

PROF. DR. MED. VOLKER RAGOSCH
BIRGIT ZEBOTHSSEN

Willkommen auf der Baby-Station



südwest

PROF. DR. MED. VOLKER RAGOSCH
BIRGIT ZEBOTHSEN

Willkommen auf der Baby-Station

Jede Geburt
ist ein neues Abenteuer

Inhalt

8 Willkommen im Leben

Ein Kind kriegen ist doch die einfachste Sache der Welt, oder?

Vorwort von Prof. Dr. Volker Ragosch zu Schwangerschaft und Entbindung heute und zu den unterschiedlichen Geburtskliniken hierzulande



16 Glück im Doppelpack

Nicole und Thorsten Meißner werden Eltern von einem Zwillingespärchen. »Wird auch alles gut gehen?« Geburt in der 34. Woche: Das Töchterchen kommt schnell, der kleine Sohn muss per Notkaiserschnitt geholt werden

28 Special Kreißsaal: »Einer der intimsten Momente im Leben!«

Gynäkologin Dr. Katrin Scheuer über Zwillingsgelburten und Risikomanagement im Kreißsaal



32 58 Tage Klinikbett!

Dass eine Geburt kein Spaziergang ist, weiß jeder. Aber muss sie gleich ein Marathon sein? Jana Carmesin bekam in der 26. Woche bereits Wehen. Ab dann hieß es erst einmal: liegen, liegen, liegen. Aber jede Stunde hat sich gelohnt ...

52 Special Frühgeborenen-Intensivstation: Kleine Kämpfer

Sanfte Neonatologie – eine Welt hinter Glas. Welch liebevolle Hilfe bei Risikoschwangerschaften und Frühgeburten geleistet wird



64 Hoffen und Beten ...

Die größte Angst aller werdenden Eltern: »Ein genetischer Defekt kann nicht ausgeschlossen werden.« Nadine und Oliver Kanand berichten von ihren Wochen voller Bangen und Hoffen – bis endlich Entwarnung gegeben wurde. Als Jara Marie gesund geboren wird, ist das der schönste Moment in ihrem Leben



86 Special Pränatalmedizin: Kommt das Baby gesund zur Welt?

Dr. Wolf-Henning Becker betreut Mutter und Kind während der Schwangerschaft und versucht mittels modernster High-End-Technologie eventuelle Fehlbildungen, Komplikationen oder Chromosomenveränderungen zu erfassen

92 Diesmal natürlich?

Julia und Sascha Marks' zweijähriger Sohn Lukas wurde per Kaiserschnitt geboren. Jetzt wünschen sie sich für ihr Töchterchen eine Spontangeburt. Und es klappt: Tialda kommt auf natürlichem Weg zur Welt – obwohl ihr die Nabelschnur im Weg ist

102 Special Babymassage: »Das Leben braucht einen guten Anfang!«

Die Heilpraktikerinnen Kristine und Claudia berichten von ihren positiven Erfahrungen mit entspannender Babymassage



108 Mama mit 18

Rosa Gavillet findet sich kein bisschen zu jung für Nachwuchs. Sie erzählt von »all den krasen Gedanken, die man sich da so macht« und freut sich: »Ich habe mich für meinen Sohn entschieden und werde das niemals bereuen.«

116 Special Storchennest: »Man könnte es auch Trainingslager nennen«

Patientenhotel mit Vollpension: Wie sich Familien nach der Geburt zurückziehen können, ohne auf die Sicherheit eines Hochleistungsklinikums verzichten zu müssen

120 Und dann doch OP

Eine Schwangerschaft ohne Komplikationen, alles sieht nach einer Entbindung à la carte aus. Doch dann werden die Herztöne unter der Geburt schwächer. Da gilt es rasch zu handeln: Kaiserschnitt! Kai, der frisch gebackene Vater, erinnert sich



128 Special Geschwisterschule: »Wo kommen die Babys her – und wie geht man mit ihnen um?«

Hier werden Geschwisterkinder mit dem ankommenden Neuzugang vertraut gemacht. Am Ende des Kurses gibt es das »Geschwister-Diplom« für die kleinen Säuglingsexperten

134 II2 – kommen Sie, es eilt!

Was eine ganz normale Wassergeburt werden sollte, endete schließlich im Krankenwagen auf der Autobahnbrücke – und heißt Rike-Annelie. Manchmal läuft es eben anders, als man denkt. Cornelia und Matthias Kramer erzählen ihre aufregende Entbindungsstory

146 Special Wochenstation: »Wenn Babys auch nachts bei ihren Müttern sind, nehmen sie schneller zu«

Auf der Wochenstation haben die Kinderschwestern alle Hände voll zu tun – und das nicht nur mit den Babys. Betty Groth berichtet über Stillhilfe und Babyblues

150 Ab in die Wanne!

Wunder Wassergeburt: Viele hören davon, aber nicht viele machen es dann wirklich. Eva Hilke hatte an diese Möglichkeit gar nicht gedacht – und war nun bei ihrem vierten Kind von dieser Art der Entbindung total begeistert.

164 Special Stillberatung: »Jedes Kind entwickelt sein eigenes Tempo«

Laktationsberaterin Angelika Redepenning hilft Müttern auf der Wochenstation, beim Stillen ihren persönlichen Dreh zu finden



168 Sag niemals nie ...

Immer mehr Frauen gehen mit einer »Vorgeschichte« in eine neue Schwangerschaft. Corinna Sevin hatte drei Fehlgeburten und wünscht sich neun Jahre nach einer gesunden Tochter ein zweites Kind: »Bei meinen Hormonen hatten wir keine Ahnung, ob es klappen würde ...«



180 Special Hebammensprechstunde: »Liebe Mütter, hört auf eure innere Stimme«

Hebamme Regina Hoppe ermuntert die schwangeren Frauen, bei aller High-Tech-Medizin wieder mehr auf das eigene Bauchgefühl zu vertrauen

184 Kaiserschnitt, bitte!

»Muss man wirklich erst leiden, um eine gute und glückliche Mutter zu werden?« Sabine und Antonio Freyberg haben medizinische, organisatorische und emotionale Aspekte abgewogen – und sich letztendlich für einen Wunschkaiserschnitt entschieden



194 Special Pflegephilosophie:

»Ein schönes Wochenbett vergisst du nie!«

Eine Geburt ist für die meisten Mütter doch eine ziemliche Anstrengung. Wie schön, wenn man im Wochenbett verwöhnt, umhert und gepflegt wird ...

198 Es lohnt sich zu kämpfen

Heidi ist schwanger, sie freut sich riesig. Doch dann wird bei ihr Gebärmutterhalskrebs festgestellt. Abbruch? Nein! Sie wird trotz Schwangerschaft erfolgreich operiert. Pascal wurde gesund geboren und entwickelt sich prächtig. »Man darf eben nicht aufgeben.«

206 Special Seelenhilfe: »Negativempfindungen ins Positive umwandeln«

Hebamme Sonja Senking arbeitet mit Bachblüten – und hat hervorragende Erfahrungen gemacht

208 Sagen Sie mal, Herr Professor ...

Professor Dr. Volker Ragosch antwortet abschließend auf die am häufigsten über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett gestellten Fragen







Willkommen im Leben

»Baby-Station« ist keiner der üblichen medizinischen Ratgeber zum Thema Schwangerschaft und Geburt. »Baby-Station« ist das erste Buch, in dem frischgebackene Mütter und Väter ganz ungefiltert erzählen, was sie vor, während und nach der Entbindung bewegt hat, welche Ängste, Hoffnungen und Glücksgefühle sie empfinden und wie sich ihr Leben durch das Baby total verändert hat. Aber genauso kommen hier

auch jene Menschen zu Wort, die dabei helfen, dass alles gut geht – und dass es den Eltern gut geht: Ärzte, Hebammen, Schwestern. Schauplatz dieser Live-Geschichten ist das Perinatalzentrum der Asklepios Klinik Hamburg-Altona, eine der größten Geburtskliniken Deutschlands. Deren Leiter, Chefarzt Professor Dr. med. Volker Ragosch (Bildmitte), erläutert im Gespräch, wie das so läuft mit dem Nachwuchs hierzulande:



Ein Kind kriegen ist doch die einfachste Sache der Welt, oder?

»Nein, schon lange nicht mehr. Kinder kriegen ist in den letzten Jahren in den industrialisierten Ländern immer komplizierter geworden. Dies hat mehrere Gründe. Auf der einen Seite entscheiden sich immer weniger Paare für ein Baby. Das Geld spielt häufig eine große Rolle. Kinder sind teuer, und natürlich möchte man für sie immer das Beste geben. Einen sozialen Abstieg wollen viele aber nicht riskieren. Auch die Angst davor, Freiheiten zu verlieren, berufliche Ziele nicht verwirklichen zu können, ist oft ein Motiv, sich gegen ein Kind zu entscheiden.

Viele Paare entscheiden sich aber auch sehr spät dafür, ein Kind zu bekommen. Das Durchschnittsalter der Mütter bei der Geburt ihres ersten Babys ist in Deutschland inzwischen auf 30 Jahre gestiegen. Da viele Frauen heutzutage auch erst deutlich nach dem 35. Lebensjahr Lust verspüren, eine Familie zu gründen, entstand ein neues Problem, das vor Zeiten noch kaum eine Rolle spielte: Der Wunsch nach einem Kind ist da, es klappt aber nicht! Immer mehr Paare nehmen deswegen die so genannte Reproduktionsmedizin in Anspruch, sprich: die Möglichkeit, mit medizinischer Hilfe schwanger zu werden. Seit das erste Retortenbaby, Louise Joy

Brown, vor 30 Jahren auf die Welt kam, haben sich diese Methoden deutlich verbessert. Wir verzeichnen höhere Erfolgsraten bei der künstlichen Befruchtung. Es bleibt aber eine – nicht selten auch für die Partnerschaft – sehr belastende Prozedur. «

Wo suchen werdende Eltern als Erstes nach Infos?

»Zunächst noch einmal der Hinweis: Die meisten Schwangerschaften kommen ganz normal zustande. Manche Frauen jedoch sind leider weit davon entfernt, unbelastet und frohen Mutes auf die Geburt zu warten. Der Grund: Durch sehr unterschiedliche Interessengruppen werden ihnen nicht selten gegensätzliche Empfehlungen gegeben. Die Folge: Es ist für sie häufig schwierig zu beurteilen, ob sie auch alles richtig machen.

Wenn es heißt: »Glückwunsch, Sie sind schwanger!«, pflegt man im heutigen Cyberspace-Zeitalter zur Klärung anstehender Fragen häufig als Erstes im Internet nachzuschauen. Als Fachmann auf dem Gebiet der Geburtshilfe und leidenschaftlicher Internetuser bin ich oft sehr erstaunt, dass die Onlineseiten der

Massenpresse die häufig sehr ernst genommene Hauptinformationsquelle für diese Zielgruppe sind. Nur: Viele dieser Foren haben keinerlei medizinische Expertise und geben Ratschläge, die nichts mit der Realität zu tun haben!

Nicht selten erleben wir auf der Wochenstation, dass Erstgebärende nach der Geburt fragen: »Warum hat mir das keiner vorher gesagt?« Die Antwort lautet: Es gibt leider ein ernsthaftes Defizit an inhaltlich korrekter und realitätsbezogener Information zu Schwangerschaft und Geburt! Ich finde es sehr bedenklich, dass viele Schwangere diesen gefährlichen Halb- und Fehlinformationen ausgesetzt sind. Ziel von allen an einer Ge-

burt beteiligten Fachgruppen muss es sein, Frauen einfühlsam, zugleich aber auch realistisch und kompetent aufzuklären und zu begleiten, so dass die Geburt ein wirklich unvergessliches Erlebnis wird. Darum wollen wir in diesem Buch versuchen, anhand ausgesuchter realer Geschichten die häufigsten in der Praxis vorkommenden Geburtssituationen darzustellen.«

Gibt es für jedes Problem die richtige Lösung?

»Die Asklepios-Klinik Altona zählt mit etwa 2800 Geburten pro Jahr zu den größten ge-

Zehn Fragen, die Frauen während ihrer Schwangerschaft besonders beschäftigen:

- ☀ **Muss ich meine Ernährung umstellen?**
 - ☀ **Darf ich – oder sollte ich sogar – Sport treiben?**
 - ☀ **Welche Untersuchungstermine beim Arzt sind wichtig, und gibt es vielleicht zusätzlich noch unbedingt notwendige Termine?**
 - ☀ **Empfehlen sich eine Fruchtwasseruntersuchung oder spezielle Ultraschalluntersuchungen, um sicherzugehen, dass das Kind auch gesund ist?**
 - ☀ **Macht es Sinn, schon vor der Geburt durch spezielle Musik die Kreativität des Kindes zu fördern?**
 - ☀ **Welche Art der Entbindung ist für das Baby, aber auch für mich die beste?**
 - ☀ **Kann ich die Geburtsschmerzen aushalten?**
 - ☀ **Ist es schlecht für das Kind oder den Geburtsverlauf, wenn ich eine PDA bekomme?**
 - ☀ **Ist es sinnvoll, Nabelschnurblut einlagern zu lassen?**
 - ☀ **Bin ich der Mutterrolle überhaupt gewachsen?**
- Mehr Fragen und die Antworten darauf ab Seite 208.

burtshilflichen Abteilungen in Deutschland. Wir sind ausgewiesenes Perinatalzentrum Level 1. Das heißt: In unserem Zentrum können alle nur erdenklichen Erkrankungen und Probleme in der Schwangerschaft, unter der Geburt und nach der Entbindung behandelt werden. Durch die »Tür an Tür« zum Kreißsaal gelegene Kinder-Intensivstation haben wir auch die Möglichkeit, extrem kleine Babys von weit unter 1 000 Gramm Geburtsgewicht, die einer intensiven medizinischen Versorgung bedürfen, zu betreuen.

Diese Babys machen, auf die Gesamtgeburtenszahl bezogen, Gott sei Dank nur einen sehr kleinen Anteil aus, sie bereiten uns aber, was die Behandlungsintensität betrifft, die größten Probleme. Hier ist es ganz besonders wichtig, durch einen großen Erfahrungsschatz die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

Trotz dieser Spezialisierung auf die extremen Frühgeburten haben wir es in unserem Zentrum natürlich meistens mit ganz normalen Entbindungen zu tun. Deshalb liegt auch hier unser Schwerpunkt in der Betreuung von Schwangeren. Der Wunsch des Teams ist es selbstverständlich, für jedes noch so kleine Problem immer die richtige Lösung anbieten zu können. Was bedeutet, dass zum Beispiel bei Stillproblemen rund um die Uhr eine kompetente Stillberaterin vor Ort ist, dass die Väter in alle Abläufe jederzeit mit eingebunden sind, dass alle Fragen, die irgendwann auftauchen, sofort beantwortet werden. Ich denke: Nur so kann dieses – für jedes Paar einschneidende und nicht selten ambivalente – Erlebnis der Geburt in positiver Erinnerung bleiben.

Wir offerieren im Übrigen unter anderem Geburtsvorbereitungskurse, Hebammensprechstunden für die individuelle Planung der Ge-

burt, falls nötig auch psychologische Betreuung, Ernährungsberatung oder physiotherapeutische Unterstützung für die Rückbildung. Wir führen Risikosprechstunden durch, in denen sich bei besonderen Situationen – etwa Drillingsgeburten, Beckenendlagen-Entbindungen, Erkrankungen der Mutter im Vorfeld – alles optimal vorbereiten lässt. Und natürlich können durch sehr spezialisierte Ultraschalluntersuchungen unserer Abteilung für Pränataldiagnostik schon vorgeburtlich die Kinder so genau untersucht werden, dass es heutzutage so gut wie nicht mehr vorkommt, dass sich Eltern unvorbereitet mit Fehlbildungen des Kindes konfrontiert sehen.«

Welcher Level sollte es sein?

»Der gemeinsame Bundesausschuss hat seit Januar 2006 festgelegt, dass Geburtskliniken ohne angeschlossene Kinderklinik nur noch Schwangere ab der 37. Woche betreuen dürfen, wenn keine Komplikationen des Neugeborenen zu erwarten sind. Dies trifft erfreulicherweise auf die meisten Schwangerschaften zu. Manchmal aber brauchen Mutter und Kind vor, während oder nach der Geburt eine besondere medizinische Versorgung. Dies kann zum Beispiel notwendig werden, wenn Probleme wie ein sehr früher Blasensprung, ein Schwangerschaftsdiabetes oder eine vor dem Muttermund liegende Plazenta auftritt. Die richtige Adresse für solche Fälle ist dann eine als »Perinatalzentrum« anerkannte Klinik. Solche Kliniken sind darauf eingerichtet, Mutter und Kind medizinisch umfassend zu betreuen. Sie verfügen rund um die Uhr über das nötige Fachpersonal, ihre Ausstattung

entspricht dem modernsten medizin-technischen Standard. Dabei werden vier Level unterschieden:

Perinatalzentrum Level 1 ist für Kinder mit höchstem Risiko gedacht. Dazu zählen etwa Babys, die voraussichtlich vor der Schwangerschaftswoche 29+0 oder mit einem Geburtsgewicht unter 1250 Gramm zur Welt kommen. Auch wenn eine Frau Drillinge erwartet oder angeborene Fehlbildungen vorliegen, sollte sie in einem Level-1-Zentrum entbinden. Ziel muss es sein, das Baby nicht erst nach der Geburt in ein solches Zentrum zu verlegen – die Verlegung sollte schon vor der Entbindung gewährleistet sein. Dies verbessert eindeutig die Chancen der Kinder.

Perinatalzentrum Level 2 – solche Kliniken sind auf die Versorgung von Kindern mit hohem Risiko eingestellt. Dazu zählen die Schwangerschaftswochen zwischen 29+0 und 32+0. Auch schwere Erkrankungen der Mutter in der Schwangerschaft können hier behandelt werden, sofern genügend Erfahrung besteht.

Perinatale Schwerpunktkliniken (Level 3) sollten nur Frühgeborene betreuen, die bereits älter als 32 Wochen sind oder bei denen eine Wachstumsstörung besteht.

Geburtskliniken (Level 4) – hier sollten nur Schwangere über 36+0 Schwangerschaftswochen und ohne zu erwartende Komplikationen des Neugeborenen entbunden werden. Dies gilt für ca. 90 Prozent der Geburten.

Es empfiehlt sich wirklich, die Wahl der am besten geeigneten Klinik auf jeden Fall mit

dem behandelnden Arzt oder der Ärztin abzusprechen. Fakt aber ist: Noch immer entbinden rund 15 Prozent der Schwangeren, für die ein Perinatalzentrum optimal wäre, in für ihr Risiko ungeeigneten Kliniken.

Und das, obwohl für die Gesundheit und das Überleben vieler Frühchen der richtige Ort und die Kompetenz der Ärzte entscheidend sind. Gerade in puncto Kompetenz zeigen Untersuchungen: Bei der Versorgung extremer Frühgeborener sollten mindestens 50 Kinder pro Jahr behandelt werden, um diese Erfahrung zu erreichen. In Deutschland aber bestehen leider sehr starke Lobbyverbände, die immer wieder versuchen, diese Zahl nach unten zu korrigieren, um eine Verteilung dieser sehr lukrativen und imageträchtigen Fälle zu ermöglichen.

Es gibt gute Hinweise dafür, dass etwa jedes fünfte Kind, das stirbt, nicht hätte sterben müssen, wenn es am richtigen Ort versorgt worden wäre. Deutschlandweit bedeutet dies: Etwa 220 Kinder müssten nicht sterben, wenn sie nach der Geburt in der richtigen Klinik versorgt würden. Hier besteht dringender Handlungsbedarf.«

Man kann sein Kind ja auch in einem Geburtshaus bzw. zu Hause bekommen, oder?

»In Deutschland bringen etwa 98 Prozent der Schwangeren ihr Baby in einer Klinik zur Welt. Der Rest entscheidet sich für ein Geburtshaus oder eine Entbindung zu Hause. Die Gesellschaft für Qualität in der außerklinischen Geburtshilfe (QUAG) hat 42.154 Geburten aus-

gewertet, die von Anfang 2000 bis Ende 2004 in einem Geburtshaus oder zu Hause stattfanden. Die Mehrzahl verlief laut dieser Statistik problemlos. Rund jede 48. Frau wurde aber wegen auffälliger Herztöne des Kindes vorsorglich in eine Klinik verlegt. Lediglich sieben Prozent der Babys mussten in einer Kinderklinik behandelt werden.

Mir als Klinikarzt fällt es naturgemäß sehr schwer, außerklinische Geburtshilfe zu empfehlen, zumal sich aus jeder noch so risikolosen Situation ein plötzlicher Notfall entwickeln kann. Objektiv betrachtet muss jedoch gesagt werden, dass bei guten und strengen Auswahlkriterien und einer großen Erfahrung der Hebamme nicht generell vom Geburtshaus oder der Hausgeburt abzuraten ist. Ideal wäre natürlich die Anbindung eines Geburtshauses an eine große Klinik. Viele Kliniken arbeiten schon an der Umsetzung solcher Konzepte. Das Perinatalzentrum Altona wird diese meiner Meinung nach sehr zukunfts-trächtige Idee ebenfalls in Kürze umsetzen.«

Wie findet man eigentlich die beste Geburtsklinik?

»Die meisten Kliniken bieten heute fast selbstverständlich eine angenehme Atmosphäre auf der Entbindungsstation. In modernen Geburtszimmern und Kreißsälen treten medizinische Geräte optisch in den Hintergrund. Ich habe jedoch immer wieder die Erfahrung gemacht, dass die Ausstattung bei den meisten Frauen ein nicht so bedeutendes Kriterium ist. Viel entscheidender sind neben dem Sicherheitsaspekt eine kompetente und einfühlsame Betreuung, die sehr individuell

auf die Bedürfnisse der Schwangeren eingeht. Ebenfalls sehr wichtig: einheitliche Empfehlungen des gesamten Teams, um Verwirrungen der Mütter in dieser sehr sensiblen Phase zu verhindern. Es empfiehlt sich daher, hier auf Erfahrungen anderer Mütter, die in dieser oder jener Klinik entbunden haben, zurückzugreifen. Es gibt auch immer mehr Portale im Internet, wie zum Beispiel »medmonitor.de«, bei denen Patientinnen ihre Klinik bewerten und so für andere Frauen hilfreiche Kommentare zur Verfügung stellen können. Ich rate im Übrigen immer, den Informationsabend der Klinik aufzusuchen. Dort kann man viel über die Vorgehensweisen und Atmosphäre der einzelnen Kliniken erfahren.«

Ist individuelle Geburtshilfe in einem großen Perinatalzentrum überhaupt möglich?

»Diese Frage wird mir häufig gestellt: ›Ihr seid doch so ein großer Laden. Wird man da nicht zur Nummer?‹ Die Antwort beinhaltet mehrere Faktoren. Einerseits geht es um freundliche Zugewandtheit und Zuständigkeit. Dies ist für mich im Wesentlichen eine Sache der Organisation. Ich vermag dazu immer nur zu sagen: Man kann im kleinsten Tante-Emma-Laden unfreundlich behandelt werden und im größten Supermarkt die freundlichste Bedienung bekommen. Ich glaube, es ist der generelle Aspekt des Umgangs mit Menschen, der nicht von der Größe abhängt, sondern von der Form, wie sie in einer Klinik vorgelebt und praktiziert wird. Ich selber lege neben Kompetenz größten Wert

auf Freundlichkeit. Es gibt für mich auch in Stresssituationen keinen Grund, unfreundlich zu sein. Und das verlange ich auch von meinen Mitarbeitern!

Ein weiterer Faktor ist die Angst, von immer wieder wechselndem Personal betreut zu werden. Auch in unserem großen Haus ist es möglich, pro Schicht der Patientin eine betreuende Hebamme oder Schwester zur Verfügung zu stellen. Wir legen überdies sehr viel Wert darauf, dass bei Schichtwechsel ein gemeinsames Verabschieden der bisherigen und Begrüßen der neuen Pflegekraft erfolgt. Es ist jedoch richtig, dass ein großes Zentrum hier nicht immer die Individualität eines Geburtshauses bieten kann. Ich habe aber festgestellt, nicht alle Frauen wünschen diese sehr enge, vertraute Bindung. Für die anderen gibt es aber auch Möglichkeiten, wie etwa eine Beleghebamme, um diese Vertrautheit zu bekommen.«

Welche Tipps würden Sie einer schwangeren Frau vor der Geburt geben?

»Die Antwort ist nicht einfach, da keine Frau die gleiche Vorgeschichte und die gleichen Fragen wie eine andere hat. Außerdem hängt es immer vom jeweiligen Charakter ab, wie man mit einer Geburt umgeht. Es gibt den mehr ängstlichen Typ, für den alle nur erdenklichen Risiken im Vorfeld geklärt sein müssen, aber eben auch den eher unbesorgten Typ, der alles auf sich zukommen lässt. Ein paar generelle Empfehlungen fallen mir trotzdem ein, die ich geben kann: Ich würde

im Vorfeld der Geburt zum Beispiel die Gelegenheit nutzen, mit einer erfahrenen Hebamme des Vertrauens unklare Fragen zu besprechen. Dies ist sehr nützlich, um Ängste zumindest zu minimieren. Ich würde auf der anderen Seite dringend davon abraten, zu viele Informationsquellen zu nutzen. Dies führt eher zu Verwirrung als zu mehr Aufklärung. Häufig ist es auch nicht einfach, die Güte dieser Quellen zu überprüfen. Es gibt sicher mehr schlechte als gute Informationsquellen. Der einfachste Weg ist immer zu fragen, ob und wann der »Informant« das letzte Mal eine Geburt gesehen oder selbst betreut hat. Jemand, der keine eigenen Kinder hat, nicht einmal in dem Beruf arbeitet oder vor 10 oder 20 Jahren das letzte Mal bei einer Geburt dabei war, ist in meinen Augen kein kompetenter Ratgeber.

Natürlich ist es auch wichtig, sich einen Arzt oder eine Ärztin des Vertrauens zu suchen. Dort werden die in den Mutterschaftsrichtlinien empfohlenen Untersuchungen durchgeführt. Dieser in Deutschland sehr hohe Standard liefert für die Frauen die größte Sicherheit, alles in der Schwangerschaft Notwendige getan zu haben.

Zu guter Letzt habe ich noch einen gut gemeinten Ratschlag aus meiner täglichen Praxis: Hören Sie vor allem mehr auf ihr eigenes Bauchgefühl. Dies ist in den meisten Fällen der beste Ratgeber!«





Glück im Doppelpack



Zwillinge – damit hatte niemand gerechnet. Die Freude war umso größer, als dann auch noch feststand: Es wird ein Pärchen! Doch unerwartete Komplikationen in der 28. Woche. Die Folge: Wehenhemmer und strenge Bettruhe. Countdown in der 34. Woche: Das Töchterchen kommt sehr schnell, Sohnemann aber lässt auf sich warten. Da bleibt nur noch – Notkaiserschnitt ...





»Völlig ungläubig starrten wir auf meinen Bauch: Der sah doch aus wie immer«

Nicole Meißner erzählt: Mit großen Augen sah ich meinen Gynäkologen an. Hatte ich gerade richtig gehört? Sollte unser Traum wirklich wahr geworden sein? Ja, es stimmte: Nach eineinhalb Jahren hatte es tatsächlich geklappt. Ich war schwanger! Die beiden schlagenden Herzen auf dem Ultraschallgerät bewiesen das eindeutig. Aber ... Moment mal! Zwei schlagende Herzen? Der Arzt schaute in meine aufgerissenen Augen, die ungläubig zwischen ihm und dem Monitor hin und her glitten. Vorsichtig bestätigte er mir, dass dort in meinem Bauch tatsächlich Zwillinge schwammen, und fragte besorgt, ob das für mich denn auch in Ordnung sei. Doch ein kurzer Blick in mein strahlendes Gesicht – und die Sache war für ihn klar. Ich konnte es gar nicht fassen! Oft schon hatte ich mir ausgemalt, wie es sich wohl anfühlte, zu erfahren, dass ich schwanger bin. Doch alle meine Erwartungen wurden übertroffen. Es war unbeschreiblich ...

Völlig verwirrt, aufgeregt und sehr glücklich verließ ich die Praxis. Mehr als einmal hatte ich mir überlegt, wie ich es Torsten sagen würde, wenn es so weit wäre, und die romantischsten Pläne geschmiedet. Aber nun, als der Moment gekommen war, konnte ich un-

möglich noch warten und rief ihn an, sobald ich in meinem Auto saß. Als ich ihm von einem pochenden Herzchen auf dem Bildschirm erzählte, war er ganz aus dem Häuschen – und als ich dann behutsam nachschob, dass auch das zweite Herz kräftig schlage, wurde es erst einmal still in der Leitung. Hatte er das richtig verstanden? Ja, er hatte! Einen Moment lang verschlug es ihm die Sprache, doch das dauerte nicht lange. Er schäumte über vor Freude, und wir plapperten aufgeregt durcheinander.

So, und wie sollten wir nach diesem wohl aufregendsten Telefonat unseres Lebens nun wieder an unsere Arbeit zurückkehren und ganz »normal« den Tag beenden? Daran war eigentlich kaum zu denken, so viele Fragen schwirrten durch unsere Köpfe. Dennoch bekamen wir die nächsten Stunden irgendwie rum und fielen uns zu Hause strahlend in die Arme.

Doch trotz der großen Freude kamen natürlich auch Ängste hoch. Würden wir das schaffen? Ja, das würden wir! Völlig ungläubig starrten wir auf meinen Bauch. Dort sollten wirklich unsere Babys für die nächsten Monate zu Hause sein? Dabei sah er doch aus wie immer ...

Obwohl sich für uns beide das Leben nun bald komplett ändern würde und wir die tolle Neuigkeit am liebsten in die Welt hinausposaunt hätten, behielten wir sie erst einmal – schweren Herzens – für uns. Viel zu häufig hatten wir schon gehört, dass in der Anfangszeit noch etwas schiefgehen kann. So arbeiteten wir uns also Tag für Tag und Woche für Woche voran.

Gegenüber Torsten erwähnte ich es nicht, aber die Zeit schlich für mich dahin. Die Angst, dass die Schwangerschaft doch noch scheitern könnte, war ständig in meinem Hinterkopf, und die Kontrolltermine beim Arzt

lagen für meinen Geschmack einfach viel zu weit auseinander.

Dann hatten wir endlich die lang ersehnte 12. SSW erreicht. Sie war für uns die magische Woche, da man uns gesagt hatte, dass ab diesem Zeitpunkt in der Regel nichts mehr schiefgehen könnte. Und trotzdem waren wir uns nicht sicher, ob dies nun der richtige Moment zum Verkünden der frohen Botschaft sei. Schließlich konnte doch immer noch etwas Unvorhergesehenes passieren, oder? Als sich dann aber die komplette Familie in der 12. SSW zu einer sowieso fälligen Familienfeier zusammenfand, stand unsere Ent-



Dr. Beckers Diagnose: Alles wohlauf, beide Babys in Schädellage, einer normalen Entbindung steht eigentlich nichts mehr im Wege.

scheidung fest: Heute wird es erzählt! Was waren wir aufgeregt! Schließlich wussten wir ja, wie sehr sich alle über Nachwuchs freuen würden. Ein verpackter Schnuller lüftete dann das Geheimnis und schlug ein wie eine Bombe. Viele Tränen und ein wilder Umar-mungsmarathon waren die Folge.

Und dennoch konnten wir nach wie vor nicht wirklich realisieren, bald Mama und Papa zu werden. Es war ja noch immer weder etwas zu sehen noch zu fühlen. Wir sehnten jeden Arztbesuch herbei, um die Herzen unserer Kleinen wieder auf dem Bildschirm schlagen zu sehen – und wieder beruhigter sein zu können.

Nach und nach wurden auch unsere Freunde und Arbeitgeber eingeweiht, und die Freude war auf allen Seiten riesengroß. Mir ging es die ganze Zeit super. Typische Schwangerschaftsbeschwerden wie Übelkeit etc. plagten mich nur etwa zwei Wochen lang im 4. Monat. Und rechtzeitig zu unseren vorerst letzten Ferien zu zweit gingen auch diese Zipperlein wieder weg, so dass wir ganz entspannt unseren dreiwöchigen Griechenlandurlaub starten konnten. So langsam fing auch der Bauch an zu wachsen, und wir waren mächtig stolz, wenn uns jemand darauf ansprach.

Kaum zu Hause, erwarteten viele liebe Mitmenschen, dass wir nun langsam mit der Planung für Kinderzimmer, Kinderwagen und Co. loslegen würden – aber nach wie vor lauerte in uns die Furcht, es könnte doch nicht glatt gehen. Wir wollten unbedingt noch den Termin für die ausführliche Ultraschalluntersuchung abwarten.

In der 19. SSW war es dann so weit. Torsten und ich machten uns auf den Weg ins Präna-

talzentrum ... äußerlich sehr ruhig, doch innerlich äußerst angespannt. Denn schließlich sollten wir heute erfahren, ob unsere »Krü-mels« körperlich und organisch gesund sind. Außerdem wollten wir auch nur zu gerne wissen, was »es + es« werden!

»Als wir erfuhren, dass wir ein Pärchen bekommen, waren wir den Tränen nahe«

Endlich war es so weit, und wir verfolgten sehr gespannt die routinierten Handgriffe des Arztes und die bunten Bilder auf dem LCD-Bildschirm an der Wand. Natürlich erkannten wir gar nichts, und so wanderten unsere Augen immer fragend vom Monitor zum Arzt. Warum sagte der denn nichts? War etwas nicht in Ordnung? Was bedeutete dieser kritische Blick, den er eben noch einmal auf seinen Bildschirm geworfen hatte? Unsere Nerven lagen blank! Doch dann tauchte er aus seiner tiefen Konzentrationsphase auf und erklärte uns alles, was man sehen konnte. Unglaublich, wie viele Details er schilderte: Die beiden Babys waren noch so klein, und dennoch sah der Arzt, dass die Gehirne zeitgemäß entwickelt waren, dass Herzen und Nieren funktionierten ...

Zum Schluss gab es natürlich noch die große Aufklärung über die Geschlechter. Als er uns sagte, dass wir einen Jungen und ein Mädchen erwarten, waren wir den Tränen nahe. Nicht, dass es uns nicht eigentlich egal gewesen wäre (an dem Spruch: »Hauptsache gesund« ist halt doch was dran), aber insgeheim hatten wir uns doch ein Pärchen ge-



Spaß im Kreißsaal – gibt's das? Nach der PDA hat Nicole kaum noch Schmerzen und strahlt mit Professor Ragosch, Oberärztin Dr. Katrin Scheuer, Hebamme Verena und Torsten um die Wette.

wünscht. Sehr glücklich und mit einem Haufen neuer Bilder verließen wir die Praxis und fielen uns noch im Treppenhaus in die Arme. Wir sollten tatsächlich ein gesundes Pärchen bekommen – so langsam wurde es auch für uns greifbar. Und nun überkam uns auch die Lust, mit den Planungen zu beginnen: wir kauften einen Kinderwagen, kümmerten uns ums Kinderzimmer und die »Ausgeh-Uniform« für unsere zwei Kleinen. Auch zum Vorbereitungskurs meldeten wir uns an. Es sollte ein Kurs für Paare sein (das legte uns meine Hebamme nahe, denn auch für den werden-

den Vater sei dort einiges interessant), doch wir waren eher skeptisch. Wir hatten schon so manche Geschichte von Vorbereitungskursen gehört, und auf »spirituelle Reisen« und »Vokalatmungen« hatten wir einfach keine Lust. Aber es stellte sich heraus, dass diese Befürchtungen ganz umsonst waren. Entgegen allen Erwartungen hatten wir sogar Spaß und haben viel gelacht.

Leider stellte mein Gynäkologe ab Schwangerschaftsmitte leichte Wehen fest und schrieb mich krank. Ich sollte viel liegen und nicht vergessen, dass ich immerhin Zwillinge

im Bauch hätte, was für den Körper eine enorme Belastung sei. Zugehört hatte ich ihm natürlich, und ich nahm mir auch jeden Tag aufs Neue vor, etwas kürzer zu treten, aber so richtig ernst genommen habe ich seinen Rat dann doch nicht. Immerhin war ich ja »nur« schwanger und nicht krank. Es ging mir gut, lediglich der Bauch wurde immer mal wieder hart, und schließlich war ja noch so viel zu erledigen. In der 28. SSW bekam ich dann die Quittung für meinen Leichtsinns: eine leichte Blutung und Schmerzen im Unterleib. Zuerst ignorierte ich beides und versuchte die Sor-

gen, die ich mir machte, einfach auszublenden. Das würde sich schon wieder geben. Doch dem war leider nicht so.

Ich ging also zum Gynäkologen, der nach einer schnellen, aber gründlichen Kontrolle kurz und bündig feststellte: verkürzter Muttermund, noch immer Wehentätigkeit. Nicht dramatisch, aber dennoch – zur Vorsicht ab in die Klinik. Moment mal – ich sollte ins Krankenhaus? Was sollte ich denn da? Mir ging es doch gar nicht schlecht ...

Natürlich bin ich dann doch ins Altonaer Krankenhaus gefahren. Hatte damit gerechnet,



Nelly ist da! Große Freude und Erleichterung bei den Eltern und beim Team ... jetzt warten alle auf Yannis. Er lässt sich Zeit – und Oberärztin Dr. Scheuer, Kollegin Bettina Wolf und Verena müssen eine Entscheidung treffen: Kaiserschnitt.

dass sie mich dort nur noch einmal untersuchen, dann aber wieder nach Hause schicken würden, und war geschockt, als es hieß, ich müsse sofort Wehenhemmer bekommen und mindestens eine Woche zur Beobachtung bleiben. Nun kriegte ich es doch mit der Angst zu tun. Die Babys sollten unter keinen Umständen so früh geboren werden! Hatte ich sie durch die nicht eingehaltene Ruhe in Gefahr gebracht? Ich machte mir plötzlich große Sorgen. Im Laufe der Woche erklärte mir ein Klinik-Kinderarzt, ich solle mir keine Sorgen machen, denn die beiden Würmchen würden auch zu diesem Zeitpunkt auf jeden Fall durchkommen. Ich sollte mir außerdem keine Schuld geben, denn auch mit Ruhe hätte ich mit den gleichen Symptomen in der Klinik landen können. Das Gespräch beruhigte mich verständlicherweise, und auch Torsten nahm diese Information etwas von seiner Angst.

Obwohl in der Klinik alle sehr lieb waren und ich auch mit meiner Zimmernachbarin großes Glück hatte, war ich sehr froh, dass ich nach nur fünf Tagen wieder nach Hause durfte. Daheim ist es halt doch am schönsten und dort hatte ich auch meinen Mann immer um mich. Aber auch jetzt hieß es: strenge Bett- bzw. Couchruhe und weiter fleißig Wehenhemmer einnehmen. Die Erziehungsmaßnahme Krankenhaus hatte geholfen: Ich hielt mich an die Anweisungen und lag und lag und lag ... Hauptsache, meine Kleinen blieben noch im Bauch und legten an Gewicht zu. Torsten schmiss derweil den kompletten Haushalt und tat alles dafür, dass sich die werdende Mami nicht zu viele Sorgen machte.



Wenige Minuten nach der Geburt: Nelly ist schon hellwach, Yannis träumt noch ein bisschen.

Jeden Tag fand eine andere Leckerei den Weg zu meinem Domizil im Wohnzimmer, das Kinderzimmer wurde aufgebaut, und was ich eigentlich noch besorgen wollte (Babykleidung, Babyfon etc.), kam auf wundersame Weise per Post ins Haus geflattert.

Auch der Rest der Familie umsorgte uns liebevoll und half, wo immer es ging. Ich war unendlich dankbar und fühlte mich dennoch nicht wohl – faul auf der Couch zu liegen, während alle anderen um mich herumwuselten und mich betüddelten. Mir ging es ja nach wie vor gut ...

In der 34. SSW sollte ich die Wehenhemmer absetzen, da jetzt der Moment gekommen sei, an dem man die Geburt nicht mehr aufhalten würde. Die Kinder seien nun ausreichend entwickelt. Nicht, dass ich die Pillen lieb gewonnen hätte, aber sie gaben doch ein wenig Sicherheit, und es war ein mulmiges Gefühl, sie nach den letzten Wochen einfach von heute auf morgen nicht mehr zu nehmen. Von nun an rechneten wir jeden Tag damit,



Volker Ragosch, Birgit Zebothsen

Willkommen auf der Baby-Station!

Jede Geburt ist ein neues Abenteuer

Gebundenes Buch, Pappband, ca. 224 Seiten, 17,2 x 23,5 cm
225 farbige Abbildungen
ISBN: 978-3-517-08445-9

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2008

Abenteuer Baby aus neuer Perspektive

Der weitaus größte Anteil aller Geburten wird in Krankenhäusern durchgeführt, so auch in der größten Geburtsklinik Norddeutschlands, in der Asklepios-Klinik in Hamburg-Altona. Rund 3000 Kinder erblicken hier jedes Jahr das Licht der Welt. Viel Arbeit für Chefarzt Prof. Ragosch und sein Team und einer Atmosphäre voller Spannung und Überraschungen, wie nicht zuletzt die erfolgreiche Dokusoap „Babystation“ im ZDF beweist. In diesem Buch kann man einen genauen Blick hinter die Kulissen der Klinikarbeit werfen, lernt die Menschen kennen, die sich darum kümmern, dass die Kinder gesund zur Welt kommen und erfährt, worauf es auf den entscheidenden letzten Momenten einer Schwangerschaft wirklich ankommt. Ein Buch voller Geschichten und menschlicher Wärme.