

Hiltrud Meyer-Fritsch

In Mamas Bauch

*Schwangerschaft und Geburt – bewegende Erfahrungen
aus der Sicht des Babys*



Illustration Antje Seewald

„Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

Antoine de Saint-Exupéry



In Mamas Bauch

*Schwangerschaft und Geburt – bewegende Erfahrungen
aus der Sicht des Babys*

Text Hiltrud Meyer-Fritsch

Illustration Antje Seewald



Impressum

1. Auflage 2022

Text: Hiltrud Meyer-Fritsch

Illustrationen und Textsatz: Antje Seewald

Lektorat: Nadja Diem

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-948885-23-6

www.lebensgut-verlag.de

Meine Seele wohnt in strahlend hellem Licht.
Alles ist verbunden. Alles ist eins.

Meine Eltern sehnen sich nach mir. Sie lieben einander sehr
und wünschen sich ein Kind.

Ich fühle mich eingeladen –
und so beginnt meine abenteuerliche Reise ...

Eine Samenzelle von Papa und eine Eizelle von Mama finden einander in Mamas Körper. Sie verschmelzen und werden eins. Das ist ein ganz besonderer Moment.

Durch diese Verbindung entstehen nach und nach viele Zellen. Sie sind aneinandergeschmiegt wie ein rundes Knäuel aus Seifenbläschen, das von einer Hülle umgeben ist.

In dieser wunderbaren Kugel rolle ich durch einen weichen Gang immer weiter und schließlich lande ich in einer warmen Höhle in Mamas Bauch. Die Hülle öffnet sich, mein Zell-Knäuel fließt heraus und ich verbinde mich ganz tief mit meiner Mama. Aus den Zellen im Inneren des Knäuels entwickeln sich bald die Formen meines Körpers und meine Organe.

Ich kuschle mich ein und mache es mir gemütlich. Wie in einem Nest.

Ich bin geborgen.

Mama bemerkt, dass sich in ihrem Körper etwas verändert. Sie möchte wissen, woher das kommt, und macht einen Schwangerschaftstest. Der Test zeigt an: Du bist schwanger, in deinem Bauch wächst jetzt ein Baby. Im ersten Moment kann Mama es gar nicht glauben: Bekommen wir wirklich ein Kind? Mama erzählt es Papa. Er ist auch ganz überrascht. Papa und Mama schauen sich an – und plötzlich freuen sich beide riesig.

Glückswellen strömen überall.

Seit einigen Tagen ist Mama morgens manchmal übel wegen der Schwangerschaft. Ihr Körper muss sich jetzt erst einmal daran gewöhnen, dass ich da bin. Mama spricht mit ihrer Hebamme über die Übelkeit. Hebammen helfen Müttern, die ein Baby erwarten. Mamas Hebamme heißt Lisa. Mama erzählt Lisa von ihrer Freude über mich und auch von ihren Sorgen. Sie weiß nicht, ob sie alles gut schaffen wird: die Arbeit, die Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit danach ... Lisa hört aufmerksam zu und gibt Mama auch ein paar Tipps gegen die Übelkeit. Beim Abschied legt sie den Arm um Mama und sagt: „Du schaffst das! Ganz bestimmt! Dein Baby hat es sehr gut bei dir. Mit der Übelkeit wird es auch bald besser werden. Und wenn du Fragen oder Sorgen hast, rufe mich an. Ich bin für euch da.“ Mama ist erleichtert und wird ganz ruhig. Zuhören und Mutmachen tun Mama gut.

Stille und Frieden breiten sich aus. Ich schlafe ein.

Mama geht es wieder besser. Ihr ist nicht mehr übel.
Heute besuchen Mama und Papa Frau Doktor Rose, ihre Frauenärztin.
Sie zeigt meinen Eltern mit einem Ultraschallgerät, wie es hier drinnen
in meiner Höhle aussieht.
Frau Rose nennt meine Höhle „Gebärmutter“.
Mama und Papa können jetzt sehen, wie mein Herz schlägt!
Mama ist ganz aufgeregt vor Freude und nimmt Papas Hand.
Papa umarmt Mama. Beide weinen ein paar Tränen vor Glück.



Mein Herz ist groß. Es schlägt lebendig und kräftig.

In meiner Höhle umgibt mich eine Blase, die
mit Wasser gefüllt ist.
Überall um mich herum ist Wasser.
Mama nennt das Wasser „Fruchtwasser“ und
die Blase „Fruchtblase“.
Im Wasser bewegt sich mein Körper ganz
leicht. Ich erkunde meine Höhle und
probiere immer neue Bewegungen aus.
Manchmal schlage ich sogar Purzelbäume!
Das macht Spaß!



Spielend entdecke ich meine Welt.

Mit meinen Händen ertaste ich die bewegliche Schnur. Sie verbindet meinen Nabel mit dem weichen Kissen, das dort gewachsen ist, wo ich mich tief in Mamas Gebärmutter eingekuschelt habe. Ich schmiege mich gerne an mein Kissen. Mama nennt die Schnur „Nabelschnur“ und das Kissen „Plazenta“. Mama erzählt mir, wie die Plazenta uns verbindet und mich versorgt: Sie bringt Nahrung und Sauerstoff durch die Nabelschnur zu mir. So werde ich immer größer.

Ich bekomme alles, was ich brauche.

Etwas ganz Schönes hat sich entwickelt: Ich höre!
Zuerst habe ich nur Geräusche wahrgenommen:
den regelmäßigen, kräftigen Herzschlag meiner Mama
und viele glucksende Laute um mich herum.
Inzwischen kenne ich schon die Stimmen von Mama und Papa. Sie klingen ganz unterschiedlich. Mama singt gerne.
Papa erzählt mir oft abends etwas
oder er legt eine Spieluhr auf Mamas Bauch und
wir hören zusammen eine sanfte Melodie.

Ich liebe die Stimmen meiner Eltern.
Wenn wir gemeinsam einer Melodie lauschen,
sind unsere Herzen verbunden. Wie schön das ist.