

Geburtsbericht Adriana 03.08.2015

Unsere Kleine hat uns ganze elf Tage nach ET warten lassen. Doch das Warten hat sich gelohnt. Wir erlebten eine wundervolle Geburt, die meine tolle Schwangerschaft abrundete.

Alles begann am Sonntagabend, dem 02.08.2015. Mein Partner kam gegen 23 Uhr von der Arbeit. Ich war hundemüde, sodass wir ziemlich schnell ins Bett gingen. Ich merkte wie mein Bauch immer wieder mal hart wurde und bekam leichte Rückenschmerzen im Kreuzbeinbereich. Alles jedoch so harmlos, dass ich es nicht für Wehen hielt, die den Geburtsbeginn einläuten sollten. Ich beschloss also, dass es wahrscheinlich nur Übungswehen sind und döste so vor mich hin.

Um kurz nach sieben Uhr morgens wachte ich dann auf und merkte, dass der Bauch regelmäßiger hart und der Druck im Rücken intensiver wurde. Um zu testen, ob es Geburtswellen sind, wird empfohlen sich unter die warme Dusche oder in die Badewanne zu begeben, da die Wärme zum abklingen von Übungswehen führt, Geburtswehen jedoch nicht davon beeinflusst werden. Dies tat ich. Kaum war ich unter der warmen Dusche und entspannte, kamen die Wellen plötzlich im Abstand von drei Minuten.

Nun war meine Hausgeburt bei ET+11 zum Greifen nah. Das Gefühl war unbeschreiblich. Ich war überrollt von Freude und Aufregung.

Um acht Uhr stieg ich aus der Dusche und weckte sanft meinen Freund und sagte ihm, dass er die Hebamme rufen solle. Er schaute mich, sich noch im Halbschlaf befindend, an und fragte nur ob es los ginge, ob es tatsächlich soweit wäre. Ich nickte und weinte – vor Freude und Befreiung. Alle Sorgen konnten nun von mir abfallen.

Mein Partner rief die Hebamme. Sie fragte, ob sie schon kommen solle. Ich war mir unsicher. Ja?! Selbst jetzt, mit einem Wehenabstand von zwei bis drei Minuten, hatte ich immer noch Angst vor einem Fehlalarm. Da alle stets von unerträglichen Schmerzen sprachen, war ich mir unsicher, ob nun tatsächlich die Geburt beginnt. Schließlich hatte ich bislang nur einen starken Druck im Kreuzbeinbereich. Sie sollte kommen. Mein Partner begann den Geburtspool zu befüllen. Ich zündete die Geburtskerze und die Lavendelduftkerze an und lauschte meiner Geburtsmusik.

Auch, wenn der Druck jetzt schon sehr intensiv war, empfand ich ihn nicht als Schmerz. Im Gegenteil, ich hatte das Gefühl, dass dieser Bereich allmählich betäubt wurde. Den Endorphinen sei Dank :)

Kurz nach zehn traf die Hebamme ein, der Geburtspool war befüllt, nun konnte es richtig los gehen. Die Hebamme lauschte kurz den Herztönen, die unter der Geburt stets super waren, und ich begab mich in den Geburtspool. Eine Welle der Entspannung überkam mich. Das warme Wasser tat unheimlich gut. Allerdings wurden die Wellen dadurch noch intensiver, sodass ich

allmählich anfang zu tönen und nicht mehr nur still veratmete. Ich begab mich langsam in einen Trance-Zustand, indem ich nur den gegenwärtigen Augenblick wahrnahm. Ich hörte meinen Partner die Hebamme fragen wie lange es nun noch dauern könne. Erfahrungsgemäß werde es wohl der Nachmittag oder Abend, antwortete sie.

In einer Wellenpause fühlte sie dann das erste und einzige Mal in der Schwangerschaft und unter der Geburt den Muttermund – acht Zentimeter geöffnet. Da war sie überrascht. „Das geht bestimmt alles so schnell, weil das Baby sehr zart ist“, so die Vermutung der Hebamme.

Etwa eine halbe Stunde vor der Geburt überkam mich der Drang das Baby raus schieben zu müssen. Mein Partner war zu der Zeit im Bad um warmes Wasser in Eimer zu füllen, mit dem er den Geburtspool erwärmen wollte. Unsere Hebamme eilte zu ihm. Wenn er die Geburt mitbekommen wolle, solle er kommen. Völlig verwundert eilte er zu mir, hatte er schließlich zu einem viel späteren Zeitpunkt mit der Geburt gerechnet.

Die Hebamme rief die zweite Hebamme – nun musste alles schnell gehen. Von nun an war es vorbei mit entspanntem Veratmen und Tönen. Der Druck im Unterleib wurde schnell so intensiv, dass ich unter der Welle nicht mehr atmen konnte, sondern mit drückte und die Luft anhielt. Ich fühlte mich in dieser Phase der Geburt sehr wohl. Es war ein tolles Gefühl aktiv mitwirken zu können. Es war sehr kraftvoll, teils sogar ekstatisch. Von Schmerz keine Spur. Die „Austreibungsphase“ war tatsächlich der angenehmste Teil der Geburt für mich, da der Druck immer mehr nachließ, je weiter sich das Baby aus dem Geburtskanal heraus bewegte. Ich merkte allmählich wie sich das Köpfchen durch den geöffneten Muttermund schob. Ein paar Wellen lang ging es hin und her. In der Welle schob ich das Baby hinaus, in der Wellenpause rückte es wieder ein wenig zurück um seinem Köpfchen nicht zu viel Druck aufzulasten. Da ich das wusste, war ich nicht enttäuscht, dass der Kopf nicht in einem Rutsch kam, schließlich wollte ich ja, dass das Baby nicht zu sehr belastet wird. Ein paar Wellen später war das Köpfchen, von mir unbemerkt, geboren. Die Hebamme stoppte mich: „Nicht weiter schieben. Entspanne dich und atme.“ Gesagt, getan. Ich befand mich unter der Geburt auf den Knien mit dem Oberkörper über den Beckenrand gebeugt. Bei der nächsten Welle glitt das Baby daher ganz sanft, ruhig und für mich völlig schmerzlos in meine Hände. Die Fruchtblase war beim Austritt des Köpfchens noch intakt. Sobald der Kopf geboren war, öffnete die Hebamme sie sanft. Unser Kind wurde mit einer Glückshaube geboren. Ich entfernte die Fruchtblase, die um das Köpfchen lag und nahm es langsam auf meine Brust, setzte mich aufrecht in den Pool. Es war 12:04 Uhr. Unser Baby war 51 cm groß und wog 3540 Gramm, also doch kein so zartes Baby und trotzdem eine schnelle und sanfte Geburt. Es war geschafft – so schnell und das schmerzlos. Die letzte Phase der Geburt war sogar angenehm, kraftvoll und ekstatisch. Ich genoss sie.

Das war sie also. Meine Traumgeburt. Zuhause. Im Wasser. Geborgen mit Partner und vertrauter Hebamme. Schnell. Schmerzlos. Kraftvoll – wundervoll. Ich wünsche jeder Frau eine solch magische Geburtserfahrung und möchte diesen Geburtsbericht dazu nutzen das Vertrauen der Frauen in ihren Körper und ihr Kind zu stärken. Alles ist möglich, solange man mit der richtigen Einstellung an die Geburt heran geht, ohne Angst, mit Vertrauen und viel Liebe.