



Eltern im April

21

„Was ist DAS denn?“
Nahrung vom Löffel
– ganz neu!



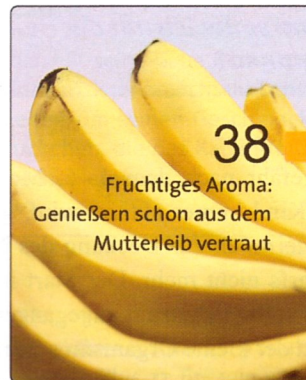
100

Strammer Siebenpfünder?
Neues zum Geburtsgewicht



94

Glückliche Wendung:
versöhnt mit einer schweren
Geburt



38

Fruchtiges Aroma:
Genießen schon aus dem
Mutterleib vertraut

chwangerschaft & Geburt

Alles gut nach einer schweren Geburt Vier Mütter erzählen
Jedes Gramm das reine Glück Zehn aktuelle Fakten
zum Geburtsgewicht
Runde Sache Fisch ist gesund fürs Ungeborene
■■■ Eigenwillige Schwangere ■■■ Umfrage:
Was träumen Sie jetzt?

amilie & Freizeit

Spielspaß I Bücher & mehr für Kinder von 0–18 Monate
Spielspaß II Bücher & mehr für Kinder ab 18 Monate
Kleiner Heimzoo Tierisch gute Accessoires
fürs Kinderzimmer
Magazin „Mehr vom Leben“ Überstunden gut fürs
Elterngeld ■■■ Die richtige Reiseversicherung
■■■ Frühjahrsputz – aber umweltfreundlich! ■■■ Äpfel
und Bananen getrennt aufbewahren
■■■ Recht auf Teilzeit in der Elternzeit
Endlich im eigenen Heim! Familien und Geldexperten
geben Finanzierungstipps
Besser essen Für Grünzeug-Muffel:
Spielereien mit Gemüse

151 **Sammelrezepte**

154 **Sagenhaftes Kreta** Familienurlaub zwischen Strand
und antiken Palästen

Gesundheit & Wellness

Gesunde Kinder

- 109 **Wohlbefinden** Wackelzähne in Ruhe lassen ■■■ Erdnüsse
von Kleinkindern fernhalten ■■■ Die richtige Ohrenpflege
■■■ So bleiben Pollen außen vor ■■■ Vielseitige
Kamille ■■■ Achtung, neue Zecken!
- 113 **Experten raten** So helfen Sie Ihrem wetterföhigen Kind
■■■ Asthma: Freispruch für Antibiotika
- 114 **Adressen und Buchtipps** Gesund leben mit Haustieren
- 115 **Verstopfung** So kommt der kleine Darm in Schwung
- 119 **Beauty** Hilfen gegen Schwangerschaftsstreifen

Partnerschaft, Beruf, Psychologie

- 122 **Hält die Liebe?** Expertentipps für die neue Beziehung
zu dritt

Anschrift der Redaktion: ELTERN, Gruner & Jahr AG & Co KG,
81664 München. Tel. 0 89/4 15 25 75, Mo.–Fr. 8–12 Uhr.
Kunden-Service Deutschland: 01805-8 61 80 01 (14 Cent/Min.)
eltern-service@guj.de. Ausland: siehe Impressum

GEBURTSGEFÜHLE

Schwangerschaft & Geburt



NIKOLA LEUTGEB, 37,
mit Moritz, 6, und Lutz, 3

„Ich brauchte Hilfe, um die Geburt zu verarbeiten“

Das Problem war scheinbar nur die Kaiserschnittnarbe. Die war nämlich immer noch offen. Nach zwei Jahren. Und spannte sich rot und wund einmal quer über meinen Bauch. Der Vorschlag meines Frauenarztes: „Noch mal aufschneiden, noch mal zunähen, vielleicht heilt es dann.“ Ich war selbst überrascht, wie heftig ich diese Idee abwehrte: Mich schneidet keiner mehr auf! Dabei hatte ich meine beiden Kaiserschnitte gut verkraftet – oder?

Dann las ich zufällig, dass eine Frau Dr. Mikolitch in Düsseldorf Frauen helfe, die infolge eines Kaiserschnitts Probleme haben. Und das hatte ich ja. Frau Mikolitch fragte: „Fassen Sie Ihre Narbe eigentlich an?“ Komische Frage, aber: Nein. Im Gespräch fanden wir auch heraus, warum: Ich wollte die Narbe nicht als Teil meines Körpers sehen, und nicht durch sie an den zweiten Kaiserschnitt erinnert werden. Der war nämlich nicht ohne, und auf einmal war die Erinnerung daran wieder lebendig: Wie ich im OP plötzlich Todesangst bekommen und wie wild geschrien habe und mich keiner ernst genommen hat. Dieses schreckliche Gefühl, so ausgeliefert zu sein. Und die Erinnerung daran, wie ich von Ärzten und Hebammen gedrängt worden war, dem Kaiserschnitt zuzustimmen, obwohl ich mir eigentlich eine spontane Geburt gewünscht hatte. „Deshalb geht die Narbe nicht zu“, sagte Frau Dr. Mikolitch. „Sie warnt: Hier ist etwas noch nicht verheilt.“

In Einzelgesprächen und einem Kaiserschnittseminar habe ich die Geburt dann zu verarbeiten gelernt. Und gemerkt: Das ist ein Bereich, in dem ich mich selbst engagieren möchte. Also hängte ich meinen alten Beruf an den Nagel und behandle jetzt Kaiserschnittmütter mit Methoden der alternativen Medizin, biete Kaiserschnittgruppen im Geburtshaus an und habe gerade meine Ausbildung zur Schreibaby-Beraterin abgeschlossen.

Und meine Narbe? Ist verheilt. ■■■

BADEN FÜR DIE BINDUNG

Katrin Mikolitch, Ärztin mit Schwerpunkt Frauengesundheit und Gründerin des Kaiserschnittnetzwerkes (www.kaiserschnitt-netzwerk.de) über schwere Geburten und ihre Verarbeitung

ELTERN: Wodurch wird eine Geburt traumatisch?

Katrin Mikolitch: Wenn sie so ganz anders läuft als erträumt – Kaiserschnitt statt Spontangeburt zum Beispiel. „Ich habe mich total hilflos und ausgeliefert gefühlt“, erzählen Mütter dann. Besonders oft höre ich, dass das Eingreifen in den natürlichen Geburtsverlauf oder die Trennung vom Baby als traumatisch empfunden wird.

Was raten Sie den betroffenen Müttern?

Ich erlebe in meiner Praxis häufig, wie dankbar Mütter sind, wenn man ihnen Raum für ihre Gefühle gibt und sie ernst nimmt in ihrer Trauer oder Enttäuschung. Oft bekommen sie zu hören: Das Kind ist doch gesund, was hast du? Ich möchte den Müttern Mut machen! Es gibt viele Wege, in Einklang mit der eigenen Geburtsgeschichte zu kommen, ihr einen Sinn zu geben. Der erste Schritt: Hilfe bei Fachleuten holen, zum Beispiel über das Kaiserschnittnetzwerk.

Ist dieses Aufarbeiten nicht sehr schmerzhaft?

Schmerzliche Gefühle sind doch sowieso da. Das Wegdrücken eines Geburtstraumas kann zu Depressionen, Problemen in der Sexualität oder Angst vor einer erneuten Geburt führen. Die Verarbeitung bietet eine Chance, sich körperlich und seelisch wieder wohlfühlen. Unter einer schweren Geburt leidet auch oft die Beziehung zum Baby. Was kann man da tun?

Sich ganz bewusst Zeit nehmen, sich auch körperlich nah zu sein, zum Beispiel beim Stillen oder Tragen. Einfach, aber wirkungsvoll ist auch das Baderitual.

Klingt spannend. Wie geht's?

Das Baby wird gebadet, und danach legt es sich die Mutter nackt und nass auf ihren eigenen nackten Oberkörper. Warm zugedeckt, erklärt die Mutter dem Kind, warum die Geburt so anders verlaufen ist als erhofft. Dieses ungestörte Beschnupern, das an die ersten Minuten nach der Geburt erinnert, hat vielen meiner Patientinnen sehr geholfen, die Mutter-Kind-Bindung zu stärken.