

Vorwort

Schwanger, was? Na, dann komm rein und setz dich zu mir, denn nichts ist mir lieber als eine Frau, die ein Baby bekommt. Fast jede Mutter, die ich kenne, fühlt genauso wie ich. Die Schwangerschaft ist eine Zeit so voller Erwartungen, Optimismus und Träume ... und Ängste, Unsicherheit und Selbstzweifel (aber davon erst später). Die Welt liebt eine schwangere Frau, weil wir sie alle beschützen und ermutigen wollen, und alle Frauen, die bereits Kinder haben, freuen sich, ein neues Mitglied in ihren Reihen begrüßen zu können. Wo immer Frauen zusammenkommen, entsteht unter denen, die bereits eine Geburt hinter sich haben, so etwas wie eine Art Komplizenschaft. Es ist wie ein geheimes Händeschütteln oder ein ultraviolettees Zeichen, das die, die es erkennen können, als Veteranen desselben Krieges kennzeichnet. Völlig Fremde können sich innerhalb von zehn Minuten zusammenfinden und sich über die grausigsten Details ihrer Wehen austauschen. Eine schwangere Frau wie du ist in dieser Schwesternschaft ein Mitglied auf Probe. Du wirst an allen Bündnissitzungen teilnehmen und wirst von allen anderen Mitgliedern willkommen geheißen und geleitet. Und nach dieser (mehr oder weniger) vierzigwöchigen Probezeit kommt der magische Moment, durch den du ein vollständiges Mitglied wirst, das letzte dir noch verborgene Ritual, das du hinter dich bringen musst: die Geburt.

Willkommen im Club

Für den Rest deines Lebens wirst du nun zu allen anderen Mitgliedern auf dieser Welt eine Verwandtschaft spüren und sie alle auf eine Art und Weise schätzen lernen, wie es nur jemand kann, der selbst ein Baby hatte. In dieser Schwesternschaft beglückwünschen

wir uns zudem fortwährend selbst, denn nur eine Mutter weiß, was jede von uns durchmachen musste, um sich für diese Mitgliedschaft zu qualifizieren. Wie Kriegsveteranen zeigen wir unsere Narben, als ob es Orden wären: Kaiserschnitte, Schwangerschaftsstreifen, unsere Unfähigkeit, zu niesen, ohne dabei in die Hose zu machen! Dies ist einer der wenigen Orte, an denen Mütter ausatmen können und nicht mehr ihre Bäuche einziehen müssen. Vielleicht fangen wir bei der Weihnachtsfeier im Kindergarten an zu weinen und können selbst am Wochenende nicht mehr länger als bis neun Uhr aufbleiben. Aber insgeheim wissen wir: Wir sind die wahren Heldinnen dieser Erde.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Ich habe in sechs Jahren vier Kinder zur Welt gebracht, zwei Jungen und zwei Mädchen, keine davon Zwillinge, und die Lektion, die ich dabei gelernt habe (außer dass man sich auf natürliche Verhütungsmethoden nicht verlassen sollte), ist: Neunzig Prozent der Informationen, die ich brauchte, um diese Schwangerschaften zu überstehen, habe ich von meinen Freundinnen bekommen, die bereits Kinder hatten. Natürlich gibt es jede Menge Bücher zu diesem Thema, die man lesen kann. Als gute Studentin (und ängstliche Person), die ich war, habe ich sie alle gekauft und die meisten auch gelesen. (Du wirst wahrscheinlich dasselbe machen: du kaufst jedes Buch, das du zum Thema Schwangerschaft finden kannst, liest aber dann nur die, die dich nicht verwirren, ängstigen oder deprimieren – und das sind nicht sehr viele.) Ich weiß jetzt so viel über die technischen Aspekte der Schwangerschaft, dass ich mir zutraue, auch dein Baby zur Welt zu bringen – sogar wenn wir es mit einem Kaiserschnitt auf dem Rücksitz eines rasenden Taxis entbinden müssten und nur Zeitungspapier hätten, um es darin einzuwickeln. Ich kenne die exotischsten Begriffe wie »Braxton-Hicks-Kontraktionen«, »Placenta praevia« und »Fundus«.

Freundinnen reden Klartext

Aber eine Schwangerschaft ist um so vieles mehr als eine medizinische Angelegenheit: es ist eine emotionale, körperliche und soziale Erfahrung. In den sieben Jahren, in denen ich mich nun mit diesem Thema beschäftige, habe ich noch nie ein Buch gefunden, in dem diese Aspekte so zur Sprache kommen würden wie in einer Unterhaltung mit einer guten, erfahrenen und, was am wichtigsten ist, offenen und ehrlichen Freundin. Keines dieser Bücher gab wirklich wieder, was ich in meinen Schwangerschaften erlebte. Sie waren zu distanziert, zu emotionslos, zu nüchtern, zu gemäßigt im Vergleich zu meinen Erfahrungen. Für mich ist Schwangerschaft eine alarmierende, bezaubernde, rührselige und sentimentale Angelegenheit. Floskeln wie »momentanes Unwohlsein« oder »berührungsempfindlich« können nicht annähernd beschreiben, wie man sich bei morgendlicher Übelkeit fühlt oder wie sich die Brüste in den ersten Monaten der Schwangerschaft anfühlen. »Empfindlich« oder »lauenisch« sind wirklich lahme Beschreibungen für das Gefühlsleben einer schwangeren Frau! Als ich in einem Buch erfuhr, dass ich nach der Schwangerschaft einige Wochen lang Ausfluss haben würde, war ich überhaupt nicht darauf vorbereitet, dass ich keine vier Schritte würde gehen können, ohne eine grausige Spur zu hinterlassen, die aussah, als habe gerade ein Mord stattgefunden. Nein, nicht mein geliebter Arzt oder die traditionellen Schwangerschaftsbücher hatten mich darauf vorbereitet, sondern meine Freundinnen. Es waren meine Freundinnen, die mich davor gewarnt hatten, die vom Arzt nach der Geburt angebotenen Schmerzmittel heroisch abzulehnen: Während er nämlich wieder zu Hause in seinem warmen Bett läge, würde meine Periduralanästhesie nachlassen und ich hätte in meinem kleinen harten Krankenhausbett nur noch mein Tylenol, um mich zu trösten. Es waren auch meine Freundinnen, die mir versicherten, mein Mann werde ein guter Vater sein, auch wenn er während des Ultraschalls in Ohnmacht gefallen war und sich geweigert hatte, die Nabelschnur zu durchtrennen. Meine Freundinnen sagten

mir, welches Outfit meinen Po noch fetter erscheinen ließ, als er so-wieso schon war, oder wenn ich mal wieder unerträglich launisch war. Das ganze Schwangersein hat mich bisweilen ziemlich mitgenommen, meistens waren es meine Freundinnen, die mich wieder auf die Füße gestellt haben. »Aber«, wirst du vielleicht einwenden, »ich habe eine wunderbare Ärztin, die mir alles sagt, was ich über Schwangerschaft und Geburt wissen muss.« Da bist du aber ganz schön auf dem Holzweg! Ich liebe Ärzte – und ich bete, dass eines meiner Kinder einmal Medizin studieren wird –, aber ich habe meinem Arzt nur selten die Fragen gestellt, die ich wirklich beantwortet haben wollte. Manchmal fürchtete ich, seine Zeit zu vergeuden – ich konnte ihn doch nicht endlos über den frühesten Zeitpunkt für eine PDA, die Periduralanästhesie ausfragen, während in seiner Praxis Frauen mit wirklichen Problemen warteten. Manchmal war es mir peinlich, ihm zu zeigen, wie schwerfällig und in meinen Augen unattraktiv ich langsam wurde. Und obwohl es mich überhaupt nicht störte, dass dieser Mann meinen Gebärmutterhals berührt, ließ mich allein der Gedanke, ihn zu fragen, warum ein Haar auf meiner Brustwarze wächst (wie ich eines Morgens feststellte), förmlich zusammenschrumpfen. Viele meiner Fragen hatten mit Medizin überhaupt nichts zu tun – zum Beispiel: »Warum ist in Schwangerschaftsjeans kein Denim enthalten?« –, und ich hatte Angst, so dumm auszusehen, wie ich mich fühlte. Schließlich ist es das Natürlichste auf der Welt, Babys zu bekommen, und Frauen müssen von Geburt an wissen, was zu tun ist, oder? Es ist aber erstaunlich, wie viele Dinge man nicht weiß! Hätte ich meinen Arzt bei jeder meiner Fragen angerufen, hätte er jeden Tag mindestens zwei bis drei Stunden nur mit mir telefoniert – und noch mindestens eine halbe Stunde mitten in der Nacht, nachdem ich zum fünften Mal aufgestanden war, um auf die Toilette zu rennen.

Das geballte Wissen

»Beim ersten Kind gibt's tausend Fragen« ist das Buch, nach dem ich während meiner Schwangerschaften immer gesucht habe. Es ist eine Sammlung all dessen, was meine Freundinnen und ich an Erfahrungen, Meinungen, Bedenken, Beschwerden und Heilmitteln im Laufe unserer Schwangerschaften zusammengetragen haben. Solltest du medizinische Informationen in diesem Buch finden, dann ist das meist eher ein Zufall, denn diesen Bereich überlasse ich lieber den Ärzten. Da du zu diesem Zeitpunkt deines Lebens möglicherweise verzweifelt nach jemandem suchst, der dir sagt, was du tun sollst, wäre es mir sehr viel lieber, wenn du meine Ratschläge erst mit deinem Arzt besprichst, bevor du sie übernimmst. Dieses Buch kann dir sozusagen als Starthilfe für interessante und informative Gespräche mit deinem Frauenarzt dienen. Sollte dir irgendeine Frage zu peinlich sein, dann markiere einfach die entsprechende Stelle in diesem Buch und bitte ihn oder sie, einen Blick darauf zu werfen. Du kannst natürlich Teile dieses Buches auslassen oder ganz anderer Meinung sein. Wenn du zum Beispiel eine der Glücklichen bist, die während der gesamten neun Monate der Schwangerschaft auch nicht das geringste Anzeichen von Übelkeit verspürt, dann lies diesen Abschnitt des Buches einfach nicht. Aber sprich nicht zu viel über dein Glück. Denn es gibt ein Gesetz: Sei nicht zu selbstgefällig, da die Götter der Schwangerschaft im Allgemeinen gerecht sind. Mit anderen Worten, wenn es dir morgens nicht schlecht wird, dann hast du wahrscheinlich Probleme mit Blähungen.

Jede von uns hat von Frauen gehört, die die perfekte Schwangerschaft haben. Man kennt den Typ: Fotomodell oder Fernsehstar, die in Frauenzeitschriften ehrfurchtsvoll mit locker springendem Haar und gestylten Schwangerschaftsklamotten porträtiert werden. Oder noch schlimmer: Sie ist die Tochter der besten Freundin deiner Mutter, so dass du täglich die neuesten Neuigkeiten erfährst und mit ihr verglichen wirst. Sie nimmt nur die empfohlenen zehn bis zwölf Kilo

zu, ihre Haut bleibt rosig und rein, sie bereitet sich mithilfe von Meditationskassetten auf die Geburt vor, spielt noch Tennis, bis sich der Muttermund ungefähr sechs Zentimeter geöffnet hat, und schwört, dass sie sich noch nie so gut gefühlt hat wie jetzt. Außerdem hat sie einen Mann, der seine Frau am schönsten findet, wenn sie sein Kind im Bauch trägt, der in der Geburtsvorbereitung tatsächlich Fragen stellt und der nach der Entbindung die Plazenta mit nach Hause nimmt und unter einer alten Eiche vergräbt.

Für diese Frauen ist dieses Buch nicht bestimmt. Es ist für alle übrigen Frauen gedacht. Für die, die zwischen dem Schwangerschaftstest zu Hause und dem ersten Besuch beim Frauenarzt fünf Kilo zugenommen haben. Für die, die seit der letzten Tanzstunde zum ersten Mal wieder Pickel bekommen. Für die, die so unter Hämorrhoiden leiden, dass sie sich ernsthaft vorgenommen haben, nie wieder feste Nahrung zu sich zu nehmen, um jeden weiteren Stuhlgang für den Rest ihres Lebens zu vermeiden. Es ist für die unter uns, die in Erwägung gezogen haben, ihren Mann im Schlaf umzubringen, weil sie glauben, ein leises »Muh« gehört zu haben, als sie sich anzogen. Und es ist für die, die von jeder Pampers-Werbung zu Tränen gerührt werden.

Mit anderen Worten, dieses Buch ist für jede schwangere Frau gedacht, weil ich persönlich der Ansicht bin, dass jede Frau, die erzählt, ihre Schwangerschaft sei ausnahmslos die schönste und erfüllendste Zeit ihres Lebens, entweder lügt oder eine Persönlichkeitsstörung hat. Ich würde sogar einiges Geld darauf setzen, dass auch ein paar dieser Fotomodels und Fernsehstars während ihrer Schwangerschaften Hämorrhoiden hatten.

Von Freundinnen und Schwangerschaft

Um es kurz zu sagen: Kinderkriegen ist Frauensache. Bis vor siebzig Jahren waren die Männer für die Empfängnis und nach der Geburt für die Entgegennahme von Glückwünschen und das Herumreichen von Zigarren zuständig, aber mit dem, was in den neun Monaten dazwischen passierte, hatten sie ziemlich wenig zu tun. (Weil wir gerade von neun Monaten sprechen, muss gleich eines klargestellt werden: Eine Schwangerschaft dauert im Durchschnitt vierzig Wochen. Nach meiner Berechnung entspricht das zehn Monaten. Du wirst vielleicht sagen: »Wer zählt das schon so genau?« Und da muss ich dir gleich vehement entgegenen: »Du wirst zählen!« Und du wirst die ganze Zeit über ziemlich durcheinander sein. Bist du jetzt im sechsten Monat, weil du deine Periode seit vierundzwanzig Wochen nicht mehr gesehen hast? Aber dann bleiben dir noch sechzehn Wochen. Siehst du, da sind wir wieder bei zehn Monaten angelangt. Und wenn du deine Periode seit vierundzwanzig Wochen nicht mehr hattest, bist du jetzt »im sechsten Monat« oder schon »im siebten Monat«? O Gott, die ganze Zählerei hat mir ziemlich Kopfschmerzen bereitet. Ganz sicher kann ich jedenfalls nur sagen, dass es nicht so schnell ging, wie ich gehofft hatte.)

Wie auch immer, wenn eine Frau feststellte, dass sie schwanger war, ging sie zu den anderen Frauen ihres Stammes, zu Mutter, Schwestern, Tanten und Freundinnen, um sich Rat zu holen. Denn Schwangerschaft ist zwar die normalste Sache der Welt, aber keine, die zum ersten Mal schwanger ist, weiß wirklich, was mit ihr passiert. Und Frauen, die schon Kinder hatten, sind überglücklich, ihr Wissen mit den noch nicht Eingeweihten zu teilen.

Was ist mit den Ärzten?

In jenen Tagen waren die Ärzte noch damit beschäftigt, Malaria zu kurieren oder die Bauern wieder zusammenzuflicken, die in ihre

Dreschmaschinen gefallen waren, und Schwangerschaften nahmen nur einen sehr geringen Anteil innerhalb der Medizin ein. Die erfahreneren Frauen der sozialen Gemeinschaft unterstützten die verunsicherte Novizin und erzählten ihr, was sie erwarten würde, gaben ihr Ratschläge, wie sie die Schwangerschaft so bequem wie möglich verbringen könnte, und, was am wichtigsten war, versicherten ihr, dass ihre Erfahrungen ganz normal seien. Da im Zusammenhang mit Schwangerschaft nichts auch nur im Geringsten normal scheint, waren das willkommene Nachrichten. Natürlich war auch vieles dabei, was ich als Aberglaube bezeichnen würde (dieser intuitive, vom sechsten Sinn geleitete Hokusfokus, an den einige von ganzem Herzen glauben), wie zum Beispiel Nadeln über den Bauch der Schwangeren fallen zu lassen, um festzustellen, ob es ein Mädchen oder ein Junge wird. Wir haben versucht, diese Art von Informationen herauszufiltern und sie in diesen Ratgeber nicht aufzunehmen.

Heute haben normalerweise die Ärzte die ganze Sache fest im Griff – außer vielleicht bei einigen wenigen Wagemutigen, die sich auf eine Geburt ohne die Sicherheit einer Neugeborenenstation am Gang gegenüber und ohne einen jederzeit bereiten Vollzeitanästhesisten einlassen. Kannst du dich noch an die Geschichten aus »Bonanza« erinnern, bei denen die armen Frauen im Kindbett starben? Von solchen Unglücksfällen hört man heutzutage, Gott und dem Gesundheitssystem sei Dank, überhaupt nichts mehr. Die Ärzte schützen nicht nur das Leben von Mutter und Neugeborenem, sondern überwachen noch zudem unsere Schwangerschaften, sagen uns, ob zu viel Protein in unserem Urin ist oder ob wir ein Risikofall für Schwangerschaftsdiabetes oder andere Probleme dieser Art sind. Ganz zu schweigen von meinem persönlichen Favoriten: Sie erzählen uns, dass wir zu dick werden.

Deine Mutter, Tanten, Schwestern und erfahrenen Freundinnen werden nicht immer zu deiner Unterstützung in der Nähe sein, wenn du schwanger wirst, weil du in Rosenheim lebst und sie irgendwo zwi-

schen Frankfurt, Helgoland und St. Petersburg ihren Wohnsitz haben. Und wahrscheinlich hast du, wie die meisten Frauen, die noch keine Kinder gehabt haben, die Jahre vor deiner Schwangerschaft deinem Job gewidmet, statt mit den Frauen der Nachbarschaft bei geselligen Abenden oder beim Kaffeeklatsch zusammensitzen. Tausende von uns Frauen erkennen ihre unmittelbaren Nachbarin-

WISSEN

Grundsätzliches

An keiner Stelle dieses Buches ist es meine Absicht, die Rolle des Arztes in irgendeiner Weise infrage zu stellen. Ich wäre ausgesprochen erleichtert, wenn du dieses Buch als eine Art Ergänzung betrachten würdest zu dem, was dein Frauenarzt dir an wichtigen Ratschlägen und Hinweisen gibt. Nachdem diese Last an Schuld und Verantwortung von mir genommen ist, möchte ich dennoch sagen, dass meiner Meinung nach Frauen mit die wertvollsten Dinge über Schwangerschaft von anderen Frauen lernen. Meine Freundinnen haben mir nicht nur unbegrenzt ihre Erfahrungen und ihr Wissen mitgeteilt, sondern haben mir auch immer wieder versichert, dass alles mit mir normal ist – mit Sicherheit das Beste, was sie mir sagen konnten. Denn auch wenn jede Frau glaubt, dass ihre Schwangerschaft einzigartig und besonders ist (vor allem bei der ersten), wünscht sie sich doch nichts sehnlicher als die Bestätigung, dass sie nicht verwirrter, unsicherer oder neurotischer ist als der Rest von uns Müttern. Das einzige Problem ist, dass wir eine sehr mobile Gesellschaft sind und nicht mehr bei unseren »Stämmen« leben. Oder wie die Großmutter meiner Freundin Kelly zu sagen pflegte: »Wir wachsen nicht immer in dem Garten auf, in dem wir gepflanzt wurden.«

nen nicht, wenn sie sie zufällig bei der Garagenausfahrt treffen. Wir stehen also ziemlich alleine da mit unserem Ehemann (was in dieser Situation so viel bedeutet wie ganz alleine), wenn es darum geht, uns durch die unruhigen Gewässer der Schwangerschaft zu navigieren.

Bei deiner Mutter galten andere Regeln

Auch wenn deine Mutter während deiner Schwangerschaft ganz in der Nähe ist, wirst du bald etwas äußerst Wichtiges lernen: Jede Generation hat ihre eigenen Schwangerschaftsregeln, und die Regeln unserer Mütter sind nicht dieselben wie für uns. Zum Beispiel durften sich unsere Mütter jederzeit einen Cocktail genehmigen. Heutzutage kann eine Frau in kein Restaurant mehr gehen, ohne an der Wand durch ein Schild gewarnt zu werden, dass der Genuss von einem Glas Wein beim Abendessen zu Alkohol-Embryopathie führt. Auch das Rauchen war damals erlaubt, was besonders hilfreich war. Denn unsere Mütter hatten wenigstens etwas nicht Dickmachendes, was sie sich in den Mund stecken konnten, um nicht mehr als die zehn vom Arzt genehmigten Kilos zuzunehmen – im Gegensatz zu uns, die wir alle fünf Minuten in die Gummibärentüte greifen müssen.

Außerdem wirst du bei den Gesprächen mit deiner Mutter bemerken, dass die Schwangerschaftserfahrung, so intensiv sie für dich jetzt auch sein mag, mit der Zeit doch fast völlig in Vergessenheit gerät – so wie auch ganze Episoden deiner Babyzeit verblassen. Im Moment klingt das absolut unmöglich für dich, stimmt's? Aber du kannst selbst einen kleinen Test machen: Zeige deiner Mutter ein Babyfoto von dir und eines von deinem Bruder oder deiner Schwester und frage sie, wer wer ist. Aller Wahrscheinlichkeit nach wird sie ziemlich nachdenken oder unfaire Anhaltspunkte wie das Automodell im Hintergrund oder ihre Frisur zu Hilfe nehmen müssen. Auch ich, deren ältestes Kind erst sieben Jahre alt ist, kann bei den Babyfotos oft nicht sagen, welches Kind sie zeigen, wenn man auf

dem Foto nicht erkennen kann, ob meine Haare blond, braun, kurz oder lang sind. Du solltest dir schon jetzt vornehmen, jedes Babyfoto, das ins Haus kommt, mit einer kurzen Notiz zu versehen, denn Schwangerschaftsdemenz sollte man nicht unterschätzen.

Wenn ich meine Mutter gelegentlich fragte, wie es war, als sie mit mir schwanger war, schien sie sich nur noch an zwei Dinge erinnern zu können: Sie hatte Heißhunger auf Erdnüsse in Schokoladenmantel, und ihre Fruchtblase platzte im Kaufhaus, als sie gerade die Babyausstattung kaufte. Ach ja, außerdem hat sie mir noch erzählt, dass sie sich auf der Toilette des Krankenhauses eine Zigarette genehmigt hat, um ihren Darm in Gang zu bringen, denn sie durfte erst nach einem Stuhlgang den Kreißaal betreten.

Wenn du dich fragst, ob du eine Fruchtwasseruntersuchung vornehmen lassen oder während deiner Schwangerschaft lieber auf die Mikrowelle verzichten solltest, um den Fetus keiner Strahlung auszusetzen, wird deine Mutter dich anschauen, als ob du eine Meise hättest und jedem medizinischen New-Age-Unsinn auf den Leim gehen würdest. Sie wird wahrscheinlich so etwas sagen wie: »Liebling, bleib ganz ruhig. Als ich mit dir schwanger war, habe ich einfach ganz normal weitergelebt. Ihr jungen Frauen denkt über alles viel zu viel nach. Mach, was du willst, dem Baby wird es nicht schaden. Aber hör endlich auf, so viel zu essen, du siehst langsam aus wie eine Tonne.«

Mit diesem Ratschlag kann natürlich eine Generation, die mit dem Bewusstsein aufgewachsen ist, dass sie absolut alles analysieren und verstehen muss, überhaupt nichts anfangen. Wenn man dann noch das für die heutige Zeit typische Bedürfnis hinzunimmt, in jeder Hinsicht, ob zu Hause oder in der Arbeit, perfekt zu sein, erhält man eine ziemlich große Gruppe von Frauen, die Unterstützung dringend nötig haben.

Ein Buch als Freundin

Dieses Buch ist genau das, was dein Arzt dir verordnet hat (oder verordnen würde, wenn er davon wüsste). »Beim ersten Kind gibt's tausend Fragen« steht dir mit Rat und tröstenden Worten zur Seite und ist daher für jede schwangere Frau von unschätzbarem Wert. Auch für die werdenden Väter, die davon überzeugt sind, dass ihre sonst so bezaubernden Frauen völlig entstellt sind, kommt es gerade recht. Ihr werdet die fundamentale Regel der Elternschaft lernen, die mit der Schwangerschaft beginnt: du musst keine perfekte Mutter sein, du musst nur gerade gut genug sein. Wir Freundinnen haben keinerlei Zweifel daran, dass du mehr als gut genug sein wirst, und sind für dich da, damit du es sein wirst.