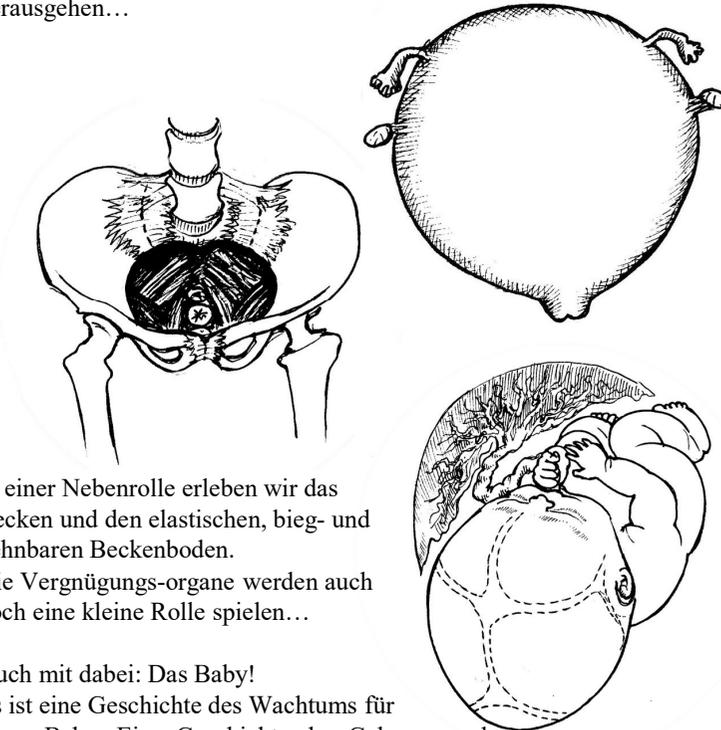


Lasst uns die Hauptdarsteller dieser Geburtsgeschichte vorstellen.

Wiederum ist die Gebärmutter der Star der Show. Siehst du, wie sie seit unserem letzten Zusammentreffen Gewicht zugelegt hat? Warte nur ab, sie wird wirklich aus sich herausgehen...



In einer Nebenrolle erleben wir das Becken und den elastischen, biege- und dehnbaren Beckenboden.

Die Vergnügungs-organe werden auch noch eine kleine Rolle spielen...

Auch mit dabei: Das Baby!

Es ist eine Geschichte des Wachstums für unser Baby. Eine Geschichte des Geborenwerdens, um genau zu sein. Und das Baby wird diese Geschichte überraschend beeinflussen.

Um das alles ein bisschen einfacher zu machen, besteht das weibliche Becken nicht aus einem einzigen soliden Knochenring, sondern aus drei Knochenstücken, die durch besonders elastische Bänder verbunden sind. Und der Kopf des Babys besteht ebenfalls nicht aus einem einzigen, sondern aus sieben einzelnen Knochen, die über- und untereinander rutschen können, wenn das Baby durch den Geburtskanal gleitet.

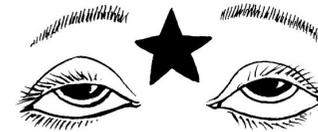




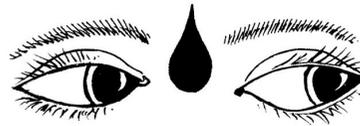
Während das Baby im Mutterleib ordentlich an Gewicht zulegt, wächst auch die Hypophyse tief im Gehirn der Mutter. Sowohl die Mutter als auch das Kind werden bald den Hormonsturm ihres Lebens erleben.



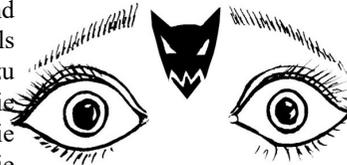
Beta-endorphin ist ein natürliches Opiat, das die gleichen Gehirnrezeptoren besetzt wie Morphin und Heroin. Es ist das Hormon der Transzendenz, also der außergewöhnlichen Sinneserfahrung. Es wird als Reaktion auf Schmerz produziert.



Oxytocin ist das Hormon der Liebe. Durch Oxytocin fühlen wir uns ruhig, verbunden und empathisch. Diese chemische Verbindung löst Wehen aus. Der Name kommt aus dem Griechischen – abgeleitet von „schnelle Geburt“.



Katecholamine (Adrenalin und Noradrenalin) helfen uns, als Reaktion auf Stress und Angst zu kämpfen oder zu fliehen. Wenn die Geburt beginnt, unterdrücken sie den Wehenschmerz und leiten die Energie der Mutter vom Unterleib in die Beine, damit sie sich in Sicherheit bringen kann. Während des Geburtshöhepunktes haben sie eine andere Funktion, wie wir sehen werden...



Prolactin ist das Hormon, welches die Produktion von Muttermilch anregt. In der frischgebackenen Mutter löst es Entspannung, Liebe und Aufmerksamkeit aus.

Hier sehen wir die werdende Monkey-Mama. Sie hat bisher kein Kind geboren.

Jetzt, am Ende ihrer Schwangerschaft, fällt ihr Progesteronwert und ihr Östrogenwert steigt rapide, so dass die Oxytocinrezeptoren in ihrer Gebärmutter aktiviert werden.

Die Gebärmutter startet mit schmerzlosen Übungen, um sich koordinativ auf das Kommende vorzubereiten.

Prostaglandin weicht die Fasern ihres Muttermundes auf und die Fruchtblase rund um das Baby bläht sich auf und wird dünner.

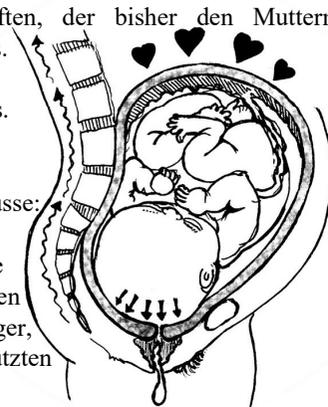
Während das Baby in ihr nach unten rutscht, sendet der Druck auf den Muttermund ein Signal die Wirbelsäule entlang bis zur Hypophyse, damit noch mehr Oxytocin ausgeschüttet wird.

Und das Oxytocin bewirkt weitere kleine Gebärmutterbewegungen – ein bisschen weniger schmerzfrei und ein bisschen gezielter.

Der Pfropf mit geleeartigen Säften, der bisher den Muttermund verschloss, löst sich auf und tritt aus.

Das ist ein Zeichen. Bald geht es los.

Auch das Baby erlebt Hormoneinflüsse: Katecholamine lassen Lungen und Leber zur Reife kommen. Und diese Babyhormone geben der Mutter einen Energieschub. Wie die meisten Säuger, muss sie sich einen sicheren, geschützten Platz für ihre Geburt suchen.





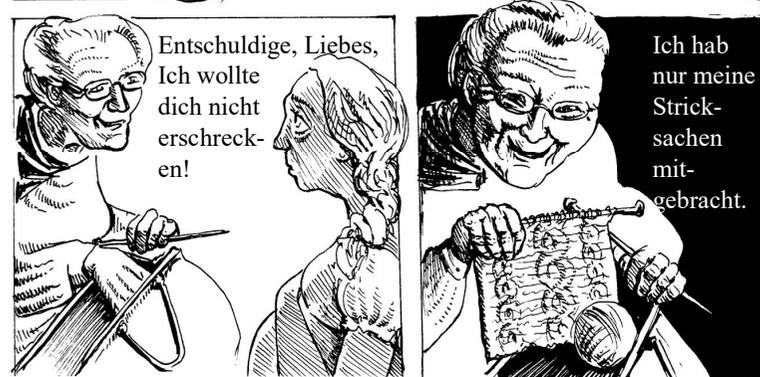
Wie Wale, Gorillas und Elefanten sucht sich die menschliche Monkey-Mama eine Geburtsbegleitung. Eine Person, die sie kennt und der sie vertraut. Eine weise Frau mit der Erfahrung von vielen Geburten. Eine Hebamme. Eine Berufung, die so alt ist, wie die Menschheit an sich.

Die Hebamme bringt alle Hilfsmittel ihrer Zunft mit...



... ihr Hände, ihren Verstand und ihr Herz.

Wenn Monkey-Mama ängstlich wird, strömen Katecholamine durch ihren Körper und unterdrücken ihre Wehen.



Entschuldige, Liebes, Ich wollte dich nicht erschrecken!

Ich hab nur meine Stricksachen mitgebracht.

Es ist Aufgabe der Hebamme, solche Stressmomente zu spüren und auszuräumen.

Freundlichkeit und Humor können Unsicherheiten sofort in Nichts auflösen.

Um in den Geburtsprozess einzutreten, braucht Monkey-Mama Privatsphäre. Oxytocin, ein Sexualhormon, wird besser an dunklen, privaten Orten produziert. Ungestört zu sein ist für die Geburt genauso wichtig wie beim Akt der Liebe.

Während der ersten Phase der Geburt dehnt sich der Muttermund, um das Baby durchzulassen. Da der Muttermund während der letzten neun Monate dicht verschlossen war, um das Baby und das Fruchtwasser im Bauch zu halten, dauert es nun seine Zeit, sich zu lösen und zurückzuziehen.



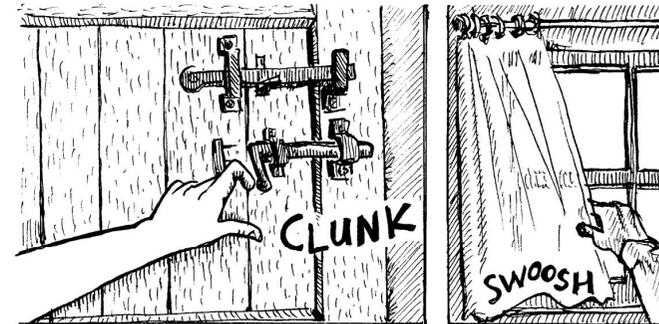
Mit jeder Welle stärken sich die Muskelfasern im oberen Teil der Gebärmutter und ziehen aneinander. Dabei bewirken sie die Öffnung im unteren Teil.

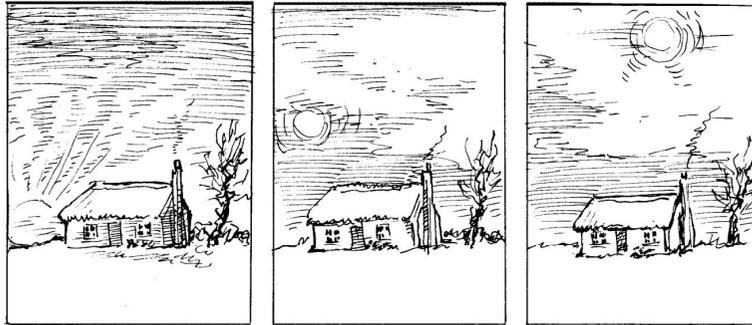
Die Fruchtblase drückt jetzt direkter auf den Muttermund.

Mehr Oxytocin wird produziert.

Die Wellen werden stärker.

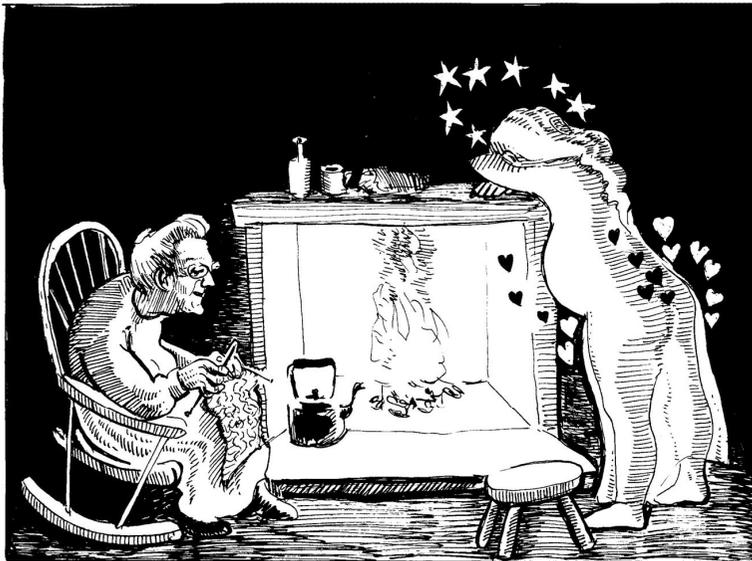
Während das Oxytocin auch den Körper des Babys flutet, beruhigen sich die Neuronen in seinem Gehirn, so dass es (falls nötig) während der Unerbittlichkeit der Geburt mit weniger Sauerstoff auskommen kann.



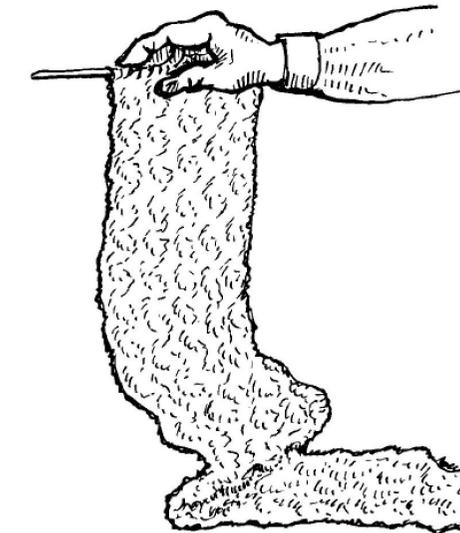
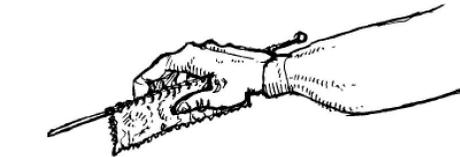
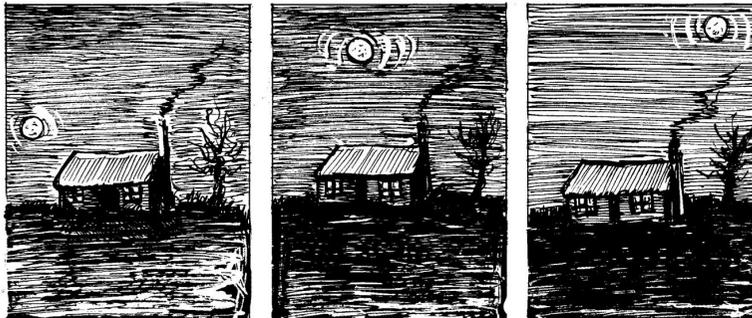


Wie lange dauert diese erste „Phase“ der Geburt an? Es könnte jede erdenkliche Zeitspanne dauern. Es kann überraschend schnell gehen, es kann auch Ewigkeiten dauern.

Vielleicht wird es genau so lange dauern:

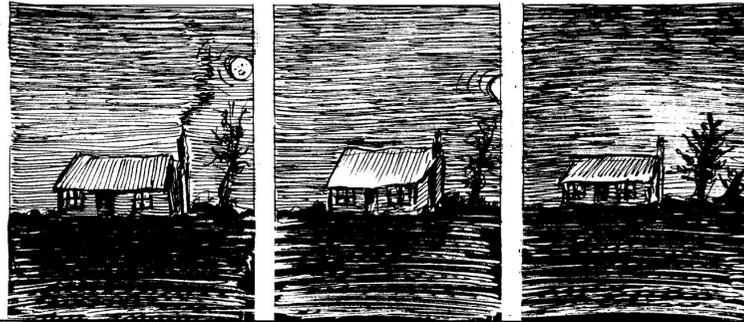
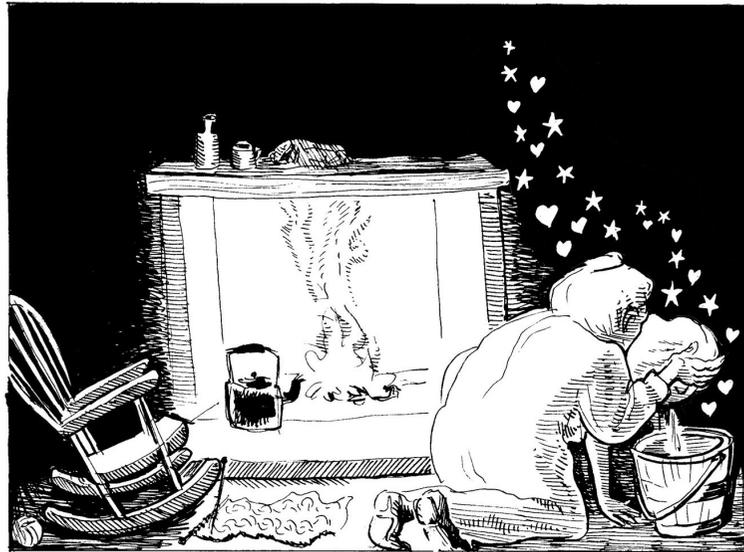
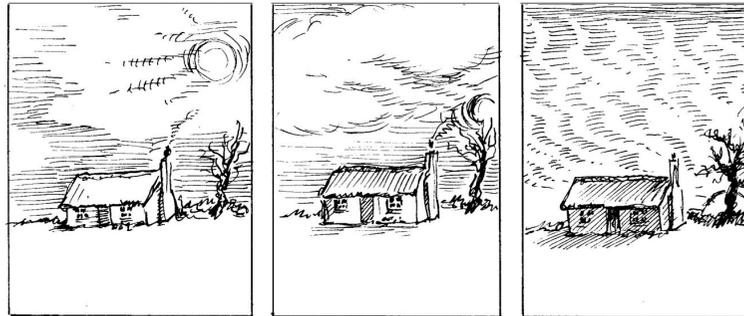


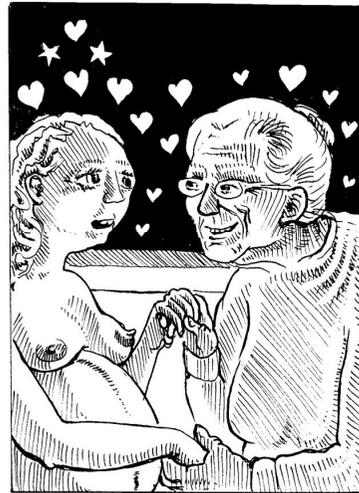
Oder vielleicht wird es auch so lange dauern:



Als Reaktion auf den Schmerz sendet Monkey-Mamas Gehirn Beta-endorphine aus, so dass sie jegliches Gefühl für die Zeit verliert. Wenn die äußeren Gehirnregionen des Menschen, der Neokortex, nicht so beschäftigt sind, kann der ältere, instinktivere Teil des Gehirns besser arbeiten: Es werden noch mehr Hormone ausgeschüttet, und die Arbeit der Gebärmutter geht weiter.

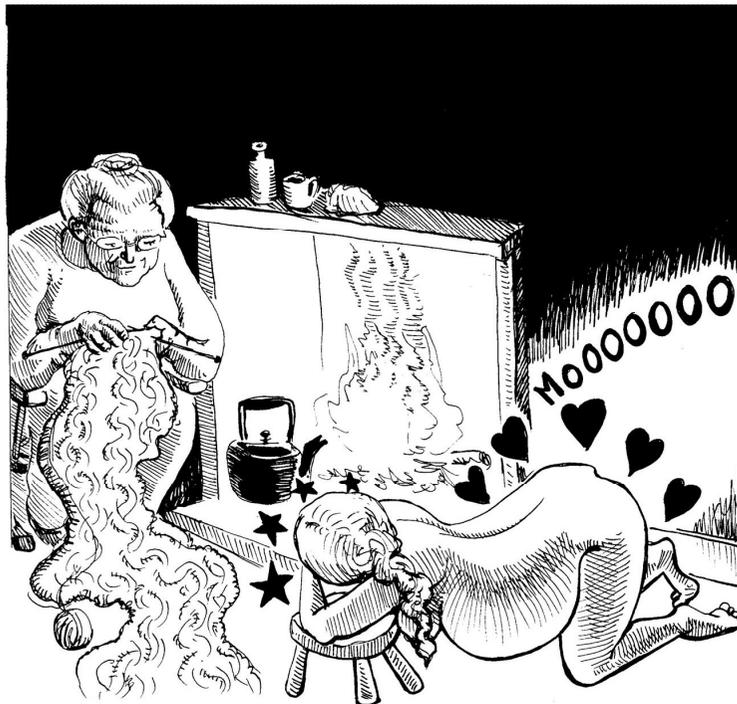
Ein Teil der Arbeit während der Geburt ist Geduld. Wie lange hält Monkey-Mama es ohne Schlaf aus? Wie lange kann sie ohne eine Mahlzeit weitermachen? Sie versucht, zu essen, aber ihr Magen lehnt die Mahlzeit ab. Ihre Körperenergie soll nicht für's Verdauen aufgebraucht werden; sie wird anderswo benötigt.





Und was macht die Monkey-Hebamme in dieser Zeit? Sie *hört* auf die Mutter und das Baby. Vieles, was sie hört, wird ohne Worte kommuniziert.

Sie *beruhigt*, *tröstet*, sie *versteht*. Die Hebamme produziert ebenfalls Oxytocin. Das Hormon von Verbundenheit wirkt auf alle Menschen, die bei einer Geburt anwesend sind.



Vor allem strickt sie...

„Der spontane Geburtsverlauf bei einer normalen Frau ist ein Vorgang, der von einer Menge so komplizierter und auf einander abgestimmter Prozesse geprägt ist, dass jegliche Beeinflussung nur vom Optimalzustand abweichen kann.“

Das einzige, was von Zuschauenden erwartet wird, ist, dass sie Respekt vor diesem achtungsgebietenden Prozess haben, indem sie sich an die erste Regel der Medizin halten – *nil nocere* [nicht schaden].“

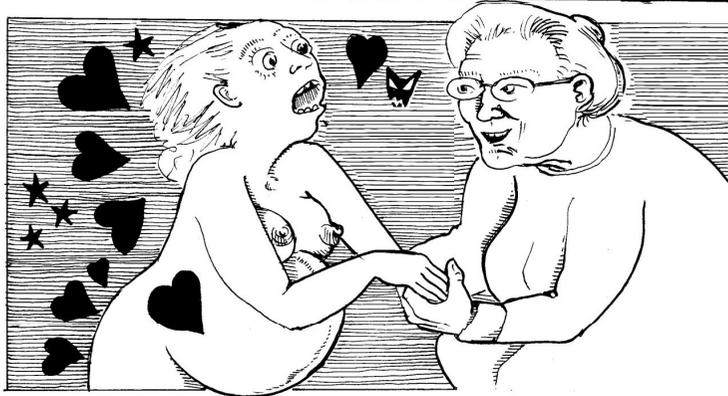
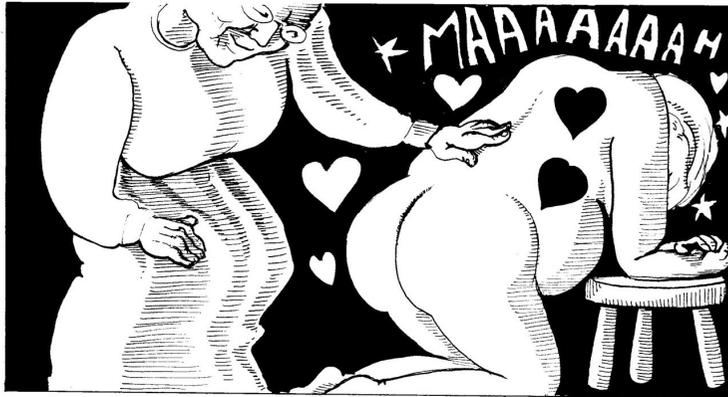
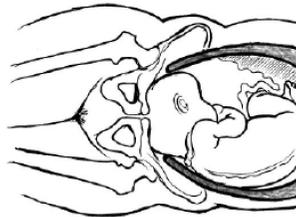
Gerrit-Jan Kloosterman, Professor für Geburtshilfe, 1982.

... und sie *beobachtet*.

Eine dunkelrote Linie wird zwischen Monkey-Mamas Po-spalte sichtbar. An ihrem Fortschritt kann die Monkey-Hebamme erkennen, wie weit die Geburt vorangeschritten ist.

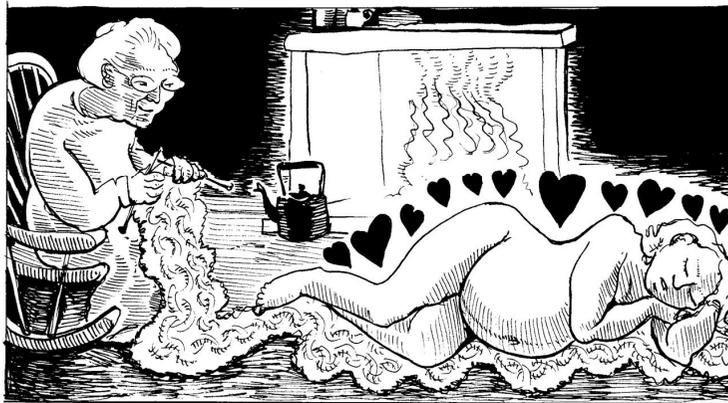
Während Monkey-Mama sich vollständig öffnet, durchlaufen sie große leidenschaftliche Wellen.

Das Baby rutschte aus ihrer Gebärmutter auf dem Weg zur Geburt in das Becken – selbstsicher auf seinem Weg.



Und dann... nichts. Monkey-Mama schläft fest. Sie muss „rasten und dankbar sein“, Kraft tanken für die nächste Phase. Es wird davon ausgegangen, dass diese Pause den Muskelsträngen der Gebärmutter Zeit gibt, um den Körper des Babys herum weich zu werden.

Die Monkey-Hebamme hat keine Sorge. Sie hört zu, und sie beobachtet, und sie schürt das Feuer.

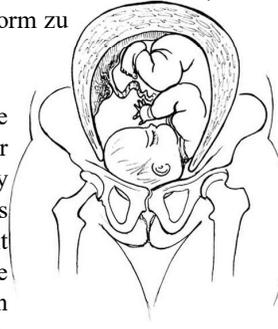




Flammen schlagen hoch.
 Monkey-Mama erhebt sich.
 Ihre Gebärmutter drückt nach unten.

Instinktiv verändert die Mutter ihre Position und hilft damit mit der Präzision einer Bildhauerin, den Kopf des Babys in ihr in Form zu bringen.

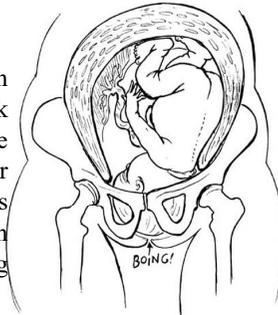
Und hier kommt die Wendung in der Geschichte. Das Baby rutscht seitwärts ins Becken und schlängelt sich dann um eine Vierteldrehung, um sein Köpfchen unter das Schambein zu schieben.



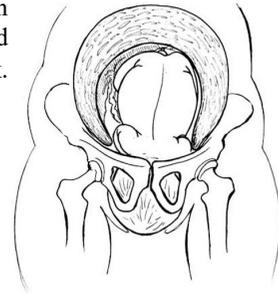
★
 Es steckt fest. Es bewegt sich nicht!

Es wird, meine Liebe. Es wird sich anfühlen, als rutsche alles auf einmal an seinen Platz.

Während der Kopf nach unten und dann zurück rutscht, gibt ihm die Spannung der Muskulatur im Beckenboden Halt: Es rutscht dagegen und kann seine Vierteldrehung vollenden.



Runter, dann zurück, ein wenig weiter runter, und wieder ein Stück zurück. Ein feinfühleriger Tanz.



Monkey-Mamas Blut strömt nach unten. Ihre innere Klitoris schwillt zu extremer Größe an: Der dortige Schwellkörper wölbt sich vor und breitet sich aus. Wenn die Vulva mit einer nassen heißen Kompresse massiert wird, verstärkt und vereinfacht sich dieser Vorgang.

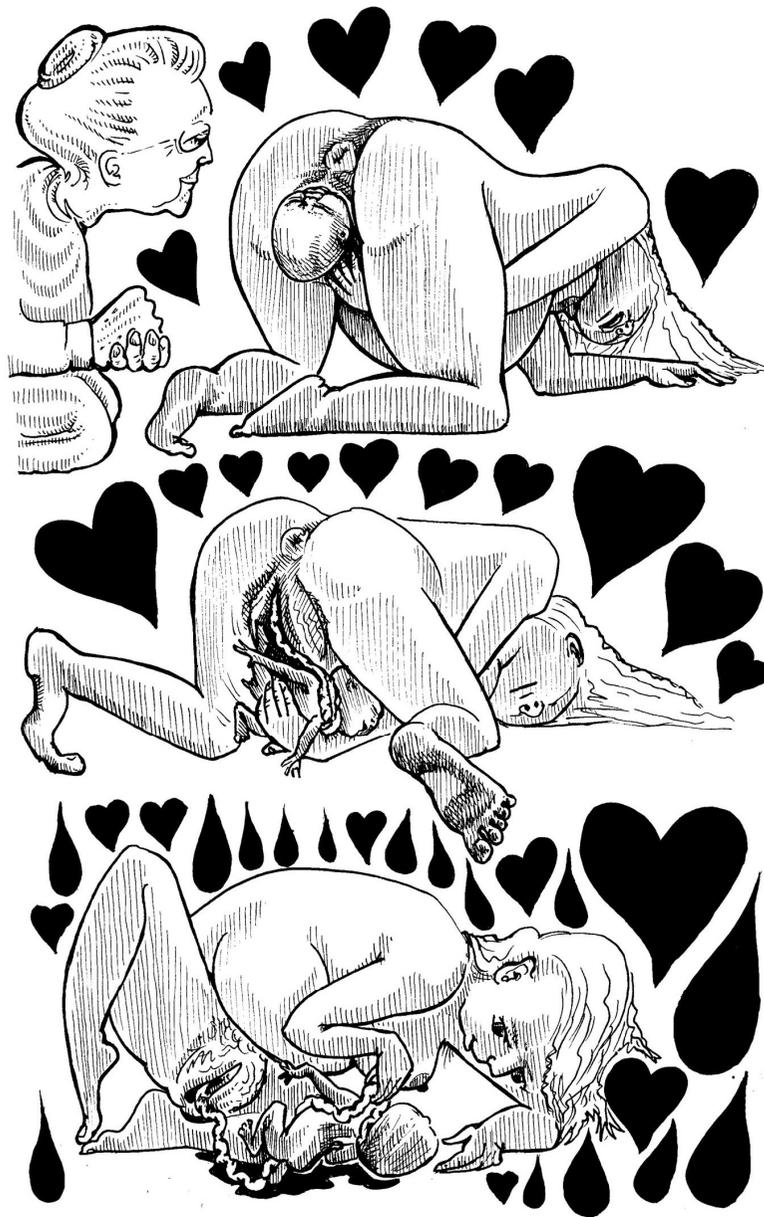
Das Baby bewegt sich in ihr, das Fruchtwasser ergießt sich, die Gebärmutter verdoppelt ihre Anstrengungen.

Oh! Diese Intensität! Während der Kopf den Geburtskanal füllt, überwältigt sie eine neue Welle von Endorphinen, die dieses Mal von einer immensen Menge Katecholaminen begleitet wird.

Monkey-Mama schreit in Angst und Wut auf...

Die Monkey-Hebamme sagt nichts. Es wurde ein Zauberspruch gewirkt, der nicht durchbrochen werden darf.





Der Kopf ist draußen.

Die Augen blinzeln in eine neue Welt.

Der Druck des Geburtskanals drückt das Fruchtwasser aus den Lungen des Babys.

Die Mutter tastet nach ihrem Kind. Ihr Körper windet sich herum, und mit der nächsten Welle purzelt das Kind heraus.

Die Plazenta pumpt unablässig frisches, sauerstoffreiches Blut zum Baby. Rosigkeit durchströmt das Baby und die Lungenbläschen werden geweitet.

Monkey-Baby nimmt seinen ersten Atemzug.

Ehrfürchtig vor Verwunderung berührt Monkey-Mama Babys Kopf, Finger und Zehen.

Monkey-Baby schaut still zu ihr auf. Ein Rausch von Katecholaminen gibt diesen ersten Momenten eine erstaunliche Klarheit.



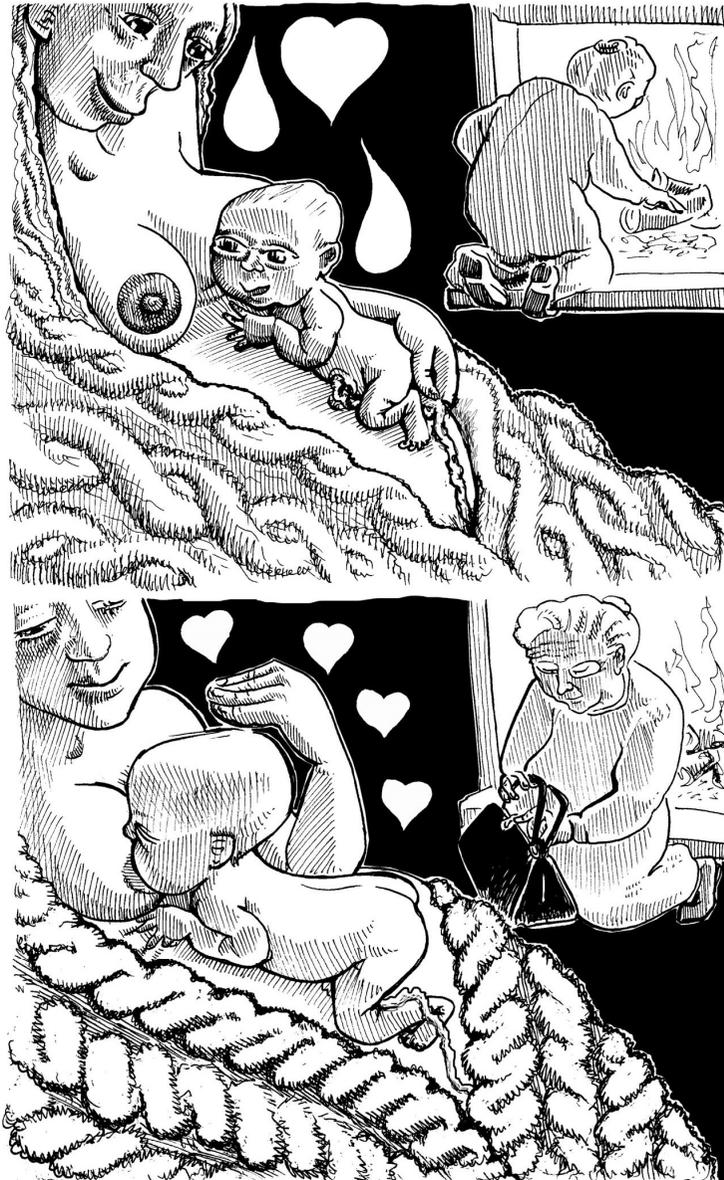
Die Mutter nimmt ihr Kind in die Arme. Die Nabelschnur pulsiert immer noch zwischen ihnen. Sie sind zwei Personen, aber immer noch eins.

Das Baby ruht sich aus und schlummert die Anstrengungen der Geburt hinweg. Die Mutter zittert, weil der Katecholaminpegel sinkt.

Oxytocin und Prolaktin durchströmen beide. Liebe, Erleichterung, Wunder.

Die Zeit steht still. Dieser perfekte Moment dehnt sich zu einer Ewigkeit aus.





Einige Zeit später saugt Monkey-Baby an seinen Händen und streckt seinen Kopf aus. Es kann ihre Milch riechen und bewegt sich in diese Richtung.

Da ist es. Ein dunkler Kreis auf hellerem Hintergrund. Es gibt einen Grund, warum diese Kombination das internationale Zeichen für „Ziel“ ist.

Die Geburt ist nicht beendet. Jetzt muss sich die Plazenta lösen, und zwar ohne Rückstände. Eine Million kleiner Wurzeln müssen sich aus ihrer Verwurzelung in der Gebärmutter lösen.

Um das zu erreichen, vollführt die Gebärmutter ihren letzten Akt des Fortpflanzungsgenies: Die Muskelwände ziehen sich in einem maschenartigen Muskelsystem zusammen. Und währenddessen klemmen sie jedes kleinste Blutgefäß ab. Sie formen lebende Binden.

Das Baby hilft dabei, indem es mit seinen kleinen Füßen den Unterleib der Mutter massiert.

Hier kommt die Plazenta. Ein warmes, weiches Gefühl – und sie flutscht heraus.

Das Baby nuckelt eifrig. Mit den ersten Tropfen der Muttermilch gelangen weitere Endorphine von der Mutter zum Kind.

Monkey-Baby wurde geboren.



Oh, das war einfach. Manche Frauen müssen ihre Plazenta tatsächlich gebären, weißt du!?



Ich dachte nicht, dass ich es schaffen würde.

Du hast dich großartig geschlagen!

Ich glaube, das habe ich.

Das habe ich.