

## Aminas Geburt

Um 2 Uhr morgens wurde ich wach. Die Wehen begannen. Ich nahm das erst einmal nur wahr und spürte in mich hinein. Da ich nicht mehr einschlafen konnte, blieb ich im Bett, aber machte eine Entspannungsübung meiner Geburtsbegleiterin Diana Gast. Dies half mir bei den Wehen und dem Baby zu bleiben. Ich atmete bewusst und verwendete die Wellenatmung des Hypnobirthings mit der ich in der ersten Geburt schon gute Erfahrungen gemacht hatte.

Die Wehen wurden stärker und um 6 Uhr ging ich nach unten, um meinen Mann zu wecken, der mit unserer ersten Tochter im Gästezimmer schlief. Ich bat ihn die Sachen unserer Tochter zu packen, damit er sie bald zu einer befreundeten Familie bringen konnte. Er bereitet auch alles für die Hausgeburt vor, legte eine Matratze ins Wohnzimmer und holte den Korb mit Sachen, die wir bereits vorbereitet hatten (Malerfolie, Handtücher, Babykleidung usw.). Um 7 Uhr traf unsere Doula Diana ein und mein Mann brachte meine Tochter zu unseren Freunden. Ich setzte mich mit Diana auf das Sofa. Wir saßen eine Weile einfach nur da und ich veratmete die Wehen, die schon relativ heftig waren. Ich merkte die Müdigkeit, da ich seit 2 Uhr nicht mehr geschlafen hatte. Ich ruhte mich aus. Mein Mann brachte mir etwas zu essen und zu trinken und wir atmeten zusammen. Diana und mein Mann waren da, unterhielten sich diskret, ich war bei den Wehen. Ich lief im Wohnzimmer umher, bewegte mich. Diana und mein Mann schauten, dass ich die Unterstützung hatte, die ich brauchte, gaben mir aber auch meinen Raum.

Um 9:00 Uhr rief mein Mann Cordula an, die eine halbe Stunde später bei uns eintraf. Frederike war im Urlaub. Auf meinen Wunsch untersuchte Cordula meinen Muttermund. Dieser war 7-8cm geöffnet. Stehen fand ich dann anstrengend, umherlaufen auch, die Wehen waren zu stark um zu sitzen. Cordula begleitete mich auf die Toilette und zeigte mir wie ich das Kind nach unten atmen konnte. Das war sehr anstrengend, aber klappte. Wir gingen zurück ins Wohnzimmer und nach einigen Wehen platzte die Fruchtblase. Amina kam kurz darauf im Hirtenstand in unserem Wohnzimmer auf diese Welt. Mein Mann nahm Amina entgegen. Sie kam direkt an meine Brust und fing an zu nuckeln. Cordula und Diana brachten mir warme Socken, Decken, etwas heißes zu trinken, da mir auf einmal kalt wurde. Mein Mann und ich kuschelten mit Amina auf der Matratze und Cordula untersuchte mich. Da ich bei meiner ersten Geburt auf Grund einer eingewachsenen Plazenta viel Blut verloren hatte, schaute Cordula regelmäßig nach der Blutung und informierte mich über den Stand der Dinge. Es war alles normal. Nach ca. 30 Min habe ich die Plazenta geboren. Es verlief alles normal. Ich ging mit Cordula auf die Toilette bevor sie mich in das Nebenzimmer ins Bett brachte. Dort schliefen der Papa, ich und Amina erschöpft, aber übergücklich ein. Cordula schaute abends und die nächsten Tage immer mal wieder vorbei.

Rückblickend kann ich sagen, dass die Geburt wunderschön und positiv war. Ohne Hektik, ganz viel Unterstützung, ruhig und selbstbestimmt. Danach ins eigene Bett und was selbstgekochtes zu Essen. So eine Hausgeburt ist schon etwas Tolles. Alles ist gut gelaufen. Cordula und Frederike sind kompetent, einfühlsam und einfach professionell. Gemeinsam mit Diana sind sie die beste Unterstützung für die Vorbereitung, Geburt und Nachsorge. Danke!