

## Mein Geburtsbericht

### Vorab zum Thema Hausgeburt:

Hätte mir vorher jemand erzählt, dass ich jemals eine Hausgeburt erleben werde, würde ich wahrscheinlich lachend und energisch den Kopf schütteln und dazu sagen: Ich bin doch nicht lebensmüde!!

Als ich schwanger wurde hatte ich mir auch nicht Gedanken über dieses Thema gemacht...

Ich wusste nur, dass ich bammel vor der Geburt habe.

Ich hatte Angst übersehen, vergessen zu werden während der Geburt. Ich hatte auch etwas Angst, dass im Krankenhaus dann so viele Geburten in diesem Moment stattfinden und bei mir dann Fehler von dem Klinikpersonal unterlaufen.

Aber alles in allem habe ich mir erstmal nicht weiter dran gedacht.

Vom Bekanntenkreis hatte ich in der Zeit oft gehört, wie Frauen sich zu Hausgeburten entschieden hatten und echt zufrieden waren. Die aktuelle Coronakrise war meist ausschlaggebend für diese Entscheidungen. Als eine Freundin ihren kleinen Mann zu Welt gebracht hatte, war ich vollkommen verblüfft und auch entsetzt, dass ausgerechnet SIE sich beim ersten Kind zu einer Hausgeburt entschieden hatte UND auch noch total zufrieden war.

Das brachte mich zum Nachdenken.

Wir waren gerade im Urlaub und ich hatte ganz viel Zeit dieses Thema zu googlen.

Positive Berichte, Negative Berichte, Statistiken und so weiter...

Das Thema kam mir gar nicht mehr so fremd vor sondern klang sogar echt überzeugend.

Mein Mann und ich machten uns so langsam Gedanken darüber und wir fingen an darüber zu beten, ob das was für uns wäre?

Da ich aber schon im 6. Monat war, war das gar nicht mal mehr so einfach, so überließen wir die Entscheidung bei Gott. Wenn wir so „spontan“ noch eine passende Hebamme finden, dann werden wir es versuchen und wenn nicht dann ist das Thema erledigt.

Die Hebamme, die mir empfohlen worden ist hatte mir direkt abgesagt, da Sie selber schwanger war. Sie hatte mir aber direkt gesagt, dass sie für mich ihre Kollegin fragt und so hatten wir 3 Wochen Wartezeit, da diese im Urlaub war.

Und obwohl Sarah voll ausgebucht war, hatte sie sich bereit erklärt unsere Schwangerschaft und die Geburt zu begleiten.

Unser Kennenlerngespräch war sehr angenehm und die Tatsache dass sie selber noch recht jung ist und noch selbst keine Kinder hat, hat uns beide nicht im Geringsten gestört. Sie hat überzeugt geklungen von dem was sie so von sich gab und so war es besiegelt: Wir machen eine Hausgeburt.

Da es unser erstes Kind war / ist wollten wir uns doch nicht so ganz blind ins Vergnügen stürzen, also hatten wir uns entschieden die Vorsorge über den Frauenarzt und über Sarah laufen zu lassen. Das war für Sarah auch überhaupt kein Problem und hat auch dem Vertrauen zueinander nicht geschadet.

Sarah kam regelmäßig zur Vorsorge aber nicht nur wegen dem Kind, sondern um auch mich auf die Geburt zuhause mental vorzubereiten.

Wir sprachen sehr viel über mögliche Komplikationen und über meine Ängste. Oft konnten diese schon von mir genommen werden, einfach weil man diese Angst ausgesprochen bzw. angesprochen hat.

### **So nun aber zu meiner Geburt:**

Um uns selber keinen Stress zu machen haben wir im Voraus schon damit gerechnet 10 Tage zu Übertragen. Ich hatte Angst, dass ich mich sonst bereits am 2. Tag stressen werde, es hat mir dann auch überhaupt keine Sorgen gemacht, dass sich noch nichts ankündigt.

Am ET kam Sarah nochmal vorbei und ich hatte kurz Panik und Angst vor der Geburt aber nach einem Gebet mit meinem Mann und einem Gespräch mit Sarah war die Angst wieder genommen und ich war wieder ganz entspannt und gespannt was auf mich zukommen würde.

Am 5. Tag nach ET packte mich Morgens eine Lust zum Putzen und ich brachte unsere Wohnung auf Hochglanz, das ganze Programm. Ich lies es mir nicht mal nehmen auf dem Boden zu krabbeln, um alle Ecken und Kanten mit einem Tuch auszuwischen...dieser Nestbautrieb...

Nachdem ich mich kurz ausgeruht hatte, bekam ich tierisch Lust zu Backen, also war ich den restlichen Nachmittag und Abend mit backen beschäftigt. Abends bekamen wir noch Besuch von einem Freund, der dann gegen elf nach Hause ging.

Völlig erschöpft ließen wir uns ins Bett fallen und ich schlief direkt ein.

Nachts wachte ich auf mit dem dringenden Bedürfnis ganz schnell „groß“ aufs Klo zu gehen.

Als ich dann zurück ins Bett kletterte und mich ins Bett fallen ließ, hatte ich mich eingepinkelt, was für ein Schock. Oder war es die Fruchtblase? Ich schaute auf die Uhr: 00:00 Uhr. Irgendwie fand ich die Vorstellung lustig, dass wenn es die Fruchtblase ist, diese sich eine richtig coole Uhrzeit ausgesucht hatte.

Ich weckte meinen Mann auf und sagte ihm, dass die Blase gesprungen ist, dass ich mich aber auch eingepinkelt haben könnte.

In dem Moment als ich auf allen vieren stand um wieder aus dem Bett zu krakeln kam erneut ein Schwall Wasser und da war uns klar: Das ist definitiv die Fruchtblase!

Wir berieten uns kurz was wir jetzt machen und entschieden uns dazu, dass ich erstmal aufs Klo gehe und er langsam anfängt die Wohnung umzugestalten, danach könnten wir uns ja wieder hinlegen.

Als ich von der Toilette in die Küche kam, kam erneut ein Schwall Fruchtwasser rausgelaufen und in dem Moment mussten wir erstmal herzhaft lachen, denn genau mit diesem Moment kam die Erste Wehe und ich sagte zu meinem Mann: Glaub mir, wenn die Wehen kommen DANN weiß man es einfach!!

Eigentlich wollte ich beim Umgestalten der Wohnung etc. mithelfen, aber irgendwie war ich nicht dazu in der Lage. Also schickte mich mein Mann schlafen. Kurze Zeit lag ich im Bett, bis ich merkte, dass die Wehen doch schon sehr regelmäßig kamen. Nach ein paar Wehen und Zeit stoppen fiel mir auf, dass meine Wehen im 4-6 min Abstand kommen. Liegen bleiben war nicht, also leistete ich meinem Mann Gesellschaft. Seit dem Blasensprung waren 1,5 Std. vergangen und mir ging's ganz gut so weit, aber bis Morgen früh warten war mir nicht ganz geheuer und ich entschied mich Sarah dazu zuzurufen.

Eigentlich wollte ich noch bisschen warten, bis ich in den Pool steige, ich dachte: NEEE so weit bin ich jetzt auch wieder nicht. Doch schon nach der nächsten Wehe hatte ich meinen Mann doch darum gebeten den Pool zu füllen. So stieg ich ca. gegen zwei in den Pool.

Es war um Längen so viel angenehmer und ich konnte mich voll und ganz auf mich und meine Atmung konzentrieren. Sarah kam still und leise in die Wohnung geschlichen als ich gerade mitten in einer Wehe war. Nach dem sie sich „eingerichtet“ hatte ,kam sie langsam an meinen Pool und begrüßte mich und beobachtete mich erstmal zwei Wehen und schaute dann nach dem Herzen von unserem kleinen Wunder. Alles super! Mein Mann ging jetzt erstmal schlafen und Sarah machte es sich auf dem Sofa neben mir bequem und fing mit Stricken an.

Ich hatte sie aber auch aus dem Schlaf hierher bestellt und sie fragte kurze Zeit später, ob es ok wäre wenn sie auch bisschen vor sich hindöst.

Für mich war das gar kein Problem, die nächtliche Ruhe tat mir super gut und ich braucht nichts und niemand, denn das Gefühl das sie einfach da ist, hatte mir einfach schon so viel Geborgenheit

gegeben. Im Hintergrund lief leise klassische Musik und auf die freute ich mich über jede Wehenpause.

Es war einfach eine super angenehme und schöne Atmosphäre.

Ich im Pool, Lichterketten in der ganzen Wohnung, schöne Musik im Hintergrund und meine Hebamme bei mir.

Zwischenzeitlich musste ich mal auf die Toilette und kletterte aus dem Pool, danach meinte ich, ich müsste mir selbst neues warmes Wasser aufkochen für den Pool. Ja so stand ich dann bis auf den BH, nackt in der Küche, während mich da eine super Wehe erfasste und ich erst mal zu nichts im Stande war.

Plötzlich stand aber die Sarah hinter mir und massierte sanft meinen Rücken, bis diese Wehe vorüber war und schickte mich in den Pool zurück. Das Wasser für den Pool aufkochen übernahm dann sie weiter. Das machte sie ganz nebenbei, ohne dass ich groß was davon mitbekam. Ab und zu massierte sie mein Kreuz, das tat grad in den Wehen pausen extrem gut. Ich fragte mich wie Frauen so eine „Arbeit“ 20 Stunden aushalten können, auch hier beruhigte sie mich und meinte, es kommt jetzt nicht auf 20 Std. an sondern ich soll mich auf jede bevorstehende Wehe konzentrieren dann merke ich gar nicht wie lange ich brauche. So machte ich es auch und schob den Gedanken an den Gesamtzeitraum auf die Seite.

Die Wehentätigkeit und -intensität nahm schnell zu und kurze Zeit später musste ich schon mittönen. Was für ein Glück, dass ich das vorher mental geübt hatte.

Ich erinnere mich daran, wie Sarah mir von einer ihrer Muttis erzählte: Sie ist während den Wehen gedanklich surfen gegangen. Daran hatte ich mich erinnert und dachte mir: Gute Idee ich geh surfen! So schwamm ich einige Zeit lang den Wellen entgegen und immer höher und höher...bis diese vorüber war und ich abtauchen konnte... das war ein super Tipp der sich bei mir einbrannte und Zeitweise echt gut funktionierte.

Ungefähr gegen 05:00 Uhr kam mein Mann aus dem Schlafzimmer und da mein Gesicht schon richtig angefangen hatte zu glühen, sorgte er regelmäßig mit einem feuchten nassen Lappen für Erholung. Irgendwann meinte Sarah ich solle mal eine andere Haltung (auf den Knien am Beckenrand gestützt) ausprobieren. Eigentlich fand ich meine jetzige Pose ganz gut aber ich dachte mir, dass Sarah schon weiß was sie mir da anbietet.

Diese Wehe am Rand war so extrem intensiv aber in dieser Wehe hatte sich das Köpfchen nun komplett richtig gedreht und sich in Startposition sozusagen gebracht.

Es kam mit dieser Wehe auch ein wenig Blut raus was Sarah freute (ein Zeichen, dass der Muttermund aufgeht), ich freute mich nicht so sehr und wollte so schnell wie möglich in meine Standardposition, aber ich musste plötzlich erbrechen und eine nächste Wehe überkam mich. Ich weiß noch, dass ich keine Kraft hatte mich so hinzusetzen um nicht in den Pool zu erbrechen und mir war das in dem Moment auch egal, aber Sarah war so schnell und hatte direkt eine Schüssel parat. Noch einmal lehnte ich mich kurz vor und Sarah tastete ganz sanft nach meinem Muttermund. Ich war wohl bei 8cm. Das war bis dahin das erste Mal das sie danach tastete. Nachdem ich etwas frustriert war, dass mir noch zwei cm fehlen, machten Sarah und mein Mann mir Mut und ich versuchte diese Zahl aus meinem Kopf zu blenden und beschloss mich wieder ganz auf mich und meine Atmung zu konzentrieren und es klappte.

Eine Stunde später merkte Sarah das ich langsam anfangen mitzuschieben und tastete erneut. Sie bekam ein Grinsen im Gesicht und meinte, dass der Muttermund ganz offen ist.

Die Presswehen:

Ja wenn mir jemand was von einer schmerzfreien Geburt erzählt, stimme ich demjenigen zu. ABER nur bis zu den Presswehen. Als ich das erste Mal diese Dehnung unten spürte hatte ich mich so erschrocken, dass ich lieber veratmet hatte.

Mein Mann saß hinter mir am Beckenrand und ich konnte mich so während jeder Wehe an ihm hochziehen bzw. seine Hände umklammern und Sarah saß neben mir und sprach / atmete ruhig auf mich ein. Als ich mich bei einer dieser Presswehen fast selbst „verlor“ holte sie mich sanft zurück und beruhigte mich. Während jeder weiteren Presswehe starrte ich sie an, denn in dem Moment waren ihre ruhigen Augen, wie ein Fels in der Brandung für mich.

Als das Köpfchen geboren war hatte ich erstmal eine Wehenpause und wir warteten ruhig auf die nächste Wehe. Als mein Kind nun draußen war, durfte ich mein Baby selber als Erste in die Arme nehmen. Sarah schaute grob ob alles gut ist und zog sich bisschen zurück, um meinen Mann und mir diesen Augenblick zu lassen. Sie brachte das Handtuch fürs Baby ins Wasser und zeigte mir wie ich sie im Wasser am besten halte. Unsere Tochter kam um 07:07 Uhr auf die Welt.

Nachdem die zweite Hebamme angekommen ist und die Nabelschnur auspulsiert hatte, durchtrennte mein Mann die Nabelschnur und nahm die Kleine zu sich.

Tabea unsere Zweithebamme ging zum Papa und Sarah setzte sich zu mir. Meine Wehen waren momentan nicht da, also wartete sie mit mir auf die nächsten Wehen für die Plazenta. Das dauerte etwas aber auch hier stresste sie mich keineswegs sondern lies mir die Zeit. Die Plazenta löste sich aber nicht ganz und sie gab mir den Tipp aufzustehen um auf die Toilette zu gehen. In dem Moment als ich dann aufstand, plumpste die Plazenta in den Pool. Da ich bereits stand und mein Kreislauf soweit stabil schien, half sie mir aus dem Pool und begleitete mich in die Dusche, machte mir das Wasser warm an und lies mich duschen. Sie blieb aber im Badezimmer um auf mich aufzupassen. Danach begleitete einer der beiden mich zum Sofa, wo sie neben mir die Kleine auf meinem Bauch untersuchten / wogen etc. Danach durfte ich mein Baby an mich kuscheln und Sarah untersuchte mich nach Verletzungen.

Leider hab ich mir einen Labienriss zugezogen den sie flink mit einem Stich vernähte.

Beide räumten den groben Dreck/ Utensilien auf und verabschiedeten sich gegen 10:00 Uhr.

Abends kam Sarah dann nochmal vorbei um nach mir zu schauen und um mir ein paar Tipps zum Handling meiner Verletzung zu geben.

Fürs Wochenbett musste ich mir leider eine andere Hebamme holen da Sarah meinte, dass sie das zeitlich nicht schaffen wird beides zu machen.

Leider war ich mit meiner zweiten Hebamme nicht sehr Zufrieden und länger als 10 min ihrer Zeit bekam ich nicht. Nach drei Terminen meinte sie dann, dass ich gut klar komme und ich sie nicht mehr brauche... Zum Glück hat Sarah es doch hinbekommen mich weiter zu betreuen, sie zeigte mir noch sanfte Übungen fürs Frühwochenbett und hat mit uns gemeinsam die Kleine das erste mal gebadet. Ich bin mit Sarah sehr zufrieden und würde mich freuen meine weiteren Kinder (falls welche folgen) mit ihr zusammen zu gebären.