

Kleine Einstimmung auf das Baby

Mein Wunsch für Sie!

Noch bis vor wenigen Jahrzehnten machte das Erleben von Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft einen Großteil des Frauenlebens aus. Schwanger zu sein oder zu stillen war so normal, dass viele Frauen über Jahre fast keine Monatsblutung hatten. Das ist in unserer modernen Welt ganz anders geworden. Ich habe im letzten Teil meines Studiums zu Beginn der 1990er Jahre in Andalusien meine ersten Erfahrungen in der Geburtshilfe machen dürfen und den Zauber dieser archaischen Frauenwelt noch miterleben können. Damals war mir auf einmal klar: Ich möchte als Frauenärztin arbeiten. Und das empfinde ich noch heute jeden Tag aufs Neue als großes Geschenk.

Die meisten Frauen erleben die Vielzahl der Möglichkeiten vorgeburtlicher Diagnostik und die technisierte Überwachung von Schwangerschaft und Geburt heutzutage oft schwankend zwischen Fluch und Segen. Viele Möglichkeiten zu haben heißt auch, viele Entscheidungen treffen zu müssen. werdende Eltern werden von dem Moment an, in dem die vielleicht lang ersehnte Schwangerschaft festgestellt wird, mit einer Flut von Informationen überschüttet, aus denen sie sorgsam wählen müssen, was sich für sie richtig anfühlt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie bei all den vielen kleinen und großen Entscheidungen rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternsein stets mit Ihrem fühlenden Wissen in Verbindung bleiben und sich davon tragen lassen können. Und dass Sie die für Sie besten Begleiter finden, Frauenärztin und Hebamme, die Ihnen zur Seite stehen.

Auch dieser Ratgeber möchte Ihnen dabei helfen. Wir haben die Themen zunächst grob chronologisch geordnet: Schwangerschaft – Geburt – Wochenbett – Das erste Jahr. Unser Fokus liegt dabei immer auf dem Wohlergehen der Mama. Was kann ich tun, damit ich diese Zeit für mich gut erlebe, mich wohlfühle, im Einklang mit mir und meinen Lieben durch diese wundervolle Zeit hindurchgehen kann? Denn nur, wenn es Ihnen gut geht, wird es auch Ihrem Baby gut gehen. In den einzelnen Kapiteln finden Sie sowohl allgemein Wissenswertes als auch viel Hilfreiches zu möglichen Problemen. Dabei sind wir von unseren Erfahrungen ausgegangen. Wir möchten auf die Fragen Antworten geben, die uns in den vielen Jahren unserer Arbeit immer wieder gestellt worden sind und die (werdende) Mütter bewegen. Wenn Sie Ihr »Problem« nicht gleich dort finden, wo Sie es vermuten, schauen Sie doch im Stichwortverzeichnis des Buches nach.



Die Homöopathie liegt mir persönlich besonders am Herzen. Seit meiner ersten Begegnung mit diesen »Zauberkügelchen« noch während meiner Klinikjahre und der Zusatzausbildung zur Homöopathin hat mich das Stauen über diese Methode nie mehr verlassen. Sicher wird es Ihnen wie mir gehen: Wer einmal die prompte und durchschlagende Heilung durch Globuli am eigenen Leib erlebt hat, verfällt dieser nebenwirkungsfreien Medizin mit Haut und Haaren. Homöopathie in der Schwangerschaft ist eine wundervolle Möglichkeit, nebenwirkungsfrei zu lindern und zu heilen und so Mutter und Kind zu unterstützen. Der Beschreibung hilfreicher homöopathischer Arzneien habe ich immer den deutschen Namen des Mittels hinzugefügt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in diesem Buch vieles für Sie Hilfreiche finden und dass Sie die »Heilige Zeit« Ihrer Schwangerschaft in all Ihrem Zauber erleben dürfen und können.

Ihre Anja Maria Engelsing

Und mein Wunsch für Sie!

Schwangerschaft und Geburt sind Wandelzeiten im Leben einer Frau wie Pubertät und Wechseljahre. Unser Körper und unsere Wahrnehmung der Dinge ändern sich wie von selbst, nur wenig davon ist aktiv beeinflussbar. Spätestens wenn sich ein Mädchen zur jungen Frau entwickelt hat, wird aktiv das Erwachsensein geplant – Schulabschluss, Studium oder Ausbildung sind heute die Regel und die Berufsorientierung hat, im Gegensatz zu den Generationen vor uns, Vorrang vor der Familienplanung. Längst haben sie sich in die berufliche Männerwelt integriert und gestalten die Arbeitswelt mit.

Auch wenn wir immer wieder hören, wie wertvoll weibliche Eigenschaften für die Wirtschaft und die Berufswelt an sich sind, muss sich eine Frau leider auch heute noch in der Regel zuerst mit männlichen Eigenschaften profilieren. Unsere Arbeitswelt ist geprägt von klar planbaren Strukturen, Termin- und Zeitdruck, hoher Flexibilität und Funktionieren nach Plan. Fast alles ist mach- und vorstellbar – Grenzen werden nur widerwillig akzeptiert. Mitten in dieser Lebenssituation nun werden Frauen schwanger! Der biologische Prozess der Fortpflanzung verläuft seit Anbeginn der Menschheit nach seinem ureigenen Plan und Rhythmus – ungeachtet, welche Werte gerade in der Gesellschaft herrschen. Die Veränderungen, die eine



Schwangerschaft mit sich bringt, in unsere derzeitige gesellschaftliche Lebensform zu integrieren, sind zu einer großen Herausforderung für uns Frauen geworden.

Ich wünsche deshalb allen Frauen Mut, Kraft und das Selbstverständnis, sich den Raum zu schaffen, den sie brauchen, damit Mutterschaft in unserer Gesellschaft als etwas Selbstverständliches gelebt werden kann, mit all den Veränderungen, die damit einhergehen. Ich wünsche mir, dass Frauen in ihre Weiblichkeit vertrauen dürfen und sich einlassen können auf das, was im Inneren in den Wandelphasen geschieht – und bei denen es keiner Kontrolle von außen bedarf. Ohne Zweifel ist es segensreich, was die moderne Medizin für uns alle leisten kann – aber Frausein an sich darf nicht zu einem »Risikofall« werden, der engmaschig kontrolliert werden muss.

Aus tiefstem Herzen wünsche ich Ihnen, dass Sie Zutrauen in Ihre weibliche Intuition haben und die Wandelphasen kraftvoll und lebensbejahend durchleben können. Ich denke, Sie selbst wissen, wenn Sie nicht be- und gedrängt werden, am besten, was richtig für Sie ist, was Ihnen hilft, und auch was Ihnen nicht gut tut! Ich würde mich freuen, wenn wir Sie und Ihr Kind mit diesem Buch auf dem Weg durch die Schwangerschaft stärkend ein Stück begleiten dürfen.

Wir haben der Einfachheit halber und für den besseren Lesefluss die jeweils weibliche Form von Berufsbildern gewählt. Selbstverständlich sind mit Ärztinnen auch Ärzte gemeint.

Ihre Nicole Heid