

Elenas Geburtsbericht

Elena wurde ganz entspannt und geplant bei uns zu Hause geboren. Ihre Geburt war in gewisser Weise eine Wiedergutmachung zur komplett künstlich eingeleiteten Geburt von Mattheo - ihrem großen Bruder.

Für die Hausgeburt haben wir uns in etwa in der 22. Schwangerschaftswoche entschieden und glücklicherweise haben wir auf Empfehlung unsere großartige Hebamme Sarah (Göbel) aus Zwingenberg gefunden, die uns in diesem Wunsch liebevoll begleitet und unterstützt hat. Nach einem ersten Kennlerngespräch übernahm Sarah die komplette Schwangerschaftsvorsorge. Lediglich für die Ultraschalluntersuchungen ging ich zum Frauenarzt. Auf die Geburt bereitete ich mich diesmal mental viel intensiver vor als bei Mattheo, allerdings fielen mir die „Trockenübungen“ recht schwer. Ab und an probierte ich geburtsvorbereitende Meditationen aus, schlief dabei aber meistens ein.

In dieser Schwangerschaft war ich sehr viel empfindsamer als in der Ersten und gefühlt nahm ich diesmal so ziemlich alle „typischen“ Schwangerschaftsbeschwerden mit - von Übelkeit in der Frühschwangerschaft bis zu extremen Ischiasschmerzen zum Ende. Ab der 38. Woche hatten wir hier zu Hause alle Vorbereitungen für die Geburt getroffen und unser (vorübergehendes) Geburtszimmer vorbereitet. Ich weigerte mich strikt, eine Kliniktasche zu packen. Eventuell wollte ich mir selbst damit nochmals mit Nachdruck vermitteln - wir schaffen das daheim! Nach und nach

versuchte ich für mich negative Stressfaktoren fernzuhalten, zeitweilig schaltete ich dazu zum Beispiel mein Smartphone aus und nahm mir bewusste Auszeiten. Sarah schätze, dass ich auch diesmal ein paar Tage über Termin gehen würde. In den letzten Wochen hatte ich immer wieder unregelmäßige Vorwellen, die natürlich Hoffnung machten, dass es nun auch mal konkret werden könnte. Meine Geduld wurde aber weiter auf die Probe gestellt und ich zunehmend genervter. Sarah verschaffte mir mit ihrem Besuch bei 40+3 (am 17. Juni) mit einer wundervollen Bauchmassage wieder etwas Entspannung und empfahl mir, ab jetzt auf Zucker und (weiterhin) Weißmehl zu verzichten, sowie in den nächsten Tagen intermittierend zu fasten (Essenspause von 15 Uhr bis 7 Uhr morgens).

Am Donnerstag (18. Juni) vor der Geburt war ich vormittags mit Matheo nochmal einkaufen. Obwohl zu Hause alles gerichtet war, nahm ich noch ein leckere Kräuterteemischung für Sarah und die Zweithebamme Tabea (Maab) mit. Nachmittags waren wir auf einem Wasserspielplatz und das Buddeln eines Wasserlaufes in den Sand – gemeinsam mit Matheo – war für mich irgendwie meditativ und ich vergaß den gesamten Nachmittag den Gedanken, wann die Geburt denn nun endlich beginnen würde. An diesem Abend begleitete Tobí Matheo in den Schlaf und ich hatte das Bedürfnis ausführlich zu duschen und mir nochmal die Beine zu rasieren. An diesem Abend spürte ich keinerlei Vorwehen. Gegen 23 Uhr legten Tobí und ich uns zu Matheo ins Bett und redeten noch einen kurzen Moment, bevor ich in einen leichten Halbschlaf fiel. Um 00:12 Uhr wurde ich von

einem mir bis dato unbekanntem Gefühl geweckt. Es fühlte sich an, wie ein Knacken direkt über dem Schambein und ich fragte mich kurz, was die Kleine jetzt wieder für eine akrobatische Übung vollzogen hat, als ich merkte, dass mir Flüssigkeit abging und ich realisierte – das war ein Blasensprung! Schlagartig war ich voller Adrenalin, weckte Tobí (bzw. gab ihm Bescheid) und sprang mehr oder weniger aus dem Bett. Tobí musste mich dann erinnern, dass ich nun mal ins Bad gehen sollte, damit ich nicht das ganze Schlafzimmer „unter Wasser“ setzte. In der Dusche brauchte ich noch einige Momente, um mich zu sammeln. Das Fruchtwasser ging weiter ab und Tobí wählte Sarahs Nummer, damit ich ihr Bescheid geben konnte. Sarah freute sich für mich und bestätigte mir, dass dies ein sicherer Geburtsbeginn sei und sie mich am Morgen nochmal anruft, falls ich mich nicht vorher gemeldet habe. Das Fruchtwasser war klar und voller Käseschmiereflocken. Ich nahm mir schon jetzt eine von den Wochenbettvorlagen und zog mich wieder an. Tobí hat währenddessen das Geburtszimmer gerichtet (Malervlies aufs Bettsofa und nochmal frisch überzogen). Als ich zurück ins Bett kam, saß ein verschlafener Matheo im Bett. Wir kuschelten uns zu dritt mit Papa zusammen und er schlief wieder ein. Ich hielt nur 30 Minuten aus und zog ins Wohnzimmer um – meine Aufregung war einfach zu groß. Tobí kam hinterher und machte sich (nachts um 2 Uhr) eine Pizza. Nach seinem „Nervensnack“ schickte ich Tobí wieder ins Bett. Er sollte wenigstens ein bisschen schlafen, damit er am Morgen die Betreuung von Matheo übernehmen konnte. Ich döste auf

dem Sofa immer mal wieder ein, merkte aber hin und wieder ganz leichte Wellen.

Morgens um 7 Uhr weckte mich Matheo mit dem Vorwurf, warum ich nicht im Bett sei und wir kuschelten nochmal zusammen auf dem Sofa. Tobi stand kurze Zeit später mit auf, wir frühstückten und ich telefonierte mit Sarah. Sie sagte mir, ich solle sie anpiepsen, sobald ich sie brauchte (Sarah besitzt kein Handy und arbeitet in der Rufbereitschaft mit einem Piepser), denn sie wäre ab 8 Uhr unterwegs. Matheo durfte dann einen Film („Findet Dori“) schauen und Tobi nutzte die Zeit, auf der Arbeit Bescheid zu geben und die letzten Dinge vor der Elternzeit zu erledigen. Ich verspürte etwas stärkere Wellen und meine Vorfreude stieg. Ich hatte keine Lust den Film zu schauen und kochte erst Kaffee für die Thermoskanne (später zum Dammschutz), legte die Handtücher auf die Heizung und malte dann ein paar Blumen in einem Mandala aus, bevor ich den großen Wunsch nach einem Bad verspürte.

In der Badewanne fühlte ich mich wohl, die Wellen wurden intensiver und kamen regelmäßig. Ich machte mir Musik an und „tanzte“ im Wasser durch meine Vorfreude. Ich war mir zu diesem Zeitpunkt sicher, dass meine Tochter noch am 19. Juni auf die Welt kommt und begeisterte mich dafür, dass sie sich exakt 3,5 Jahre nach dem großen Bruder (*19. Dezember 2016) auf diese Welt begibt. Gegen 10 Uhr wollten Matheo und Tobi das Haus verlassen, um einige Erledigungen zu tätigen. Ich wollte nicht mehr allein sein und bat Tobi, Sarah anzupiepsen. Sie war dann 15 Minuten

später bei uns. Die Wellen kamen jetzt regelmäßig alle 5 Minuten, ich musste sie inzwischen veratmen, konnte mich aber in den Pausen entspannt mit Sarah unterhalten. Wir tranken gemeinsam Tee und ich nahm nach einiger Zeit intuitiv eine andere Sitzhaltung ein. Beim Zurücklehnen wurden die Wellen viel stärker und ich ließ mich darauf ein. Die Wellen kamen wieder unregelmäßiger bzw. war ich zu der Zeit noch sehr anfällig für Störungen. So hatte ich zeitweilig bis zu 15 Minuten Pause, wenn ich zu sehr von den Spielgeräuschen aus dem Nebenzimmer abgelenkt wurde. Sarah machte mir noch eine Bauchmassage, um die Wellen wieder etwas anzuregen und ich versuche mich mehr zu fokussieren – ich suchte vor meinem inneren Auge noch nach einem geeigneten (Lieblings-)Platz, um die Wellen richtig zulassen zu können. Ich stellte mir bewusst eine sich öffnende Blume vor. Nach der Massage kamen die Wellen wieder ausreichend stark und lang genug, etwa alle 5 bis 7 Minuten und Sarah schlug vor, dass ich nochmals in die Badewanne gehe. Das warme Wasser tat gut, die Wellen wurden noch intensiver und kamen alle 2 Minuten. Ich konnte konzentriert die Welle verarbeiten und fand vor meinem inneren Auge einen tollen Platz in einer Höhle hinter einem Wasserfall – hier sah ich die eben beschriebene Blume, wie sie sich beim Öffnen langsam von weiß nach rosa verfärbt.

Um 13:10 Uhr wollte ich aus der Wanne raus. Mit Sarahs Hilfe zog ich mich wieder an, der Druck nach unten wurde stärker, mir wurde etwas übel. Ich probierte verschiedene Positionen aus – stehend, sitzend und blieb schlussendlich

im Bett im Vierfüßlerstand. Die Wellen nahmen weiter an Intensität zu, wurden aber wieder seltener. Der Druck nach unten war so stark, dass ich schon ein bisschen mitschieben wollte. Nach kurzer Zeit kamen die Wellen nun wieder alle 2 Minuten. Ich arbeitete weiter mit. Um ca. 16 Uhr verließ mich die Kraft und ich ließ diesen Schwächeanfall zu – ich sehnte mich nach einer Pause oder besser noch nach dem Ende. Tabea, die Zweithebamme war schon einige Zeit mit da und schlug nochmals die Badewanne vor – diesmal mit lauwarmem Wasser, sodass die Wellen ein wenig verlangsamt werden. Ich blieb erneut für etwa 30 Minuten in der Badewanne und konnte mich etwas entspannen. Dann wurden die Wellen schmerzhaft und ich wollte aus der Badewanne raus. Es fiel mir nun zunehmend schwerer, mich auf die Wellen einzulassen. Ich fing an mich zu verkrampfen, der Druck nach unten war kaum aushaltbar. Sarah half mir, indem sie während der Wellen von außen Druck über der Symphyse gab. Sarah sagte, so helfen wir dem Baby die richtige Rutschbahn zu finden. Mittlerweile war es 17:15 Uhr: Ich fing an zu Zittern und legte mich wieder aufs Bett und bat Sarah zum ersten Mal nach dem Muttermund zu tasten – 6 cm geöffnet und ich wusste nicht, wo ich die Kraft für den Rest hernehmen sollte. Mit Sarahs Hilfe versuchte ich die Wellen zu veratmen, anstatt zu schieben. Das funktionierte aber nicht immer, sodass ich intuitiv begann zu schieben. Um 17:45 Uhr war der Muttermund hinten ganz geöffnet und vorne war noch eine dicke Muttermundslippe übrig, die Sarah nun mit etwas Buscopan wegmassieren wollte. Ich schob jetzt aktiv mit.

Kurz danach sagte Sarah mir, dass das Köpfchen bereits geboren sei und wenige Minuten später- um 17:57 Uhr - war Elena geboren. Sarah legte sie mir auf die Brust und während die Nabelschnur in Ruhe auspulsieren durfte, kamen Matheo und Tobí schon zu uns, um Elena zu begrüßen. Eine Stunde nach der Geburt von Elena trank sie zum ersten Mal kräftig an der Brust. Um 19:35 Uhr wurde Elena abgenabelt. Die Plazenta ließ noch weitere 1,5 Stunden auf sich warten. Sarah nahm mir Elena kurz ab, um die U1 direkt neben mir auf dem Bett zu machen: Elena wurde mit 3700 g und 52 cm am 19. Juni 2020 um 17:57 Uhr zu Hause geboren.

Bis die Nachgeburt kam hatte ich noch kräftige Nachwehen, Matheo schlief bereits in unserem Schlafzimmer. Elena lag jetzt bei Tobí auf der Brust. Sarah unterstützte mich nochmals mit einer Nelkenölmassage, um die Plazenta zu lösen. Um 21:05 Uhr wurde die Plazenta geboren und ich durfte direkt duschen gehen.

Direkt im Anschluss machte sich der Hunger bei mir bemerkbar. Ich belohnte mich mit glutenfreiem Kaiserschmarrn. Dann zogen wir Elena zum 1. Mal an und kuschelten uns für die Nacht übergücklich zu viert ins Familienbett.