

Schmerzen nach der Geburt hatte ich zum Glück kaum. Nachdem der Katheter entfernt wurde, bin ich aufgestanden und wollte nur noch nach Hause. Mehr zu kämpfen hatte ich hingegen mit dem Gefühl, dass ich mein Kind nicht selber auf die Welt gebracht habe. Ich kann nicht einmal sagen, wie sich Wehen anfühlen, ich hatte schließlich keine einzige. Diese Erfahrung wurde mir genommen, obwohl ich sie gerne gemacht hätte.

Natürlich bin ich dankbar dafür, dass mein Kind und ich gesund sind, dennoch war es nicht so leicht für mich, diese Geburtserfahrung zu verarbeiten.

Geplanter Kaiserschnitt

Bei einem geplanten Kaiserschnitt steht schon vor Geburtsbeginn fest, dass das Baby per Kaiserschnitt entbunden wird. Meist wird schon mehrere Wochen im Vorfeld ein Termin bestimmt, an dem das Baby geholt wird. Es wird versucht, diesen Termin möglichst nah an den errechneten Entbindungstermin zu legen, jedoch so weit davon entfernt, dass die Gefahr, dass die Geburt schon vorher einsetzt, möglichst gering ist.

Geplante Kaiserschnitte werden meist durchgeführt, weil

- es sich um eine Mehrlingsschwangerschaft handelt.
- die Mutter psychisch beeinträchtigt ist (auch durch Angst).
- körperliche Beeinträchtigungen von Mutter oder Kind eine spontane Geburt zu gefährlich machen.

Wunschkaiserschnitt

Bei einem Wunschkaiserschnitt gibt es keinerlei medizinische Gründe, die für einen Kaiserschnitt sprechen. Laut der Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe zählen hierzu nur Kaiserschnitte, die durchgeführt wurden, weil eine spontane Geburt aus beruflichen oder terminlichen Gründen nicht infrage kommt.

Viele Kaiserschnitte, die hier landläufig als Wunschkaiserschnitt bezeichnet werden, sind medizinisch gesehen eigentlich keine. Statistiken zu echten Wunschkaiserschnitten sind in Deutschland schwer zu erheben, da ein solcher Kaiserschnitt nicht von den Krankenkassen bezahlt werden würde. Somit geben viele Ärzte medizinische Gründe an, um die Kostenübernahme zu gewährleisten. Geschätzt wird, dass nur zwei bis drei Prozent der Kaiserschnitte allein auf Wunsch der Frau, ohne jegliche medizinische Notwendigkeit, durchgeführt werden.

„Ich habe mein Kind per Wunschkaiserschnitt geboren“

Larissa, 36 Jahre

Unser Kind war ein absolutes Wunschkind. Wir hatten mehr als zwei Jahre lang probiert, schwanger zu werden und hatten schon einen Termin in einer Kinderwunschklinik ausgemacht, als es ganz plötzlich doch noch spontan klappte.

Die Schwangerschaft war eine wunderschöne Zeit für mich, doch im Laufe der Schwangerschaft wurde mir klar, dass mein Kind nicht natürlich auf die Welt kommen würde.

Ich wollte einen festen Termin. Einen Tag, an dem ich genau planen kann, wann mein Baby auf die Welt kommt und ab wann ich Mama sein werde. Keine stundenlangen Schmerzen, keine Unsicherheit.

Ich wollte keine „natürliche“ Geburt. Wir haben heutzutage die Freiheit zu wählen, warum soll ich das nicht tun?

Ich begann mich im Internet über den Kaiserschnitt zu informieren, und obwohl mir klar war, dass das nicht der „schmerzfreie Weg“ sein würde, wusste ich, dass ich ihn will.

Als ich diese Entscheidung getroffen habe, war ich ungefähr in der 20. Schwangerschaftswoche. Ich hatte also noch viel Zeit, und viele Freunde und auch meine Ärztin und meine Hebamme sagten mir, dass ich meine Meinung sicherlich noch einmal ändern würde.

Nur meinem Mann war klar, dass ich es ernst meinte, und zum Glück unterstützte er mich aus vollstem Herzen.

Von nun an sprach ich meine Frauenärztin bei jedem Termin auf den Wunschkaiserschnitt an. Ich wusste, dass ich eine Überweisung von ihr bräuchte, damit ich mich im Krankenhaus vorstellen kann und die Krankenkasse die Kosten übernimmt. Ich sagte ihr dabei, dass ich sehr große Angst vor der Geburt hätte.

Anfangs wurde ich immer wieder getröstet. Ich würde es mir doch sicherlich noch einmal überlegen wollen. Ich sei doch gesund und einer natürlichen Geburt stehe nichts im Wege.

Erst kurz vor dem ET (ich war schon total verzweifelt) erkannte meine Ärztin, dass ich meine Meinung nicht ändern würde. An dem Tag nahm sie sich besonders viel Zeit und erzählte mir von all den Risiken, die ein Kaiserschnitt mit sich bringen würde. All den Vorteilen einer natürlichen Geburt.

Ich wusste das alles und meine Entscheidung stand trotzdem fest.

Letztendlich bekam ich also meine Überweisung.

39+3 konnte ich dadurch erst zur Klinik, und ab da ging es dann schnell: Einen Tag später hatte ich den Termin für die Beratung und Aufklärung zu Narkose und Nebenwirkungen, und der Kaiserschnitt wurde auf den nächsten Tag gelegt.

In der Nacht war ich sehr aufgeregt und konnte kaum schlafen.

Bei 39+5 wurde morgens noch ein CTG gemacht, und dann ging es auch direkt los. Ich bekam die PDA, und schon wenig später spürte ich ab der Brust abwärts nichts mehr.

Die OP an sich dauerte nur einige Minuten, und dann sah ich das erste Mal mein Baby.

Während ich zugenäht wurde, durfte mein Baby schon auf meinem Oberkörper liegen, und ich konnte meinen Blick nicht abwenden. Noch nie habe ich etwas so Schönes und so Perfektes erlebt.

Die ersten Tage nach dem Kaiserschnitt hatte ich natürlich Schmerzen, diese wurden aber sehr schnell besser. Leider heilte meine Narbe nicht sehr gut, und der Schnitt war auch einige Monate nach der OP noch deutlich sichtbar und (in meinen Augen) nicht sehr schön.

Trotzdem würde ich mich auch beim nächsten Mal für diesen Weg entscheiden.

Geburtsverarbeitung

Egal wie sehr man sich im Vorfeld mit der Geburt beschäftigt hat, egal wie viel man geplant und sich informiert hat – am Ende kommt es in sehr vielen Fällen anders, als man denkt.

Die interventionsfreie Geburt

Viele Frauen wünschen sich eine spontane Geburt ohne medizinische Intervention. Wenn man sich jedoch Statistiken anschaut, dann sind diese Geburten die Minderheit. Clarissa M. Schwarz, Professorin für Hebammenkunde an der Hochschule für Gesundheit in Bochum, stellte schon 2004 die Frage, ob die Technisierung der Geburtshilfe zu weit gegangen ist. Damals wertete sie Daten von mehr als einer Million Geburten aus und kam zu dem Ergebnis, dass

- ein CTG unter der Geburt Normalität geworden ist (98,8 Prozent, meist sogar als Dauer-CTG).
- der spontane Wehenbeginn selten abgewartet wurde, in 23,4 Prozent der Fälle wurde mithilfe geburtseinleitender Maßnahmen beschleunigt.
- die Geburt an sich in vielen Fällen medikamentös, mithilfe eines Wehentropfs, beschleunigt wurde (ca. 40 Prozent).
- bei über der Hälfte der Frauen (52,1 Prozent) ein Dammschnitt gemacht wurde.
- jede fünfte Frau ihr Kind per Kaiserschnitt auf die Welt brachte.

Die Daten wurden zudem mit Daten von früheren Jahren verglichen, um festzustellen, ob es einen Anstieg oder Rückgang zu verzeichnen gibt. Dabei wurde deutlich, dass die Interventionsrate stetig gestiegen ist.

Praktisch bedeutet das für Frauen, dass ihr Wunsch nach einer selbstbestimmten, interventionsfreien Geburt oft nicht in Erfüllung geht.

Diese Erfahrungen sorgen bei betroffenen Frauen nicht selten für Schuldgefühle und das Gefühl, versagt zu haben. Die „natürliche“ Geburt ohne medikamentöse Eingriffe wird in unserer Gesellschaft als das Nonplusultra hochstilisiert, und gleichzeitig erlebt kaum eine Frau eine solche. Natürlich wäre es wünschenswert, dass Eingriffe nur dann durchgeführt würden, wenn sie wirklich notwendig wären; genauso wünschenswert wäre es jedoch, wenn Geburtserfahrungen nicht als Leistung bewertet werden würden.

Eine Geburt ist kein Wettbewerb

Man ist keine bessere Mutter, wenn man sein Kind ohne Schmerzmittel und Dammschnitt auf die Welt gebracht hat. Man ist auch keine schlechtere Mutter, wenn man einen Kaiserschnitt hatte.

Wenn man sich Statistiken und Zahlen anschaut, dann wird schnell deutlich, dass es nicht unbedingt von der Mutter oder den körperlichen Gegebenheiten abhängt, welche und wie viele Interventionen durchgeführt werden.

Aber die Mutter ist diejenige, die sich von ihren eigenen Ansprüchen, ihren Wünschen und Vorstellungen losmachen sollte, um sich selbst den Start ins „Mamasein“ nicht zu erschweren.

Geburten sollten kein Wettbewerb sein.

Unser Gesundheitssystem und die Art, wie wir Geburten betrachten und begleiten, sollten überdacht werden, aber für Mütter sollte immer klar sein: Sie und ihr Körper leisten Großartiges. Egal ob dabei Ärzte oder Hebammen unterstützen oder nicht.

Jede Mutter, die ihr Kind auf die Welt bringt, hat das Recht, stolz auf sich und ihren Körper zu sein. Keine Geburt ist einfach.

In der Realität ist es jedoch oft so, dass Frauen nach der Geburt enttäuscht sind. Weil sie eben doch ein Schmerzmittel wollten. Weil doch ein Dammschnitt gemacht wurde. Weil es doch in einem Kaiserschnitt endete.

Stolz auf sich sein

Ich finde es extrem wichtig, dass wir als Frauen in dieser Situation sehen, was wir geleistet haben, und nicht nur das, was wir uns anders vorgestellt hätten. Wir haben ein Kind geboren.

Auch unser Umfeld sollte uns signalisieren, dass es keinen Unterschied macht, wie wir unser Kind geboren haben.

Wenn man dennoch unter starken negativen Gefühlen leidet und sich mit den Geburtserfahrungen nicht arrangieren kann, sollte man über diese Gefühle und Gedanken reden. Die eigene Hebamme kann ein guter Ansprechpartner sein, ebenso wie die behandelnde Ärztin oder auch der Partner oder eine Freundin.

Wer die gemachten Erfahrungen als traumatisch erlebt, der sollte sich unbedingt professionelle Hilfe suchen. Leider ist auch heute noch Gewalt unter der Geburt nicht komplett aus den Kreißsälen verschwunden.

Gewalt unter der Geburt

Ein Thema, das erschreckend viele Frauen betrifft und darum momentan sehr präsent in den Medien ist. Dabei geht es sowohl um verbale als auch um physische Gewalt. Aussagen wie „Jetzt stell dich nicht so an!“ oder „Du hast es dir doch selber ausgesucht!“ sollten in der Geburtshilfe nicht vorkommen, denn sie bewirken, dass man sich als Frau unwohl und unter Druck gesetzt fühlt.

Physische Gewalt wird dann angewandt, wenn Frauen zu Interventionen gedrängt werden, die sie eigentlich nicht wollen, oder wenn diese gar durchgeführt werden, ohne das Einverständnis der Frau einzuholen.

In Deutschland gilt auch unter der Geburt, dass Frauen mündig sind und selber entscheiden sollen und können, welche Interventionen (Schmerzmittel, Eingriffe) sie möchten und welche sie ablehnen.

Dennoch kommt es vor, dass Ärzte zu Mitteln greifen, ohne die Frau genügend aufzuklären und ihre Zustimmung zu erfragen. Natürlich gibt es Fälle, in denen ein rasches Eingreifen notwendig ist, und generell sollte man davon ausgehen, dass Ärzte, Pfleger und Hebammen im Interesse der Gesundheit von Mutter und Kind handeln.

Trotzdem muss anerkannt werden, dass eine Geburt ein sehr in timer Vorgang ist und Frauen sich in dieser Situation schnell ausgeliefert und hilflos fühlen können.

Eine negative Geburtserfahrung kann den Start in die Babyzeit erheblich beeinflussen, und betroffene Frauen sollten schnell und unkompliziert Hilfe erhalten. Dabei geht es nicht um eine objektive Einschätzung, ob wirklich Gewalt angewandt wurde, sondern darum, dass die subjektive Einschätzung der Frau ernst genommen wird und sie Hilfe erhält, diese zu verarbeiten.

Gewalt vorbeugen

Gewalt unter der Geburt können wir nur bedingt vorbeugen, da wir selten Einfluss