

Geburtsbericht: 2. Kind, geb. EGT +5, um 14:25 Uhr nach 4,5-3,5 Stunden daheim in Anwesenheit des Papas, der großen Schwester (knapp 4 Jahre alt, KH Geburt mit Mini Saugglocke und Pda und Kristeller Handgriff), der Hebamme Patricia Schmidmeier, Doula Rebekka (Bex) Holloway.

Nachdem mein 1. Kind leider im Kh mit Minisaugglocke unter Pda-Einsatz und Kristeller-Handgriff zur Welt kam und wir lange an der Trennung nach der Geburt gekiefelt haben, wollte ich diesmal eine Hausgeburt und mich besser vorbereiten. Die Vorbereitung erfolgte mittels 2 Büchern: Instinctive Birth und Positive Birth. Wobei der Hauptaugenmerk auf letzterem lag. Und natürlich auf Gesprächen mit Hebamme Patricia und Doula Bex.

Um 8 Uhr früh, sonntags, rollten die ersten Geburtswellen unregelmäßig durch mich durch. Eigentlich perfektes Timing, da mein Mann daheim war, und das restliche Haus sonst leer war.

Ich beschloss noch Kichererbseneintopf zu kochen, bevor ich mich in die Dusche stellte um zu sehen, ob die Wellen dann unter dem warmen Wasser aufhörten. Taten sie nicht ;) - also begann ich mein geplantes Schönheitsritual mit reichlich Kokosöl und freute mich, dass es ENDLICH losging. Die letzten Tage waren bei 29 Grad schon so mühsam gewesen.

Gegen 10 oder 11 Uhr kamen die Wellen dann schon regelmäßig und recht intensiv. Ich bat meinen Mann Bex und Patricia zu kontaktieren und blickte immer wieder auf meine Erinnerungsliste an der Tür und auf meine liebsten Affirmationskarten. Atmen, Tönen, Kiefer lockern, öffnende Blume visualisieren,..... Die Geburtskerze anzuzünden hatte ich aber ebenso vergessen, wie die dunkle Schokolade in den Wehenpausen oder die Krafthühnersuppe oder die Geburtsmusik 😊. Aber das alles konnte ich auch noch gut danach gebrauchen ;).

Meiner Tochter war ich beim Veratmen etwas zu laut, weshalb sie sich gerne ins Wohnzimmer zurückzog, während mein Mann sich dem Geburtspool und der Massage meines Nackens widmete. Wobei ich mit steigender Intensität der Wellen keine intimen körperlichen Berührungen mehr wollte, sondern nur Unterstützung im Stand und im halbhohen Vierfüßler benötigte. Gelegentlich lag ich mit dem Oberkörper auch auf dem Pezzball um die Wellen zu veratmen oder hielt mich am Esstisch fest oder stützte mich an einem hohen Holzocker auf. Die Idee oft aufs Klo zu gehen, musste ich bald vergessen. Sitzen war die unangenehmste Position für mich. Meine Tochter schaute in ruhigeren Momenten zu uns und fragte ob man denn schon das Köpfchen sehen könne bzw sah selber nach. Ging dann aber enttäuscht wieder fort 😞. Wenigstens bekam ich gelegentlich auch ein Bussi von ihr... 😊 Mein Mann wischte gelegentlich das Blut von den Bodenmatten weg bzw von meinen Beinen und sagte mir immer wieder, wie toll ich das mache. Er stand immer parat um mir beiseite zu stehen, wenn ich es brauchte. Langsam wünschte ich mir aber schon Patricia und Bex - als weiblichen Beistand - an meine Seite.... einfach um zu hören, dass alles den normalen Lauf nahm und gut so war, wie es nunmal war. Zu meinem eigenen Erstaunen blieben die ärgsten Selbstzweifel jedoch aus bzw vergingen innerhalb von Sekunden wieder.... die Geburtskraft, die kam und ging, war einfach zu kraftvoll und riss mich mit. Ich hatte keine Chance zu zweifeln.... wieso auch. Ich bin doch zum Gebären geschaffen 😊

Als Patricia und Bex dann gemeinsam ankamen, war es bereits 14 Uhr und ich habe ihr Kommen gar nicht richtig mitbekommen, weil ich so fokussiert war. Bex widmete sich der Großen im Wohnzimmer und sie trafen die Abmachung, dass Bex sie holt sobald das Baby da ist.

Patricia hörte zweimal kurz die Herztöne des Babies ab, sagte es sei alles in Ordnung, wie gut ich töne und legte eine warme Komresse auf meinen Damm. In den mühevoll hergerichteten Geburtspool habe ichs - nebenbei erwähnt - natürlich nicht mehr geschafft 😞. Ich hängte weiter im knien mit meinem Oberkörper an meinen vor mir sitzenden Mann und atmete und tönnte nur mehr laut "jaaaaaa". Dunkel erinnere ich mich, wie Patricia und Bex laut mitatmeten. Ich spürte in ein paar Wellen, wie der Kopf nach unten schob, aber am Ende der Welle jedoch wieder rauftrutschte. Patricia sagte dann plötzlich, dass schon die Hälfte vom Köpfchen zu sehen sei und ob ich danach greifen wolle. Ich verneinte leise und konzentriert und "flutsch" - mit der nächsten Welle verließ mich das Köpfchen und mit der darauffolgenden auch der restliche Körper. Es war 14:25 Uhr. Ich setzte mich dann einfach erschöpft nach hinten und betrachtete das Baby, das von Patricia 3mal beatmet werden

musste, wie in Trance. Ohne Angst, dass jetzt noch etwas schief laufen könnte. Im Nachhinein betrachtet, könnte man sagen, dass unsere Ruhe in dieser Situation unangebracht war.... Aber wir konnten, als Diplomierte Pflegepersonal, die Gefahr sehr wohl erkennen, aber dennoch war ich mir einfach sicher, dass das Baby nur etwas brauchte um den Schock des Geborenwerdens zu verarbeiten. Wir waren so voller Vertrauen.... va. auch wegen der zen-haften Ruhe von Patricia. Nach der 3. Beatmung begann das Baby dann auch zu atmen und bekam schnell wieder Farbe. Und dann wurde schon ausgiebig bei mir gekuschelt :) Der Neunkömmling wurde bewundert und begutachtet. Ein Mädchen! Wie es sich meine große Tochter gewünscht hatte. 😊
Mein Mann übernahm dann die Kleine um mit meiner Tochter nach dem Auspulsieren die Nabelschnur selbige durchzuschneiden. Ich gebar derweil noch die Plazenta.
Ich ging mich danach unter Beisein der Doula duschen und übersiedelte zum Rest der Familie, die schon ins Familienbett gewandert war, zum ersten Anlegen.
Es war wirklich magisch. So ruhig, so friedvoll. Bex war so lieb und massierte dann noch meine Füße und meinen Rücken, versorgte mich mit meinem Kokoswasser und Datteln, und stimmte sogar noch ein Willkommenslied für die Kleine an, dem wir andächtig lauschten 😊. Mitsingen war zu dem Zeitpunkt einfach nicht meins.... ich wollte genießen und gefeiert werden 😊.
Patricia vermaß derweilen die kleine Theresa: 3960 Gramm und 53cm, 35cm Ku.
Ich bin so unglaublich stolz auf uns (inkl. Baby), als Paar, als Familie und auf mich. Für uns/mich war die Hausgeburt absolut die richtige Entscheidung - und wir würden sie immer wieder genauso treffen. Mein 1. Kind wünscht sich eh auch noch ein weiteres Geschwisterchen 😊, also evtl haben wir nochmal die Chance.
Ich bin so dankbar für diese Erfahrung. Und auch für die Halsschmerzen am nächsten Tag 😊😊 nach Gefühl tönen zu können war so unglaublich hilfreich! Die eigene (Geburts-)Kraft so spüren zu können, zu dürfen, so natürlich, so selbstbestimmt, so intuitiv, so ungestört und voller Vertrauen.... hach 😊 welches Erlebnis für uns alle! SO sollten alle Babies ankommen dürfen. In liebevolle Hände, in entspannter, vertrauensvoller Atmosphäre.....

Großer Dank nochmal an Patricia und Bex: es braucht mehr Frauen, wie euch, die andere Frauen unterstützen und an deren Kraft glauben!

p.s.: Die Geburtskerze wurde am nächsten Tag mit einer kleinen Geburtstagstorte entzündet, die Kraftsuppe noch am selben Tag aufgegessen - mit Fritatten 😊 und die Schokolade auch noch genüsslich verspeist. Den Plazentaabdruck haben wir mit der großen Maus am 3. Tag postpartal angefertigt.