

Silvia Atzlinger

Mama-Jammer

Die andere Wahrheit über das erste Jahr
mit Kind

© 2021 Silvia Atzlinger

Illustration & Umschlaggestaltung:

martinastuhlberger.com

hello@martinastuhlberger.com

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

ISBN:

978-3-99129-377-4 (Paperback)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für meine Tochter, Emilia.

Inhalt

Vorwort	9
Schwangerschaft	15
Der große Test	15
Die Übelkeit	17
Die Vorfreude und der Infodrang	20
Die unnötigsten Fragen an eine Schwangere	22
Die lieben guten Vorsätze	25
Der chillige Mutterschutz, der Nerven raubt	27
Geburtsvorbereitung	29
Das ewige Warten	34
Die Geburt	39
Die ersten drei Monate	47
Die Entdeckung einer großen Lüge	47
Stillen – die unendliche Geschichte	49
Als die Babykotze den Ekelfaktor verlor	51
Kackgeschichten und Anziehsachen	53
Die Substanz, die den Darm passiert	56
Von seltsamen Einschlafritualen	59
... und merkwürdigen Powernaps	62
Fortbewegungsvarianten mit Kind	64
Die wirklich lebensrettende Baby-Erstausrüstung	66

Das erste halbe Jahr 75

Das große Erwachen	75
Das Ding mit der Nähe hat einen Namen	78
Der Zutritt zur ultimativen Baby-Soundcloud	80
Die Unsicherheiten einer Mama	84
The sixth sense	86
Der beschi***** Babyschlaf	89
Die Mutter – die Einzelgängerin	93
99 Fragen zum Beikost-Start	97

Das zweite halbe Jahr 103

Der erste Urlaub	103
Der beschi***** Babyschlaf – Teil 2	107
Eine ganz normale Chaosgeschichte	111
Die Mama, die nächtliche Bestie	115
Das große Zahnen	118
Am „Arbeitsplatz“ der Mutter	120
Sleep-over und seine Tücken	123

Der 1. Geburtstag 129

Vom Baby zum Kleinkind	129
Das Fazit der letzten Monate	130
Ein Jahr Mama-Bootcamp	133
Was wurde aus den Vorsätzen?	139

Ein dickes, fettes Dankeschön! 143

Vorwort

Da ist man werdende Mama und freut sich mit jeder Faser seines Lebens darauf, das kleine Würmchen endlich in den Armen zu halten, überlegt sich, wie schön es wird, wenn das eigene Fleisch und Blut dann endlich da ist, dich mit den Augen des Partners anschaut und mit deinem eigenen Lächeln beschenkt. Die Monate mit wachsendem Bauch nutzt man vielleicht, um sich auf den bevorstehenden neuen Lebensabschnitt vorzubereiten. Manche mehr, manche weniger intensiv. Doch in jedem Fall ist man plötzlich viel aufmerksamer, wenn man ein Baby schreien hört, Mütter Kinderwägen schieben sieht, oder heimlich die bereits geübte Freundin bei einer Diskussion mit ihrem Sprössling studiert. Wir beobachten, lesen, hören, verarbeiten, bilden eine Meinung und eine Erwartungshaltung. Ganz mutige schmieden Pläne, wie: Bei mir wird es das nie geben. Ich werde meinem Kind immer mit Geduld und Gelassenheit begegnen und ausschließlich Liebe sprechen lassen etc.

Und dann ist es endlich so weit: Man wird zum ersten Mal im Leben Mama. Mag sein, dass alles wie erwartet läuft (doch ich würde hier Vorsicht walten lassen, weiß man doch nicht, was einem in der (Wackelzahn-)Pubertät noch bevorsteht), oder aber man wird ins kalte Wasser der Realität gestoßen. Statt Liebe gibt es Tränen, statt Kuschneln mit Baby gibt es Geschrei und Tragen, statt großartigen Ausflügen im Kinderwagen gibt es hysterische Zusammenbrüche, und man fragt sich, was man falsch macht. Vielleicht schafft es die eine oder andere talentierte Mama auch gleich, die unerwartete Situation zu akzeptieren. Andere suchen permanent nach der Lösung des „Problems“, das ja eigentlich kein Problem ist, oder aber – und ich bin überzeugt, dass das jede Mama kennt – bei jeder Begegnung mit einer „Leidensgenossin“ wird diskutiert, was alles nicht so gut läuft, wo der Schuh drückt, was man alles nicht versteht und warum alle an-

deren Mamas ein so perfektes Familienleben zu haben scheinen, außer man selbst. Jammer-Modus. Absolut verständlich, doch leider niemandem dienlich.

Uns Mamas geht es da allen gleich. Und wahrscheinlich gibt es auch eine hohe Dunkelziffer an Papas, die diese Themen kennen. Man darf sich die Sorgen, Ängste, die Verzweiflung gerne mal von der Seele jammern. Aber dieses Buch soll keine Anleitung oder Ermutigung zum Jammern sein. Es soll zeigen, dass wir alle dieselben Themen haben, mit denen wir uns zum ersten Mal im Leben herumschlagen müssen, die uns überfordern können, an unsere Grenzen bringen und uns einfach zwingen, uns weiterzuentwickeln. Das ist ganz schön hart und anstrengend. Aber nur dort, wo es schwierig wird und wir gefordert sind, kann Weiterentwicklung geschehen. Und das bringt der Mama-Job mit sich: Permanentes Wachstum, täglich neue Erfahrungen und ständiger Ausbau der Supermama-Kräfte. Fragt sich nur, wie man das psychisch und seelisch überlebt? Mit ganz viel Humor, davon bin ich überzeugt.

Ich hoffe mit diesem Buch ist es mir gelungen, die Situationen, die uns alle beschäftigen, auf humorvolle Art und Weise zusammenzufassen. Im ersten Jahr passiert eine ganze Menge, in einigen Situationen wirst auch sicher du dich wiederfinden. Alles was ich dir auf den folgenden Seiten berichte, ist ein bisschen überdramatisiert, denn wenn wir in der Ausnahmesituation mit Kind sind, die uns zu Jammern veranlasst, sind wir von einer Unmenge Emotionen getrieben, die die Kontrolle übernehmen. Drama, Baby! Aber die gute Nachricht: Mit viel Augenzwinkern und Sarkasmus scheinen diese Erlebnisse dann gar nicht mehr so tragisch. Und die Arbeit, all das, was man im ersten Jahr mit Baby so erlebt, in Humor zu verpacken, habe ich dir auf den folgenden Seiten abgenommen. Ich hoffe, ich kann ganz viel von diesem Humor zu dir fließen lassen und dich in Momenten, in denen du gerade ein bisschen am Verzweifeln bist, wieder zum Lächeln bringen. Und falls du dieses Buch gerade mit dickem Bauch oder Kinderwunsch in

den Händen hältst und dir die Kinnlade bis zum Boden fällt, du in Schweiß ausbrichst und Panikattacken schiebst: Keine Sorge! Es kommt sowieso immer anders, als man denkt! Mögen deine Jammer-Momente von kurzer Dauer und dein Lachen für die Ewigkeit sein.

Lies dieses Buch, wenn du:

- der „No-Bullshit“-Typ bist und wirklich wissen willst, wie das erste Jahr mit Baby ablaufen kann.
- heimlich auf Reality-Trash im TV stehst und das Ganze mit „Literatur“ kaschieren willst.
- die Schnauze voll von „schlaflose Nächte, Dauerbeschallung und Kacke oder Schoko auf dem T-Shirt - I don't care, I love it - sind das Beste, was mir jemals passiert ist“ hast.
- die Zeit mit deinem ersten Kind schon wieder vergessen und verdrängt hast.
- kurz davor bist, den Mama-Job hinzuschmeißen, weil du denkst, du bist zu blöd dafür.
- denkst auch Mamas haben ein Recht aufs Lachen.

Lies dieses Buch nicht, wenn du:

- es liebst auf Social Media Inspirationen für das perfekte Kinderzimmer zu suchen. In Pastell versteht sich.
- gerne die Realität verdrängst und dir Sachen schön redest.
- glaubst, sorry, weißt, du bist sowieso die bessere Mutter als alle anderen da draußen.
- findest Mama-Sein erfüllt dich zu 100 % und du nie wieder irgendetwas anderes zusätzlich machen willst.
- einfach ein unlustiger Mensch bist und Sarkasmus für dich ein Fremdwort ist.
- mit mir verwandt bist. Und wenn doch: Alle Figuren sind frei erfunden. Das ist Fiktion. Alles.



Schwangerschaft

Der große Test

Ich hätte nicht gedacht, dass ein positiver Schwangerschaftstest mal zum Streit mit meinem Mann führen könnte. Weil schließlich haben wir ja ein Wunschkind. Aber das kommt halt davon, wenn man als Frau so eine innere Eingebung hat: Irgendwas ist anders. Wie es halt so ist, als frisch verheiratete Frau, die bereit ist für Kinder. Mir kommt der Gedanke an einem November-Abend im Casino. Da zieht etwas im Bauch, und man beginnt dann so komische Spiele wie: Wenn ich diese Runde Black Jack gewinne, dann ist was im Busch. Oder Bauch. Wie auch immer. Als dann auch noch meine Periode drei Stunden zu spät einsetzt, weiß ich, es ist fix: Ich bin schwanger! Als ungeduldige Frau holt man dann gleich den Schwangerschaftstest hervor und ist erstmal enttäuscht. Da steht doch tatsächlich, man sollte noch ein paar Tage warten, damit der Test aussagekräftig genug ist. Alles schön und gut, dann warten wir halt noch.

Am nächsten Tag stehe ich voller Nervosität um fünf Uhr morgens auf und überlege, wie ich das jetzt mache. Mein erster Schwangerschaftstest, nicht mal selbst gekauft, und daher ganz was Billiges. Nämlich ein Stück Papier, das ich in Urin tauchen soll. Draufpinkeln wie im Film geht also nicht. Eh klar, auf diesen paar Zentimeter Streifen soll nur ein bestimmter Bereich mit Urin in Kontakt kommen. So viel Treffsicherheit traue ich mir nicht zu. Schon gar nicht um fünf Uhr morgens. Also suche ich nach einem Gefäß, aus dem ich nie nie wieder trinken oder essen werde. Und finde Gott sei Dank einen Plastikbecher, den wir als Andenken an das AC/DC-Konzert mitgenommen haben. Wer hätte gedacht, dass AC/DC mir mal das Serum der Wahrheit servieren würde! Als ich dann voller Ekel das Prozedere durchziehe (du siehst schon, ich habe es ein bisschen mit Hygiene und so), heißt es erst mal warten. Warten auf eine zwei-

te Linie, die erscheinen soll. Und dann kommt sie: ganz zart und leicht, zumindest für mich – eindeutig der Beweis! Ganz aufgeregt wecke ich meinen Mann und zeige ihm voller Stolz den Streifen. Ein kitschiger Film läuft vor meinem inneren Auge ab: Du wirst Vater! Freudestrahlen, Glück, Happy Family etc. Er schaut verschlafen drauf und sagt: „Da ist nix!“ Wie bitte? Für mich noch immer ganz klar zu sehen, die leichte feine zweite Linie! „Da schau!“ Ich fahre ihm mit meinem Pinkelpapier ins Gesicht. „Da ist keine zweite Linie, beim besten Willen nicht!“ Jetzt werde ich aber grantig, kann er sich denn nicht über unser von AC/DC geschenktes Kind freuen!? Die Diskussion geht noch mindestens eine halbe Stunde so weiter. Ich bin grantig. Fängt ja schon gut an. Wir einigen uns darauf, dass ich in einer Woche den Test nochmal wiederhole und er mir dann sagt: „Schatz, du hattest Recht!“ Also leere ich mein Wahrheitsserum zurück ins Klo, wasche den Becher aus und stelle ihn zurück in den Schrank.

Eine Woche später – ich fühle mich ja sowas von schwanger! – kaufe ich dann den teuersten Test, den ich finden kann, wiederhole mein Pinkel-Ritual und halte meinem Mann dann wieder den frischen Test unter die Nase. „Das ist schon eindeutiger“, strahlt er. Können wir uns dann jetzt endlich mal freuen?

Die Übelkeit

Wir freuen uns eine Woche. Dann freue ich mich nicht mehr. Ich bin in der sechsten Schwangerschaftswoche, mir ist spei-
übel und ich frage mich, wie ich das Ganze überstehen soll. Bin
ich eine von denen, die bis in den neunten Monat kotzen? Bit-
te nicht! Meine Hebamme hat mir verboten, irgendetwas, das
Schwangerschaft und Baby betrifft, zu googeln. Also suche ich
mir eine andere Suchmaschine und recherchiere, was man bei
Übelkeit in der Schwangerschaft machen kann:

1. Vor dem Aufstehen gleich was essen

Zum Beispiel Zwieback oder trockene Kekse, dazu ein
Glas Wasser oder Tee. Ich stelle mir also am Vorabend al-
les auf den Nachttisch und versuche am nächsten Tag, mit
möglichst wenigen Magenbewegungen nach dem Zwie-
back zu greifen. Knabbere ein bisschen herum, nehme
einen Schluck Wasser. Ja, das fühlt sich nicht so schlecht
an. Also stehe ich auf. Nach zehn Minuten ist mir wieder
übel. Außer Brösel im Bett, hat das vorerst nichts gebracht.

2. Ingwer

Gut, dass es Dezember ist. Denn so weiß ich sofort, wie ich
Ingwer zu mir nehmen kann, ohne jeden Tag asiatisch zu
kochen: Jeder im Büro trinkt nämlich, warum auch immer,
warmes Wasser mit frischem Ingwer und Zitronen. Volles
Lifestyle-Getränk also. Und fällt auch gar nicht auf, wenn
ich es trinke. Und ja, das hilft wirklich! Meine morgendli-
che Übelkeit ist vorerst gedämpft, gegen Mittag geht's dann
sowieso besser. Was übrigens nicht funktioniert sind diese
Ingwer-Kaudragees. Widerlich sag ich nur! Viel besser ist es,
Ingwer in konzentrierter Form zu sich zu nehmen. Da gibt
es wundervolle Kapseln, die ich wie eine Abhängige ständig
bei mir habe.

3. Meditation

Zu Weihnachten erreicht meine Übelkeit ihren Höhepunkt. Ich stehe morgens auf und setze mich schon mal vorsorglich vors Klo. Das mache ich immer so, wenn ich auf einer Übelkeits-Skala von null bis neun ganz oben angelangt bin. Weil neun heißt, man wartet nur schnell auf den Würgereiz – und dann geht's los! Also sitze ich vorm Klo und weine. Ich habe nämlich eine Phobie vorm Kotzen und will nicht, dass das jetzt anfängt. Was ist nur mit meinem Ingwer-Heilmittel passiert? Ich sitze da also in unserem Klo und starre auf die Fliesen, drücke an dem Punkt zwischen Daumen und Zeigefinger herum. Irgendwo hab ich mal gelesen, dass die Stimulation dieses Punktes die Übelkeit dämpft. „Jetzt steck dir halt den Finger rein“, beratschlagt mich mein Mann. „Halt verdammt noch mal den Mund, ich will nicht kotzen!“ Ich wippe vor und zurück im Schneidersitz, drücke Punkte, atme tief ein und aus und denke an schöne Erinnerungen, summe Lieder und komme mir vor wie eine Geisteskranke. Mein Mann bringt mir, bevor er in die Arbeit fährt, noch ein Glas Wasser und eine Decke. So sitze ich dann drei Stunden da. Und plötzlich ist mir nicht mehr schlecht! Halleluja!

4. Deftiges Essen

Dieses morgendliche Fast-kotzen-müssen-Spiel wiederholt sich in der letzten Arbeitswoche vor Weihnachten. Ich komme dann aber drauf, dass es nach dem Mittagessen schlagartig besser wird. Das war so: Ich gehe mit meiner Kollegin an einem meiner Übelkeitshöhepunkte essen und sitze vor meinem Teller und weiß: Entweder, das geht jetzt gut, oder ich kotze auf den Teller und muss mir einen anderen Job suchen. Das Experiment geht gut. Essen funktioniert also. Vor allem, wenn ich deftig esse. Also schaue ich, dass ich mich schon um 11 Uhr in die Kantine bewege und suche mir das fettigste Essen aus, das ich finden kann. Bei uns leider nicht schwer: Schweinsbraten, Berner Würstel, Cevapcici, Schnit-

zel. Drei Bissen und mir geht es blendend. Also das mit der gesunden Ernährung in der Schwangerschaft und dem Wenig-Zunehmen werde ich somit vergessen können.

5. Apotheken-Zeug

Als ich mit starker Übelkeit zum ersten Mal in die Apotheke komme und mit möglichst geringen Mundbewegungen danach frage, was es gegen Übelkeit in der Schwangerschaft gibt, bekomme ich Schüßler-Salze. Also nichts gegen Homöopathie, aber das half nichts! Beim zweiten Mal hole ich mir dann diese Armbänder gegen Reiseübelkeit. Die wirken echt Wunder! Und sind zeitgleich ein modisches Accessoire, das so hübsch ist, dass man es am besten unter langen Ärmeln versteckt, nicht dass jemand neidisch wird.

In meinen drei Wochen Übelkeitsbekämpfung höre ich dann auch immer nur die aufbauende Realität von anderen Freundinnen: „Also ich bin jetzt im fünften Monat und kotze noch immer beim Autofahren aus der Tür.“ Super. „Eine Bekannte meiner Freundin musste ins Krankenhaus, weil sie gar nichts mehr bei sich behalten konnte. Nicht mal Wasser.“ Danke. „Also ich hab am Tag der Geburt noch immer gekotzt.“ Bravo. Aber ich bin ein Glückskind. Bei mir ist nach drei Wochen Schluss. Und das, ohne ein einziges Mal zu kotzen!

Die Vorfreude und der Infodrang

So eine erste Schwangerschaft ist ganz besonders. Man ist leicht nervös, weiß nicht, was einen erwartet, und jeden Tag passiert etwas Neues. Und das im eigenen Körper, den man doch zu kennen glaubt. Was macht man also als werdende Mama ohne Ahnung? Richtig, man recherchiert sich dumm und dämlich. Und wenn man ein bisschen ein Gadget- und Online-Geek ist, wie ich es bin, dann lädt man sich auch Apps runter, die einem genau sagen, was Stand der Dinge ist. Besser als jeder Frauenarzt! Zumindest wird dir das so verkauft. Während ich also ganz genau weiß, wie viele Stunden ich bereits schwanger bin, sagt mir meine App, dass in mir gerade eine Drachenfrucht reift. Das steht da so. Ich habe keinen Plan, was eine Drachenfrucht ist, geschweige denn, wie diese aussieht. Da kann ich mir meinen 18 Wochen alten Fötus schon besser vorstellen. Also kauf ich mir dann auch noch gleich ein bisschen hochwertige Literatur, damit ich das dann gegenchecken kann. Und im Laufe der Zeit bin ich mit meinen unzähligen Apps und seitendicken Büchern schon informierter als jede Fünffach-Mami. Ich weiß natürlich ganz genau, wann mein Kind auf die Welt kommen wird (Eisprung-Geburtsdatum-Analyse-Tracker-Rechner-Tool), in welcher Woche welches Organ ausgebildet wird, damit ich in ebendieser Woche meine Ernährung danach anpassen kann (statt Honiggurken dann mal Salzgurken), und ich weiß natürlich, wie die Geburt verlaufen wird, dass alles super natürlich wird und ich theoretisch auf jede Eventualität vorbereitet bin. (Wenn du schon neugierig bist, kannst du gleich zum Kapitel Geburt blättern!)

Aber irgendwann gibt es so einen Punkt in der Informationskurve, da ist man blöder als zuvor. Nämlich dann, wenn sich diverse Aussagen aus unterschiedlichen Quellen widersprechen. Oder einfach so viele Infos zu einer Frage da stehen, dass man das Gefühl hat, keine Antwort bekommen zu haben, weil einfach alles möglich ist. Und weißt du was? So ist es auch! Und das