

Kaiserschnitt – ein Erfahrungsbericht

Hilfe und Wege für Betroffene

Die Geburt meines ersten Sohnes verlief völlig problemlos: Es war eine natürliche, schmerzvolle, anstrengende Entbindung, sprich: ganz normal. Es waren keinerlei Hilfsmittel nötig, es gab noch nicht mal Wunden. Als ich ein paar Jahre später meinen zweiten Sohn erwartete, stellte ich mir unsere Geburt genauso vor – vielleicht mit ein paar weniger einleitenden Wehen. Nicht ein einziges Mal dachten wir an die Möglichkeit oder Notwendigkeit eines Kaiserschnittes nach – umso größer war der Schock, als uns der Arzt im Krankenhaus mitteilte, dass er bis zum Kaiserschnitt nicht mehr lange warten wollte. Wir waren bereits mehrere Stunden da, ich hatte unzählige Wehen veratmet, aber es wollte nicht so richtig vorwärts gehen. Eine richtige medizinische Notwendigkeit gab es nicht: die Herztöne waren weder besonders gut noch besonders schlecht – die Wehen erreichten einfach nicht genug Heftigkeit um meinen Sohn auf den Weg zu bringen. Wir bekamen eine Deadline von 3 Stunden. Von der nötigen Entspannung, die eine Geburt braucht, keine Spur. Im Gegenteil: mit dem Gedanken jetzt noch schnell mein Kind herauszudrücken, mühte ich mich weiterhin zwei Stunden lang ab. Irgendwann verließ mich der Mut – die Uhr tickte. Dann gab ich auf. Ich konnte keine Schmerzen mehr ertragen, es erschien mir sinnlos weiter zu kämpfen (tick, tick, tick). Schließlich wurde ich für den OP vorbereitet. Ich entschied mich für eine Spinalanästhesie und erlebte mit, wie mein Sohn herausoperiert wurde. Kaum auf der Welt brüllte er – herzerreißend. Er brüllte so lange bis er mir im Aufwachraum in die Arme gelegt wurde (gefühlte dauerte dies mehrere Stunden). Ich schloß ihn in meine Arme um all sein erfahrenes Leid mitzutragen und wir beide waren selig zusammen. Der Kaiserschnitt brachte viele Hindernisse mit sich: am ersten Tag konnte ich nur Kopf und Arme bewegen, es dauerte lange bis ich wieder mobil war und mein Kind alleine versorgen konnte, auch das Tragen im Tuch musste mein Mann im ersten Monat übernehmen. Das schlimmste aber war meine Enttäuschung, die Wut und Trauer über diesen schrecklichen Geburtsverlauf – und mein traumatisierter Sohn. Er fing an abends untröstlich zu weinen. Für mich war klar, dass er weder Hunger, Durst, Schmerzen noch auf der Suche nach Nähe war. Schließlich war er den ganzen Tag im Körperkontakt. Am Anfang erfuhr ich viel Beistand von meiner Familien und meinen Freunden – aber mit der Zeit setzte sich mehr und mehr: „Jetzt ist doch alles gut und Dein Sohn gesund“ durch. Das war zwar richtig, half mir aber nicht weiter.

Hilfreich war für mich

Die Geduld und Unterstützung meines Mannes, Emotionelle Erste Hilfe und gute Bücher.

Emotionelle Erste Hilfe ist eine Krisenbegleitung nach der Geburt, die –auf körpertherapeutischer Basis – Eltern mit ihren Schreikindern helfen soll. Neben Schreikinder können mit dieser Methode auch Schlafprobleme, Fütter- oder Still Schwierigkeiten bearbeitet, gelindert und geheilt werden. Mein Sohn und ich wurden so begleitet und endlich konnte ich wieder über den Kaiserschnitt reden, ohne einen Kloß im Hals zu spüren. Auch das Weinen meines Sohnes ebte nach und nach ab. Weitere Info zu Emotioneller Erster Hilfe und Therapeuten: www.eeh-deutschland.de).

Begleitend las ich mehrere Bücher, die mir halfen zu verstehen, warum es bei uns zu einem Kaiserschnitt gekommen war und wie ich anders damit umgehen konnte. Hier eine Auswahl:



Geburt und Stillen, Michael Odent: Odent ist ein Arzt und Geburtsforscher und weiß ziemlich genau, was eine Frau zum Gebären braucht. Das wichtigste: Eine „Höhle“, einen Ort zum Entspannen um sich völlig hingeben zu können. Er beschreibt den genauen Ablauf der Geburt, mit all den inneren Vorgängen, Hormonausschüttungen und wodurch dieses von der Natur eingerichtete Gleichgewicht gestört werden kann. Klar ist, dass jeder Eingriff (Wehentropf, PDA,..) und jede Untersuchung den Kaiserschnitt ein Stück weit näher bringt.



Das zweite Buch ist ursprünglich Fachliteratur für Hebammen: Der Geburtsstillstand als komplexes Problem der Geburtshilfe, Sven Hildebrandt. Ein kurzes, aber sehr gelungenes Buch, das beschreibt, wieso es zum Geburtsstillstand kommt. Faktoren wie Umgebung, Eingriffe werden genauso beleuchtet wie die Angst der Gebärenden, vorangegangene Traumata, die Rolle der Geburtsbegleiter, der Verlauf der Schwangerschaft und letztendlich auch die Rolle des Kindes. Abgerundet wird das Buch durch ein Kapitel über Wege aus dem Geburtsstillstand – dazu gehört vor allem eine genaue Analyse der Situation (und nicht der Wehentropf) um die Gebärende entsprechend begleiten zu können. Wie ich finde, ein Muss für jede Hebamme und eine Empfehlung an alle, die sich genauer mit dem Geburtsstillstand auseinandersetzen möchten.



Das dritte Buch heißt: Kaiserschnitt, wie Narben an Bauch und Seele heilen können. Von diesem Buch habe ich gelernt, dass es vielen Müttern nach ihrem Kaiserschnitt genauso ging wie mir. Zwei Geburtshelferinnen (Hebamme und Ärztin) berichten über die Begleitung der Ärzte, über die Notwendigkeit der Kaiserschnitte, Wunschkaiserschnitt und die Folgen des Kaiserschnittes für das Kind. Auch sind viele Anregungen und Gedanken enthalten, die man im Vorfeld mit der Klinik klären sollte (Zum Beispiel: Kann der Mann beim Kaiserschnitt dabei sein und das Kind in Empfang nehmen? Kann vor dem Kaiserschnitt auf das Einsetzen der Wehen gewartet werden? Wie ist die Unterstützung nach dem Kaiserschnitt beim Stillen?). Das wichtigste Fazit: Alle Gebärende sollten sich mit Thema Kaiserschnitt auseinandersetzen (am besten als Teil des Geburtsvorbereitungskurs): Es hilft im Notfall die Situation besser anzunehmen und nötige Schritte einzuleiten, um es sich und dem Kind so angenehm wie möglich zu machen. Und: Nach einem Kaiserschnitt ist durchaus eine „normale“ Geburt möglich.

Weitere Tipps, Buchempfehlungen und mehr für Kaiserschnittmütter unter <http://www.kaiserschnitt-netzwerk.de>.