glossar erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

Anlegen: Mit dem Begriff „Anlegen“ bezeichnet man das Anlegen des Kindes an die mütterliche Brust. Das Stillen ist zwar so alt wie die Menschheit, aber richtiges Stillen bzw. Anlegen will durchaus gelernt sein. Wichtig ist hierbei die korrekte Stillposition: Die Mutter sollte entspannt sein und das Kind beim Anlegen zur Brust führen, nicht die Brust zum Kind neigen und dabei einen krummen Rücken machen. Außerdem sollte das Kind immer die gesamte Brustwarze und den Warzenvorhof in den Mund aufnehmen, sonst kann es zu wunden Brustwarzen kommen. Anfangs ist es durchaus normal, dass durch das starke Saugen des Neugeborenen unangenehme bis schmerzhaft Gefühle besonders an der Warze entstehen. Diese verschwinden jedoch meist nach einigen Tagen bzw. Wochen (je nach Haut-Empfindlichkeit der Frau). Bleiben die Probleme bestehen, sollte rechtzeitig Rat eingeholt werden. Viele Hebammen haben entsprechende Still-Tipps auf Lager, darüber hinaus gibt auch ausgebildete Stillberaterinnen, die sich um das Wohl der stillenden Mutter und des Säuglings kümmern.

Appetit: Der Appetit während der Schwangerschaft kann manchmal recht seltsam sein. Verschiedene Gelüste wechseln einander ab, und während manchen Frauen schon beim einfachen Biss in eine Mandarinenspalte übel wird, vertilgen andere Unmengen der berühmten sauren Gurken in Kombination mit Schokolade oder anderen Süßigkeiten. Wenn das Baby heranwächst, gerät früher oder später auch der Magen der werdenden Mutter in die Zwickmühle. Die Frau verspürt dann zwar Appetit, kann aber nur einige Bissen zu sich nehmen, weil schlichtweg nicht mehr Platz ist. Hier können mehrere über den Tag verteilte kleinere Speisen hilfreich sein, die auch lästiges Sodbrennen weitgehend verhindern. Sehr wichtig ist in jedem Fall die ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Wasser, ungesüßten Tee; keine gezuckerten Säfte).

Arzt: Der Arzt / die Ärztin ist ein(e) Spezialist(in) für das Erkennen und Behandeln von pathologischen (krankhaften) Vorgängen im Körper. Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit, jedoch sehen viele Ärzte/Ärztinnen alleine im ungeborenen Kind ein großes Gefahren- bzw. Risikopotential. Das Geschäft mit der Angst floriert, und anstatt werdenden Müttern die Lust am Gebären und an den Monaten davor zu vermitteln und Kontakte zu Müttern herzustellen, die erfolgreich spontan geboren haben, lassen sich einige Ärzte/Ärztinnen die unnötige operative Schwangerschaftsbeendigung (im Volksmund auch „Kaiserschnitt“ genannt) – meist vor Beginn natürlicher Wehen – bezahlen und kaschieren damit unter Umständen ihr eigenes Unvermögen, Mutter und Kind unverletzt durch die Geburt zu leiten. Die sogenannte „Geburtshilfe“ entartet so fallweise zur schweren Körperverletzung, und unter dem Druck der öffentlichen Medien und prominenter „Vorbilder“ lassen sich manche Frauen und auch geburtshilfliches Fachpersonal dazu verleiten, die

Sectio als wahrhafte Alternative zur natürlichen Geburt zu sehen anstatt als Notfallmaßnahme. Gute Ärzte/Ärztinnen wissen um die Fähigkeiten erfahrener Hebammen Bescheid und werden einer gesunden Schwangeren zu einer natürlichen Geburt mit Hebammenbeistand raten. Sollte ein Arzt schon in der Frühschwangerschaft unter fadenscheinigen Gründen eine Sectio prognostizieren, wechseln Sie den Arzt und suchen Sie sich eine kompetente Hebamme. Eine Zweitmeinung ist unersetzlich! Schwangerschaft und Geburt können bei fachgerechter Hebammen-Begleitung in aller Regel komplikationsfrei für Mutter und Kind ablaufen.

Baby: Ein Baby zu erwarten gehört wohl zu den spannendsten Ereignissen im Leben einer Frau. Doch während Schwangere früher „froher Hoffnung“ waren, bestimmen heute immer mehr medizinische Details den Schwangerschaftsverlauf. In diversen Statistiken und Listen ist festgehalten, wie schwer, groß oder bewegungsfreudig ein Kind in der soundsovielten Schwangerschaftswoche sein darf bzw. welche Richtlinien es zu erfüllen hat. Sogenannte pränatale Diagnostik kostet nicht nur viel Geld, sondern verleidet manchmal auch die Vorfreude auf das ungeborene Baby. Denn was geschehen soll, wenn die gemessenen Baby-Daten nicht ins Schema F passen, wird vor der jeweiligen Untersuchung meist nicht ausreichend thematisiert. Dabei liegt es an uns Frauen, uns für unsere Kinder zu entscheiden und die Gratwanderung der Lebenserlaubnis nicht auf Ärzte oder sonstige Diagnostiker zu überschreiben. Es ist daher ratsam, sich vor jeder Untersuchung die Frage zu stellen, ob diese wirklich nötig ist – vor allem, wenn invasive Maßnahmen (z.B. Fruchtwasserpunktion) ergriffen werden sollen, die eine direkte Gefahr für den ungestörten Fortbestand der Schwangerschaft darstellen können.

Beckenendlage: Die meisten ungeborenen Kinder liegen kopfüber in Mamas Bauch, dies nennt man „Schädellage“. Doch manche Babys sitzen lieber in der Gebärmutter, was „Beckenendlage“ oder „Steißlage“ genannt wird. Klassische Geburtshelfer machen die Möglichkeit einer Hausgeburt nicht von der Ausrichtung des kindlichen Kopfes abhängig. Da jedoch klinische Geburtshelfer in einem solchen Falle gerne von einer „regelwidrigen“ Lage sprechen, sind Kaiserschnitte ohne medizinische Indikation in der Klinik allein aufgrund der „regelwidrigen“ Lage an der Tagesordnung. Wertvolles geburtshilfliches Wissen gerät dadurch immer mehr in Vergessenheit. Beckenend- bzw. Steißgeburten gelten als besonders dammschonend, eine günstige Gebärhaltung ist offenbar der Vierfüßlerstand.

CTG: Das CTG – Abkürzung für Kardiotokograph – ist ein Gerät, das über einen Bauchgurt die Herzöne und die Wehentätigkeit aufzeichnet. Die Bewegungsfreiheit der Schwangeren ist während der Aufzeichnung eingeschränkt. Die akustischen CTG-Signale lenken unter Umständen von der Geburtsarbeit ab. Wegen vielfacher Fehl-Interpretationen ist das CTG maßgeblich an der Erhöhung der Kaiserschnitt-Quote beteiligt. Ein CTG ist bei einer normalen, gesunden Schwangerschaft und Geburt (evidence based medicine) nicht indiziert.

Ernährung in der Schwangerschaft: Manche sogenannte Schwangerschaftsberater propagieren auch heute noch die „salzarme Ernährung“ in der Schwangerschaft, doch diese ist nicht nur

unschmackhaft, sondern auch gefährlich. Um einer Gestose (Schwangerschaftsvergiftung) vorzubeugen, sollte jede Schwangere auf eine ausreichende Salzzufuhr achten. Mitunter kann es ratsam sein, ein gesalzenes Glas Leitungswasser zu trinken, um rasch eine ausreichende Menge an Salz zu sich zu nehmen. Weitere Ernährungstipps für die Schwangerschaft sind: leichte Kost, vermehrt gekochtes Gemüse, viel Fisch, wenig Fleisch, gute Fette anstatt sattmachender Kohlehydrate, regelmäßiger Genuss von Milch- und Käseprodukten (je nach Verträglichkeit). **Gut zu wissen:** Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Ernährung in der Schwangerschaft das spätere Essverhalten des Kindes beeinflusst. Dies bedeutet, dass Kinder nach ihrer Geburt eher jene Nahrungsmittel zu sich nehmen, die von ihren Müttern während der Schwangerschaft konsumiert wurden. Eine Mutter kann also auch schon Monate vor der eigentlichen Geburt die gesunde Ernährung ihres Kindes für die Zukunft aktiv beeinflussen.

Errechneter Geburtstermin: Der „Errechnete Geburtstermin“ ist ein vorhergesagtes Datum, das unter anderem für die Berechnung des sogenannten „Mutterschutzes“ und damit verbundene Zahlungen von Bedeutung ist. In Wirklichkeit ist es jedoch nicht möglich, den Geburtstag eines Babys vorauszusagen. Man müsste deshalb eigentlich vom „erratenen Geburtstermin“ reden, besser noch vom „erratenen Datum“. Hierfür kann man jenen Tag nehmen, der genau in der Mitte des mehrwöchigen Entbindungszeitraumes liegt. Ein Baby kann, wenn es reif geboren wird, am Anfang der 37. oder auch bis zum Ende der 43. Schwangerschaftswoche zur Welt kommen. Es ist allerdings selten, dass Kinder länger als 42 Schwangerschaftswochen im Mutterleib bleiben.

Dass der tatsächliche Geburtstermin erreicht ist, kann an folgenden physiologischen Merkmalen erkannt werden:

- Bauchumfang: Mehr als 2 cm Abnahme (immer an der gleichen Stelle messen und Messstelle z.B. mit Kugelschreiber auf der Bauchhaut markieren)
- Mehr als 2 Pfund Gewichtsabnahme
- Das Gefühl der Frau, nicht mehr im „Aufbau“ zu sein
- Deutlich weniger Kindesbewegungen (das Kind wirkt „matt“, schläft viel)
- CTG: Oszillations-Einschränkung (5-Minuten-CTG)

Vorsicht Rizinus!

- Rizinus ist in der Lage, bei bestimmten Frauen, die das vorher nicht wissen können, eine unphysiologisch hohe Menge an Hormonen (Prostaglandin) freizusetzen.
- Das kann eine vorzeitige Plazentalösung verursachen! Diese wirkt sich hinsichtlich der Versorgung des Kindes genauso aus wie ein zugezogener Knoten in der Nabelschnur / Abreißen der Nabelschnur. Dies bedeutet: Akute Lebensgefahr für das Kind!



Die Sachbuchreihe
Für alle Kinder, die einfach
noch mehr wissen wollen.

edition
Rriedenburg
editionriedenburg.at

edition
Rriedenburg

Die Reihe für alle Kinder, die
einfach noch mehr wissen wollen.



[1] **Mamas Bauch wird kugelrund** – Aufklärung, Sex, Zeugung und Schwangerschaft



[2] **Ein Baby in unserer Mitte** – Geburt, Stillen, Babypflege und Familienbett



[3] **Unsere kleine Schwester Nina** – Stillen, Zahnen, Beikost und Babys erstes Jahr



Das große Storchmalbuch mit Hebamme Maja

Das Kindersachbuch zum Thema Aufklärung, Schwangerschaft, Geburt und Baby

Band 6 der Reihe
„Ich weiß jetzt wie!“

[4] **Besonders wenn sie lacht** – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte: Ernährung, Operation, Heilung

[5] **Das doppelte Mäxchen** – Zwillinge: Geburt, Stillen und Babys im Doppelpack

[6] **Das große Storchmalbuch mit Hebamme Maja** – Aufklärung, Geburt, Babyzeit

[7] **Tragekinder** – Ursprung und Methoden des bequemen Baby- und Kindertragens

[8] **Mama und der Kaiserschnitt** – Kaiserschnitt, nächste Schwangerschaft und Geburt

[9] **Mini ist zu früh geboren** – Frühgeburt [in Vorbereitung befindlich]

[10] **Klara weint so viel** – Schreibbaby [in Vorbereitung befindlich]

[11] **Lilly ist ein Sternkind** – Verwaiste Geschwister und Trauer nach Verlust eines Kindes

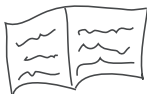
[12] **Oma braucht uns** – Pflege alter Familienmitglieder [in Vorbereitung befindlich]

[13] **Oma war die Beste!** – Abschied nehmen, Sterben und Trösten

[14] **Unser Baby kommt zu Hause!** – Hausgeburt und Begleitung durch die Hebamme

[15] **Baby Lulu kann es schon!** – Natürliche Säuglingspflege und windelfreies Baby

[16] **Finja kriegt das Fläschchen** – Fläschchen geben und (teilweises) Stillen



Im (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz

Möchtest du wissen, wie das Babymachen wirklich geht? Dann lass dir von Hebamme Maja erklären, was beim Sex geschieht und wann eine Frau schwanger werden kann. Was genau in der Schwangerschaft passiert, erzählt dir Hebamme Andrea. Majas Kollegin kümmert sich um Ellen, die ihr drittes Kind erwartet. Kurz nach der Geburt möchte Baby Nina schon etwas essen. Deshalb wird sie von Mama Ellen gestillt. Und weil Babys ganz viel Kuschelzeit haben möchten, tragen Mama und Papa ihre Nina häufig im Tragetuch. Trageberaterin Petra kennt viele Geschichten zum Babytragen. Rasch geht das erste Jahr mit Baby Nina vorbei, und das ist nicht nur für die Geschwister Paul und Sophie sehr aufregend.

Zusätzlich: „Ich weiß jetzt wie!“-Teil für Kinder mit Anleitung zum Stofftier- und Puppentragen ◊ zahlreiche Suchbilder, Rätsel und Malseiten für eigene Ideen ◊ Familie Sommerfeld zum Ausschneiden und Basteln

www.editionriedenburg.at

Beliebte Bücher zu Schwangerschaft,
Geburt und Frauengesundheit



Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht
Fotobuch, Wegweiser und Erfahrungsschatz

Über 150 Kaiserschnitt-Mütter und geburtshilfliche ExpertInnen klären auf zum Thema Kaiserschnitt und die Folgen, 60 Kaiserschnitt-Mütter zeigen ihre Narben. Als realistische Vorbereitung auf einen geplanten Eingriff oder zur Trauma-Bewältigung.



Meine Wunschgeburt
Selbstbestimmt gebären nach Kaiserschnitt

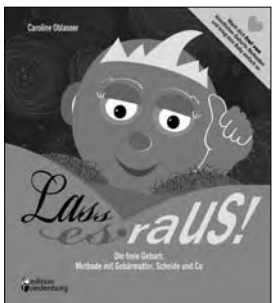
Die meisten Mütter möchten ihr Kind verletzungsfrei auf natürlichem Wege zur Welt bringen. „Meine Wunschgeburt“ zeigt Schwangeren, ihren Partnern, GeburtshelferInnen und weiteren Fachpersonen Wege auf, wie dies gelingen kann.



Luxus Privatgeburt

Hausgeburten in Wort und Bild

Über 100 Mütter – auch im Zustand nach Kaiserschnitt(en) – berichten von ihren Erfahrungen mit der Hausgeburt. Berührende s/w-Fotografien, die vor, während und nach den Geburten gemacht wurden, gewähren hautnahe Einblicke und machen Lust auf interventionsfreie Geburtshilfe.



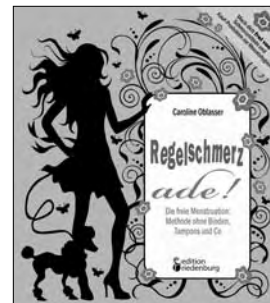
Lass es raus!

Die freie Geburt: Methode mit Gebärmutter, Scheide und Co
Lektüre für das selbstbestimmte Gebären aus eigener Kraft.



Still die Badewanne voll!

Das freie Säugen: Methode mit Brüste, Nippeln und Co
Das humorvolle Stillbuch. Mit speziellen Tipps bei schmerzhaftem Anfangsstillen.



Regelschmerz ade!

Die freie Menstruation: Methode ohne Binden, Tampons und Co
Die monatliche Ei-Geburt hilfsmittelfrei und möglichst schmerzfrei erleben.



Die Sachbuchreihe zu kindlichen und jugendlichen Spezialthemen
* Im (Internet-)Buchhandel in Deutschland, Österreich und der Schweiz *

BAND 1: „VOLLE HOSE“

Einkoten bei Kindern: Prävention und Behandlung

Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Klein * Illustrator: Michael Lankes

BAND 2: „MACHEN WIE DIE GROSSEN“

Kacke und Pipi: Was Kinder und ihre Eltern über Toilettenerfahrungen wissen sollen

Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Klein * Illustrator: Michael Lankes

BAND 3: „NASSES BETT“

Nächtliches Einnässen bei Kindern: Prävention und Behandlung

Autorinnen: Sigrun Eder | Elisabeth Marte * Illustratorin: Hedda Christians

BAND 4: „PAULINE PURZELT WIEDER“

Hilfe für übergewichtige Kinder und ihre Eltern

Autorinnen: Sigrun Eder | Anna Maria Cavini * Illustrator: Jakob Möhring

BAND 5: „LORENZ WEHRT SICH“

Hilfe für Kinder, die sexuelle Gewalt erlebt haben

Autorin: Sigrun Eder * Illustratorin: Silvia Kettl

BAND 6: „JUTTA JUCKT'S NICHT MEHR“

Hilfe bei Neurodermitis – ein Sachbuch für Kinder und Erwachsene

Autorinnen: Sigrun Eder | Anna Maria Cavini * Illustratorin: Hedda Christians

BAND 7: „KONRAD, DER KONFLIKTLÖSER“

Strategien für gewaltloses Streiten

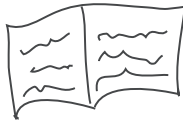
Autorinnen: Sigrun Eder | Daniela Molzbichler * Illustratorin: Evi Gasser

BAND 8: „ANNIKAS ANDERE WELT“

Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern

Autorinnen: Sigrun Eder | Petra Rebhandl * Illustratorin: Evi Gasser





Buchreihen

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter

SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe

Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

Einzeltitle

Alle meine Tage – Menstruationskalender

Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern

Aus dem Schmerz in die Freiheit – Missbrauch

Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby

Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte

Bitterzucker – Nierentransplantation

Das doppelte Mäxchen – Zwillinge

Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja

Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg

Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch

Diagnose Magenkrebs ... und zurück ins Leben

Die Josefsgeschichte – Biblisches von Kindern für Kinder

Die Nonnenfrau – Austritt aus dem Kloster

Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs

Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum

Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen

Erinnerungen sind kleine Sterne – Erinnerungsalbum

Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen

Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen

Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD

In einer Stadt vor unserer Zeit – Regensburg-Reiseführer

Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis

Klara weint so viel – Schreibaby

Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten

Lass es raus! Die freie Geburt

Lilly ist ein Sternenkind – Verwaiste Geschwister

Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch

Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild

Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen

Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen

Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt

Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung für Kinder

Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum

Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust

Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt

Mein Sternenkind – Verwaiste Eltern

Mini ist zu früh geboren – Frühgeburt

Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum

Mord in der Oper – Bellinis letzter Vorhang

Nasses Bett – Einnässen

Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige

Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie

Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder

Regelschmerz ade! Die freie Menstruation

So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt

So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen

Soloschläfer – Erholsamer Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann

Still die Badewanne voll! Das freie Säugen

Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach

Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt

Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch

Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum

Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt

Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft

Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr

Volle Hose – Einkoten bei Kindern

Wann kommt die Sonne? – Lebertransplantation

Wenn der Krieg um 11 Uhr aus ist, seid ihr um 10 Uhr alle tot! –

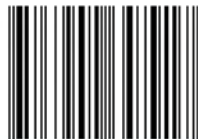
Schulprojekt zum ehemaligen KZ-Außenlager Obertraubling

*Bezug über den (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz.*

Besuch deinen Verlag im Internet!
editionriedenburg.at

edition
riedenburg

ISBN 978-3-902647-91-7



9 783902 647917



Ich weiß
jetzt wie

14

Für alle Kinder,
die einfach noch
mehr wissen wollen.

Melanie, die Mama des 7-jährigen Lukas, ist schwanger. Zum Glück lernt sie durch einen Zufall Hebamme Maja kennen, und schon bald steht für Melanie fest: Unser Baby wird zu Hause auf die Welt kommen! Mamas Hebamme besucht die Familie regelmäßig daheim, und Mama fühlt sich pudelwohl. Auch Papas Nervosität ist bald verflogen. Gemeinsam warten alle geduldig auf die Ankunft des neuen Geschwisterchens. Ob es im Wasser zur Welt kommen wird? Immerhin hat Mama ein großes Gebärbecken im Wohnzimmer aufgeblasen. Dann ist es endlich so weit: Mama bekommt Wehen, und die Geburt kann beginnen...

Zusätzlich: „Ich weiß jetzt wie!“-Seiten für Kinder mit Bastelspaß, Anregungen und kniffligen Fragen • Erwachsenen-Seiten mit weiterführenden Erklärungen zum Thema Schwangerschaft, Hebammenbetreuung und Geburtsvorbereitung



Caroline ist Mama und Autorin. Sie hat selber zu Hause geboren und möchte deshalb auch anderen von diesem wunderbaren Erlebnis erzählen. Weil die Zeit vor und nach der Geburt wirklich spannend ist, erfährt ihr außerdem so einiges über die Schwangerschaft und das Leben mit dem neugeborenen Baby.



Regina illustriert sehr gerne Kinderbücher, zum Beispiel die Bände der Reihe „Ich weiß jetzt wie!“. Als dreifache Mama, Stillberaterin und Autorin kennt sie sich außerdem mit Familienthemen gut aus und findet es selber sehr schön, wenn ein Baby im Kreis der Familie geboren wird.