

## Geburtsbericht von Milena

Am 11.07. kam unsere zweite Tochter Milena als Hausgeburt im Wasser zur Welt.

Vorab möchte ich noch kurz erläutern, dass ich bei unserer ersten Tochter Alina, die auch als Haus- und Wassergeburt zur Welt kam, neben einem ganz normalen Geburtsvorbereitungskurs auch noch einen HypnoBirthing Geburtsvorbereitungskurs gemacht habe, hier spricht man nicht von Wehen sondern von Wellen.

Der errechnete Geburtstermin von Milena war der 16.07.

Als am 10.07. um 23:30Uhr die Fruchtblase platzte, konnte ich es erst gar nicht richtig glauben, dass die Geburt schon losgeht, ich hatte keine Schmerzen, verlor aber stetig ein wenig Fruchtwasser, also rief ich um kurz vor 00:00Uhr doch mal lieber Friederike an.

Sie erklärte mir am Telefon, ich soll mich wieder ins Bett legen und ausruhen, sogar schlafen bis die Wellen mich aufwecken und ich kann mich jederzeit bei ihr melden.

Aber ich war so aufgeregt und wollte gar nicht mehr ins Bett.

Also habe ich versucht ein Buch zu lesen und mich so etwas abzulenken, bis ich dann einen Druck aufs Becken verspürte.

Ich packte noch einige Sachen zusammen und so auf ca. 0:45Uhr habe ich dann Timo, meinen Mann, aufgeweckt und bin mit ihm in unseren Geburtsraum gegangen. Dort hatten wir schon alles für die Geburt vorbereitet.

Wir haben dann Wasser in die Whirlpoolwanne eingelassen und so langsam setzten leichte Wellen ein, die ich im Stehen, gut veratmen konnte.

Die Wellen machten mir bei meiner ersten Geburt immer ziemlich viel Angst, aber dieses Mal wusste ich was auf mich zukommt und ich habe mich auf die Wellen viel besser einlassen können. Ich stellte mir dann immer vor, dass mit jeder Welle, die ich annehme und gut veratme, die Geburt umso schneller vorwärts geht. Auch die Entspannungsübungen vom HypnoBirthing Kurs, haben mir dabei geholfen.

Um ca. 2:00Uhr waren die Wellen dann schon so regelmäßig, dass ich Friederike wieder anrief und sie machte sich auf den Weg zu uns.

Da meine Eltern mit im Haus wohnen, habe ich ihnen das Babyphon für Alina ans Bett gestellt und Bescheid gesagt, dass Friederike unterwegs zu uns ist.

Zurück im Geburtsraum veratmete ich die nächste Welle.

So gegen 2:30Uhr ging ich dann ins warme Wasser. Die nächsten Wellen wurden schon stärker und regelmäßiger, als Friederike um 3:00Uhr dann da war, war ich viel beruhigter und konnte mich jetzt noch besser auf die Geburt einlassen.

Friederike kontrollierte die Herztöne unseres Babys, sie sagte, dass alles in Ordnung ist und schon bei der nächsten Welle wurde der Kopf geboren.

Ich konnte kurz durchatmen und gleich darauf kam mit der nächsten Welle unser Mädchen Milena

zur Welt.

Ich holte sie mir aus dem Wasser und legte sie mir auf meinen Bauch.

Wir waren überglücklich!

Sie hatte kaum noch Käseschmiere am Körper und roch so gut.

Nach ca. einer Stunde Kuseln auf meinem Bauch im warmen Wasser, wurde die Nabelschnur von Timo durchtrennt und kurz darauf wurde die Plazenta geboren.

Friederike machte die U1 bei Milena und mir ging es so gut, dass ich Milena sogar anziehen und mit ihr in unser Familienbett gehen konnte.

Als unsere große Tochter Alina am Morgen zu uns ins Bett kam, entdeckte sie ihre kleine Schwester und war ganz erstaunt darüber, dass mein Bauch jetzt weg und unser Baby jetzt da ist.

Milena ist gesund und munter, sie hat 3130g und ist mit 47cm um 3:24Uhr geboren.

Es ging alles viel schneller als gedacht.

Timo unterstützte mich bei der Geburt ganz großartig, indem er mir Mut zusprach und meine Hände festhielt.

Wir sind alle stolz, glücklich und froh, dass auch dieses Mal Milena so schön und natürlich zur Welt kommen durfte mit unserer

"Traum Hausgeburt", wie es Friederike im Geburtsbericht so schön nannte.

Liebe Friederike, danke dass Du uns so herzlich unterstützt hast, sei es vor, während oder auch nach der Geburt.

Milena, Alina, Timo und Simone