



Eingespieltes Familienleben: Stefan und Sandra Kramer mit Jim, Milena und Amy Lynn.

## «Schmerz mit nichts zu vergleichen»

«Es ist schwierig, den Geburtsschmerz zu beschreiben – er ist sehr individuell und mit nichts zu vergleichen», blickt Sandra Kramer aus Burgdorf auf die Geburt ihrer Tochter Amy Lynn vor sieben Monaten zurück. «Wie intensiv eine Geburt sein kann, habe ich allerdings seit dem letzten Mal etwas vergessen. Es gibt zwar immer wieder kleine Verschnaufpausen, doch vor allem die Austreibungsphase ist ein Kraftakt», so die 36-Jährige und fährt fort: «Wenn das kleine Wunder dann aber gesund auf der Welt angekommen ist, tritt der Schmerz etwas in den Hintergrund. Man vergisst ihn zwar nicht, aber er ist einfach nicht so wichtig.»

Geholfen habe ihr vor allem auch der Gedanke, dass das Zusammenarbeiten von Baby und Mama ein natürlicher Prozess ist, den Frauen schon seit Tausenden von Jahren durchleben. «Wir Frauen können unglaublich stolz auf uns sein und auf unsere Kraft, die in uns steckt – es ist wahnsinnig, was wir bei einer Geburt leisten.» Diese Gedanken haben sicherlich dazu beigetragen, dass sie bei der Geburt ihrer jüngsten Tochter relativ ruhig war. «Beim

ersten Mal hatte ich noch etwas Angst, vor allem, da viele Informationen, leider vorwiegend negative, im Umlauf sind.»

Sandra Kramer und ihr gleichaltriger Mann Stefan sind bereits Eltern des siebenjährigen Jim und der vierjährigen Milena. Mittlerweile hat sich das Familienleben mit dem neusten Zuwachs gut eingespielt. «Mit der Geburt von Amy Lynn wurden die Karten neu gemischt, denn zu Beginn weiss man ja nicht, welchen Charakter ein neugeborenes Baby hat», so Stefan Kramer und fährt fort: «Wir sind unglaublich dankbar, dass wir dieses Glück und Riesengeschenk haben dürfen. Es fühlt sich wunderbar und stimmig an, nun zu fünft unterwegs zu sein.»



Geburt im Spital Emmental?  
Mehr erfahren auf:  
[spital-emental.ch/geburtsilfe](https://spital-emental.ch/geburtsilfe)