

RUTH KORTE

WENN DU
deine Füße
NICHT MEHR
SIEHST,

WIRD'S



ERNST



Ungeschminkte
Schwangerschaftsgeschichten

BRUNNEN



RUTH KORTE

WENN DU *deine Füße*
NICHT MEHR ⇒ SIEHST ⇐



Ungeschminkte
Schwangerschaftsgeschichten

Die Bibelzitate aus Jesaja 55,8, Psalm 91,11 und
Psalm 23,1-2 stammen aus: Lutherbibel, revidiert 2017,
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Das Bibelzitat aus Psalm 20,5 stammt aus der
Übersetzung Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002,
2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher
Genehmigung des Herausgebers Fontis.

Das Bibelzitat aus Psalm 139,16 stammt aus:
Neue evangelistische Übersetzung; © 2018 by Karl-Heinz
Vanheiden (Textstand 18.07), www.kh-vanheiden.de.

Das vollständige Zitat des Psalm 23
ist der Lutherbibel 1912 entnommen.



© 2020 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

www.brunnen-verlag.de

Lektorat: Konstanze von der Pahlen

Umschlaggestaltung: Jonathan Maul

Satz: DTP Brunnen

Druck: CPI Deutschland

ISBN 978-3-7655-4354-8



FÜR NORA

Inhalt

So schön schwanger? 7

DAS ERSTE TRIMESTER 9

Pink auf weiß: Tatsächlich schwanger!

1. Woche:	Alles auf Anfang	11
2. Woche:	Jetzt ist es offiziell	15
3. Woche:	Lieber eine Babypause?	19
4. Woche:	O hello, Baby!	23
5. Woche:	Take good care of my Baby(s)	26
6. Woche:	Das Paradoxon des 1. Trimesters	30
7. Woche:	Geburtshaus oder Jutta	34
8. Woche:	Sprung von der Karriereleiter	38
9. Woche:	Guten Morgen, Übelkeit!	41
10. Woche:	Wellness (für die Seele)	45
11. Woche:	Pränataldiagnostik	49
12. Woche:	Das Wunder der zwölften Woche	53

DAS ZWEITE TRIMESTER 57

Guck mal, wer da tritt

13. Woche:	Mitfreude ist die schönste Freude	58
14. Woche:	Bauch oder nicht Bauch – das ist hier die Frage!	62
15. Woche:	Im Geburtshaus	65
16. Woche:	Mein beleidigter Darm	69
17. Woche:	Als Dorothea zu den Sternen zog	72

18. Woche:	Ein Gläschen Sekt hat noch niemandem geschadet?	75
19. Woche:	Kick it like Beckham	79
20. Woche:	Israel, mein Schlaraffenland	82
21. Woche:	Orangensaftprinzessin	86
22. Woche:	Can't touch this!	90
23. Woche:	Babymoon	95
24. Woche:	Nähen, was das Zeug hält	99

DAS DRITTE TRIMESTER

103

Tür geht auf, Bauch kommt rein

25. Woche:	Schwereelos in den 7. Monat	105
26. Woche:	Kampf den Wassereinlagerungen	108
27. Woche:	Auf der grünen Aue	111
28. Woche:	Der Traum von Smilla	115
29. Woche:	Shake your Baby	119
30. Woche:	Bruce auf der Couch	122
31. Woche:	Ein neues Kapitel	125
32. Woche:	Insomnia	128
33. Woche:	Mütter und Töchter	133
34. Woche:	Mama im Nestbautrieb	136
35. Woche:	Kleiner Urlaub für die Mama	139
36. Woche:	Adieu, Geburtsplan!	143
37. Woche:	Way down she goes	146
38. Woche:	Und dann ist sie plötzlich da	149
39. Woche:	Today dm, tomorrow the world	153
	Herzlichen Glückwunsch, Mama!	158
	Danke schön!	160

So schön schwanger?

Hallo, liebe Leserin! Vielleicht hast du dieses Buch aufgeschlagen, weil du schwanger bist, planst, schwanger zu werden, oder dieses Buch einer Freundin schenken willst, die schwanger ist? Vielleicht bist du auch noch weit von diesem Thema entfernt, aber neugierig darauf zu wissen, wie das so ist mit dem Kinderkriegen?

So oder so: Eine Schwangerschaft ist eine total spannende Zeit – vor allem, wenn es die erste ist. Dein Bauch wird dicker, deine Kleidung enger und deine Gedanken und Gefühle drehen sich immer mehr um den kleinen Menschen, der da in dir heranwächst und in dein Fruchtwasser pinkelt.

In einer Schwangerschaft geht es aber nicht immer nur babyblau und rosarot zu. Diese Zeit kann manchmal auch ganz schön turbulent und verwirrend sein. Als ich schwanger war, habe ich nach Büchern gesucht, die mich durch diese besondere Phase begleiten. Ich wollte aber nicht nur Sachbücher und Ratgeber mit Fakten („Ihr Kind ist jetzt so-undso groß“) lesen, sondern auch erfahren: Geht es anderen Frauen auch so wie mir? Wie gehen sie mit dem Wunsch um, schwanger zu werden, und der Enttäuschung über einen weiteren negativen Schwangerschaftstest? Wie handeln sie die vielen Freuden und Ängste, die einen im Lauf der Schwangerschaft erwarten?

Und weil ich so ein Buch nicht gefunden habe, habe ich beschlossen, es selbst zu schreiben. Wie schön, dass du es jetzt in den Händen hältst! Ich möchte dir erzählen, wie



faszinierend und zugleich unheimlich es ist, dass sich der eigene Körper in so kurzer Zeit verändert, wie das bei mir mit Heißhunger und Übelkeitsattacken war, mit der unendlichen Vorfreude auf das Baby, gleichzeitig der Angst, es auf die Welt zu bringen, und der Unsicherheit, wie wohl die erste Zeit mit ihm wird. In diesem ganzen Gedanken- und Gefühlskarussell war der Glaube an Gott meine Konstante, die mich immer wieder beruhigt und geerdet hat.

Ich wünsche mir, dass du dich in meinen ungeschminkten Schwangerschaftsgeschichten an vielen Stellen wiederfinden und mitlachen, mitweinen und mitglauben kannst. Und jetzt Füße hoch und viel Spaß beim Lesen!

Deine Ruth

PS: Manche Namen und Orte habe ich geändert, um die Persönlichkeitsrechte der Personen zu schützen, von denen ich erzähle. Viele Geschichten sind wahr und mir oder anderen passiert; andere sind ausgeschmückt und wiederum andere frei erfunden. Welche was sind, bleibt mein Geheimnis.

➤ DAS ERSTE TRIMESTER ◀

Pink auf weiß: Tatsächlich schwanger!

Das erste Drittel des ersten Trimesters (1. bis 12. Schwangerschaftswoche) ist quasi schon halb rum, als ich merke, dass ich schwanger bin. Endlich! Ich freue mich so.

Eine sehr aufregende Zeit beginnt. Ich schwanke zwischen unendlicher Vorfreude auf das Baby und der Angst, es wieder zu verlieren. Bei den ersten Untersuchungen beim Frauenarzt kann ich es noch kaum fassen: Da wächst tatsächlich ein kleiner Mensch in mir. Was für ein Wunder!

Leider erlebe ich auch gleich die nicht so schönen Seiten des Schwangerseins: Wie vielen anderen werdenden Mamas machen mir im ersten Trimester Übelkeit und Müdigkeit zu schaffen. Deshalb ist es gar nicht so leicht, die Sache mit dem Baby geheim zu halten. Und dann steht auch noch die Suche nach einer geeigneten Hebamme an ...

Nachdem ich monatelang gehofft hatte, schwanger zu werden, sehne ich bald das Ende des ersten Trimesters herbei. Dann werden die Symptome hoffentlich nachlassen und wir unser kleines Geheimnis endlich lüften können.



1. Woche: Alles auf Anfang

Da ist es endlich, das neue Jahr. Wie an jedem ersten Januar wache ich heute Morgen mit einem Kribbeln im Bauch auf. Ich liebe diese Stimmung am Neujahrsmorgen, wenn alles auf Anfang steht, neue Chancen vergeben und Pläne geschmiedet werden.

Aufgeregt überlege ich, was ich mit den nächsten 365 Tagen alles anstellen will. Doch meine enthusiastische Neujahrstimmung endet bereits an der Matratze neben mir, wo mein Mann unter seiner Decke gähnt. Als ich ihn an meinen Plänen für dieses Jahr teilhaben lassen will, schmeißt er mich müde aus dem Bett.

Also werfe ich mir einen Morgenmantel über, koche mir einen Kaffee und setze mich damit an meinen Schreibtisch, um meine Vorhaben zu Papier zu bringen. Für dieses Jahr habe ich mir viele große und kleine Pläne überlegt. Nähen lernen zum Beispiel, den Keller entrümpeln, regelmäßiger in der Bibel lesen und meine Eltern öfter anrufen.

Unser Kater Bruce hüpfte auf meinen Schoß und macht es sich darauf bequem, während ich weiterschreibe: „Ein paar Kilo abnehmen, schwanger werden“. Dabei fällt mir auf, dass Letzteres das Vorletzte ausschließt. Aber ich bin bereit, das in Kauf zu nehmen. Lieber nehme ich ein paar Kilos zu, als am Ende jedes Monats auf dem Klodeckel zu sitzen – in der Hand einen Schwangerschaftstest, auf dem pink auf weiß die harte Wahrheit steht: nicht schwanger.

Ich halte inne und nehme einen Schluck Kaffee aus mei-



ner Tasse. „Geduldig sein und Gott mehr vertrauen“ schreibe ich noch auf die Liste.

Schon seit ein paar Monaten versuchen mein Mann und ich, ein Kind zu bekommen. Eigentlich gibt es keinen Grund, deshalb ungeduldig zu werden. Immerhin liegt die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, bei Frauen in meinem Alter (also – raus damit: ab dreißig) pro Zyklus bei 30 (dreißig!) Prozent. Bei den meisten Paaren dauert es nach Absetzen der Pille sogar bis zu einem Jahr, bis es klappt. Da wären wir mit unseren vergleichsweise wenigen Versuchen also noch relativ früh dran. Dennoch habe ich bei uns so meine Bedenken.

Als mein Mann und ich im vergangenen Sommer beschlossen, ein Kind zu bekommen, habe ich mich, wie es üblich ist, körperlich komplett untersuchen und meinen Impfstatus auf den neuesten Stand bringen lassen. Weil meiner Hausärztin meine Schilddrüsenwerte seltsam vorkamen, schickte sie mich zu einer Schilddrüsenexpertin. Nach ein paar weiteren Tests diagnostizierte die mir dann ein „Hashimoto“, eine Autoimmunerkrankung, bei der die Schilddrüse zu wenig Hormone produziert und anfängt, sich selbst anzugreifen. Klingt nicht besonders nett, ist aber behandelbar, indem man die fehlenden Hormone ersetzt und somit der Schilddrüsenfunktion wieder auf die Sprünge hilft.

Diese Erkrankung ist nicht selten – vor allem nicht bei Frauen: Sie erkranken neunmal häufiger an einem Hashimoto als Männer. Das macht die Sache natürlich nicht besser. Besonders dann nicht, wenn man, wie ich, Kinder haben möchte. „Unfruchtbarkeit ist bei Hashimoto-Patientinnen keine Seltenheit. Viele brauchen bei einem Kinderwunsch

Unterstützung“, sagte die Ärztin bei der Nachbesprechung so beiläufig, als würde sie über das Wetter reden.

Mir zog es den Boden unter den Füßen weg. *Wie bitte? Eigentlich wollte ich nur wissen, ob unserer Familienplanung nichts im Weg steht, und nun eröffnet mir diese wildfremde Person, dass es für mich quasi unmöglich ist, schwanger zu werden? Kann mich bitte jemand wecken?*

Das Ganze ist nun ein paar Monate her. Inzwischen weiß ich, dass auch Frauen mit einer Schilddrüsenerkrankung problemlos schwanger werden können, wenn sie medikamentös richtig eingestellt sind. Das bin ich. Meine Werte sind super. Ich fühle mich gut. Körperlich.

Seelisch schwanke ich zwischen Optimismus und Pessimismus – je nach Zyklusphase. An guten Tagen träume ich von dem Babyglück, das auch wir bestimmt bald haben werden. An schlechten Tagen google ich immer wieder nach „Schwanger werden trotz Hashimoto“ und frage Gott, warum er es uns so schwer macht mit dem Kinderkriegen – gerade jetzt, wo gefühlt ALLE um mich herum schwanger sind und Babys bekommen. Seit Monaten verfolge ich neidisch, wie Freunde und Verwandte auf Facebook und Instagram ihre „Big News“ verkünden und Fotos von ihrem zerknautschten Nachwuchs posten. Wie schön für sie.

Ich seufze. Da ist es wieder: das Loch. Beinahe wäre ich hineingerutscht. Aber nicht heute. Heute ist ein neuer Anfang. Heute und den Rest des Jahres will ich versuchen, geduldig zu sein und Gott zu vertrauen, so wie ich es gerade aufgeschrieben habe. Und was auf meiner Liste steht, das halte ich ein. Punkt.

Ich lege Stift und Zettel beiseite, hebe Bruce von meinem Schoß, der mich beleidigt anmaunzt, schnüre meine



Turnschuhe, stecke meine Kopfhörer ins Ohr und laufe in den Neujahrsmorgen hinein. Dann mal ran an die guten Vorsätze!