

DR. MED. UTE TASCHNER



Natürliche Geburt nach Kaiserschnitt

**12 SCHRITTE ZUR
VORBEREITUNG AUF
DEINE NÄCHSTE GEBURT**



12 Schritte

Zur Vorbereitung auf eine natürliche Geburt nach Kaiserschnitt

Dr. med. Ute Taschner

Du hattest in der Vergangenheit einen Kaiserschnitt und wünschst Dir beim nächsten Kind nichts sehnlicher, als eine natürliche Geburt?

Dann brauchst Du einen klaren Plan, wie Du Deine Chancen auf eine natürliche Geburt beim nächsten Kind verbessern kannst!

Denn: Nur Eine von Vier Müttern mit einem Kaiserschnitt in der Vorgeschichte, erlebt beim nächsten Kind eine natürliche Geburt.

Dies hat weniger mit medizinischen Gründen, als mit den Rahmenbedingungen der klinischen Geburtshilfe und mit unseren Ängsten zu tun.

Und das ist gleichzeitig auch die gute Nachricht, denn sie bedeutet:

Du hast auf die Geburt Deines nächsten Kindes mehr Einfluss, als Du denkst.

Als mir dies nach meinen beiden Kaiserschnittgeburten bewusst wurde, konnte ich motiviert mit der Vorbereitung auf die dritte Geburt beginnen.

Ich habe nicht nur alle verfügbaren Informationen rund um Wahrscheinlichkeiten und Erfolgsraten gesammelt, sondern mich auch mental intensiv auf die nächste Geburt vorbereitet.

Inzwischen habe ich vier Kinder. Meine beiden jüngeren Kinder kamen auf natürlichem Weg zur Welt

Ich bin also den Weg, der nun vor Dir liegt, selbst gegangen und weiß, worauf es bei der Vorbereitung ankommt.

Was ich Dir NICHT versprechen kann:

- Dass Du auf jeden Fall eine natürliche Geburt erlebst, wenn Du Dich nur gründlich genug vorbereitet hast.

Was ich Dir versprechen KANN:

Je besser Du auf die nächste Geburt vorbereitet bist, um so selbstbestimmter wirst Du die nächste Geburt erleben.

Auch wenn Dein nächstes Kind durch einen weiteren Kaiserschnitt geboren werden sollte, lohnt es sich, dafür möglichst gute Rahmenbedingungen zu schaffen.

12 Schritte

Zur Vorbereitung auf Deine natürliche Geburt nach Kaiserschnitt



Finde heraus, warum der vorherige Kaiserschnitt erfolgte!

Besorge Dir dazu den Geburts- und den OP-Bericht der vorangegangenen Kaiserschnittgeburt.

Sprich mit Deinen Geburtshelfern oder mit Deiner Hebamme über den Verlauf der Geburt und warum es aus ihrer Sicht zum Kaiserschnitt kam.

Erkundige Dich danach, welche Eingriffe in den Ablauf der Geburt erfolgten.



Schreibe einen Geburtsbericht

Schreibe nach Möglichkeit, wenn Du es noch nicht getan hast, einen ausführlichen Bericht über Deine Kaiserschnitt - Geburt.

Wie hast Du die Geburt empfunden? Was war gut, was möchtest Du beim nächsten Mal ändern? Wer hat Dich unterstützt? Wer war eher nicht so hilfreich?

Wenn es Dir beim Gedanken an die letzte Geburt noch immer schlecht geht, Du deswegen vielleicht sogar Schlafstörungen hast oder Dich in Deinem Alltag beeinträchtigt fühlst, ziehe eine Fachperson zu Rate, die sich mit der Therapie von Traumata auskennt.



Informiere Dich rechtzeitig über Deine Möglichkeiten

Suche rechtzeitig das Gespräch mit Ärzten und/oder Hebammen und informiere Dich über die medizinischen Möglichkeiten, die Dir offen stehen. Zu diesem Termin sollten der OP-Bericht und falls vorhanden auch die Aufzeichnungen über die letzte Geburt aus dem Kreissaal vorliegen.

Auch bei Zwillingen, wenn Dein Kind in Beckenendlage liegt, oder Du mehr als einen Kaiserschnitt hattest, ist unter bestimmten Voraussetzungen eine VBAC möglich. Hole Dir, wenn Du unsicher bist, eine Zweitmeinung ein!



Schaffe Dir ein unterstützendes, positives Umfeld

Wähle sorgfältig aus, mit welchen Personen Du Dich während Deiner Schwangerschaft umgibst.

Meide den Kontakt zu Mitmenschen, die Dich verunsichern oder Deinen Plan für eine natürliche Geburt nicht unterstützen. Ist dies nicht möglich, so bitte sie ihre Bedenken für sich zu behalten.

Sprich nur mit Menschen, die einer natürlichen Geburt nach Kaiserschnitt positiv gegenüber stehen, über Deine Pläne.



Ernährung und Fitness in der Schwangerschaft

Ernähre Dich während der Schwangerschaft gesund und ausgewogen. Verzichte auf Süßgetränke, Säfte und ähnliche schnell verfügbare Kohlenhydrate.

Viele Ausdauersportarten, wie Schwimmen, Skilanglauf oder normales Radfahren kannst Du während der Schwangerschaft weiter betreiben. Auch Yoga ist eine sehr gute Möglichkeit, um sich auf die Geburt vorzubereiten.



Wähle Deinen Geburtsort sorgfältig aus

An welchem Ort fühlst DU DICH sicher und geborgen?

Zu Hause, im Geburtshaus, in einer Klinik oder in einem Perinatalzentrum?

Schaue Dir nach Möglichkeit mehrere Kliniken an, denn die Erfolgsraten von Geburten nach vorherigem Kaiserschnitt hängen stark von der Einstellung der jeweiligen Klinik ab.

Erkundige Dich, ob die von Dir gewählte Klinik eine 1-1-Betreuung während der Geburt anbietet. Die Kaiserschnittrate dieser Klinik sollte möglichst niedrig sein.

Strenge Vorgaben, wie z.B. „die Eröffnungsperiode darf bei uns nach Kaiserschnitt nicht länger als x Stunden dauern“, sind ungünstig.



Ziehe die Begleitung durch eine Hebamme in Betracht

Eine Hebamme kann die Vorsorge allein oder im Wechsel mit einem Gynäkologen durchführen. Sie kann Dich während Deiner Schwangerschaft begleiten und bestärken.

In manchen Kliniken besteht auch die Möglichkeit mit einer Beleghebamme zu entbinden und manche Hebammen begleiten auch ausserklinische Geburten.

Egal für welche Variante Du Dich entscheidest, informiere Dich am Besten bereits vor einer erneuten Schwangerschaft darüber, welche Hebammen in Deinem Umkreis tätig sind und was sie anbieten, denn: Hebammen sind heute Mangelware.



Wähle Deine Geburtsbegleiter sorgfältig aus

Falls Du Dich für eine Klinikgeburt entscheidest, wirst Du Ärzte und Hebammen meistens nicht näher kennen und es hängt ein bisschen von der Situation ab, ob gerade eine 1-1- Begleitung Deiner Geburt möglich ist oder eben nicht.

Möchtest Du sicher sein, eine vertraute Person kontinuierlich an Deiner Seite zu haben, denke über eine Doula nach oder frage eine gute Freundin oder eine andere vertraute Person, ob sie Dich begleiten kann. Sprich auch mit Deinem Partner darüber, welches seine Bedürfnisse und Wünsche sind und ob und wie er Dich unterstützen kann.



Fürchte Dich nicht vor Deinen Ängsten

Viele Mütter, die bereits einen Kaiserschnitt hatten, haben Angst vor der nächsten Geburt. Es ist wichtig, sich seiner Ängste bewusst zu sein und sie auszusprechen. Bitte verdränge Deine Ängste nicht. Ängste wollen gefühlt sein, damit sie sich nicht erst während der Geburt bemerkbar machen.

Sammele so viele Informationen wie möglich. So weißt Du, wie häufig, die von Dir befürchteten Probleme wirklich eintreffen und was dann getan werden kann.

Übrigens: Die Wahrscheinlichkeit dafür, dass Deine Gebärmutter den Wehen während der Geburt nicht standhält, liegt unter 1%.



Visualisiere Deine Wunschgeburt

Viele erfolgreiche Spitzensportler nutzen diese Methode und Motivationstrainer schwören darauf: Sich das gewünschte Ergebnis in allen Details und mit allen Sinnen zu visualisieren.

Falls Du noch keine Wehen erlebt hast und Dir die Geburt überhaupt nicht vorstellen kannst, schaue Dir positive Geburten z.B. auf YouTube an.



Vermeide Interventionen

Medizinische Eingriffe zum Anstoßen der Wehentätigkeit oder im Verlauf einer physiologischen Geburt können weitere Eingriffe und am Ende einen Kaiserschnitt nach sich ziehen.

Das bedeutet nicht, rigoros alles abzulehnen!

Aber jeder medizinische Eingriff sollte nur nach Aufklärung über mögliche Folgen und Alternativen durchgeführt werden und nur dann, wenn tatsächlich eine medizinische Notwendigkeit besteht.



Der Weg ist das Ziel

Wenn es zu einem erneuten Kaiserschnitt kommt, ist das NICHT Dein persönliches Versagen. Du hast Dich so gut vorbereitet, wie es Dir möglich war. Du hast Dich bestmöglich informiert und deshalb bist Du jetzt auch in der Lage, die richtigen Entscheidungen für diese Geburt zu treffen. Und manchmal ist der Kaiserschnitt die richtige Entscheidung für Dich und Dein Baby.

Und vergiss bitte nicht, ein Kaiserschnitt ist ganz sicher keine einfache Art der Geburt. Ganz im Gegenteil.

Und nun wünsche ich Dir eine gute Vorbereitung auf Deine persönliche Wunschgeburt. Ich freue mich, wenn Du mich an Deiner Geburtsgeschichte teilhaben lässt.

herzlich

Deine Ute Taschner



Du möchtest Dich eingehender mit dem Thema Geburt nach Kaiserschnitt beschäftigen?
Im Buch Meine Wunschgeburt-Selbstbestimmt gebären nach Kaiserschnitt, das ich gemeinsam mit Kathrin Scheck geschrieben habe, findest Du weitere Anregungen.