

## Geburtsbericht von Juna Aimee

Am 1.1.16 um 22.00 Uhr kam das erste Ziehen – erst mal war da nur Erleichterung. Die kraftzehrende Schwangerschaft neigt sich dem Ende, sogar vor dem errechneten Termin! Ich sage meinem Mann noch nichts und er geht schlafen. Enya schläft friedlich, Cosima ist bei Oma, ich bin sehr ausgeruht. Um Mitternacht ist mir klar, ja, die Geburt geht tatsächlich los. Ich bereite die letzten Dinge vor, mache mir Musik an und gehe in die Badewanne.

Um 2.30 Uhr möchte ich nicht mehr alleine sein – ich wecke Matthias. Kurz darauf wacht Enya auf und lässt sich nicht mehr beruhigen. So rufen wir Oma an, die Enya um 3.30 Uhr abholt. So kehrt Ruhe ein und ich kann mich wieder ganz auf mich konzentrieren. Matthias befüllt den Geburtspool und mir tut das Wasser sehr gut. Matthias gibt mir während den Wehen Halt und liest mir meine „Geburtssätze“ immer wieder vor, das gibt mir Kraft und Beruhigung – er ist jetzt ganz bei mir.

Um 5.30 Uhr bitte ich Matthias Friederike anzurufen, ich brauche Bestätigung und gehe noch mal aus dem Pool. 45min später ist sie da, die Herztöne sind perfekt. In der Schwangerschaft hat sich unser Baby sehr viel bewegt und jetzt war es schon eine ganze Weile ruhig im Bauch.

Ab nun habe ich jedes Zeitgefühl verloren und lasse mich im Wasser einfach von Wehe zu Wehe tragen. Aus dem Geburtsbericht weiß ich, wann was weiter passiert ist.

Um 7.00 Uhr öffnet sich die Fruchtblase – klares Fruchtwasser und perfekte Herztöne – Erleichterung! Alles läuft besser als bei den beiden Großen. Ich bin mir nun sicher, unser Baby wird hier geboren werden. Friederike ruft Julia zur Geburt und massiert den Muttermund auf meinen Wunsch.

Gegen 8.00 Uhr habe ich Sorge, dass ich es nicht mehr lange schaffe, locker zu lassen und ich kann immer noch einen Rest vom Muttermund tasten... Kurz verzage ich. Es ist der einzige Moment unter Geburt, wo ich Angst vor Schmerzen habe. Klar, die Wehen waren anstrengend und auch etwas unangenehm. Doch nie hatte ich das Gefühl von einem wirklichen Schmerz, der mit mir macht was er will und ich ihm ausgeliefert wäre. Es war eher so wie „mich vom ihm tragen lassen“ – auf der „Geburtswelle zu reiten“...

In der nächsten Wehe schaffe ich es, den Muttermundrest wegzuschieben! Sofort rutscht der Kopf nach unten.

Ich sitze in der tiefen Hocke in der Wanne, mit der rechten Hand halte ich mich an Matthias fest, mit der linken spüre ich den Kopf unseres Kindes – und so viele Haare....

Jetzt ist es sooo nah, es durchströmt mich Adrenalin und jede Menge Glücksgefühl.

Doch ich brauche noch etwas Zeit, bin froh, wenn das Köpfchen in der Pause wieder zurück rutscht. Ich muss erst noch etwas Mut sammeln, den Dehnungsschmerz zu überwinden und unser Kind ganz ans Licht zu schieben.

8.23 Uhr – der Kopf ist in meine Hand geboren! Ich streichle den Kopf mit den vielen Haaren und kreise das Becken, um den Schultern den Weg zu erleichtern. Eine Wehe später um 8.25 Uhr (mir kam die Zeit dazwischen viel länger vor) schlüpft unser Baby ganz aus mir. Bereits unter Wasser hast Du die Augen weit geöffnet und schaut sich neugierig um. Ich wickle Dich aus der Nabelschnur, die Du einmal um den Hals hast und nehme Dich mit beiden Händen aus dem Wasser und kuschele Dich auf meine Brust....

Es ist ein Mädchen – Juna ( die Gewünschte/ Ersehnte) Aimee (die Liebenswerte) wird sie heißen. Ich kann mein Glück kaum fassen.

Wir gehen aus dem Pool, kuscheln uns gemütlich aneinander, Du saugst an der Brust und der Geburtskuchen (Plazenta) wird ganz leicht geboren. Die großen Geschwister kommen 30 min nach der Geburt gemeinsam mit den Großeltern, um Juna zu bewundern.

Es gibt kaum Worte, die beschreiben können, was ich empfunden habe... Es ist ein aus dem tiefsten Inneren kommendes Glücksgefühl. Aus eigener Kraft zu gebären, mit der Zeit, die ich gebraucht habe... Mit dem Mann an meiner Seite, den ich liebe und mit dessen Hilfe ich dies leisten konnte. Ich habe das Gefühl, dass mir nun nichts mehr in meinem Leben passieren kann, was ich nicht schaffe.

Es war das schönste, tiefste und glücklichste Erlebnis meines bisherigen Lebens.

Den Bericht schreibe ich nun zwei Wochen nach der Geburt und während ich am PC sitze laufen mir beim Schreiben die Freudentränen über das Gesicht...

An dieser Stelle möchte ich einigen Menschen meinen Dank aussprechen.

Meiner Mama, die nicht nur zu 100% unsere Praxis unterstützt, sondern auch immer für mich und meine Kinder da ist. Danke für Deine viele Zeit für Cosima und Enya!

Meinen Hebammen (und Freundinnen) Friederike und Julia. Für die stetige Unterstützung in der Schwangerschaft. Euer bedingungsloses Vertrauen, dass ich das schaffen kann. Euer „unsichtbares Da-sein“ bei der Geburt hat mir 100% Sicherheit gegeben und eine Beruhigung, dass alles gut ist und ich mich so ganz auf mich und mein Baby konzentrieren konnte. DANKE!

Und natürlich meinem Mann. Danke für das Aushalten meiner Schwangerschaft und Deiner Zeit für unsere Kinder – Du bist ein perfekter Papa.

Danke für Dein bedingungsloses Vertrauen in meinen Wunsch der Hausgeburt – nach einem Kaiserschnitt und einer Klinikgeburt – Deine Anwesenheit, Dein Halt, Deine Stimme haben einen Großteil zu dieser wundervollen Geburt beigetragen.

Ach ja – natürlich ein dickes Danke für die wunderschöne Kette, die ich ab nun für immer mit dem schönsten Erlebnis meines bisherigen Lebens verknüpfen werde.