



Melanie Schöne & Dunja Herrmann

*Doula-Wissen  
rund um die Geburt*

arbor

---

## 2.2 Lernen Sie sich und Ihre Bedürfnisse kennen

Natürlich gibt es unterschiedliche Bedürfnisse – diese sind nicht nur von Mensch zu Mensch verschieden, sondern eben auch bei schwangeren Frauen sehr individuell. Es ist auch wichtig, den unterschiedlichen Bedürfnissen von Frauen, die ihr erstes Kind erwarten und noch berufstätig sind, und von Frauen, die bereits ein Kind oder mehrere geboren haben, Beachtung zu schenken.

Grundsätzlich möchte ich aus Erfahrung sagen: Tun Sie, wozu Sie Lust haben! Wenn Sie keine Lust haben, lassen Sie es sein und haben Sie kein schlechtes Gewissen – Ruhe, Entspannung, Tagträumereien und auch Langeweile gehören in einen ganz normalen Alltag, auch als Schwangere. Sie „müssen“ jetzt nicht zwanghaft nach Dingen suchen, die vermeintlich viele andere Schwangere auch machen, nur um sich und Ihrem Kind etwas „Gutes“ zu tun.

Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers: Wenn Sie Durst haben, trinken Sie – und zwar nicht erst in einer halben Stunde, sondern sofort! Und freuen Sie sich über die Signale Ihres Körpers, auch wenn Ihnen am Anfang der Schwangerschaft übel ist – häufig dienen die Signale auch dazu, dass Sie lernen, wieder mehr auf sich zu achten. Wasser trinken ist ein wichtiges Ritual, das es lohnt, während der Schwangerschaft zu beginnen.

Was braucht Ihr Körper, wie verändert er sich im Laufe der Schwangerschaftsmonate? Was tut Ihnen gut?

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Bewegung und Entspannung – Yoga, Schwimmen oder Tanzen sind Möglichkeiten, sich vor allem während der Schwangerschaft fit zu halten. Schwimmen hat u. a. auch den Vorteil, dass sich Ihr Körper im Wasser schwerelos anfühlt.

Eine Kopfmassage hilft bei Verspannungen im Nacken sowie Kopfschmerzen, und dabei schütten Sie Endorphine (Glückshormone) aus.

Haben Sie Schwierigkeiten, die körperlichen Veränderungen zu akzeptieren? Haben Sie das Gefühl, nicht mehr attraktiv zu sein? Lassen Sie Ihren Partner oder eine Freundin Ihren Bauch bemalen und diesen fotografieren. Erkennen Sie, wie schön Sie und Ihr Bauch sind, wie gut Sie damit aussehen. Kurzum: Entwickeln Sie ein gutes Körpergefühl und positives Körperselbstbewusstsein während der Schwangerschaft. Für die bevorstehende Geburt und die hormonellen Veränderungen nach der Geburt kann dies von großem Vorteil sein.

Entdecken Sie regelmäßige kleine Rituale im Alltag für sich und Ihr Kind. Singen Sie beim Autofahren Kinderlieder, massieren Sie abends den Babybauch mit Ihrem Lieblingsöl ein oder lassen Sie das Ihren Partner tun, gehen Sie spazieren und üben Sie dabei ein Ihnen angenehmes Atemmuster für die Geburt.

## 2.3 Backen Sie einen Ressourcenkuchen

Als ich eine Frau über fast 8 Monate während der Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbetts begleitet hatte, schenkte sie mir bei unserem letzten Treffen einen Kuchen aus Fimo (Knete, die gebacken wird und danach hart ist) mit vielen verschiedenfarbigen Stücken. Sie bedankte sich für unsere gemeinsame Zeit und für all die schönen Ideen, die ich ihr mitgebracht hatte und durch die ihr die Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit mit ihrem Baby als unvergesslich schöne Erinnerung bleiben wird.



Und ihr Fimokuchen sei auch nicht morgen verspeist, sondern würde auch mich immer an diese Zeit mit ihr erinnern.

Der Ressourcenkuchen ist eine Möglichkeit, herauszufinden, was für Sie persönlich wichtig ist und was nicht. Sie werden merken, über welche Themen Sie sich noch nicht ausreichend informiert fühlen und können diese Lücken füllen. Es sind im „Kuchen“ kleine Ideen und Tipps enthalten, die Sie durch die Schwangerschaft begleiten.

### *Reisen Sie in Ihrer Fantasie*

Unabhängig von den Ihnen zur Verfügung stehenden visuellen Methoden, eine Vorstellung von Ihrem Kind zu bekommen (Ultraschall), bietet sich in der Schwangerschaft auch oft die Gelegenheit, Tagträumen nachzuhängen und sich in der Fantasie auszumalen, wie das Baby im Bauch liegt, wie es wächst, am Finger nuckelt, Schluckauf bekommt oder sich dreht.

Sprechen Sie einen der Tagträume auf Band und hören Sie sich dieses immer dann an, wenn Ihr Alltag wieder mal hektisch und mit Stress verbunden ist und Sie eine kurze Auszeit benötigen. Singen Sie Ihrem Kind Ihr Lieblingslied vor – vielleicht erinnern Sie sich nach

vielen Jahren wieder an ein Wiegen- oder Kinderlied, das Sie gerne hörten.

Ebenso wichtig, wie sich in Ihrer Fantasie mit Ihrem ungeborenen Baby zu beschäftigen, ist das Thema Geburt. Beim Gedanken an die bevorstehende Geburt entstehen in Ihnen innere Bilder und Gefühle, die Ihr Erleben der Schwangerschaft beeinflussen.

Haben Sie Angst? Wenn ja, wovor? Vor den Schmerzen? Vor Komplikationen? Vor der Ungewissheit, was auf Sie zukommt?

Oder sind Sie eher freudig erregt? Neugierig? Fühlen Sie sich stark und zuversichtlich?

Haben Sie Zweifel, all dem gewachsen zu sein?

Machen Sie sich bewusst, dass Ihre inneren Bilder zum Großteil aus Ihrem Umfeld entspringen. Ihr Geburtsbild wird im Wesentlichen von der Einstellung Ihrer Mutter und Ihrer eigenen Geburt bestimmt. Dem wichtigen Thema „Die eigene Geburt“ widme ich ein eigenes Kapitel. Das Vertrauen in Ihren eigenen Körper zu stärken und zu lernen, dem neuen Lebensabschnitt und dem bevorstehenden Ereignis in Ihrem Leben zuversichtlich und positiv entgegenzusehen, dafür haben Sie neun Monate Zeit!

#### Tipp

Malen oder basteln Sie ein positives und selbstbewusstes Bild zur Geburt Ihres Babys und dem Übergang in eine neue Lebensphase als Mutter.

#### *Holen Sie sich wichtige Informationen ein*

Es ist nicht möglich, im Detail auf alle Fragen während der Schwangerschaft einzugehen, da es einige Themen gibt, die so umfassend sind, dass sie ein ganzes Buch füllen.

Informieren Sie sich früh über die regionalen Angebote für schwangere Frauen und Mütter. Wo können Sie bei Bedarf Hilfe und Unterstützung bekommen? Gibt es eine Vor- und Nachsorgehebamme, Schwangerenyoga, Babypflegekurs, eine Stillberaterin oder eine Trageberaterin in Ihrer Nähe? Gibt es ein Schwangerencafé, Spielgruppen für Babys oder einen Stilltreff? Andere (werdende) Mütter kennenzulernen, sich auszutauschen, zu treffen und sich gegenseitig zu unterstützen ist wohlthuend, wünschenswert und hat großes Potential.

Nachdem Sie entschieden haben, ob Sie die Vorsorgeuntersuchungen bei einem Gynäkologen oder einer Hebamme vornehmen lassen, besprechen Sie mit Ihrem Partner, welchen Geburtsvorbereitungskurs Sie belegen möchten. Auch wenn Sie bereits das zweite, dritte oder vierte Kind erwarten, ist ein Geburtsvorbereitungskurs vor allem eine gute Möglichkeit, dass Sie ein Mal in der Woche zwei Stunden Zeit nur mit Ihrem Baby im Bauch verbringen. Zudem bieten einige Hebammen spezielle Kurse für „Mehrgebärende“ an.

Viele Hebammen geben Partnerkurse an drei bis vier Wochenenden oder möchten Sie lieber einen Frauenkurs mit einem oder zwei Partnerabenden besuchen? Bei den beliebten



Hebammen sind die Kurse recht früh ausgebucht, deshalb nehmen Sie spätestens in der 20. Schwangerschaftswoche Kontakt mit einer Hebamme auf – ist Ihnen diese unbekannt, bitten Sie um einen Termin und lernen Sie sich kennen.

Sollten Sie sich entschieden haben Ihr Kind zu stillen, ist das sehr erfreulich. Vielleicht haben Sie eine Bekannte oder Freundin, die gerade ein Baby hat und dieses stillt, schauen Sie genau zu und stellen Sie Fragen. Es gibt seit 2009 eine DVD zum Thema Stillen „Mamas Milch“, die Sie mit allen Informationen rund um die Stillzeit visuell versorgt.

Ein weiteres wichtiges Thema, über das Sie sich ausreichend informieren sollten, ist, welches Krankenhaus für Sie infrage kommt. Vielleicht liegt ein aktueller Qualitätsbericht aus, der Auskunft gibt über die Häufigkeit der medizinischen Eingriffe dieser Klinik. Anhand dessen können Sie erkennen, wie die Philosophie dieser Geburtsklinik in Bezug auf eine natürliche Geburt ist. Es gibt auch eine Zertifizierung „Babyfreundliches Krankenhaus“, die bisher nur wenige Kliniken in Deutschland vorweisen können. Diese garantiert, dass sich das Krankenhaus an gewisse Leitlinien (u. a. die der WHO und UNICEF) hält und Sie in Ihrem Wunsch nach einer natürlichen Geburt unterstützt werden. Diese Kliniken bieten die Unterstützung einer professionellen Stillberaterin nach der Entbindung für die Dauer des Klinikaufenthaltes an.

### *Schreiben Sie auf, was Sie bewegt*

Von vielen Müttern habe ich im Laufe der Jahre gehört, dass sich während der Schwangerschaft wahnsinnig viel in ihrem Leben verändert hat, und dieser Prozess gehört dazu: die Wandlung von der Frau zur Mutter.

Um diese Veränderungen festzuhalten, ist es aufregend, ein Tagebuch zu schreiben. Jeden Tag tut sich etwas, jeden Tag fühlen Sie sich anders. Wenn Sie festhalten, wie es Ihnen geht, wann Sie das Baby zum ersten Mal gespürt haben und wie Sie sich fühlen, wird Ihnen bewusst, wie abwechslungsreich, aber auch wie kurzweilig eine Schwangerschaft ist. Es sind so viele aufregende Momente und emotionale Geschichten, die sich in dieser Zeit ereignen.

Es gibt nicht wenige Paare, bei denen während der Schwangerschaft eine große Veränderung ansteht: Ein neuer Job beim Mann, eine größere Wohnung verbunden mit viel Umzugsstress oder familiäre Ereignisse lassen manchmal vergessen, dass sich der eigene Nachwuchs ankündigt. Die Notizen in einem Tagebuch helfen Ihnen, sich darauf wieder zu besinnen.

### *Feiern Sie ein Ritual*

Wir Menschen entwickeln Rituale, um herausragende Ereignisse im Leben zu feiern. Rituale geben diesen Ereignissen Sinn und helfen, Übergänge bewusst und harmonisch zu gestalten. Wandlung erleben Sie in dem Übergang in eine neue, einzigartige Lebensphase von der Schwangerschaft über die Geburt hin zur Mutterschaft.

Wenn Ihnen eines oder mehrere der folgenden Rituale zusagt, wählen Sie diejenigen Menschen aus, mit denen Sie eine starke Verbindung haben und die Ihrem Ritual beiwohnen

sollen. Scheuen Sie sich nicht, sie darum zu bitten, das eine oder andere Organisatorische zu übernehmen. Ich habe gelernt, dass solche Treffen sehr verbindend sind, selbst wenn einige der Frauen oder Familienmitglieder im Vorfeld skeptisch waren.

### *Schal, Tuch oder T-Shirt mit Handabdrücken*

Verschiedene Freunde und/oder Familienmitglieder gestalten für die werdende Mutter ein T-Shirt, ein Tuch oder einen Schal, was sie unter der Geburt tragen kann. Dazu werden mit Stoffmalfarbe verschiedene Handabdrücke auf den Stoff gedrückt – als Zeichen der Verbundenheit und des Beistandes!

### *Segen vor der Geburt*

An einem Tag versammeln sich mehrere Frauen vor der Geburt des Kindes um die schwangere Frau. Der Raum wird schön vorbereitet und entsprechend gestaltet. Eine selber gestaltete Geburtskerze wird angezündet und von Frau zu Frau weitergereicht. Dabei spricht jede einen Wunsch für die werdende Mutter aus oder teilt mit ihr ein positives Erlebnis von ihrer Geburt.

### *Geburtskette*

Jede Frau bringt für die Schwangere eine (oder mehrere) selbst gemachte oder gekaufte Perlen mit und ein Band (eventuell mit Verschluss) zum Auffädeln. Daraus entsteht eine individuelle Kette mit liebevollen und persönlichen Perlen, die alle individuellen Geburtswünsche beinhalten.

### *Geburtsfahnen*

Auf kleine Stoffstücke werden Wünsche für Mutter und Kind geschrieben und an ein Band genäht. Diese „Fahnenkette“ wird aufgehängt, bis das Kind geboren ist, und später in ein kleines Erinnerungskästchen gelegt.

### *Fest der Schwangeren zu Ehren*

Sie können einige Wochen vor der Geburt Ihre Freundinnen und Verwandte einladen und diese bitten, Ihnen etwas mitzubringen, das Sie mental bei der Geburt unterstützen wird. Es sollen keine teuren Geschenke sein, sondern Dinge von symbolischem Wert, beispielsweise Kristalle, Edelsteine, einen Talisman, einen Kranz aus getrockneten Blumen oder ein Duftöl, Tee, Kerzen oder schöne Wollsocken. All diese Dinge werden Ihnen während der Geburt ein Gefühl von Liebe geben und Sie vielleicht an die kraftvolle Energie all der Frauen erinnern, die Sie an diesem Festtag besuchten und Ihnen viel Glück für die Geburt wünschten. Vielleicht singen Sie gemeinsam zum Abschluss Ihres Festes ein Lied, das Sie aufnehmen und während der Wehen anhören können.