

Ich weiß  
jetzt wie  
8

Caroline Oblasser  
Regina Masaracchia

# Mama und der Kaiserschnitt

A colorful illustration of a pregnant woman with long blonde hair and a white tank top, standing in a bathroom. She is looking towards a young girl with blonde hair and a blue headband who is pointing at her belly. The background shows a white sink with a mirror above it, a toilet, and a shower area with a bottle of soap. The overall style is simple and cartoonish.

edition  
riedenburg

Das **Kindersachbuch** zum Thema Kaiserschnitt,  
nächste Schwangerschaft und natürliche Geburt

Besuch deinen Verlag im Internet!  
**editionriedenburg.at**

**e**dition  
riedenburg  
ISBN 978-3-99082-019-3

Ich weiß  
jetzt wie  
8

Für alle Kinder,  
die einfach noch  
mehr wissen wollen.



Eines Tages entdeckt Lena eine Narbe auf Mamas Bauch und erfährt, dass sie durch einen Kaiserschnitt zur Welt gekommen ist. Mama erklärt ihr, was sie bei der Operation erlebt hat und wie die Zeit im Krankenhaus und danach war. Auch Hebamme Maja, die Mama bei der nächsten Geburt begleiten wird, beantwortet bei den Hausbesuchen Lenas Fragen. Sie hat immer ihr lustiges Hörrohr dabei, und Lenas Vorfreude auf das Baby ist riesengroß! Doch bis Lena ihr Geschwisterchen nicht nur durch Mamas Bauchdecke hören, sondern es auch im Arm halten kann, wird noch allerlei passieren ...

**Zusätzlich:** „Ich weiß jetzt wie!“-Teil für Kinder mit Bastelspaß, Anregungen und kniffligen Fragen • Erwachsenen-Seiten mit weiterführenden Erklärungen zum Thema Kaiserschnitt, nächste Schwangerschaft und natürliche Geburt



**Caroline** hat als Verlegerin ständig mit Büchern zu tun. Sie ist außerdem Musikerin, Autorin und selbst Kaiserschnittmama. Deshalb wollte sie für ihre große Tochter unbedingt ein Kinderbuch zu diesem Thema schreiben. Ihre drei weiteren Töchter hat Caroline dann, ähnlich wie Mama Karo, zu Hause geboren.



**Regina** illustriert sehr gerne Kinderbücher, zum Beispiel die Bände der Reihe „Ich weiß jetzt wie!“. Als dreifache Kaiserschnittmama, Stillberaterin und ausgebildete Krankenschwester kennt sie sich außerdem mit Familienthemen gut aus und weiß genau, was in einem Krankenhaus so alles passiert.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

#### Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillfachpersonal, Ärztin/Arzt oder Apotheker/in.

#### Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

2. Auflage	März 2019
© 2012–2019	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>

Lektorat	Dr. phil. Heike Wolter
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-99082-019-3



## Empfehlungen zum (Vor-)Lesen



### Wenn das Buch von Erwachsenen vorgelesen wird



Ob ein Kind schon bereit ist, mit der operativen Geburt, dem „Kaiserschnitt“, im Rahmen dieses Buches konfrontiert zu werden, sollten Eltern nach Gefühl entscheiden. Muten Sie Ihrem Kind nicht zu viel komprimiertes Wissen auf einmal zu, sondern blättern Sie das Buch vorab alleine durch. Überlegen Sie auch, wo Sie voraussichtlich Lese- und Erzählpausen für eigene Erklärungen und Übergangsphasen brauchen werden, und lesen Sie das Buch eventuell nur kapitelweise, um dem Kind genug eigenen Freiraum zu geben. Erklären Sie Ihrem Kind in Ruhe, wo sich seine eigene Geburtsgeschichte von den Handlungen des Buches unterscheidet.



### Wenn das Buch von Kindern selber gelesen wird



Kinder tauchen beim Lesen in eine eigene Erlebniswelt ab. Bei oder nach der Lektüre dieses Buches wird Ihr Kind aller Voraussicht nach Fragen an Sie haben. Beschäftigen Sie sich daher, im Rahmen des Kindertextes sowie im Anhang für Erwachsene, ebenfalls mit dem Buch und überlegen Sie, welche Fragen auf Sie zukommen könnten. Wenn für Sie nach der Lektüre selber noch Fragen offen bleiben, zögern Sie nicht, zum Beispiel mit einer Hebamme oder einer/m Ärztin/Arzt Kontakt aufzunehmen, die/der Ihre Fragen beantworten kann.

Dieses Buch gehört:

---

## Inhalt



### Mama und der Kaiserschnitt

Unser Baby lässt sich Zeit

Mamas Geschichte von der Narbe

Hebamme Maja und der Hausbesuch

Die Hühnersuppe und der Lesezug

Zum Frühstück in die Buchhandlung

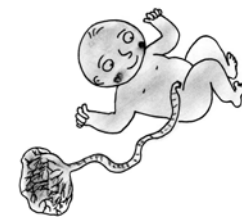
Der Bauchschnorchel

Mamas Tisch-Trick und das Pony

Dinosauriergesänge im Badezimmer

Baby Bella kommt zur Welt

Willkommen Bella!



### Ich weiß jetzt wie!

Bastelanleitung für Geburtstagskronen

Der Kaiserschnitt und wie er heilt

Eine Hebamme für alle

Das Baby in Mamas Bauch

Vom Bauchschnorchel ans Licht

Störche, Hunde und andere Tiere



### Die Seiten für die Großen

7

8

12

18

22

26

29

32

35

39

44

49

50

52

54

56

58

60

63



### Gesucht und gefunden

Auf welcher Buchseite sitzt die kleine Bonni?

Welche Tiere hast du am liebsten?

Male sie auf!

# Mama und der Kaiserschnitt

Eine Geschichte für Kinder  
und ihre Eltern



## Unser Baby lässt sich Zeit

Beim Abendessen guckt Lena ungeduldig auf die Uhr. „Jetzt ist es schon sechs Uhr neunundfünfzig, und mein Geschwisterchen ist immer noch nicht da.“

„Es kümmert sich wohl nicht so sehr um Uhrzeiten und kommt erst raus, wenn es da drinnen auch wirklich mit allem fertig ist“, sagt Mama und stopft sich ein großes Salatblatt in den Mund. Papa nickt und mümmelt zufrieden an seinem Käsebrot herum.

Nur Lena ist ganz und gar nicht froh über diese Auskunft. „Ich verstehe wirklich nicht, was unser Baby da drinnen noch großartig zu tun hat. Leselicht hat es nicht, und Bastelkleber auch nicht. Warum dauert das dann alles so lange?“


„Naja, das ist halt wie später auch“, meint Papa mit halbvollem Mund. „Wenn es ein Mädchen wird, richtet es sich bestimmt noch die Haare. Und wenn es ein Junge wird, dann wärmt er sich vielleicht noch für das nächste Fußballspiel gründlich auf.“


„Konstantin, jetzt erzähl uns doch bitte nicht diese altbackenen Weisheiten“, sagt Mama. „Immerhin hattest ausgerechnet du als Student recht lange Haare, wie wir aus deinem alten Ausweis wissen.“ Sie hält sich den Bauch und kichert.

Prompt erscheint eine halbwegs große Delle knapp neben Mamas Nabel. „Ich glaube, das war das Knie“, sagt Mama. Lena hüpfert sofort




### Willkommen bei Familie Nestler!

 **Lena** geht in die erste Klasse, ihr Lieblingsfach ist Werken, und wenn das Baby da ist, will sie es unbedingt einmal mit in die Schule nehmen.

 **Bonni** wächst zwar nicht mehr, aber wenn sie sich groß macht, kommt sie trotzdem an alle Leckerlis heran.

 **Konstantin** ist Lenas Papa. Er kocht leckere Sachen und trägt am liebsten Kringelshirts mit Streifen. Oft fragt er sich, ob er wohl der einzige Mann im Haus bleiben wird.

 **Karo** ist Lenas Mama. Sie liebt Yoga und steht auch manchmal beim Zähneputzen auf einem Bein. Bald passt sie in kein Kleid mehr hinein.

von ihrem Stuhl herunter, um besser sehen zu können. Doch als sie ihre Hand auf die Boing-Stelle von Mamas Bauch legt, erscheint die nächste Delle ganz woanders.

„Wenn er ein Junge ist, muss er das Toreschießen aber noch üben“, stellt Papa fest und grinst bis über beide Ohren.

„Juhu, ich hab’s erwischt!“, freut sich Lena, als sie nach einiger Zeit tatsächlich einen kräftigen Baby-Fußtritt abbekommt.

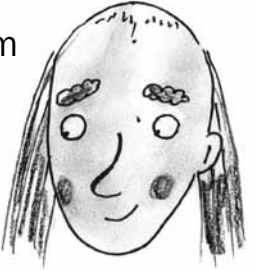


Beim Zähneputzen fragt Lena dann zur Sicherheit nochmal nach, ob das mit dem Fußballer im Bauch nun wirklich stimmt oder nicht.

„Weißt du, Mama“, druckst sie herum, „ich hätte eigentlich lieber eine Schwester, damit wir später mal Frisiersalon spielen können.“

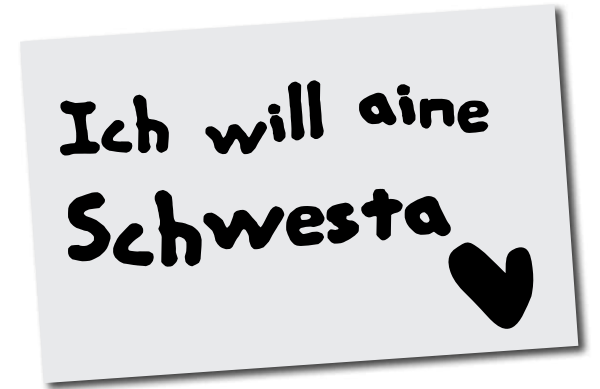
„Was drin ist, ist drin! Notfalls muss sich halt der Junge lange Haare wachsen lassen, so wie Papa damals“, schlägt Mama vor und schrubbt weiter gründlich Lenas Backenzähne.

Aber Lena findet Mamas Idee ziemlich blöde. Allein beim Gedanken daran, wie Papa damals ausgesehen hat und wie er heute mit langen Haaren aussehen würde, vergeht ihr total die Lust aufs Frisieren.



Als ihr Mama die Gute-Nacht-Geschichte vorgelesen und den Gute-Nacht-Kuss gegeben hat, knipst Lena deshalb noch einmal ihr Blumenlicht an.

Sie schnappt sich ihren Schreibblock und den dicken schwarzen Filzstift und notiert:



Dann reißt sie den Zettel vom Block ab und faltet ihn so lange, bis er ganz klein geworden ist.

„Vielleicht findet ihn ja die Zahnfee“, überlegt sie noch kurz und schläft dann ein.

## Mamas Geschichte von der Narbe



Lena träumt von Bonnis Welpen und davon, wie sie damals in der Küche zur Welt gekommen sind. „Fiep-fiep-fiep“ hat es von überall gemacht, und eine halbe Hunde-Fußballmannschaft war ständig am Säugen.

Als Lena aufwacht, greift sie nach ihrer Stoffhündin, die neben ihr im Bett liegt. Müde schlapft sie mit Cindy ins Badezimmer.

Dort ist Mama gerade dabei, ihren Babybauch mit einem Öl zu massieren, das nach Rosen im Garten riecht. Nach einer Weile zieht Mama ihre Unterhose etwas nach unten und macht mit den Zeigefingern Ritscheratsche.



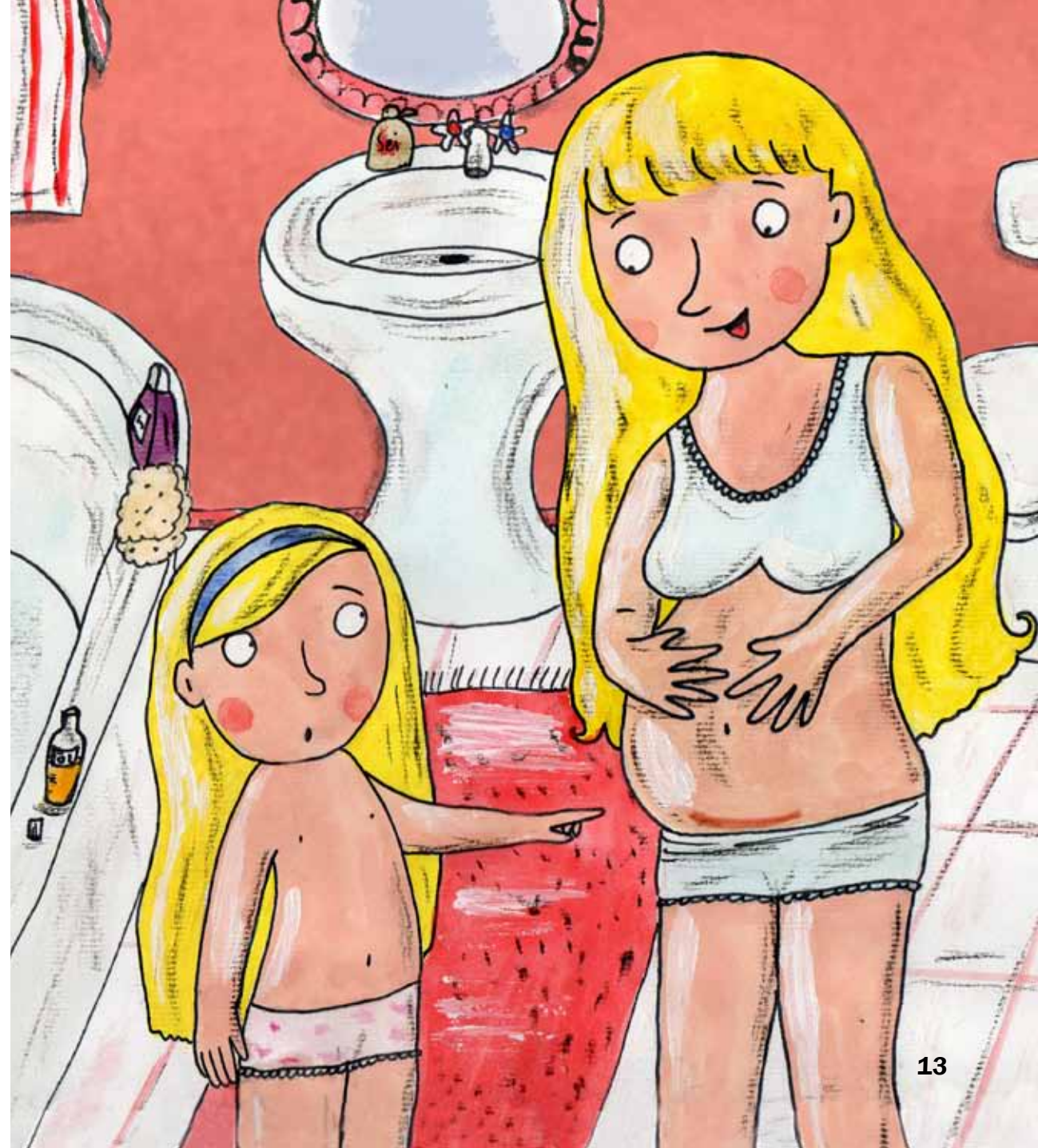
„Was machst du da?“, fragt Lena.

„Ich massiere meine Kaiserschnittnarbe“, sagt Mama und deutet auf einen ziemlich dicken Strich über dem Hosenrand.

„Tut dir das weh?“, fragt Lena.

„Nein, da tut nix mehr weh“, antwortet Mama. „Ich spüre die Narbe eigentlich nur, wenn sich das Wetter ändert. Oder wenn ich zu enge Kleidung trage und die Unterwäsche daran reibt.“

Auf Lenas Bauch ist kein Strich. Trotzdem macht auch sie Mamas Ritscheratsche-Massage. „Das kitzelt!“, kichert sie.







„Woher kommt eigentlich so eine Kaiserschnittnarbe?“, möchte Lena wissen, während sie fleißig ihren Bauch bearbeitet.

Mama überlegt kurz und meint dann: „Manchmal kann ein Baby nicht auf natürlichem Weg aus der Scheide heraus geboren werden. Es möchte aber trotzdem ganz dringend zur Welt kommen.“

„Und dann?“, bohrt Lena weiter. „Dann wird die Frau in ein Krankenhaus gebracht. Dort bekommt sie Medikamente, damit sie betäubt ist und nichts mehr spürt“, sagt Mama.

„Warum soll die Frau denn nichts mehr spüren?“, fragt Lena. „Damit sie keine Schmerzen hat, wenn der Arzt bei der Kaiserschnitt-Operation den Bauch und die Gebärmutter aufmacht“, sagt Mama.

„Und was passiert dann?“, will Lena wissen. „Dann wird das Baby sehr rasch aus der Gebärmutter herausgeholt“, erklärt Mama.

„Wird unser Baby auch einen Kaiserschnitt bekommen?“, fragt Lena.

„Das hoffe ich nicht!“, sagt Mama und schüttelt den Kopf.

„Aber warum nicht? Bei uns möchte das Baby doch auch ganz bald zur Welt kommen, damit es mit mir spielen und ich ihm mal die Schule zeigen kann“, sagt Lena.

„Das ist aber etwas ganz anderes. Spielen wird es mit dir ohnehin jeden Tag, und ob du ihm am Montag, Dienstag oder Mittwoch die Schule zeigst, ist auch ziemlich egal“, erklärt Mama.

„Ist es nicht“, wirft Lena ein, „denn nur am Mittwoch ist Werken.“

„Ok“, sagt Mama, „dann lass es mich so erklären: Der Arzt muss ziemlich weit in den Bauch hinein, damit er das Baby von dort herausholen kann. Dazu braucht er ein Messer, und es blutet auch stark. Es ist deshalb viel besser, das Baby kommt einfach so raus.“

Lena nickt, denn das versteht sie.





„Und wie geht der Bauch nach dem Kaiserschnitt wieder zu?“, möchte Lena wissen.

„Wenn das Baby geboren ist, näht der Arzt die geöffneten Stellen mit einem speziellen Faden wieder zu. Ganz oben auf den Bauch kommt dann noch ein großes Pflaster“, erklärt Mama.



„Wenn man ein großes Pflaster bekommt, tut es drunter aber ganz arg weh“, erinnert sich Lena an ihre Verletzung beim Basteln.

Mama nickt. „Der Bauch schmerzt zwar noch, wenn die Betäubung vorbei ist. Aber im Krankenhaus gibt es nach einer Kaiserschnitt-Operation auch Schmerzmittel. Die helfen, dass es nicht so doll wehtut.“

„Und wie lange hat das mit dem Wehtun bei dir gedauert?“, möchte Lena wissen. „Ich weiß nicht mehr so genau“, meint Mama, „einige Tage waren es schon.“

Mama zeigt Lena ein Foto aus dem Krankenhaus. „Guck, Lena, das sind wir beide nach der Geburt.“ Mama liegt mit einem Baby im Bett und hat einen Schlauch im Arm stecken.

„Und wer ist die Frau neben dir?“, möchte Lena wissen.

„Das ist Schwester Ayla“, erklärt Mama. „Sie hat sich nach der Operation um uns beide gekümmert und mir beim Stillen geholfen.“



„Bonni hat ihre Welpen damals auch gestillt. Stimmt's, Mama?“, fällt Lena ein. „Ja, aber nicht so lange, wie ich dich gestillt habe, kleine Maus“, lächelt Mama. „Du bist nämlich bis zum Kindergarten an meiner Brust gehangen. Wie eine hungrige Klette hast du dort deine täglichen Portionen Milch abgeholt.“

Zum Beweis kramt Mama noch ein Foto aus dem Album. „Das war lecker“, erinnert sich Lena.



## Hebamme Maja und der Hausbesuch

„Gleich kommt Hebamme Maja für einen Hausbesuch“, sagt Mama nach dem Frühstück. „Au ja!“, freut sich Lena, weil sie Maja sehr gerne mag. „Hoffentlich hat sie wieder ihr lustiges Hörrohr dabei!“

Dingdong macht es auch schon, und Lena huscht zur Tür. „Servus miteinander. Geht es euch gut?“, möchte Maja wissen, als sie gut gelaunt hereinspaziert. „Ja, alles bestens!“, strahlt Mama. „Im Fruchtwasser und an Land sind alle wohlauf.“



Maja und Mama haben sich vor einiger Zeit beim Yoga kennengelernt, und inzwischen kann auch Lena ein paar Yoga-Tricks. Sie weiß, wie man auf einem Bein steht ohne umzufallen, und wie man auf einem Stuhl sitzt, ohne einen echten Stuhl zu haben.

Nach ein paar Übungen stehen Lena, Maja und Mama wie die Flamingos im Wohnzimmer herum und konzentrieren sich darauf, Wurzeln in den Boden zu schlagen. „Dein gutes Körpergefühl wird dir bei der Geburt helfen“, sagt Maja zu Mama. „Und du, Lena, wirst schon bald noch besser balancieren können. Wetten?“

Darauf ist Lena gespannt, denn sie balanciert sehr gerne und bringt es manchmal sogar ihrer Bonni bei.

Jetzt legt sich Mama gemütlich aufs Sofa. Sie zieht den Pullover etwas nach oben und die Hose etwas nach unten – und prompt geht die Boingerei mit den Dellen wieder los.

„Wir bekommen einen Fußballer“, erklärt Lena die Sachlage.

„Aha!“, ist Maja erstaunt. „Stürmer oder Mittelfeld?“

„Torwart“, bestimmt Lena, „weil er nicht ganz so gut zielen kann.“

„Wenn das so ist, lass mich gleich mal probieren, ob ich ihn in seinem Tor antreffe, um die Herztöne abzuhören.“ Maja fischt ihr langes Hörrohr aus der Tasche und setzt es auf Mamas nackten Bauch. „Wunderbar“, kommentiert sie das, was sie hört, und lächelt.

„Darf ich auch wieder?“, fragt Lena ungeduldig. „Klar“, sagen Mama und Maja im Chor. Lena greift sich den hölzernen Bauchlautsprecher und setzt ihn vorsichtig auf den Bauch. „Und jetzt nimm die Hand vom Stiel weg, sonst dämpfst du den Schall ab und hörst nichts“, erinnert sie Maja. „Ach so, genau“, erinnert sich Lena und lässt das Hörrohr los. Dann lauscht sie gespannt. „Tockeltockeltockel“, flüstert sie und spricht Babys Sprache mit.



„Da drinnen gluckert es wie im Waschbecken“, berichtet sie von ihrem Ausflug in Mamas Bauch und fügt hoffnungsvoll hinzu: „Vielleicht wird es ja doch ein Mädchen und es wäscht sich gerade die Haare?“ „Wer weiß“, schmunzelt Maja, „aber ich glaube, im weichen Fruchtwasser waschen sich sogar Jungs freiwillig die Haare.“

„Brrrrr, Sarah, steh!“, gibt Lena die Anweisung an ihr Pony und steigt ab, damit sie besser sehen kann, was die Therapeutin macht.



Frau Benemann streichelt nun in kreisenden Bewegungen über Mamas Bauch. Dann legt sich Mama auf die Seite, und Frau Benemann massiert Mamas Rücken, die Schultern und auch den Kopf.

„Das tut gut“, sagt Mama. „Im Nacken war ich heute morgen nämlich auch so verspannt, weil mein Mitbewohner in der Nacht so viel geturnt hat.“

Mama guckt zufrieden und auch Frau Benemann lächelt, während sie Mama weiter behandelt.

„Darf ich dich auch berühren, Lena?“, fragt Frau Benemann, als sich Mama am Ende der Therapiestunde wieder anzieht.

„Hm ...“, überlegt Lena, und entscheidet sich dann dafür.

Frau Benemann legt ihre Hand auf Lenas Kopf und übt an manchen Stellen einen sanften Druck mit den Fingern aus.

„Das ist sehr angenehm“, denkt sich Lena und fühlt, wie ein warmes Kribbeln in ihr hochsteigt.

„Nachher werde ich Bonni massieren“, sagt sie zu Mama auf dem Nachhauseweg.

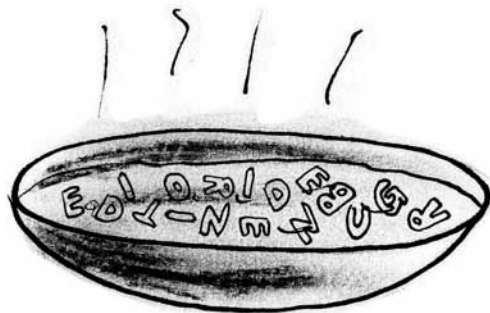
## Dinosauriergesänge im Badezimmer

Zu Hause lässt sich Mama ein Bad ein, was sie sonst untertags nie macht. „Komisch“, denkt sich Lena, weil Mama irgendwie anders ist als sonst: Sie hat die Schuhe im Flur stehen gelassen, ihre Jacke nicht ordentlich aufgehängt und sogar darauf vergessen, die Eingangstüre zuzumachen.

„Gleich kommt Papa aus – uhhhhh – dem Büro, ich hab ihn vorhin angerufen“, sagt Mama zu Lena und lässt dabei die Augen zu.

Dann tönt Mama wie ein Dinosaurier: dumpf und ziemlich laut. Als ihr Gesang vorbei ist, guckt sie kurz zu Lena und erklärt: „Ich hab dich sehr lieb, Spatzi, aber jetzt würde ich gerne alleine sein. Magst du vielleicht ein bisschen in deinem Zimmer spielen?“



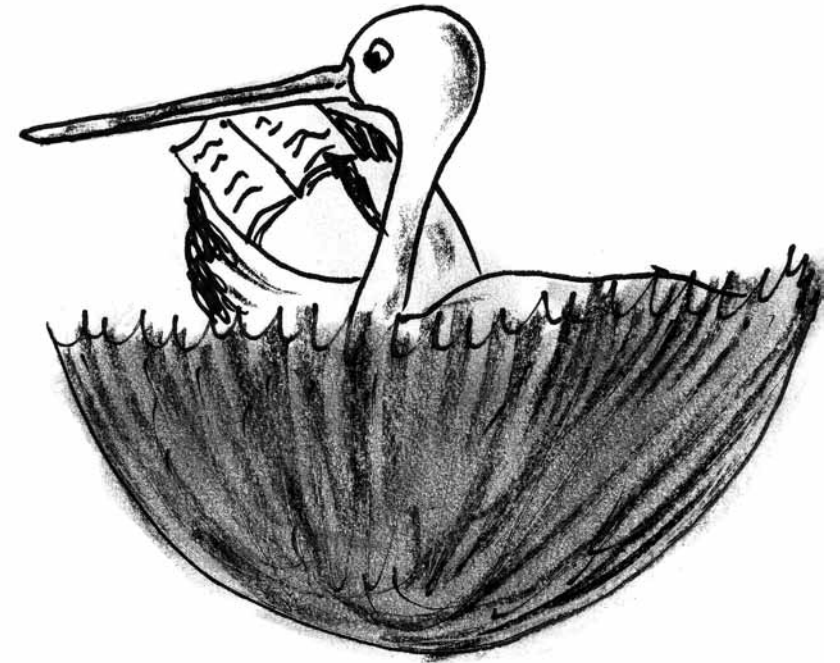


### Weißt du noch ...

... wo du die Buchstabensuppe  
gesehen hast?

Finde außerdem heraus, welche  
Worte man mit den Buchstaben  
schreiben kann!

# Ich weiß jetzt wie!



# Bastelanleitung für Geburtstagskronen

## Du brauchst:

- ein Blatt Tonpapier, Format DIN A4 (in deiner Lieblingsfarbe)
- eine Bastelschere
- flüssigen Bastelkleber
- Glitzerplättchen, Glitzersteinchen oder Perlen
- durchsichtiges Klebeband

## Und so geht's:

1a) Falte das Tonpapier sorgfältig in der Mitte der Länge nach (Ecken sind übereinander) und 1b) schneide es an der geknickten Linie auseinander.

2) Lege beide Streifen nebeneinander. Klebe sie dann vorne und hinten mit Klebeband aneinander fest, damit ein langer Streifen entsteht.

3) Schneide auf der einen langen Seite des Streifens kleine Dreiecke aus: So entstehen die Zacken der Krone. Wenn du lieber eine Krone haben magst, wie Lena sie trägt, dann schneide runde Hügel aus.

4) Male nun mit Klebstoff einen Namen und Verzierungen auf die Seite des Streifens, die später außen sein wird.

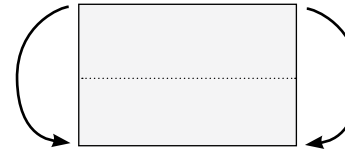
5) Streue Glitzerplättchen, Glitzersteinchen oder Perlen auf den noch feuchten Bastelkleber und lass alles gut trocknen.

6) Füge die Enden des Streifens zusammen. Indem sich die Streifen mehr oder weniger stark überlappen, kannst du die Krone genau auf deine Kopfgröße einstellen. Halte die passende Größe gut fest und klebe die Streifen mit Klebeband aneinander.

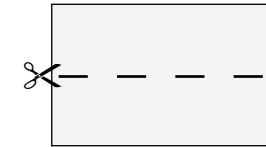
Tipp: Lass dir helfen, wenn das Anpassen der Größe oder auch ein anderer Schritt dieser Anleitung zu schwierig für dich ist.

☞ Fertig ist die Geburtstagskrone! ☺

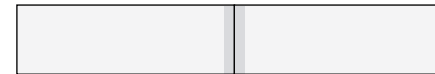
1a



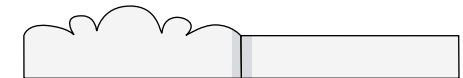
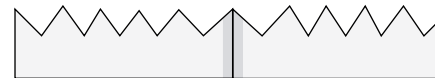
1b



2



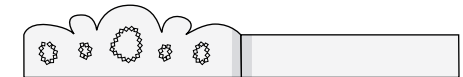
3



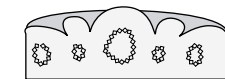
4



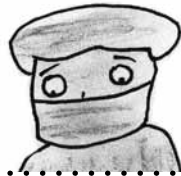
5



6



## Der Kaiserschnitt und wie er heilt



### Hast du schon einmal etwas sehr, sehr Anstrengendes gemacht?

Stell dir vor: Die Geburt eines Kindes ist womöglich noch viel anstrengender als das, was du damals als sehr, sehr anstrengend erlebt hast. Und wenn Mama für eine Kaiserschnitt-Geburt zusätzlich operiert wurde, braucht sie danach Hilfe und vor allem ganz viel Ruhe.

Mamas Bauchverletzung soll nämlich gut zuheilen! Gleichzeitig möchte das Baby häufig an Mamas Brust saugen und leckere Muttermilch trinken. All das unter einen Hut zu bekommen, ist manchmal nicht so einfach. Deshalb gibt es im Krankenhaus Leute wie Schwester Ayla, die sich um die operierten Mütter und ihre Babys kümmern.

Und zu Hause – wer kümmert sich da um Mama und hilft ihr mit dem Baby? Male oder schreibe deine Ideen auf:



### Wenn Wunden verheilen, bleiben manchmal große Narben zurück.

Hattest du selber schon einmal eine Verletzung, die eine Narbe auf deiner Haut hinterlassen hat? Dann weißt du bereits, dass sich die Haut nach Verletzungen zwar wieder verschließt, man den Ort der Verletzung aber vielleicht auch weiterhin sehen kann. Diesen Ort nennt man „Narbe“.

Ein Kaiserschnitt ist eine Bauchoperation, bei der durch den Schnitt mit einem scharfen Messer (von Ärzten auch „Skalpell“ genannt) eine sehr tiefe Wunde entsteht. Sobald Mamas Wunde verheilt ist, kann man von außen meist lebenslang ihre Kaiserschnittnarbe sehen. Und zwar an der Stelle, wo der Bauchschnitt vernäht wurde.

Hast du schon einmal eine Kaiserschnittnarbe gesehen und kannst du vielleicht sogar eine aufmalen?

## Eine Hebamme für alle



### Wenn die Hebamme nach Hause zu Besuch kommt, gibt es immer etwas zu erleben!

- Wenn eine Frau schwanger ist, hat sie meistens viele Fragen. Oft wollen auch die älteren Geschwisterkinder und der Papa ganz genau wissen, was in Mamas Bauch so alles passiert.
- Eine Hebamme kennt sich gut aus und weiß die Antworten auf eure Fragen. Es ist nämlich ihr Beruf, schwangere Frauen zu betreuen und sich um die neugeborenen Babys zu kümmern.
- Erinnerst du dich noch daran, was Hebamme Maja dabei hatte, um Babys Herzschlag im Bauch abzuhören? Male es auf!

(Weißt du außerdem noch, warum sich Lena nicht daran festhalten sollte?)



### Eine Hebamme ist so etwas wie Mamas beste Freundin für die Geburt.

- Weißt du, ob bei deiner Geburt auch eine Hebamme dabei war? Frag mal Mama! Vielleicht kann sie sich sogar noch an ihren Namen erinnern.
- Mamas Hebamme hieß: \_\_\_\_\_
- Wenn Mama eine Hebamme als Begleiterin für die Geburt möchte, so ist das so, als ob du eine schwierige Prüfung vor dir hast und deine beste Freundin oder deinen besten Freund mitnehmen möchtest, damit dir dabei geholfen wird.
- Wer ist deine beste Freundin oder dein bester Freund? Male etwas auf, das dich mit ihr/ihm verbindet!



Wenn du noch mehr Platz brauchst:

# Die Seiten für die Großen



## Wenn Sie mögen: Spurensuche für Sie als Mutter

Wenn Sie durch einen Kaiserschnitt Mutter geworden sind, gab es zweifelsohne einen triftigen Grund dafür. Kennen Sie diesen Grund genau, oder vermuten Sie ihn nur?

- Notieren Sie zuerst auf einem Blatt Papier den von Ihnen verstandenen **Grund** für den Kaiserschnitt.
- Überprüfen Sie dann anhand des **Operationsberichtes** (diesen erhalten Sie gegen Erstattung der Kopierkosten von Ihrem Krankenhaus bzw. Operateur ausgehändigt), ob Ihr Grund mit dem vom Arzt genannten Grund bzw. mit dem formalen Beschluss für die Sectio auch wirklich übereinstimmt.
- Notieren Sie außerdem, wer die **Entscheidung** für die Operation getroffen hat. War es der Arzt, waren es Sie, waren es der Arzt und Sie gemeinsam, war die Hebamme involviert, der Partner oder andere Personen?

Zur **Integration** des Kaiserschnitt-Erlebnisses in Ihr Leben kann es hilfreich sein, eine Hebamme oder andere Vertrauensperson zur gemeinsamen Bewältigung der Geburt zu kontaktieren. Vor allem, wenn Sie eine weitere Schwangerschaft planen oder bereits schwanger sind, ist es von Vorteil, wenn Sie eventuelle Bedenken und Blockaden aus dem Weg räumen, die Ihnen bei der nächsten Geburt im Weg stehen könnten. Blockaden können auf seelischer und/oder körperlicher Ebene stattfinden, und selbst, wenn Sie kein Kind erwarten, lohnt sich das „Aufräumen“ der Erinnerungen.

Haben Sie **Erinnerungslücken**, weil Sie vielleicht eine Vollnarkose bekamen oder durch die Schmerzmittelgaben eine Zeit lang „weg“ waren? Das genaue Durchsehen Ihrer vollständigen **Krankenakte** kann zwar keine vollständige Auskunft über die verpasste Zeit (mit dem Kind) geben, ist in vielen Fällen aber dennoch sehr hilfreich. Denn hier finden Sie schwarz auf weiß geschrieben, was wann vonstatten gegangen ist, als Sie (weitgehend) immobil und auf andere angewiesen waren.

Vielleicht ist es Ihnen darüber hinaus möglich, Ihren Partner, die Hebamme, behandelnde Ärzte, Krankenpfleger oder weitere, damals anwesende **Personen** zu befragen und das Zeitloch mit für Sie wichtigen **Informationen** zu füllen.

Auch der in der Klinik offiziell vorliegende **Geburtsbericht** (Partogramm) kann wertvolle Informationen für Sie beinhalten, fordern Sie daher alle Unterlagen an, die Sie bekommen können. Diese Unterlagen stehen Ihnen, wie bereits erwähnt, gegen Erstattung der Kopierkosten auch zu.

Falls Sie bereits kurz nach der Geburt einen frischen Geburtsbericht für sich geschrieben haben, so können Sie diesen nun mit den mittlerweile erlangten, zusätzlichen Details anreichern. Sollten Sie noch keinen Geburtsbericht angefertigt haben: Holen Sie dies nach! Die Erinnerungen verblassen zunehmend, und im Nachhinein, nach Jahren und Jahrzehnten, ist es nahezu unmöglich, wertvolle Punkte des Geschehenen zu rekonstruieren.

Begeben Sie sich neugierig auf Spurensuche und erfragen Sie so genau wie möglich, was passiert ist und warum es passiert ist. Als Körper- und Seelendetektivin werden Sie vielleicht davon überrascht sein, wie viele kleine Details letztlich zum Kaiserschnitt geführt haben.

Sollten Sie bei einer weiteren Geburt einen Kaiserschnitt vermeiden wollen, ergreifen Sie rechtzeitig geeignete Maßnahmen:

- Wählen Sie Geburtshelfer und Geburtsort gewissenhaft aus und machen Sie das „Projekt natürliche Geburt“ zur mit Abstand wichtigsten Sache der nächsten Zeit.
- Tauschen Sie sich mit Müttern aus, die befriedigende Geburten erlebt haben, und lassen Sie sich von allem und jedem motivieren.
- Als werdende Mutter stehen Sie gewissermaßen unter „Artenschutz“. Nutzen Sie Ihre Ausnahmesituation für sich und entwickeln Sie einen für Sie gesunden Egoismus.

Falls ein weiterer Kaiserschnitt im Raum steht, könnten Ihnen folgende Überlegungen helfen:

- Holen Sie – so sich die Möglichkeit bietet – trotzdem eine Zweitmeinung zu Ihrer Situation ein. Beachten Sie dabei, dass die Einstellung der unterstützenden Personen mit der Ihrigen übereinstimmt.
- Ist der nächste Kaiserschnitt, aus welchen Gründen auch immer, absolut unausweichlich, so planen Sie den Eingriff (im Falle einer geplanten Operation) sehr genau in Absprache mit Ihren behandelnden Ärzten bzw. Hebammen sowie dem familiären und befreundeten Umfeld.
- Berücksichtigen Sie hierbei die Zeit vor, während und nach der Operation und bringen Sie Ihre Wünsche klar zum Ausdruck.



Eine umfangreiche Abhandlung zum Thema „Kaiserschnitt“ leistet das Buch „Meine Wunschgeburt – selbstbestimmt gebären nach Kaiserschnitt“ (edition riedenburg), in dem Sie auch wertvolle Tipps im Falle eines weiteren geplanten Eingriffs finden.

## *Vorgeburtliches Leben in der Schwangerschaft gemeinsam erspüren*

Bereits vorgeburtliche Erfahrungen haben einen direkten Einfluss auf die Menschwerdung.

Wenn Sie mit Ihrem Kind in Kontakt treten – über Gedanken, zarte Berührungen des Bauches, Ihre Stimme und die ureigene Wesensart –, so ist dies ein zutiefst menschliches Verlangen nach gegenseitiger Nähe und Geborgenheit.

Sie spüren Ihr Kind, und Ihr Kind spürt Sie. Gemeinsam reifen Mutter und Kind in der Schwangerschaft heran und lernen ihre Bedürfnisse kennen. Ruhezeiten, das Verlangen nach Aktivität und Dinge, die Wohlfühlen oder Unwohlsein auslösen, werden Ihnen als Mutter bald bekannt sein. Niemand anderes als Sie selbst weiß besser, was Sie in der Schwangerschaft brauchen und sich wünschen.

Ihr Kind wird Sie auch ohne Umschweife erkennen lassen, ob es sich geborgen und angenommen fühlt. Doch trauen Sie sich auch wirklich zu, das wachsende Leben in Ihnen bedingungslos anzunehmen? Oder neigen Sie dazu, ein „warten wir darauf, was der Arzt / die Hebamme sagt“ einzufügen, bevor Sie sich über die Fortschritte Ihrer Schwangerschaft und Ihrer beider Körper freuen?

Welchen Dialog Sie mit Ihrem Kind während der Schwangerschaft eingehen, bestimmen jedoch einzig und allein Sie. Lassen Sie sich nicht zu Untersuchungen drängen, wenn Sie nicht von deren Nutzen überzeugt sind.

Bauen Sie eine nachhaltige Beziehung zu Ihrem Kind auf und trauen Sie Ihrem mütterlichen Instinkt. Dieser ist uns Frauen angeboren und gewinnt angesichts der Technisierung unserer Gesellschaft zunehmend an Bedeutung.

## *Nach dem Kaiserschnitt: Das Urvertrauen wiedererwecken*

Rückblickend auf die Schwangerschaft mit dem durch Kaiserschnitt geborenen Kind: Wie viel Urvertrauen hatten Sie für sich beide? Wie viel Wissen um das eigene Ich und um das gemeinsame Sein war da? Worin fühlten Sie sich bestärkt, und wo hätten Sie sich mehr Beistand in diesem für Sie anderen Umstand gewünscht?

Der bereits angesprochene Grund für den Kaiserschnitt ist für Sie inzwischen gut greifbar geworden. Doch: Wo lag die tatsächliche Ursache für die – in vielen Fällen nicht als optimal empfundene – operative Geburt?

Wenn Sie einen der wenigen Verhinderungsgründe für sich benannt haben, der rein körperlicher Natur war (darunter Plazenta praevia oder kindliche Fehlbildungen, die eine natürliche Geburt aufgrund ihrer Raumforderung anatomisch betrachtet unmöglich machen), dann waren Sie vielleicht im Vorfeld der Geburt schon mit der Aussicht auf die **geplante Schnittentbindung** konfrontiert und konnten diesen geplanten Weg in Ruhe für sich und das Kind vorbereiten. Sie haben dem Kind nach Möglichkeit schon in der Schwangerschaft erklärt, dass es aus dem und dem Grund nicht natürlich geboren werden wird, und bestärkende Unterstützung vom operierenden und betreuenden Fachpersonal erhalten. Ihr Urvertrauen wurde so gesehen nicht erschüttert, denn Sie wurden nicht von Ihrem eigentlich auf eine natürliche Geburt abgestimmten Weg abgebracht, sondern haben den operativen Weg bewusst beschritten.

Wenn Sie hingegen eine normale Geburt geplant hatten und die Entscheidung zum Kaiserschnitt für Sie **überraschend** gefällt wurde, finden Sie sich jetzt eventuell in einer suchenden Position wieder. Die Frage danach, warum „es“ denn wirklich sein musste, beschäftigt(e) Sie, und nicht selten kommt es vor, dass das Umfeld der Frau mit der Sectio-Sinnsuche heillos überfordert ist. „Mein Mann mag die Erzählungen darüber nicht mehr hören“, berichten etliche Kaiserschnittmütter. Auch im Freundes- und Bekanntenkreis ist die geburtshilfliche Operation nicht unbedingt ein Thema für den Kaffeeklatsch, und selbst gynäkologische Fachärzte sind meist nicht dazu ausgebildet, eine psychologisch orientierte Nachbetreuung ihrer Patientinnen durchzuführen.

Ihr Urvertrauen, vor allem in Geburtsdingen:

- Wird es Ihnen möglich sein, Ihr Vertrauen zurückzugewinnen?
- Werden Sie sich selbst wieder Glauben schenken, wenn Sie daran denken, das nächste Kind oder die nächsten Kinder auf natürlichem Weg zur Welt zu bringen, so die grundsätzliche Möglichkeit dazu besteht?
- Haben Sie vor, Ihr Kaiserschnitt-Erlebnis womöglich etwas besser als bislang in Ihr Leben zu integrieren und sich damit grundlegend zu versöhnen?
- Werden Sie, falls dies auf Sie zutrifft, die Einstellung ablegen, sich quasi als Mutter zweiter Klasse zu fühlen, deren Körper versagt hat, weil er keine vollwertige Geburt vollbracht hat?

## *Das nächste Ziel spontan?*

Wenn Sie vorhaben, in Zukunft spontan zu gebären, ist es genau jetzt an der Zeit, sich damit auseinanderzusetzen. Mit anderen Worten: Es kann nie zu früh dafür sein!

Informieren Sie sich über Möglichkeiten und Wege einer Spontangeburt nach vorausgegangenem Kaiserschnitt und holen Sie sich Verbündete ins Boot. Die Geburt beginnt nicht erst mit einem Blasensprung oder zaghaften Wehen. Sie beginnt vielmehr genau heute: Nämlich mit Ihrer persönlichen Einstellung, Ihrem Selbstvertrauen und Ihrem Wissen, es ein nächstes Mal aus eigener Kraft schaffen zu können.

Geben Sie sich nicht mit fadenscheinigen Begründungen oder unzureichenden Auskünften zufrieden. Beleuchten Sie lieber bislang unbeleuchtete Hintergründe und lenken Sie das Licht genau so, dass es auch das hinterste Eck erhellt.

Bei der Vorbereitung einer Spontangeburt nach Sectio kann Ihnen eine (freiberufliche) Hebamme sehr gute Dienste erweisen. Aber vor allem auch Mütter, die selber ein als versöhnend empfundenen natürliches Geburtserlebnis hatten, mögen Ihnen wertvolle Hinweise darauf geben, worauf Sie achten und wie Sie sich selber vorbereiten können, damit Sie ohne Operation durch die nächste Geburt kommen.

### *Kindern den Kaiserschnitt erklären*

Wenn Sie selbst bereit dazu sind, dann weihen Sie eine absolute Vertrauensperson in Ihre Kaiserschnittgeschichte ein: nämlich Ihr durch Kaiserschnitt geborenes Kind.

Das in Ihnen herangereifte Leben braucht Sie wie eine Wiese voller Blumen die Sonne und den Regen, die frische Luft und die Erde. Nähren Sie Ihr Kind mit all dem, was Sie über seine Geburt wissen und in Erfahrung gebracht haben. Ihr Kind kann sich mit Ihnen verbünden, um den Kaiserschnitt als Ganzes anzunehmen – wengleich Sie ehrlich miteinander über damit verbundene eventuell belastende Ereignisse sprechen sollten. Dazu gehört auch, die Operation in ihren Einzelheiten verständlich zu machen und genau zu erklären, wie der Heilungsverlauf nach dem Eingriff bei Ihnen ausgesehen hat und welche Nachteile mit dem Kaiserschnitt verbunden waren.

Nachteile, die letztlich vielleicht Vorteile für Sie und das Kind waren, weil tatsächlich Leben gerettet wurden. Oder Nachteile, die sich bis heute tief in Ihr Bewusstsein eingefressen haben mit dem nicht verhallen wollenden Beigeschmack, dass die Schnittentbindung eigentlich nicht notwendig gewesen ist und Ihnen beiden sogar eher geschadet hat.

In welchem Alter Ihr Kind reif für Aufklärung solcher Art ist, erspüren Sie am besten gemeinschaftlich und entscheiden dann aus dem Bauch heraus, wie sehr Sie ins Detail gehen. Trauen

Sie auch hier Ihrer Intuition und gehen Sie individuell auf Ihr Kind ein. Während sich ein recht kleines Kind womöglich noch mit der Formulierung „das Baby wird aus dem Bauch herausgehoben“ zufrieden gibt, möchte ein Kind, das bereits in die Schule geht, vermutlich genauer wissen, was bei der Operation passiert. Das Gebären ist ein biologischer Vorgang, und auch eine Kaiserschnitt-Operation ist – ohne dabei die eventuell von Ihnen empfundene Dramatik besonders hervorzuheben – ein Vorgang, der sich nüchtern und authentisch beschreiben lässt.

Erklären Sie Ihrem Kind mit Ihren eigenen Worten, worum es geht, wenn der fertig geformte Text dieses Buches gewisse persönliche Fragen unbeantwortet lässt. Dringen Sie – etwa mit weiteren Büchern oder auch der Beratung durch Spezialisten – noch tiefer in die Materie ein, bis Sie sich selbst und Ihr Kind ausreichend informiert fühlen.

Akzeptieren Sie gleichzeitig jedoch auch, dass manche Ihrer Fragen vielleicht für immer unbeantwortet bleiben, weil sich Ihre persönliche Geschichte nicht mehr vollständig rekonstruieren lässt.

### *Du bist nicht schuld!*

Es ist wichtig, Ihrem Kind von Anfang an klar zu machen, dass es keine Schuld am Kaiserschnitt trägt. Drücken Sie diese Entlastung immer wieder sehr deutlich aus. Sie könnten zum Beispiel sagen: „Die Ärzte hatten Angst um dich, deshalb wurde die Entscheidung zum Kaiserschnitt getroffen.“

So kann Ihr Kind – auch was seinen Freundeskreis betrifft – selbstsicher und gestärkt in seine seelische wie körperliche Entwicklung gehen und braucht nicht unter einem Kaiserschnitt-Vorbehalt zu leben, der vorgaukelt, durch eine natürliche Geburt wäre es „Superman“ geworden und würde nur noch Einser in Mathe schreiben.

Was hier überzogen und bewusst humorvoll daherkommt, hat einen ernst zu nehmenden Hintergrund. Kinder können zu ihresgleichen nämlich unangenehm direkt sein. Durch gezielte Informationsweitergabe zum Kaiserschnitt helfen Sie Ihrem Kaiserschnittkind und auch anderen Geschwisterkindern sowie Freunden und Bekannten dabei, das Thema sachlich zu diskutieren und sich nicht in Vorwürfen und Schuldzuweisungen zu verstricken, deren Basis simples Nichtwissen und banale Vorurteile sind.



## Mamas Bauch wird kugelrund

Das Kindersachbuch  
zum Thema Aufklärung,  
Sex, Zeugung und  
Schwangerschaft

**Band 1 der Reihe  
„Ich weiß jetzt wie!“**

Die Eltern von Paul und Sophie eröffnen ihren Kindern eine große Neuigkeit: Mama ist schwanger und erwartet ein Baby! Sophie ist noch klein, aber der sechsjährige Paul hat viele Fragen. Zum Beispiel möchte er wissen, wo die Babys eigentlich herkommen. Mama und Papa erklären genau, wie eine Frau schwanger werden kann und auf welche Weise das Baby nach der Befruchtung in Mamas Bauch heranwächst. Auch die Schwangerschaftsvorsorge bei Hebamme Andrea und Mamas Ärztin kommt nicht zu kurz, und Mamas Bauch wird wirklich kugelrund. Alle sind schon sehr neugierig und bereiten alles für Babys Ankunft vor ...

**Zusätzlich:** „Ich weiß jetzt wie!“-Seiten für Kinder mit Anregungen und kniffligen Fragen • Erwachsenen-Seiten mit weiterführenden Erklärungen zum Thema Aufklärung, Schwangerschaft und Stillvorbereitung



## Das große Storchentalbuch mit Hebamme Maja

Das Kindersachbuch  
zum Thema Aufklärung,  
Schwangerschaft,  
Geburt und Baby

**Band 6 der Reihe  
„Ich weiß jetzt wie!“**

Möchtest du wissen, wie das Babymachen wirklich geht? Dann lass dir von Hebamme Maja erklären, was beim Sex geschieht und wann eine Frau schwanger werden kann. Was genau in der Schwangerschaft passiert, erzählt dir Hebamme Andrea. Majas Kollegin kümmert sich um Ellen, die ihr drittes Kind erwartet. Kurz nach der Geburt möchte Baby Nina schon etwas essen. Deshalb wird sie von Mama Ellen gestillt. Und weil Babys ganz viel Kuschelzeit haben möchten, tragen Mama und Papa ihre Nina häufig im Tragetuch. Trageberaterin Petra kennt viele Geschichten zum Babytragen. Rasch geht das erste Jahr mit Baby Nina vorbei, und das ist nicht nur für die Geschwister Paul und Sophie sehr aufregend.

**Zusätzlich:** „Ich weiß jetzt wie!“-Teil für Kinder mit Anleitung zum Stofftier- und Puppentragen • zahlreiche Suchbilder, Rätsel und Malseiten für eigene Ideen • Familie Sommerfeld zum Ausschneiden und Basteln



## Baby Lulu kann es schon!

Das Kindersachbuch  
zum Thema natürliche  
Säuglingspflege und  
windelfreies Baby

**Band 15 der Reihe  
„Ich weiß jetzt wie!“**

Melanie, die Mama des 7-jährigen Lukas, erwartet ein Baby. Zufällig entdeckt sie ein Werbeblättchen der Windelfrei-Gruppe „Popo-Pur“. Obwohl Papa Andi skeptisch ist, was windelfreie Babys angeht, besuchen Mama und Lukas schon vor Babys Geburt ein Windelfrei-Treffen. Dabei erleben sie unter anderem, wie schon ganz kleine Babys Pipi und Kacka ins Töpfchen machen. Als Melanies Baby Leonie dann zu Hause geboren ist, wird auch sie zu einem „Baby Lulu“ und darf von Anfang an auf den Topf. Das spart nicht nur Geld, sondern ist auch recht lustig – sogar dann, wenn es mal nicht so toll klappt wie erhofft.

**Zusätzlich:** „Ich weiß jetzt wie!“-Seiten für Kinder mit Anregungen und kniffligen Fragen • Erwachsenen-Seiten mit weiterführenden Erklärungen zum Thema natürliche Säuglingspflege und windelfreies Baby