

Geburtsbericht von unserer Hausgeburt - Sicht der Mama:

Am 02.04.2018, Ostermontag, war solch schönes Wetter, sodass wir beschlossen, um die nahe gelegene Ködeltalsperre zu laufen. Valentina fuhr mit ihrem Rad und wir machten uns unseren schönen Nachmittag zu Dritt. Die Ruhe, das glitzernde Wasser tat mir sehr gut. Immer einmal hatte ich während der fast 12 km eine Wehe. Die hatte ich jedoch bereits seit gut zwei Wochen und ich war stolz auf meinen Körper, wie er Vorarbeit leistete. Babys Köpfchen hatte bei der letzten Hebammenvorsorge bereits Bezug zum Becken. Am Abend gönnten Sven und ich uns noch ein Bad und hatten einen schönen Ausklang.

Gegen kurz vor fünf Uhr am 03.04.2018 musste ich mal wieder auf Toilette (wie jede Nacht mindestens fünf mal) als ich mich mit meinem dicken Babybauch ans Bettende vorrobte machte es innerlich knack und ich verlor Fruchtwasser. Als ich auf die Füße kam, kam ein richtiger Schwall (klar, mit Käseschmiereflocken). Ich blieb bestimmt eine Weile stehen, bis ich zu Sinnen kam und Sven aufweckte. Er stand natürlich direkt im Bett und half mir auf Toilette. Dort verweilte ich nun ein paar Minuten bis Sven mir ein paar Einlagen brachte und wir uns ins Bett zurückkuschelten - wir wussten ja nicht, wie lange die Wellen nun auf sich warten liessen.

Es dauerte aber nicht lange, mögen es vielleicht zwanzig Minuten gewesen sein und es rollte die erste Welle für eine gute Minute an. Okay dachte ich mir, es geht los, heute werde ich ein Kind gebären, ich bin stark, ich schaffe das, ich vertraue mir und meinem Körper, sowie meinem Baby. Gegen viertel sieben rief ich meine Hebamme Friederike an und sie war auch ganz entspannt - sie würde sich im Laufe des Vormittags, wenn sie von mir nichts hört, rühren.

An Schlaf war nun nicht mehr zu denken und oben turnte Valentina bereits im Wohnzimmer rum. Also ging Sven zum Bäcker und wir frühstückten, wobei im Sitzen auf der harten Bank die Wellen, die weiter alle 7-10 Minuten regelmäßig kamen, nicht sehr schön waren. Nach dem Frühstück machten wir im Haushalt noch klarschiff und ich suchte immer wieder den Pezzyball auf, auf dessen ich mein Becken kreisen ließ und die Wellen veratmete. Gegen halb neun telefonierte ich nochmals mit Friederike und wir beschlossen, dass Cordula gegen Nachmittag zu uns kommt um nach uns zu sehen.

Ich bin dann gegen halb eins in die Wanne, welche ich mit Entbindungssalz und Kerzenschein einließ. In dieser verweilte ich eine gute Stunde, fühlte mich jedoch während der Wellen nicht besonders wohl. Ich fand keine gute Position und empfand die Wellen nicht wirklich schön im Wasser. Sie kamen mittlerweile bereits alle fünf Minuten und wurden auch knackiger. Sven und Valentina kamen immer mal wieder nach mir schauen, dass tat mir ganz gut.

Über den Abtrocknen und Anziehen kam Cordula zu uns, es war halb zwei geworden. Wir begrüßten uns und sie setzte sich ganz unscheinbar an den Tisch und erledigte Papierkram. Ich war mit am Tisch und veratmete Welle für Welle. Sie lobte mich für die gute Atmung und horchte kurz mal nach dem Herz - dem Baby ging es super, dass freute mich sehr.

Ich beschloss noch einmal in die Wanne zu gehen - diesmal blieb aber Sven bei mir, denn die Intensität der Wellen nahm gut zu.

Auch musste ich stetig aufs Klo und mich entleeren. Ich sagte noch zu Sven, Mensch das muss doch mal aufhören, sonst musst du nochmal Klopapier kaufen gehen.

Auf Toilette hatte ich einen kurzen Zweifel ob ich das alles schaffe, ob ich dem gewachsen sei was nun auf mich zukommt.

Genau in dem Moment klopfte Cordula an der Tür und sie merkte meine kurze Anspannung und redete mir mit Sven gut zu, dies tat mir sehr gut.

Sie fragte ob sie nach dem Muttermund tasten sollte, um mir ein Bild zu geben, ich bejahte dies. Wir sind so wieder ins Wohnzimmer und sie tastete behutsam - Köpfchen sehr tief im Becken zu spüren, Muttermund nicht erreichbar. Langte aber alles um mir Hoffnung und Kraft zu geben.

Die Wellen wurden immer intensiver und ich hielt Sven oder Cordula ganz fest an den Händen.

Gegen halb fünf Uhr wurde Valentina immer aufgeregter und ich merkte, dass es wohl doch besser ist, wenn sie betreut wird und rief meinen Papa an.

Dieser holte sie und den Hund gegen kurz vor fünf Uhr ab und ab da hatte ich auch ein immer

stärker werdendes Druckgefühl während der Wellen.

Die Herztöne die Cordula immer mal wieder anhörte, waren stets einwandfrei und stärkten mich, zu wissen, dass das Baby und ich gute Arbeit leisteten und aufeinander hörten.

Mittlerweile wollte ich nicht mehr wirklich auf der Seite liegen, was mir sonst in den Wellenpausen sehr gut tat und ich Kraft schöpfen konnte.

Ich ging auf die Gymnastikmatte und lehnte mich im Vierfüßlerstand an Sven, der auf dem Pezzyball sass. Während jeder Welle kreiste er, nach dem Tipp von Cordula, den Ball, so konnte ich das Becken mitbewegen und das Baby sich gut einschieben. Ich tönte bereits lauter und was soll ich sagen, perfektes Timing, Friederike kam mit hinzu. Cordula begleitete mich mit zur Toilette, hier griff ich unter jeder Welle hoch zu ihren Schultern und konnte mich gut sitzend abstützen.

Das Druckgefühl wurde immer intensiver und ich merkte, hey das sind nun aber die Presswehen, ich bin im nächsten Stadium.

Ein kurzes Unsicherheitsgefühl "Ich kann das nicht, ich mag nicht mehr" überkam mich, welches meine Hebammen mir schnell wieder austrieben.

Die beiden waren mir mit Sven einen wahnsinnige Stütze!

Von der Kloposition wechselten wir ins Stehen und wieder zum Ball zurück auf welchen Sven wie ein Fels in der Brandung sass. Der Druck wurde immer heftiger und stärker - Wahnsinn was der Körper vollbringt. Friederike schlug vor, dass ich bei der nächsten Welle mal in mich lange und nach den Köpfchen taste, um mich weiter zu motivieren und mir Kraft zu geben. Dies tat ich dann auch und ich spürte ihn - ein irre Gefühl, dieses Köpfchen kommt bald aus mir raus.

Ich war bei jeder Presswehe ziemlich laut und Stück für Stück kam das Köpfchen immer weiter vor. Mir war nochmal nach der Kloposition und wieder hing ich mich dort an Cordula. Ich glaub ich hab ihr bald den Pullover zerrissen aber das Drücken war im Sitzen sehr kraftvoll und tat gute Arbeit.

Zurück in den Vierfüßlerstand zu Sven und seinem Ball, knackig und voller Druck, es begann nun auch bei jeder Presswehe im Bereich der Scheide und des Damms zu brennen, ein immenses Gefühl fuhr durch meinen Körper - jedes mal tönte und schrie ich volles Rohr und klammerte mich an Sven. Friederike schützte mit einer heißen Kompresse meinen Damm und alle redeten mir gut zu. Stück für Stück und sehr langsam schob sich das Köpfchen immer weiter vor, ich fragte ob dies nun weitere Stunden geht und die Hebammen lachten, ich soll schön hinlangen, eine Überwindung noch und Loslassen dann ist es geschafft.

Ich griff nun beherzt in den Schritt und motivierte mich dadurch. Die Scheide mit samt des Damms, fühlte sich an wie ein aufgeblasener Ballon und ich spürte wie der Kopf schon durch die Scheide luckte, oh welch ein tolles Gefühl.

Der Kopf ging immer wieder vor und zurück, was sich im Nachhinein als sehr gut raus stellte, weil sich so alles toll dehnte und ich keine Verletzung mir zuzog, jedoch war dieses hin und her sehr kräftezerrend. Ich wollte nun weiter und ließ ich los. Ich wich von Sven ab, schmiss meinen Oberkörper aufs Sofa und presste noch drei Presswehen so kräftig ich konnte - es machte plopp und der Kopf war geboren. Cordula sagte Becken kreisen würde nun den Körper gut zum drehen bewegen und so kreiste ich das Becken mit Köpfchen ins Svens Hände. Die nächste Presswehen rollte an und ich gab nochmal alles und so flutschte der Körper aus mir raus und Sven Empfang unser Baby. Es war geschafft, unser Ü-Ei ist geboren, selbstbestimmt und in eigenem Tempo aus eigener Kraft ohne jegliche medizinische Hilfe - ein Mädchen ist es geworden - 19:34 Uhr nach 14 Stunden Geburtsreise.

Ich schaute sie ganz lange an und sie mich, dieser Moment war magisch. Ich zog sie mir dann auf dem Bauch, angelehnt an Sven, bewunderten wir zusammen die Maus.

Als die Nabelschnur auspulsierte, klemmte diese Friederike ab und ich schnitt sie stolz durch. Ein paar wenige Minuten danach gebärte ich auch schon die Plazenta - diese war einwandfrei und vollständig.

Nun schauten meine Hebammen nach Geburtsveletzungen, aber alles blieb, dank eigenem Gebärt tempo und Ruhe heil.

Wir kuschelten uns auf die Couch und unser Baby suchte auch bereits die Brust an der es genüsslich schmatzte. Das erste Mal wieder zu stillen, war so schön und erinnerte mich glücklich an Valentinas

Stillzeit.

Friederike schnitt mir noch ein Stück Plazenta ab, welches ich aß und half mir bei der Katzenwäsche und den Weg zum Bett , wir verabschiedeten uns von unseren wunderbaren Hebammen und genossen uns noch intensiv, bis wir gegen halb zwölf die Augen schlossen.