

Und täglich grüßt die Übelkeit

Fast jede Frau leidet in den ersten Wochen und Monaten ihrer Schwangerschaft an Übelkeit, oft mit Erbrechen. Solange es möglich ist ausreichend zu essen und zu trinken, ist dieser Zustand zwar unangenehm, aber harmlos und Babys körperliche Gesundheit ist nicht in Gefahr. Allerdings kann das flauere Gefühl im Magen als ständiger Begleiter der Schwangerschaft die Freude am Schwangersein ziemlich beeinträchtigen. Manchmal so stark, dass Mama kaum noch Muße für das Baby hat und es im schlimmsten Fall sogar dafür verantwortlich macht, dass es ihr so schlecht geht.

Bis heute ist nicht genau geklärt, wodurch es hauptsächlich in der Anfangszeit der Schwangerschaft zu Übelkeit und Erbrechen kommt. Angenommen wird ein hormoneller Hintergrund; vor allem Hormone aus der Plazenta (Beta-hCG) und den Eierstöcken (Östrogen und Progesteron) stehen in der Diskussion, doch die Datenlage ist bislang nicht eindeutig.

Auch seelischen und sozialen Faktoren wird eine Beteiligung eingeräumt. Auch wenn das noch sehr spekulativ klingt, könnten frühe zelluläre Erfahrungen aus der Zeit im Mutterleib ebenfalls als Ursache in Frage zu kommen, denn während ihrer Entwicklungszeit sind Gewebe sehr empfindlich gegen äußere Einflüsse. Die reproduktiven Organe

bilden sich in den ersten zwölf Wochen der Schwangerschaft. Treten in dieser Zeit störende Einflüsse auf, könnten die sich gerade entwickelnden Strukturen später funktionelle Beeinträchtigungen aufweisen. Es kann also hilfreich sein, die Bedingungen während der eigenen Entwicklungszeit zu kennen. Vielleicht litt auch Ihre Mutter schon unter starker Übelkeit in der Schwangerschaft? Das könnte erklären, warum es Ihnen nun ebenfalls schlecht geht. Nehmen Sie diese Frage doch zum Anlass, um sich mit Ihrer Mutter darüber zu unterhalten, wie sie die Schwangerschaft mit Ihnen erlebt hat und wie sie damals die Hürden genommen hat. Das wird zwar an Ihrer Übelkeit wenig ändern, ist aber eine wunderbare Gelegenheit, Nähe zur eigenen Mutter zu finden, was in der Schwangerschaft besonders wohltuend wirken kann.

In der Anfangszeit der Schwangerschaft erlebt die Mutter sich und ihr Baby, meist unbewusst, als Einheit. Fühlt die Mama sich gut, ist dieser Symbiosegedanke für Babys Entwicklung kein Problem. Geht es Mama aber schlecht, könnte es besser sein, wenn sie sich daran erinnert, dass das Baby ein eigenes Individuum in ihrem Körper ist und nicht nur ein Teil von ihr. So profitieren beide davon: Die Mutter, indem sie sich abgrenzt und wieder die Kontrolle über ihren eigenen Körper übernimmt, und das Baby, indem das Unwohlsein und die Beschwerden der Mama nicht mehr so stark mit seinem Dasein in Verbindung gebracht werden.

Helfer gegen die Übelkeit:

- Akzeptieren Sie die Übelkeit, bleiben Sie aber gleichzeitig zuversichtlich, dass dieser Zustand nicht ewig anhalten wird. Nehmen Sie sich die Ruhe und die Auszeiten, die Sie brauchen. Lassen Sie sich bei Bedarf auch ruhig für ein paar Tage krankschreiben.
- Sagen Sie Ihrem Baby, dass Sie sich nicht seinetwegen schlecht fühlen, sondern wegen all der körperlichen und nichtkörperlichen Veränderungen, die die Schwangerschaft eben mit sich bringt.
- Viele Schwangere berichten, dass die Übelkeit nachlässt, wenn Sie etwas im Magen haben. Also probieren Sie, ob das auch Ihnen hilft! Verteilen Sie Ihre Mahlzeiten auf kleinere Portionen über den Tag verteilt und beginnen Sie mit der ersten noch vor dem morgendlichen Aufstehen.
- Essen Sie schon vor dem Aufstehen einen kleinen Snack. Bewährt haben sich Knäckebrot, Toast oder Mandeln. Vielleicht entwickelt sich daraus ein kleines Ritual, bei dem Ihnen Ihr Partner jeden Morgen diesen ersten Snack gegen die Übelkeit im Bett serviert.
- Auch leicht gesüßte Kräutertees, die den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen und beruhigend wirken, können helfen.
- In der Regel sind schwere, fette Mahlzeiten weniger gut verträglich als leichte. Essen Sie daher eher Obst und Gemüse, Rohkost oder Milchprodukte, und spüren Sie in sich hinein, was Ihrem Organismus guttut.
- Noch wenig bekannt, aber wirksam und einfach anzuwenden: Akupressur auf den Kei-Nuan-Punkt am Handgelenk. Diesen finden Sie an der Innenseite Ihres Unterarms, drei Fingerbreit unterhalb der Handgelenksbeugefalte zwischen den beiden tastbaren Beugesehnen. Drücken oder massieren Sie diesen Druckpunkt alle vier Stunden an beiden Seiten. Es gibt auch fertige Akupressur-Bänder, sogenannte *Sea Bands* oder HOP-Bänder, die bereits einen eingearbeiteten Plastikknopf besitzen, der diesen Punkt stimuliert (zu kaufen in Apotheken oder übers Internet).
- Auch Ingwer wirkt gut gegen Schwangerschaftsübelkeit. Sie können ihn als Tee, roh oder in Form von Kapseln zu sich nehmen. Ingwertee ist sehr lecker und verleiht Energie, probieren Sie ihn verfeinert mit Zitrone und – wenn Sie mögen – Honig.
- Eine klare Wirkung ist für höher dosiertes Vitamin B₆ (20 mg 3 x täglich) nachgewiesen. Auch Vitamin B₁₂ und B₁ können gegen Übelkeit helfen. Weil sie jedoch üblicherweise in Kombination mit B₆ verabreicht werden, ist ihre Wirksamkeit als Einzelpräparat klinisch nicht belegt.

Gut verbunden

In den ersten zwölf Wochen könnte es sein, dass Sie immer mal wieder die Angst überkommt, Ihr Baby zu verlieren. Das Risiko einer Fehlgeburt ist während dieser Zeit tatsächlich am höchsten. Meist tritt der Verlust bereits in den ersten fünf Wochen ein, wenn die Frau noch gar nicht bemerkt hat, dass sie schwanger war und der Embryo mit einer eventuell verspäteten Periode abgegangen ist. In den häufigsten Fällen lag dann ein schwerwiegender genetischer Fehler vor, der nicht mit dem Leben vereinbar war und dafür sorgte, dass sich das Baby nicht mehr weiterentwickeln konnte. Die

Natur folgt dann ihren eigenen Regeln, doch das ist nur ein schwacher Trost.

Um sich vor diesem Schmerz zu schützen, lassen sich viele Frauen seelisch erst gar nicht richtig auf die Schwangerschaft ein, wenn sie zu diesem frühen Zeitpunkt davon erfahren. Sie halten sich mit ihren Gefühlen dem Baby gegenüber 12 Wochen lang zurück, machen die Schwangerschaft noch nicht publik und bemühen sich, ihr Leben wie bisher zu gestalten. Dabei ist die statistische Wahrscheinlichkeit, dass alles gut geht, deutlich höher als das mögliche Risiko eines Abgangs. Doch gerade in dieser frühen Zeit, in der sich die Plazenta (der Mutter-



kuchen) entwickelt, profitiert das Baby ganz besonders von Mamas Unterstützung. Die Plazenta versorgt das Baby und ist der direkte Kontakt zwischen Mutter und Kind. Damit sie sich gut ausbilden und eine gute Versorgung gewährleisten kann, kann es helfen, wenn die Mutter bereits zu diesem Zeitpunkt emotional in Kontakt mit ihrem Baby tritt.

Was sollten Sie also tun, damit Ihre Ängste Ihnen und Ihrem Baby nicht im Wege stehen? Natürlich dürfen Sie sich durch häufige Arztbesuche oder wiederholte Ultraschalluntersuchungen vom Wohlergehen Ihres Babys überzeugen. Nur leider hält die beruhigende Wirkung meist nicht lange vor und die Angst klopft wieder an.

Für Ihr Baby ist es deshalb besser, wenn Sie sich nicht zu viel sorgen und sich hingegen zutrauen, schon in den frühen Schwangerschaftswochen eine enge Verbindung mit ihm aufzunehmen – auch wenn es einfacher klingt, als es sein mag. Dann wissen Sie Ihr Kind an einem sicheren Ort und halten es – im übertragenen Sinne – liebevoll fest.

Schmieden Sie Ihre Ankerkette!

- Finden Sie für sich und Ihr Baby ein Symbol für Ihre Verbundenheit. Stellen Sie sich zum Beispiel eine seelische Nabelschnur oder ein goldenes Band vor, das Ihre beiden Herzen miteinander verknüpft. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Suchen Sie sich

ein Bild, das zu Ihnen beiden passt und sich stimmig anfühlt. Vielleicht können Sie dieses Band auch malen oder anderweitig kreativ und künstlerisch gestalten? Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und geben Sie Ihrem imaginären Band eine konkrete Form. Ihr Kind wird sich später einmal, wenn es größer ist, freuen, wenn Sie ihm das Kunstwerk zeigen und ihm erzählen, wie nahe Sie sich ihm schon in der frühen Schwangerschaft gefühlt haben.

- Auch nach der Geburt können Sie an diesem imaginären Band festhalten und es sich immer dann ins Gedächtnis rufen, wenn Sie und Ihr Baby gerade räumlich getrennt sind oder Sie das Gefühl haben, sich von Ihrem Baby emotional zu entfernen – was zum Beispiel bei nächtlichen Schreiattden passieren kann.

Wunderwerk Plazenta

Die Plazenta ist das Organ, das Baby und Mama auf körperlicher Ebene verbindet. Sie wird zwar zum großen Teil aus kindlichen Zellen aufgebaut, ihre Funktionsfähigkeit als nährender Kuchen ist aber das Ergebnis der gemeinsamen Arbeit von Baby und Mama.

Der Grundstein für den Aufbau der Plazenta wird gelegt, wenn die Eizelle mit der Gebärmutterwand Kontakt aufnimmt, um sich häuslich in ihr einzunisten. Das geht nur mit dem Einverständnis von Mamas Zellen. Weil die Eizelle mit Fremdeiweiß von Papa unterwegs ist, könnte sie von Mamas Immunsystem als gefährlicher Eindringling identifiziert werden. Aber keine Bange: Meist vertragen sich die Immunsysteme von Mama und Papa gut miteinander und es gibt keine größeren Verständigungsprobleme. Wenn doch, hilft eine liebevolle Aufklärung Mamas Immunsystem dabei zu verstehen, dass der Neuankömmling willkommen ist, damit es das Baby mit offenen Armen empfangen und annehmen kann.

Apropos Verträglichkeit der Immunsysteme: Haben Sie gewusst, dass unsere Nase uns dabei hilft, den immunologisch passenden Partner auszuwählen? Wir erkennen ihn an seinem Körpergeruch, denn das Immunsystem transportiert Eiweißbruchstücke, die den Eigenduft des Menschen mitbestimmen. Den

Liebsten »gut riechen« zu können, ist auf diese Weise also auch für das Baby wichtig. Leider haben Untersuchungen gezeigt, dass die »Pille« die mütterliche Empfänglichkeit für diese Chemosignale offenbar stört, sodass die Natur diesen Mechanismus nicht mehr zuverlässig anwenden kann. Da ist es doch gut, dass das Immunsystem im Allgemeinen mit sich reden lässt und durchaus auch auf die Psyche hört, wie die Psychoneuroimmunologie nachweisen konnte. So haben Sie die Möglichkeit, quasi »von außen« dazu beizutragen, dass Ihr Baby willkommen geheißen wird.

Gibt Mamas Immunsystem also den kindlichen Zellen (Trophoblasten) die Erlaubnis, die mütterlichen Zellwandschranken zu überschreiten und diese aufzulösen, können sie dann den Zugang zum Blutkreislauf der Mutter herstellen, die Plazenta aufbauen und Babys Blutversorgungssystem etablieren. Mütterliches und kindliches Blut kommen zu keinem Zeitpunkt der Schwangerschaft in direkten Kontakt, denn beide Blutkreisläufe sind stets durch eine dünne Membran getrennt, wenngleich diese für viele biochemische Substanzen durchgängig sein muss. In der ersten Hälfte der Schwangerschaft arbeiten die Zellen des Babys daran, die Oberfläche der kleinen Blutgefäße in der Plazenta weiter zu vergrößern, um mehr Fläche für den Blutaustausch zwischen Mama und Baby zu schaffen und so Babys Versorgung zu verbessern. Diese Arbeit ist etwa zur

Mitte der Schwangerschaft vollständig abgeschlossen. Dann misst der Mutterkuchen etwa 15–20 Zentimeter und wiegt ungefähr 500 Gramm.

Etwa ab der zweiten Schwangerschaftshälfte sind die Organe des Babys selbst so weit, dass sie nach und nach ihren Aufgaben nachkommen können. Zu Beginn der Schwangerschaft jedoch ist die Plazenta so etwas wie ein Outsourcing-Unternehmen für das Baby: Sie übernimmt all die Funktionen, die in einem normalen Organismus ablaufen, wie Ernährung, Gasaustausch, Blutzirkulation, Hormonproduktion und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten. Wir können die Plazenta somit auch als die Kornkammer der kindlichen Versorgung betrachten. Wer hier, wie bei einem Acker, für eine liebevolle Pflege des wertvollen Bodensorgt, legt den Grundstein für eine gute Ernte.

Denken Sie an Ihre Plazenta!

- Um Ihr Baby gut versorgt zu wissen können Sie sich vorstellen, wie Sie Ihrem Baby Ihre Plazenta anbieten, damit es sich durch sie ernährt. Diese geistige Vorstellung vom sich öffnen für die Bedürfnisse des Babys kann später auch fürs Stillen sehr hilfreich sein.
- In der Plazenta gibt es Enzyme, die dafür sorgen, dass Ihr Baby vor Ihrem Stress geschützt wird. Bei zu viel Stress und Angst werden diese Enzyme verbraucht und die Plazenta wird durchlässiger für die Stresshormone aus dem

mütterlichen Blutkreislauf. Sie schützen Ihr Baby also, wenn Sie etwas gegen den eigenen Stress und eventuelle Ängste unternehmen (siehe auch »Das Leben ist kein Ponyhof (Seite 48)« und »Die Angst im Griff (Seite 70)«). Wenn Sie merken, es wird Ihnen zu viel, treten Sie bewusst ein wenig kürzer und sorgen Sie für Entspannung – auch ein Stückchen Schokolade kann hier hin und wieder helfen.

- Im fortgeschrittenen Zustand der Schwangerschaft kann die Gebärmutter auf Einengung (z.B. einschnürende Kleidung) empfindlich reagieren und mit Kontraktionen antworten, was die Plazentadurchblutung reduzieren kann. Machen Sie es sich und Ihrem Baby mit bequemen Anziehsachen gemütlich!

Die Werde-Kerze

Wer beobachtet nicht gerne die Flamme einer Kerze und lässt sich nicht gerne anstecken von der Stimmung, die sie verbreitet? Kerzen haben Tradition, an vielen Festtagen sind sie Teil eines Rituals, leuchten am Christbaum, auf dem Geburtstagstisch oder in der Kirche. Feuer ist eines der Ursymbole der Menschheit und gehört neben Wasser, Luft und Erde zu den vier Elementen, ohne die kein Leben auf der Erde möglich wäre. Feuer schützt und wärmt, es ist eine Lichtquelle, die die Dunkelheit vertreibt und Dinge wahrnehmbar werden lässt, die sonst im Verborgenen blieben.

Das Licht einer Kerze erhellt also nicht nur den Raum, die gelborange Farbe des Kerzenscheins vermittelt Wärme und Geborgenheit und tut unserer Seele gut. Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie bereits im Spätsommer die länger werdenden Abende des Winters herbeisehnen und sich selbst mit einem Buch, einem schönen Tee und einigen Kerzen gemütlich im Wohnzimmer in eine kuschelige Decke gehüllt sehen? Es ist also wirklich kein Wunder, dass die Kerze auch als Symbol für Behaglichkeit, Zusammengehörigkeit und Liebe steht. Wäre eine Kerze also nicht ein perfekt passendes, liebevolles Symbol für die Zeit, die Ihr Baby in Ihrem Bauch verbringt? Mit jeder Stunde Brennzeit erzählt ihr Dahinschmelzen vom Fortschreiten der Zeit und erinnert daran, dass sich Ihr Baby weiterentwickelt.

Kreative Bastelzeit

- Suchen Sie, vielleicht gemeinsam mit Ihrem Partner, eine Kerze aus, die lange genug brennen wird – schließlich braucht das Werden seine Zeit. Oder gießen Sie die Kerze selbst aus alten Wachsresten, dann können Sie sie ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen anfertigen.
- Welche Farbe soll die Kerze haben? Was, glauben Sie, passt zu der Persönlichkeit Ihres Babys? Eventuell werden Sie später schmunzeln, wenn Sie sich daran erinnern.
- Ganz individuell wird Ihre Werde-Kerze, wenn Sie sie selbst verzieren. Die Utensilien dazu, Wachsplatten, Wachsstifte oder auch fertig ausgestanzte Wachsbuchstaben und -symbole, finden Sie in vielen Bastelgeschäften. Sie können die Wünsche, die Sie für Ihr Baby haben, mit hübschen Motiven zum Ausdruck bringen oder seinen Namen auf der Kerze festhalten.
- Zünden Sie die Kerze jeden Tag zur gleichen Zeit an und machen Sie das Anzünden zu einer Zeremonie, bei der sie zum Beispiel eine der Übungen aus diesem Buch machen, um in Kontakt mit Ihrem Baby zu kommen. Ein schöner Anlass könnte auch die gemeinsame Mahlzeit mit dem Papa am Abend sein. Bei Kerzenschein schmeckt das Essen doppelt so gut. Und Ihr Baby ist mit dabei und profitiert von dem friedlichen und zuversichtlichen Gefühl, das sich dabei vielleicht in Ihnen ausbreitet.

