

Magdalenas Geburtsreise eine HBAC

Am Samstag, 14.4.18 waren meine Schwiegermama Elda, meine große Tochter Nora und Freunde von uns mit mir noch in der Therme. Meine gute Freundin und Nachbarin scherzte noch, dass es ja so toll wäre, wenn das Baby heute kommen würde. Doch ich hatte noch 12 Tage zum ET. Ich entspannte mich gut, das warme Wasser, die Dampfkabinen, die Ruhe. Mittags schlief ich mit meiner Tochter länger und mein sonst so aktives Bauchbaby, war an diesem Tag auch sehr ruhig. Irgendwie hatte ich das Gefühl, das es nicht mehr so lange dauern würde. Abends holte mein Mann Arno uns ab und wir aßen noch gut und kamen dann recht spät nach Hause. Eigentlich wollte ich am nächsten Nachmittag zu meinem Mann in den Seewinkel fahren. Er arbeitet bei der Bird Experience mit, und da wäre ein Vortrag gewesen über Waldrappe. (Arno und ich haben uns da vor 11 Jahren bei dem Waldrapp Projekt kennen und lieben gelernt). Doch in der Früh war ich lustlos und sehr in mich gekehrt. Außerdem erwartet ich noch Mittags Besuch von meinem Onkel.

Sonntag, 15.4.18. Ich war wirklich sehr in mich gekehrt, wollte kaum sprechen. Saß im Garten, genoss die Frühlingssonne und die Kirschblüten in ihrer Fülle. War sehr froh, dass meine Schwiegermama da war und sich um Nora gekümmert hat. Mittags kam dann mein Onkel und wir beschlossen ins nahe Gasthaus zu gehen. Ich hatte seit der Früh weg, Rückenschmerzen. Wir mussten schier endlos auf das Essen warten, aber es war ein herrlicher, fast sommerlicher Tag. Nora schaukelte am nahen Spielplatz und die Kontraktionen die ich ab und zu spürte, beeindruckten mich noch nicht wirklich. Hatte ich doch schon länger immer wieder Vor- und Senkwehen. Mein Bauchbaby war heute auch wieder sehr ruhig. Am späteren Nachmittag aßen wir noch Schokokuchen bei uns im Garten und ich gönnte mir einen Kaffee. Immer wieder wurde mein Bauch hart. Es schien heute nicht aufzuhören. Gegen 17 Uhr fuhr mein Onkel dann heim und ich hatte das große Bedürfnis unsere Bäder zu putzen. Ich schrieb meiner Hebamme Patricia, dann auch unsere Fotografin und meiner Freundin Belinda, dass es spannend werden könnte. Nora und Elda merkten noch nichts. Ich rief meinen Mann an um ihm mitzuteilen, dass er sein Handy immer parat haben sollte. Beschloss aber mal ein Bad zu nehmen. Im warmen Wasser wurde das Ziehen im Bauch intensiver, und die Abstände sehr kurz. Also beschloss ich meinen Mann zu bitten, wieder heim zu kommen. Meine Tochter ist früh, sehr früh und plötzlich eingeschlafen. Elda kocht etwas, als ihr mitteilte, dass ich Arno gebeten habe zurück zu kommen, da mein Bauch immer wieder zieht. Eine leichte Anspannung kann ich bei ihr vernehmen, aber sie versucht es nicht zu zeigen. Arno kommt gegen 19 Uhr und wir essen noch zu Abend. Ich telefoniere kurz mit Patricia, die Wehen Abstände sind 5-10 Minuten, und ich habe begonnen die Wellen auch schon zu veratmen.

Der Abend ist lau. Der sanfte Wind, trägt ab und zu den Duft der Kirsch- und Mandelblüten in meine Nase. Ich spaziere im Garten auf und ab, Arno sitzt am Rand und beobachtet mich gespannt, vorfreudig und voller Ruhe und Zuversicht. Elda verabschiedet sich ins Bett zum Lesen. Ich summe vor mich hin. Während den Wellen, stütze ich mich an einem Sessel oder an meinem Mann ab. Ich töne ab und zu leise vor mich hin. Ahhhh das tut gut. Es zieht vor allem im unteren Rücken. Es ist nicht schmerzhaft. Ich bleibe in Bewegung. Lese meine Affirmationskarten, während Arno das Pool aufbaut und Decken bereit legt. Wir holen die Hausgeburtskiste herauf. Ich meditiere im Gehen. Spreche in Gedanken zu meinem Kind und stelle mir vor, wie sich der Muttermund sanft öffnet. In der Nacht wird es intensiver, die Abstände kaum merklich kürzer, ich töne aber schon recht hörbar mit. In der Welle selbst muss ich aufrecht oder im Vierfüßler sein und tönen, anders ist es nicht mehr möglich. Ja, das sind die Wellen die mich zur Geburt tragen. Ich habe Kerzen angezündet und mir etwas bequemes angezogen. Um den Hals trage ich einen Halbmond aus einem Orangen Calcit. Er stärkt mich schon seit einigen Tagen. Die Geburtskerze brennt.

Gegen 23 Uhr rufe ich Patricia an. Eigentlich will ich sie nicht wecken, aber ich habe das Bedürfnis, sie in meiner Nähe zu wissen. Gegen Mitternacht trifft sie ein. Kurz davor ist Nora aufgewacht. Sie hat sofort gemerkt, dass es los geht. Normalerweise lege ich mich kurz zu ihr und sie schläft weiter. Aber liegen und kuscheln geht nicht, immerwieder vertöne ich eine Wehe. Nora schläft nicht wieder ein. Ich bitte Elde darum sich zu ihr ins Zimmer zu legen. Doch das funktioniert nur kurz. Sie fängt an zu weinen. Arno kümmert sich nun um sie. Patricia fragt mich wie es mir geht. Lächelt und staut, dass Pool, Kerzen und alles schon bereit ist. Sie bewundert meine Kette. Aber ich bin schon sehr in mich gekehrt und antworte nur kurz angebunden. Sie massiert mein Kreuzbein, was echt seeeehr gut tut. Nora lässt sich nicht beruhigen. Arno nimmt sie in die Trage und geht mit ihr hinaus spazieren. Patricia dimmt das Licht und hilft mir ins Pool. Sie stellt mir Wasser in die Nähe und ich trinke viel und gern. Danach macht sie es sich am Sofa, so gemütlich, wie es bei uns eben geht 😊 Ich genieße die Zeit im Wasser, bin meist im 4 Füßler an den Beckenrand gelehnt. Töne jede Welle laut mit. Arno und Nora kehren irgendwann zurück, aber sie schläft nicht und schreit, dass sie zu mir will. Ist gut, sie soll ruhig kommen. Zuerst beobachtet sie mich nur. Dann kommt sie zum Pool und streichelt mich. Ich summe vor mich hin und sie singt mit. Patricia lächelt und sagt :“o wie schön.“ Ich möchte raus aus dem Wasser. Patricia hilft mir in den Bademantel und in die Socken, ich friere und zittere. Ich lege mich auf die Seite am Boden und Nora kuschelt sich zu mir. Zuerst wezt sie herum, will sehr viel Nähe und auf mir drauf sein. Ein paar Mal erkläre ich ihr, dass das Baby sich auf den Weg gemacht hat, und dass ich jetzt viel Platz brauche und dass sie ruhig bei mir liegen kann, aber sie muss wirklich still liegen. Sie akzeptiert es und schläft irgendwann in den frühen Morgenstunden wieder ein. Eine angenehme Ruhe kehrt ins Haus. Patricia und Arno dösen am Sofa, Nora neben mir am Boden. Unser Hund brummelt ab und zu, da er nicht ganz versteht, warum so viele Menschen um diese Zeit im Wohnzimmer versammelt sind. Ich sehe durch die Gartentüre hinaus in die Finsternis. Stelle mir die Kirschblüten vor, die Rosen bei uns im Garten. Visualisiere, dass sich mein Muttermund wie eine Blüte öffnet. Spüre mein wieder aktives Kind, dass gerade Schluckauf hat. Ja Baby, du kannst kommen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, finde die für dich optimale Position. Ich lieb dich und bin voller Vorfreude.

Immer wieder muss ich mich übergeben.

Viel und oft rede ich in Gedanken zu meinem Baby. Die sanfte Ruhe wird in regelmäßigen abständen von meinem tönen unterbrochen. Patricia hört ab und zu die Herztöne des Kindes ab. Alles ok. Arno heizt ein, da ich ihn darum gebeten habe.

Irgendwann dämmert es. Gelbliches Licht strahlt ins Wohnzimmer, das Morgenrot über dem See stelle ich mir mehr vor, als dass ich es wirklich betrachte. Meine Schweigermama kommt runter und bereitet Frühstück. Patricia animiert mich Honigbrot zu essen, um bei Kräften zu bleiben. Aber ich bekomme es nicht runter. Ich trinke Tee und Wasser und roten Früchte Saft. Flüssigkeit geht gut. Beim Frühstück sitze ich am Pezziball und lasse mein Becken kreisen. Ich bin etwas müde.

Bald steige ich wieder ins Pool. In der Wehe soll ich immer ein Bein aufstellen. Eine asymmetrische Haltung kann dem Baby helfen besser ins Becken zu rutschen.

Ab und zu hört Patricia die Herztöne ab. Alles gut. Das weiß ich aber auch so, da ich mein Kind gut spüre.

Ich bitte Arno darum, dass er meiner Mama bescheid gibt, dass sie auch kommen kann, wenn sie es denn will.

Elda schenkt mir ein Kreuzzeichen auf der Stirn und sagt mir, wie stolz sie auf mich ist.

Ich reagiere aber kaum, sehe nur Patricia oder Arno direkt in die Augen, denn als Hochsensible Person spüre ich jegliche Anspannung von meinem Gegenüber in deren Blick, und ich will mich nur auf das positive Konzentrieren. Nora erwacht und spielt mit ihrer Puppe (danke Unikart) und zeigt sie Patricia. Irgendwann kommt meine Mama, grüßt mich. Arno bittet die beiden Omas hinaus in den Garten. Nora und Mo Jo unser Hund gesellen sich zu ihnen.

Arno und Patricia wärmen immer wieder das Wasser. Irgendwann muss ich wieder raus. Ich fühle leichte Erschöpfung. Schaff ich das?

Ich schaff das, sage ich laut.

Natürlich, du machst das toll! bestätigt mich Patricia. Ich soll Stiegen steigen, das kommt mir wie eine Ewigkeit vor. Im Schlafzimmer überwältigt mich eine Welle. Baby bitte komm, sage ich laut. Arno mein nur, stress doch unser Kind nicht so....

Mittlerweile ist später Vormittag. Ich kann nicht mehr....aber dann spreche ich wieder zu meinem Baby, visualisiere und kehre in mich. ICH KANN DAS!!!!

Ich sollte eine Suppe essen meint Patricia. Das versuche ich. Wir haben ja extra eine kräftige Hühnersuppe gekocht. Sie tut mir wirklich gut. Bis auf Flüssigkeit und Traubenzucker konnte ich sonst nichts zu mir nehmen. Nach der Suppe möchte ich mich ausruhen. Ich lege mich auf das Sofa in Seitenlage.

Patricia fragt, ob sie mich untersuchen darf. Kurz überkommt mich die Angst. Will ich das? Was wenn ich noch nicht weit offen bin? Was wenn es mich dann enttäuscht? Wieder spreche ich zu meinem Kind. Ok. Ich vertraue Patricia.

7cm.

7cm????!!! Ich kann es nicht glaube, bin total happy. Letztes Mal schaffte ich nur 5cm, dann wurde der KS gemacht. Ich habe also diese Schwelle überschritten.

Das Köpfchen ist noch hoch und etwas schräg. Kurze innere Panik. Ok, ich meditiere wieder zum Kind. Wir schaffen das, du legst dich genauso hin, wie du es brauchst. Patricia sagt ich soll immer ein Bein in der Welle aufstellen und sie schüttelt es. Dann knie ich vor dem Sofa, und in jeder Wehe schüttelt sie mit dem Rebozo mein Becken. Das fühlt sich echt gut an.

Irgendwann sagt Patricia ich solle mich noch ein paar Wehen lang ausruhen, dann würden wir aktiv werden. Sie hat mich noch zweimal untersucht. Einmal war ich fast komplett eröffnet, aber der Kopf noch immer hoch, dann untersuchte sie mich in der Wehe und sagt, dass der Kopf gut runterschiebt. Ich fühle Druck, als müsste ich aufs Klo. Ein gutes Zeichen. Plötzlich spüre ich etwas. Irgendwas hat meinen Körper verlassen. ??? Das war die

Eihaut, die wie ein kleiner , flüßigkeit gefüllter Baloon, zwischen meinen Beinen am Boden liegt. War das der Blasensprung? Wo ist das viele Wasser?

Geh aufs Klo, dann turnen wir, sagt Patricia. Okay. Arno begleite mich und ich bekomme eine weiter Welle die mich fast umhaut vor lauter Intensität. Ich stöhne auf und Arno feuert mich an. *Das war so toll mein Schatz, du hast so viel Kraft. Wir machen hier noch so eine Wehe....*aber ich spüre den Kopf, als wäre er schon da. Nein, zurück ins Wohnzimmer. Ich will ins Pool.

Arno wärmt das Wasser. Patricia bittet mich in die tiefe Hocke, sie hält mich dabei an den Armen fest und ich soll mich nach hinten unten fallen lassen genau in der Welle. Noch so eine gigantische Welle. So viel Kraft, so viel Energie, so viel Feuer. Jaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaahhh!!!

Perfekt, strahlt Patricia, genau das hat es gebraucht.

Arno komm setzt dich zu ihr, das mit dem Wasser geht sich nicht mehr aus.

Was? Echt? Ich kann es gar nicht glauben.

Im Augenwinkel sehe ich, dass Patricia wohl schon vor einiger Zeit die Handtücher bereitet hat.

Arno kommt und massiert mein Kreuzbein mit einer Hand, die zweite Hand halte ich fest und drücke sie in jeder Welle. Ich stelle mir bildlich vor, wie das Köpfchen durch den Geburtskanal dringt....und frage mich wie sich das ausgehen soll? Fasziniert hätte ich es gerne selbst beobachtet.

Ich sehe schon Haare, sagt Patricia und ich darf den Kopf fühlen....die nächste Welle.

Ich knie vor dem Sofa, bin komplett in Trance. Töne laut. Spüre wie der Kopf vor und zurück schiebt. Atme und schiebe...noch ein bisschen mehr.....

Nur solange du Druck spürst, sagt Patricia. Dann nach der Welle sagt sie: jetzt alles los lassen und entspannen.

Das Wort entspannen, löst etwas in mir aus. Ich kann tatsächlich komplett loslassen, bis ich mich in der nächsten Welle wieder tönend aufbäume. Jaaaaaa!

Das ist gut! Es brennt, aber es ist ja auch ein Feuer, eine Kraft eine Göttlichkeit.

Dann ist der Kopf da. Ich spüre die Rotation des Körpers, was für ein enorm, geniales Gefühl.

Und dann.....ahhhhhh....ist der Körper da. Das Baby weint kurz, gleitet in Patricias Arm und sie übergibt es an mich. Ich richte mich leicht auf um mich anders hin zu setzen. Die Nabelschnur ist extrem Kurz. Das Baby kann nur ganz unten am Unterbauch liegen.

Mein Baby! Ganz weiß, vor lauter Käseschmiere. Geboren um 14:05! Welch unglaublicher Moment. Eine Urkraft, ein spiritueller Moment, eine Göttlichkeit.

Ich staune, liebe, bin glücklich, überwältigt und beeindruckt. Ich habe es geschafft. Wir haben es geschafft. Meine Tochter ist zu Hause auf die Welt gekommen.

Arno und Patricia helfen mir aufs Sofa, damit ich mich gemütlich hinlegen kann. Das Baby am Bauch.

Nora, die mittags eingeschlafen ist, wacht auf und darf sofort zu ihrer Schwester. Sie ist überglücklich.

Die Plazenta lässt auf sich warten (Vorderwandplazenta_000). Nach einer Stunde nabeln wir ab. Patricia leitet mich an mit zu drücken, und dann kommt die Plazenta ganz von selbst. Intakt und schön. Der Baum des Lebens.

Ich bin leicht gerissen. Patricia näht mich, es ist unangenehm aber nicht schmerzhaft. Sie erklärt mir alles und ich vertraue ihr komplett.

Und dann kuscheln wir ausgiebig.

Erst dann wird Magdalena gewogen und gemessen. Patricia fährt heim und wir sind einfach überglücklich.

Nachwort:

Die Schwangerschaft verlief bis zur 35 Woche unauffällig, dann hatte sie sich in BEL gedreht. Ich verlief sosehr in Panik, dass ich kaum noch funktionierte. Ich wollte nicht ins KH, ich wollte keinen weiteren Kaiserschnitt. Doch ich lernte etwas, nämlich, dass Babys im Bauch sehr kompetent sind. Als ich Hilfe annehmen konnte und Zeit für mich fand, als ich begonnen hatte mich mit alles Geburt Modii auseinanderzusetzen und einfach mir und meinem Baby vertraute, drehte sie sich wieder in SL und kam einige Tage später zur Welt. Die Geburt hat lange gedauert, der Wehen abstand wurde kaum kürzer, und der Kopf war bis zum Schluss recht hoch. Wahrscheinlich wegen der kurzen Nabelschnur. Und da ich

immer längere Wehen pausen hatte, konnte meine Narbe sicher gut damit umgehen. Patricia hat immer Ruhe und Zuversicht ausgestrahlt, hat mich nie gedrängt oder stress gemacht. Sie hat mich immer gefragt, ob sie mich untersuchen dürft, oder die Herztöne abhören darf. Sie hat mich machen lassen, und war aber mit ihrer Ruhe, immer mein Anker. Sie hat mich in jedem Moment der Geburt und der Schwangerschaft bestärkt und war zuversichtlich. Sie ist vom ersten Moment an, die perfekte Hebamme gewesen. Sie ist die Beste.

Liebe Patricia,

ich danke dir für deine Betreuung, für die vielen Telefonate die wir hatten, die vielen WhatsApp Nachrichten und Emails. Für all dein Bereitsein auch mit der Option mich in KH bei Bel zu begleiten. Danke für die wirklich vielen Stunden, die du an meiner Seite warst und dass ich dieses so wunderschöne, heilende Geburtserlebnis haben durfte. So viele Stunden hätte man mir im KH wohl nie gegeben. Wie schön, dass du eine von wenigen bist, die auch Frauen, nach vorangegangenem Kaiserschnitt betreust. Danke für dies so besondere Zeit. Du wirst immer in meinem Herzen sein, und Magdalena wird auch immer eine kleine Patricia für mich sein. Danke. Deine Tanja und Familie