



SOS KAISERSCHNITT



Ein Begleitheft für Mama & Baby nach
ungeplantem Kaiserschnitt,
Notkaiserschnitt

NINA HUBER



Schön bist du da.

Dieses Heft ist für dich, wenn du einen ungeplanten Kaiserschnitt oder Notkaiserschnitt erlebt hast.

Vielleicht ist medizinisch betrachtet alles gut verlaufen.
Dein Baby ist gesund.
Deine Narbe heilt.
Und trotzdem spürst du, dass die Geburt noch in dir nachwirkt.

Nach einem Kaiserschnitt richtet sich die Aufmerksamkeit oft auf das Baby und die neue Aufgabe als Mama, so kommt die eigene Heilung und die emotionale, wie körperliche Verarbeitung oft zu kurz.

In diesem Heft soll es um dich gehen, um dein körperliches und emotionales Wohlbefinden.
Du findest darin Wissen rund um Kaiserschnitt, Heilungswege für Mama & Baby und Nervensystem sowie Impulse zur emotionalen Verarbeitung deiner Geburt.

Nicht alles wird für jede Frau gleich wichtig sein.
Nimm dir das mit, was dich stärkt, entlastet und auf deinem Weg unterstützt.
Nimm dir Zeit.
Und gehe Schritt für Schritt.
In deinem Tempo.

Ich freue mich, dich ein Stück auf deinem Weg begleiten zu dürfen.

Von Herzen,

Nina Huber



Inhaltsverzeichnis

01 Kaiserschnitt verstehen (S.04-08)

02 Was dich jetzt unterstützen kann (S.09-14)

03 Deine Narbe (S.15-18)

04 Dein Nervensystem verstehen (S.19-20)

05 Natürliche Begleiter für Mama & Kind (S.21-22)

06 Das Baby begleiten (S.23-24)



Hinweis

Dieses Heft wurde mit großer Sorgfalt erstellt und dient der Information, Orientierung und Begleitung nach einem ungeplanten Kaiserschnitt oder Notkaiserschnitt.

Es ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung oder Behandlung.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, anhaltenden Schmerzen, starken Ängsten, depressiven Symptomen oder anderen Belastungen wende dich bitte an deine Hebamme, Ärztin, deinen Arzt oder eine entsprechend qualifizierte Fachperson.

Jede Frau, jede Geburt und jeder Heilungsweg sind einzigartig.
Nimm dir aus diesem Heft das mit, was dich auf deinem persönlichen Weg unterstützt.

Kaiserschnitt verstehen

Ein Kaiserschnitt ist die Geburt eines Kindes und gleichzeitig eine größere Bauchoperation.

Grundsätzlich wird zwischen einem geplanten, ungeplanten und einem Notkaiserschnitt unterschieden.

Geplanter Kaiserschnitt
Die Geburt wird im Voraus geplant.

Ungeplanter Kaiserschnitt
Die Geburt hat bereits begonnen und im Verlauf wird ein Kaiserschnitt notwendig.

Notkaiserschnitt
Es muss rasch gehandelt werden, damit Mutter und/oder Kind sicher begleitet werden können.

Doch die Art des Kaiserschnitts sagt wenig darüber aus, wie eine Frau ihre Geburt erlebt.

Zwei Frauen können denselben Kaiserschnitt erleben und ihn völlig unterschiedlich empfinden.

Die eine fühlt sich sicher, begleitet und getragen.

Die andere erlebt Angst, Überforderung oder das Gefühl, innerlich nicht mitgekommen zu sein.

Nicht nur das, was während der Geburt geschieht, prägt uns. Auch die Art, wie wir es erleben, hinterlässt Spuren.



@selbstwert.kaiserin

Teil 01

Ein Moment für dich!

Wenn ich heute an meine Geburt denke, fühle ich mich vor allem:

- ☐ dankbar ☐ traurig ☐ erleichtert ☐ enttäuscht
- ☐ stolz ☐ verwirrt ☐ überfordert ☐
- etwas anderes: _____

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, eine Geburt zu empfinden. Dein Erleben zählt.

Wie hast du deine Geburt erlebt?

- ☐ sicher ☐ gehalten ☐ kraftvoll ☐ überwältigend
- ☐ einsam ☐ beängstigend ☐ chaotisch ☐ enttäuschend
- ☐ fremdbestimmt ☐ erleichternd ☐ anders als erwartet



Alle Gefühle sind erlaubt!
Sie dürfen nebeneinander existieren!



Nimm dir einen Moment Zeit für dich.
Die folgenden Fragen laden dich ein, ehrlich auf
dein Erleben zurückzublicken.

@selbstwert.kaiserin

Teil 01

Einen Moment für dich!

Frage dich:

Wie würdest du dein Geburtserlebnis in eigenen
Worten beschreiben?

[illegible]

[illegible]

Was dich jetzt unterstützen kann

Nach einer belastenden Geburt versuchen viele Frauen zunächst einfach weiterzumachen.
Das ist verständlich.

Gleichzeitig brauchen Körper und Seele oft Zeit, um das Erlebte einzuordnen und zu integrieren.
Dabei kann Unterstützung helfen.
Man spricht dabei auch von Ressourcen.

Ressourcen sind Menschen, Orte, Fähigkeiten oder Angebote, die uns in herausfordernden Zeiten Halt geben und uns dabei unterstützen, wieder Sicherheit und Stabilität zu finden.

Es gibt innere und äußere Ressourcen.

Innere Ressourcen sind Dinge, die wir bereits in uns tragen. Zum Beispiel die Fähigkeit, über Gefühle zu sprechen, Unterstützung anzunehmen, bewusst zu atmen, zu schreiben, sich mit der Natur zu verbinden oder sich selbst mit Mitgefühl zu begegnen.

Äußere Ressourcen kommen von außen. Dazu gehören Menschen und Angebote, die uns begleiten und entlasten können.

Du musst deinen Weg nach der Geburt nicht alleine gehen.



Teil 02

Ein Moment für dich!

Äußere Ressourcen Wer oder was kann dich jetzt unterstützen?

- ☐ Nachgespräch zur Geburt im Spital
- ☐ Hebammenbegleitung
- ☐ Osteopathie/ Craniosacral-Therapie für Mama und Baby
- ☐ Psychologische Begleitung
- ☐ Doula oder Fachpersonen für die Begleitung nach der Geburt
- ☐ Partner oder Partnerin
- ☐ Familie (z. B. Mama, Geschwister, Großeltern)
- ☐ Freunde oder Nachbarn, die entlasten können
- ☐ Austausch mit anderen Frauen nach Kaiserschnitt
- ☐ Stillberatung
- ☐ Rückbildungskurs mit Fokus Kaiserschnitt
- ☐ Unterstützung im Alltag (Mahlzeiten, Haushalt, Betreuung)
- ☐ Natur und heilsame Orte, die mir Kraft geben
- ☐ Heilpflanzen und naturheilkundliche Begleitung, für emotionale, seelische & körperliche Heilung
- ☐ Etwas anderes: _____



Was davon habe ich bereits genutzt?
Was möchte ich in den nächsten Wochen ausprobieren?

@selbstwert.kaiserin

Ich bin es wert...

Im Moment tut mir besonders gut...

Ich wünsche mir für meinen weiteren Weg...

Unterstützung bedeutet für mich...

Ich bin stolz auf mich, weil ...

Teil 02

Ein Moment für dich!

Innere Ressourcen **Was tut mir gut und hilft mir, mein Erleben zu verarbeiten?**

- ☐ Schreiben oder Tagebuch führen
- ☐ Zeichnen oder kreativ sein
- ☐ Gespräche führen
- ☐ Bewusst atmen
- ☐ Meditation oder Gebet
- ☐ Bewegung oder Spaziergänge
- ☐ Meditative Bewegung (z. B. Yoga)
- ☐ Zeit in der Natur verbringen
- ☐ Ruhe und bewusste Pausen
- ☐ Mitgefühl für mich selbst
- ☐ Etwas anderes: _____



Welche inneren Ressourcen nutze ich bereits?
Welche möchte ich in den nächsten Wochen
bewusster einsetzen?

Wenn du in den nächsten Wochen gut für dich sorgen
könntest – was würde dir guttun?

Was gibt dir im Leben grundsätzlich Kraft und Halt?

Deine Narbe

Ein Kaiserschnitt hinterlässt eine sichtbare und eine unsichtbare Narbe.

Die sichtbare Narbe befindet sich auf der Haut.

Die unsichtbaren Narben brauchen oft mehr Zeit. Sie betreffen das Gewebe, die Gefühle und manchmal auch die Beziehung zum eigenen Körper.

Beim Kaiserschnitt werden mehrere Gewebeschichten geöffnet und anschließend wieder verschlossen. Die Bauchmuskeln werden dabei in der Regel nicht durchtrennt, sondern vorsichtig auseinandergezogen.

Jeder Körper heilt anders.

Manche Frauen spüren ihre Narbe kaum.

Andere erleben ein Ziehen, Spannungsgefühle, Taubheit oder Berührungsempfindlichkeit.

All das kann Teil des Heilungsprozesses sein.

Heilung braucht Zeit.

Und auch die Beziehung zur eigenen Narbe darf sich mit der Zeit verändern.



Teil 03

Ein Moment für dich!

Wie fühlt sich deine Narbe im Moment für dich an?

- ☐ Sie ist kaum ein Thema.
- ☐ Ich nehme sie manchmal wahr.
- ☐ Sie beschäftigt mich körperlich.
- ☐ Sie beschäftigt mich emotional.
- ☐ Ich weiß es noch nicht.

Gut zu wissen:

- ☒ Jede Narbe heilt unterschiedlich.
- ☒ Narbencremes pflegen vor allem die äußere Narbe auf der Haut.
- ☒ Die tieferen Gewebeschichten brauchen oft mehr Zeit und können bei Bedarf durch zusätzliche Begleitungen, beispielsweise Craniosacral-Therapie oder Narbenentstörung, unterstützt werden.
- ☒ Heilung geschieht Schicht für Schicht.

Teil 03

Ein Moment für dich!

Jede Narbe erzählt ihre eigene Geschichte!

Manche Frauen sehen in ihrer Narbe vor allem die Geburt ihres Kindes.

Andere erinnern sich an Angst, Kontrollverlust oder eine schwierige Zeit.

Und manche empfinden beides gleichzeitig.

Alle Empfindungen dürfen da sein.



Vervollständige folgende Sätze:

Meine Narbe erinnert mich daran, dass ...

Im Moment wünsche ich mir für meine Narbe ...

Ich möchte in Zukunft meiner Narbe so begegnen ...

Dein Nervensystem verstehen

Nach einem ungeplanten Kaiserschnitt oder Notkaiserschnitt steht das Nervensystem oft noch eine Zeit lang im Alarmmodus.

Das bedeutet nicht, dass etwas mit dir nicht stimmt.

Dein Körper versucht zunächst zu verstehen, was passiert ist.

Deshalb fühlen sich manche Frauen unruhig, schnell überfordert, schreckhaft, gereizt oder innerlich angespannt.

Andere fühlen sich leer, wie abgeschnitten oder funktionieren einfach weiter.

Das sind häufig normale Reaktionen auf ein einschneidendes Erlebnis.

Sicherheit und Vertrauen dürfen Schritt für Schritt zurückkehren.



Teil 04

Ein Moment für dich!

Was erkennst du bei dir wieder?

- ☐ Ich bin schnell überfordert.
- ☐ Ich bin oft angespannt.
- ☐ Ich fühle mich innerlich unruhig.
- ☐ Ich funktioniere einfach weiter.
- ☐ Ich fühle mich manchmal wie abgeschnitten.
- ☐ Ich werde schnell emotional.
- ☐ Ich erkenne mich darin nicht wieder.



Du bist nicht schwach oder zu sensibel. Dein Nervensystem verarbeitet ein einschneidendes Erlebnis.

Natürliche Begleiter für Mama & Kind

Nach einem Kaiserschnitt hat der Körper viel zu verarbeiten. Je nach Geburtsverlauf können Medikamente wie eine PDA, Narkosemittel, Antibiotika oder weitere medizinische Interventionen Teil der Geburt gewesen sein.

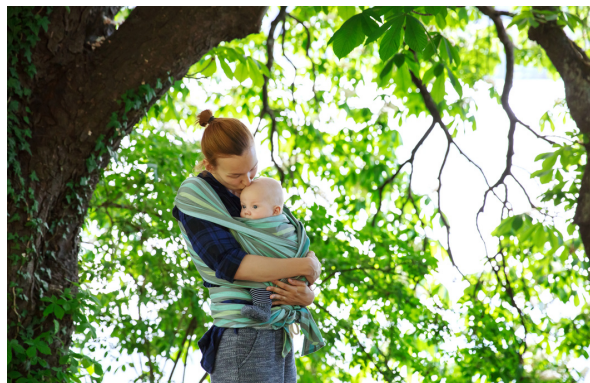
Auch das Baby war während der Schwangerschaft und Geburt eng mit der Mama verbunden und hat manches davon mit erlebt.

Natürliche Begleiter ersetzen keine medizinische Betreuung. Sie können jedoch eine sanfte Möglichkeit sein, Mama und Baby in dieser besonderen Zeit zu unterstützen.

Dazu gehören beispielsweise Heilpflanzen, individuell abgestimmte spagyrische Mischungen, Gemmomazerate (Knospenmazerate), Bachblüten, eine Unterstützung von Leber und Darm sowie kleine Rituale, die Ruhe und Wohlbefinden fördern.

Auch die Darmflora von Mama und Baby verdient Aufmerksamkeit. Bei einer vaginalen Geburt kommt das Baby bereits während der Geburt mit wichtigen mütterlichen Bakterien in Kontakt. Nach einem Kaiserschnitt kann es sinnvoll sein, die Darmgesundheit von Mama und Baby individuell im Blick zu behalten und offene Fragen mit den betreuenden Fachpersonen zu besprechen.

Nicht jede Unterstützung passt zu jeder Familie. Du darfst die Begleiter wählen, die sich für dich und dein Baby stimmig anfühlen.



Teil 05

Ein Moment für dich!

Natürliche Begleiter...

Narbenpflege

Pflegende Narbencremes und Öle für die äußere Narbe auf der Haut.

- ✓ pflegt die Haut
- ✓ unterstützt die Geschmeidigkeit der Narbe
- ✓ als tägliches Pflegeritual

Ruhe & Rituale

Kleine Inseln der Ruhe für Körper, Herz und Nervensystem.

- ✓ Wärme und Tee
- ✓ bewusste Pausen
- ✓ Natur, Atmung und Berührung

Spagyrik, Gemmo & Bachblüten

Individuell zusammengestellte Pflanzenmischungen für Mama und Baby. Ganzheitliche Begleitung auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene.

- ✓ individuell mischbar
- ✓ innerlich und teilweise auch äußerlich anwendbar
- ✓ stillverträglich

Darmunterstützung

Nach Medikamenten oder Antibiotika kann eine Unterstützung des Darms sinnvoll sein.

- ✓ Präbiotika
- ✓ Probiotika
- ✓ individuell abgestimmt



Es gibt viele Möglichkeiten, dich und dein Baby in dieser Zeit sanft zu begleiten. Du darfst die wählen, die sich für euch stimmig anfühlen.

Das Baby begleiten

Die Geburt ist auch für ein Baby ein großes Ereignis.

Bei einer vaginalen Geburt erlebt das Baby den Weg durch den Geburtskanal mit Druck, Begrenzung und Bewegung – wie eine große Umarmung. Dieser Weg aktiviert viele körperliche Anpassungsprozesse und unterstützt das Ankommen in der Welt.

Bei einem Kaiserschnitt verläuft dieser Übergang anders.

Aus meiner persönlichen und fachlichen Erfahrung empfehle ich deshalb eine osteopathische oder craniosacrale Begleitung für Babys nach einem Kaiserschnitt. Viele Eltern erleben diese Form der Begleitung als unterstützend für das Ankommen, die Regulation und das Wohlbefinden ihres Kindes.

Es gibt zudem eine einfache Übung einer Hebamme, die den Prozess des aktiven Ankommens spielerisch aufgreift. Die Übung kann sowohl mit Babys als auch mit älteren Kindern durchgeführt werden.

Wir haben sie selbst mit unserem Sohn im Alter von vier Jahren gemacht und sie als einen sehr berührenden und verbindenden Moment erlebt.

Auf Wunsch führe ich gerne diese Übung mit dir und deinem Kind durch.



Teil 06

Ein Moment für dich!

Was passt im Moment zu euch?

- ☐ Hast du schon von so einer Übung gehört?
- ☐ Möchtest du mehr darüber erfahren?
- ☐ Im Moment fühlt es sich für mich noch nicht passend an.

Wenn du dieses Heft bis hierher gelesen hast, hast du bereits einen wichtigen Schritt gemacht.

Heilung bedeutet nicht, alles hinter dir zu lassen. Sie bedeutet, dem Erlebten Schritt für Schritt einen Platz in deinem Leben zu geben.

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.



Wenn du dir Begleitung wünschst, bin ich gerne für dich da. In einem kostenlosen 30-minütigen Erstgespräch schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst und welche Unterstützung zu dir und deinem Baby passt.

 +41 76 611 30 89

 www.kaiserschnitt-verarbeiten.ch

Alles Liebe für dich und dein Baby. 

@selbstwert.kaiserin



Über die Autorin

Nina Huber ist Mama von zwei Kindern und ursprünglich Drogistin EFZ.

Sie wuchs als achtes Kind, in einer Grossfamilie, im Zürcher Oberland auf. Mit 23 Jahren erlebte sie die Geburt ihres Sohnes durch einen ungeplanten Kaiserschnitt. Zwei Jahre später durfte sie die Geburt ihrer Tochter vaginal nach Kaiserschnitt (VBAC) erleben.

Diese beiden Geburten haben ihren Blick auf Schwangerschaft, Geburt und das Mutterwerden nachhaltig geprägt.

Viele Jahre arbeitete sie in Drogerien und Apotheken mit Schwerpunkt Naturheilkunde. Ihr beruflicher Weg führte sie unter anderem in die Natur First Apotheke in Zürich. Darüber hinaus vertiefte sie ihr Wissen in verschiedenen Weiterbildungen rund um Heilpflanzen und Naturheilkunde sowie während zwei Jahren intensiver Beschäftigung mit Wildkräutern.

Aktuell befindet sie sich in der Ausbildung zur Craniosacral-Therapeutin. Die positiven Erfahrungen mit dieser Therapie – sowohl bei ihrem Sohn als auch auf ihrem eigenen Weg – bestärkten sie darin, Frauen und Familien ganzheitlich zu begleiten.

Durch ihre Ausbildung als Drogistin, ihre persönlichen Erfahrungen als Kaiserschnitt-Mama sowie ihr Wissen aus Naturheilkunde, Craniosacral-Therapie und dem interdisziplinären Austausch mit Osteopathie und Medizin verbindet sie unterschiedliche Perspektiven in ihrer Begleitung.

Mit diesem Heft möchte Nina Huber Frauen das weitergeben, was sie sich selbst nach ihrem ungeplanten Kaiserschnitt gewünscht hätte: Orientierung, Verständnis, praktische Impulse und das Gefühl, mit dem Erlebten nicht allein zu sein.

Von Mama zu Mama – du musst diesen Weg nicht alleine gehen.