



Hallo Jens,

am 02.03.2016 um 18.25 Uhr ist endlich unser kleiner Babysohn Nuno mit 3130gr und 52cm geboren!

Heute möchte ich dir endlich von unserer schönen Geburt erzählen, die ganz anders abgelaufen ist wie gedacht ;-).

Wir haben nun schlussendlich doch im Krankenhaus unser Kind zur Welt gebracht. Das Thema hatte mich ja zu Anfang sehr traurig gemacht aber Schlussendlich kann ich sagen, dass es definitiv nicht auf dem Geburtsort, sondern besonders auf die betreuende Hebamme ankommt und da war ich mit Mona bestens versorgt. Sie hat zu jeder Zeit meine Wünsche und Interessen dort vertreten.

Los ging es in der Nacht vom 29.02. auf dem 01.03.2016. Ich wurde um 3.30 Uhr durch ein Ziehen wach welches ca. alle 10 Minuten wieder kam. Dabei dachte ich mir noch, dass es sich um einen falschen Alarm handelt. Obwohl ich bei 40 +2 war habe ich nicht damit gerechnet, dass es wirklich los geht. Die Wellen waren nicht stark und kamen in 10 Minuten Abständen. Mit der langsamen Atmung und Beckenkreisen gelang es mir sehr gut damit umzugehen. Gegen 5 Uhr beschließe ich also ein Bad zu nehmen. Die Wellen bleiben aber werden nicht stärker. Davon wird mein Mann wach. Ich sage ihm, dass er nachher ganz ruhig zur Arbeit gehen kann da es sich noch länger hinziehen kann.

Und so variieren die Wellen den ganzen Tag über zwischen 10,8,6 und 5 Minuten und sind zwischenzeitlich auch mal ganz weg. Um 15 Uhr geht dann der Pfropf ab und ich schreibe Mona, meiner Hebamme, eine SMS, dass es evtl. diese Nacht was wird.

Abends kochen mein Mann und ich noch was und ich halte Mona den ganzen Abend per SMS auf dem laufenden. Sie rät mir mich gut auszuruhen und evtl. noch zu schlafen. Um 3 Uhr morgens entschliesse ich mich dann meine Hebamme anzurufen. Wir verabreden uns für 4 Uhr im Krankenhaus.

Im Kreissaal angekommen sind die Wellen erstmal komplett weg. Wir messen Herztöne, der Kleine ist absolut entspannt. Der Muttermund ist auch schon bei 4cm, also schon sehr gute Voraussetzungen. Ab und an kommen wieder einige Wellen die sich aber ganz einfach veratmen lassen. Zwischenzeitlich kommt eine junge Ärztin rein nur um sich vorzustellen und meint: Och hier siehst ja total entspannt aus.

Gegen 14 Uhr werde ich durch eine stärkere Welle wach. Mona schreibt CTG und die Wellen sind nun regelmässiger und stärker. Ich bitte meinen Mann, Mona Bescheid zu geben, dass sie bitte die Wanne einlassen soll. Die jetzt kommenden Wellen sind „anders“.

Das warme Wasser der Badewanne ist einfach super entspannend. Durch das Fenster kann ich den blauen Himmel sehen und die Vögel zwitschern.

Witzig finde ich, dass ich mir immer vorgenommen habe, dass ich nicht schreien oder laut tönen möchte sondern alles ganz ruhig machen möchte aber ist man in der Situation hat man keine

Zeit darüber nachzudenken sondern macht nur das, was in dem Moment gut tut. Ich hatte ab diesem Zeitpunkt das Gefühl komplett in Trance zu sein, als ob sich mein „Autopilot“ eingeschaltet hätte.

Das CTG zeigt, dass der Kleine sich von den Wellen überhaupt nicht beeindruckt lässt und total entspannt ist. Mona sagt ich soll mal „fühlen“, den flauschigen Kopf kann man schon berühren (das ist eine Wahnsinns Motivation weiter zu machen) aber er will einfach nicht tiefer rutschen. Gegen 17 Uhr entschlief ich mich die Wanne zu verlassen.

Im Kreissaal dann nehme ich schnurstracks Kurs auf den Geburtshocker. Ich hatte mich damit vorher nie auseinander gesetzt weil ich ja unbedingt eine Wassergeburt wollte aber manchmal kommt es anders als man denkt.

Nun kommen die Wellen, bei denen man das Pressen nicht mehr unterdrücken kann selbst wenn man es wollte. Und dann nach 2-3x pressen ist der kleine endlich da und wird von Mona aufgefangen und mir gleich in den Arm gelegt. Ein Wahnsinns Gefühl! Unbeschreiblich und mit nichts vorher dagewesenen zu vergleichen!!! Die Nabelschnur darf mein Mann nachdem sie auspulsiert ist durchschneiden.

Schlussendlich bin ich noch zwei Nächte im Krankenhaus geblieben. Eigentlich war es sehr schön dort. Mona und Svenja waren jeden Tag mehrmals da um mich zu besuchen und die Krankenschwestern waren auch alle sympathisch. So habe ich mich mit dem kleinen Nuno erstmal ein bisschen ausgeruht und bin dann schließlich am 04.03 nach Hause gegangen.

Es ist nun doch ein etwas längerer Bericht geworden ;-)

Momentan besucht mich Claudia noch zur Wochenbettbetreuung täglich. Der Kleine ist putzmunter und hat schon 1,5kg in 4 Wochen zugenommen. Mit dem Stillen klappt es auch hervorragend.

Ich denke dein Kurs hat mir sehr geholfen in der Schwangerschaft und auch während der Geburt so entspannt wie möglich zu bleiben und obwohl die Geburt so lange gedauert hat, bis zuletzt noch bei Kräften zu bleiben. Schon in der Schwangerschaft habe ich sehr oft deine CDs zur Entspannung gehört und die langsame Atmung geübt. Allein dadurch habe ich mich sehr gut vorbereitet gefühlt und habe mich sehr auf die Geburt gefreut und keinerlei Bedenken gehabt.

Liebe Grüße,

Nuno, M. und N.