

## **Geburtsbericht Sicht: Celine**

Gedankenprotokoll:

Um 11:00 Uhr am 19.10 habe ich Fruchtwasser verloren. Gerade als ich ins Bett gehen wollte. Erst dachte ich es wäre Ausfluss oder Pipi. Denn niemals hätte ich mit der Geburt gerechnet :)

Die erste Welle kommt um kurz vor halb 12. Ich habe sie liegend im Bett veratmet und daraufhin meinen Mann geweckt. Wir konnten es beide nicht glauben.

Relativ schnell danach kommt die zweite Welle mit wesentlich mehr Fruchtwasser. Ich bin dann aufs Klo.

Wellen kommen nun im 10 min Takt. Erst versuche ich im Bett weiterzumachen und noch etwas zu schlafen. Es ist aber im Liegen sehr unangenehm.

Daraufhin versuche ich im Bett kniend zu veratmen. Dann stehend vor dem Bett.

Juli bringt mir den Ball und ich sitze auf dem Ball, halte mich am Bett fest und Juli massiert mit dem M-Ball meinen Rücken.

Oreo (unser Hund) ist etwas verunsichert und versucht mich zu beruhigen, er legt seinen Kopf auf mich und schleckt mich ab.

Um ca. 2 Uhr rufen wir Sarah an. Ich kann noch mit ihr reden, deshalb darf Sie noch schlafen.

Innerhalb der nächsten Stunde verkürzen sich die Wellen auf 2 min und wir ziehen mit dem Ball ins Wohnzimmer vor den Tisch um. Dort veratme ich weiter.

In der Zwischenzeit habe ich mir auch was angezogen. Ich fühle mich kalt.

Juli (mein Mann) ist hellwach und hat Energie. Er fängt einen Teig für Brötchen an. (dieser wird natürlich nicht fertig). Oreo hat sich in der Zwischenzeit beruhigt und beobachtet alles nur noch ganz ruhig, manchmal schläft er.

Um 3 rufen wir Sarah an, sie soll kommen, da die Wellen so schnell sind.

Sie kommt wenige Zeit später und ich versuche nochmal aufs Klo zu gehen.

Die Presswellen fangen um ca. 4 Uhr an. Sarah hat inzwischen angefangen den Pool aufzubauen. Ich veratme die Wellen immer noch am Tisch. Abwechselnd stehend und sitzend. Es wird sehr unangenehm. Juli ist die ganze Zeit dabei meinen Rücken mit einem M-Ball zu massieren. Nur mit sehr viel Druck des Balls auf meinen unteren Rücken kann ich die Wellen aushalten.

Der Pool steht.

Die Presswellen sorgen inzwischen dafür, dass ich alle Klamotten loswerden will. Ich fühle mich eingengt. Fruchtwasser geht bei einer Welle stehend ab und landet auf dem Boden.

Ich darf ins Wasser.

Die Schmerzen werden sofort viel weniger intensiv und angenehmer. Ich kann in den Pausen viel besser entspannen, fühle mich wohler und kann etwas die Pausen genießen.

Die Presswellen werden immer intensiver und ich habe oft das Gefühl sie „bringen nichts“. Ich Knie im Pool und Juli hält meine Hände. Ich zerquetschte sie ihm, glaube ich, oft. Juli sieht müde aus und legt sich zwischendurch auf den Boden. Er ist aber immer sofort wieder bereit um meine Hände zu halten. Ich bin unendlich dankbar für diese Unterstützung. Zwischendrin versuche ich die Position zu wechseln und drehe mich auf den Rücken, der Kopf liegt auf dem Rand und Juli hält die Schultern.

Um kurz vor 6 versuche ich nochmal aufs Klo zu gehen. Ich bekomme eine heftige Welle auf dem Klo. Diese ist so extrem unangenehm, Sarah hält mich fest. Juli kommt dazu und hält meine andere Seite fest. Ich bin heilfroh zurück im Wasser zu sein!

Die Wellen sind sehr intensiv. Ich spüre, dass die Kleine in mein Becken rutscht. Außerdem ist da dieses extrem reißende Gefühl an meiner Vulva ganz vorne.

Gefühlt dauert es schon sehr lange und die kleine rutscht oft tiefer zurück. Ich verliere etwas den Mut und will, dass sie endlich kommt. Sarah empfiehlt ich soll selbst spüren (sie hat schon zwei Mal für mich gespürt und ist begeistert über den schnellen Verlauf, sie macht mir Mut und gibt mir durch ihre ruhige und gelassene Art so viel Halt! Sie greift nie einfach so in das Geschehen ein, aber ist trotzdem für einen da).

Bei jeder Welle hält Juli meine Hände und Sarah schüttelt von hinten leicht das Becken. Ich bekomme immer wieder Wasser, da mein Mund so doll trocken ist. Ich bin etwas weinerlich und frage mich wie lange es noch dauert. Ich frage Sarah ob das so alles wirklich richtig ist, oder ob ich was falsch mache. Niemals kann sie durch mein Becken und meine Vulva passen - so mein Gefühl.

Ich spüre selbst bei jeder Welle wie die kleine mehr und mehr raus kommt. Als ich ihre Haare spüre, rufe ich das laut aus und muss lachen :). Das reißende Gefühl nimmt durch mein Tasten etwas ab und ich kann Druck auf diese Stelle ausüben. Ich schiebe mit den Fingern die Schamlippen selbst auseinander und hab so das Gefühl die Kontrolle über die Dehnung zu haben.

Der kleine Kopf wird in meine Hand geboren. Ganz schnell kommt auch der Körper. Was eine Erleichterung. Ich frage, ob ich sie raus heben darf. Darf ich!

Ich spüre, dass die Nabelschnur sehr kurz ist.

Mathilda hat einen ganz verformten Kopf und ist so winzig!! Sie schreit einmal und versucht zu meiner Brust zu krabbeln. Dies gelingt ihr aber nicht, da die Nabelschnur einfach zu kurz ist. So viele Gefühle sind in mir und ich weiß gar nicht, was ich denken soll. Ich hab das Gefühl zu weinen, aber ich weiß nicht mehr, ob da Tränen waren.

Ich möchte die Plazenta noch im Pool bekommen, da diese aber auf sich warten lässt möchte ich dann nach einer Weile doch aus dem Pool. Sobald ich stehe wird diese im Stehen dann doch geboren und sie ist riesig. Sarah kann unsere Salatschüssel gerade noch drunter halten.

Ich lege mich erschöpft mit der kleinen Maus aufs Sofa und wir versuchen das erste Mal zu trinken. Juli darf die Nabelschnur durchschneiden und wir drei schauen uns einfach nur an.

Nach einer Weile darf ich aufs Klo gehen und sogar noch duschen. Sarah hilft mir.

Die ganze Zeit habe ich mich zuhause rund um sicher und geborgen gefühlt. Nicht zuletzt durch Sarahs tolle Unterstützung und ruhige Art. Sie gibt einem halt und lässt einen trotzdem genau das machen, was man selbst braucht.

Ich bin so heilfroh, jetzt zuhause auf der Couch mit meiner wundervollen kleinen Tochter und meinem Mann liegen zu können.

Es gibt Snacks und wir bekommen die Plazenta gezeigt. Unglaublich interessant!

Ich hätte mir keine bessere erste Geburt wünschen können!

Danke Sarah für diese unfassbare Erfahrung.

## **Geburtsbericht Sicht: Julius**

Samstag, 19. Oktober

Arbeit im neuen Garten. Juli geht abends sehr müde bereits um 20:15 Uhr ins Bett.

23:30 Uhr. Ich werde von Celine geweckt mit den Worten: „Ich glaub ich habe Wehen.“

Ich antworte nur: „Bist du sicher, das kann doch gar nicht sein.“

Celine sagt, dass bereits um elf etwas Flüssigkeit abgegangen ist und nun wieder und sie Schmerzen hat, die sich nach Wehen anfühlen. Ich werde langsam wach und realisiere, dass es losgeht. Oreo ist etwas verwirrt und schaut nach dem Rechten und will Celine trösten.

Wen im 10-12 Minuten Abstand im Liegen, sind die Wehen für Celine schlimmer deshalb hole ich ihr den Ball und sie stützt sich am Fußende des Bettes ab, sie veratmet die Wehen, und ich massiere sie dabei am unteren Rücken.

2:20 Uhr, Wehen sind nun zum ersten Mal im Abstand unter 10 Minuten und wir rufen Sarah an. Sie hört Celine beim Tönen zu und findet es gut. Wir sind noch sehr entspannt und sagen Sarah, dass sie erst mal noch nicht kommen braucht und sich wieder hinlegen kann.

Naiv, wie ich bin, beschließe ich, die Zeit noch zu nutzen und frische Brötchen zu backen.

3:15 Uhr wir sind inzwischen ins Wohnzimmer gewechselt. Dort stützt sich Celine an den Esstisch, sitzt weiterhin auf dem Ball und die Wehen kommen nun in einem Abstand von zwei Minuten und sind sehr regelmäßig. Die Brötchen sind noch nicht fertig und ich verbringe immer 1 Minute in der Küche und 1 Minute an Celines Rücken, um mit ihr die Wehe auszuhalten.

Wir rufen Sarah an, um ihr zu sagen, dass sie kommen soll.

3:50 Uhr Sarah kommt an. Celine sitzt eine Wehe aus, Sarah hört sich Celine an und findet alles gut wie wir es machen. Sie misst die Herztöne des Babys, alles ist perfekt. Sarah telefoniert kurz mit ihrer Studentin, ob sie nicht auch dazukommen möchte. Sie kommt aber nicht.

Anschließend kommt die erste Presswehe bei Celine. Dabei steht sie auf und beginnt, ihre Klamotten vom Leib zu reißen. Mit jeder weiteren Wehe hat sie nun weniger an. Celine geht mit Sarah auf Toilette, kann aber nicht und bekommt die nächste Wehe, während sie dort sitzt.

Sarah baut den Pool auf. Ich bin sehr müde, helfe aber wo ich kann und nutze aber auch jede Gelegenheit um mich kurz hinzusetzen und auch kurz zu entspannen. Bald ist der Pool voll genug, so dass Celine hinein steigen kann. Sie entspannt sich sofort sehr und genießt die kurze Pause. Sie stützt sich nun am Poolrand ab und kniet im Wasser. Ich halte ihre Hände, um sie zu unterstützen. Irgendwann wechselt sie die Position und sitzt mit dem Rücken zur Poolwand. Dort stütze ich ihren Kopf oder halte während einer wehe ihre Hände. Sie macht das alles sehr gut. Um circa 6:00 Uhr - aber ich habe inzwischen jegliche Zeitgefühl verloren - nicke ich während der Pausen immer wieder mit meinem Kopf am Poolrand ein. Die Wehen sind sehr stark und haben wieder einen größeren Abstand, so dass auch Celine dazwischen kurz entspannen kann. Sarah hat zwischendrin auch noch einmal Herztöne gemessen. Es ist weiterhin alles super.

Circa 7:00 Uhr. Celine hat das Gefühl, dass es gar nicht mehr weitergeht. Sie ist etwas wehleidig, wie sie selbst hinterher sagt.

Sarah bestärkt sie und tastet zum zweiten Mal nach dem Köpfchen. Mathilda sitzt schon sehr tief im Becken. Es fehlt nicht mehr viel.

Kurz darauf schiebt sich das Köpfchen immer weiter hinaus und Celine hat das Gefühl, als würde alles Einreißen. Sie weint jetzt ein wenig und glaubt, dass sie es nicht schafft. Sarah gibt ihr den Tipp, dass sie ihre Hand selbst vors Köpfchen halten soll, so kann sie besser kontrollieren, wie stark die Kleine hinaus rutscht und kann Muskulatur und Gewebe zur Seite schieben. Celine hebt außerdem immer wieder abwechselnd ihre Beine (Hirtenstand). Nun geht es zügig voran und Celine hat es fast geschafft. Ich fühle mich nutzlos, da Celine nun in der Pool Mitte steht, beziehungsweise kniet und ich sie deshalb kaum unterstützen kann. Ab und zu greift sie nach meiner Hand, dann bin ich da, lächle ihr zu und halte sie fest. Die meiste Zeit liegt mein Kopf auf der Poolwand und ich nicke immer kurz ein. Um circa 7:30 Uhr spricht Sarah noch davon, dass sie beim zweiten Anruf geschätzt hat, dass das

Kind um circa 8:00 Uhr da ist. Sie scheint goldrichtig zu liegen. Nach ein paar kräftigen Presswehen von Celine kommt bereits das Köpfchen von Mathilda. 2 Minuten später um 7:38 Uhr ist die kleine Mathilda geboren. Sie kommt unter Wasser und ist einfach wunderbar. Celine nimmt sie auf den Arm und setzt sich mit dem Rücken an die Poolwand. Ich setze mich hinter sie und bin für Sie da. Oreo hat die meiste letzte Zeit entspannt auf der Couch geschlafen und immer nur kurz geschaut, ob alles in Ordnung ist, nun setzt er sich neben mich und schaut mit mir von oben auf Celine und Mathilda oder legt den Kopf auf die Poolwand, um nach den beiden zu sehen. Mathilda hat sofort geschrien und viel gestrampelt und auch geschmatzt und nach Celines Brust gesucht. Wegen der kurzen Nabelschnur war das alles jedoch nicht ganz einfach.

8:00 Uhr ich rufe Celines Schwester an, um ihr zu sagen, dass Oreo abgeholt werden müsste, da er langsam auf seinen Spaziergang wartet. Sie freut sich sehr und marschiert sofort los. Ich übergebe Oreo und in der Zeit ist auch die Plazenta geboren, Celine stand im Pool und danach hat Sarah Celine aus dem Wasser geholfen. Celine hat sich dann mit Mathilda im Arm auf die Couch gelegt und die Plazenta in einer Salatschüssel neben sich gestellt, weil die Nabelschnur so kurz war. Daher habe ich sie dann auch zügig abgenabelt, dann konnte sie endlich auch ihre ersten richtigen Trink-Versuche unternehmen. Wir genießen ein wenig die Zeit. Ich mache mit Sarah die Abdrücke von der Plazenta, nachdem wir sie angeschaut und überprüft haben (alles super und sie ist sehr groß). Anschließend hat Sarah noch die U1 gemacht. Mathilda wiegt 2890 g ist 46 cm lang und hat einen Kopfumfang von 34 cm. Sie scheint kerngesund zu sein.

Während Celine mit Mathilda auf der Couch entspannt räumen Sarah und ich auf und weil ich dann immer noch so hibbelig war, habe ich nachdem Sarah gegangen ist noch schnell die Brötchen fertig gebacken. Sie wurden sehr gut.

Es war alles total surreal, aber unglaublich schön und ich konnte den ganzen Sonntag auch überhaupt nicht glauben, dass wir jetzt ein neues Familienmitglied haben. Doch bereits am Montag schien alles fast normal zu sein.

Die Nacht war nämlich sehr entspannt. Ich konnte durchschlafen nur abends hat Mathilda 5-10 Minuten geschrien und es gab keinen direkten ersichtlichen Grund, weshalb wir es als sehr anstrengend empfunden haben – sie musste wohl einfach ein wenig von der Geburt erzählen. Wir waren einfach so unglaublich müde und konnten ihr nicht helfen aber als sie sich beruhigt hatte, war unsere erste gemeinsame Nacht dann wirklich gut.