

## Meine erste Geburt – eine Hausgeburt

Die Idee zu einer Hausgeburt bzw. einer Geburtshausgeburt kam relativ früh in meiner Schwangerschaft, da zwei gute Freundinnen mir von Ihren positiven Erlebnissen berichteten. Besonders die Sorge im Krankenhaus eventuell kein volles Mitbestimmungsrecht bezüglich des Geburtsverlaufs zu haben, insbesondere im Hinblick auf überfrühte Einleitungsversuche, den Einsatz der Saugglocke und die wachsende Zahl der Kaiserschnitte in den letzten Jahren, bereitete mir zunehmend ein ungutes Gefühl mich im entscheidenden Moment in die Hände des Krankenhauspersonals zu begeben.

So recherchierte ich im Internet und kam auf Anhieb auf die Website der Hebammenpraxis Bayreuth – Cordula Hartl und vereinbarte schon am Ende des ersten Trimesters der Schwangerschaft einen ersten Schnuppertermin bei Cordula. Besonders die Rund-um-Betreuung aus einer Hand angefangen von Fragen und Problemen in der Schwangerschaft, die abwechselnden Vorsorgetermine bei der Hebamme und der Frauenärztin, der Geburtsvorbereitungskursus, die Hausgeburt selbst, die Betreuung im Wochenbett bis zur Rückbildungsgymnastik sowie die Möglichkeit ein ganzes Jahr lang bei Stillproblemen oder ähnlichem anzurufen, weckte mein ganzes Interesse und ich entschied mich schon nach kurzer Zeit gegen die Geburtshausgeburt zu einer echten Hausgeburt.

Als die Zeit zum Geburtstermin näher rückte, wurde ich zunehmender unbeholfener und hatte starke Wassereinlagen/Ödeme im ganzen Körper und ein Gefühl sagte mir, dass ich nichts dagegen hätte, wenn es langsam losgehen würde. Es folgten in der Zeit vorher immer mal wieder Gespräche mit Cordula, wie ich mich am Besten auf die Geburt insbesondere auf die geplante Hausgeburt vorbereite. Ich fing an mir Fruchtsaftwürfel zu machen und kaufte Kekse und Traubenzuckerbonbons zur Stärkung zwischendurch, legte alte Bettlaken, Planen fürs Bett und die Dokumente zu Recht, sortierte alles, packte meine Kliniktasche und legte die kleinste Größe 50 der Babykleidung und die newborn-Windeln in die Wickelkommode und war auch gut für den worst case –Krankenhaus- gerüstet. Dadurch dass ich viel gelesen hatte und ich alle Vorbereitungen abgeschlossen hatte, ging ich mit Selbstvertrauen an die Sache heran und erinnerte mich an die Worte meiner Oma, die zu sagen pflegte als sie selber damals schwanger war: „Was so viele Frauen vor mir schafften, dass schaffe ich auch!“

Circa zwei Wochen vor Termin spürte ich, dass ich nachts Ausfluss hatte. Da aber nicht das ganze Bett durchnässt war, kam ich nicht darauf, dass es ein Blasensprung war, daher konsultierte ich weder Cordula –die Hebamme noch suchte ich einen Arzt auf. Als aber immer wieder erneut Flüssigkeit austrat, vereinbarte ich allerdings einen Tag später einen Termin in der Hebammenpraxis zum Fruchtwasserschnelltest - Ergebnis positiv. Das hieß also, dass die Geburt in weniger als in 24 Stunden stattfinden würde. Mir war irgendwie schon recht mulmig – vor allem weil die Wehen auf sich warten ließen. Nachdem ich ein paar wehenfördernde Globuli nahm und sich nach einigen Stunden immer noch nichts tat, nahm ich abends den altbewährten Rizinus-Cocktail. Es hieß, dass er sogar bessere Wirkung zeige, als Einleitungsversuche im Krankenhaus – ich war gespannt! Auf der anderen Seite gab mir die Bestimmtheit, dass es bald losgehen würde und mich die Geburt nicht einfach überrumpelte auch ein ruhiges Gefühl. Es war gediegen, dass mein Mann und ich tatsächlich einen Tag vor dem Blasensprung also knapp zwei Wochen vor dem eigentlichen Geburtstermin alle Vorbereitungen abgeschlossen hatten und sogar noch die Wärmelampe über der Wickelkommode angebracht hatten....und jetzt sollte es losgehen!

Die Zeit verlief und so langsam spürte ich Wirkung vom Rizinus-Cocktail. In aller Ruhe räumte ich noch meinen Schreibtisch auf - so als würde ich den letzten Tag im Büro sein, kurz bevor ich in den Urlaub gehen würde. Gegen 23:00 Uhr wurden die Wehen stärker und stärker und ich rief Cordula an. Da es ja meine erste Geburt war, wusste ich nicht, ob ich sie schon anrufen sollte oder nicht. Sie sagte mir zwar immer, dass man dann anrufen solle, wenn man das Gefühl hätte, dass man sie brauchen würde – egal wann, doch konnte ich es gar nicht einschätzen. So telefonierte ich mit ihr und sie riet mir mal in die warme Badewanne zu gehen, damit ich besser die Wehen ertragen könne, die ja gar nicht kamen und gingen, sondern hindurchgehend waren. Ich schlief

dann tatsächlich in der Badewanne ein. Mein Mann war zwischenzeitlich auch auf dem Bett eingeschlafen. Dies bemerkte ich, als ich mich nach eineinhalb Stunden mit aller Kraft wieder aus der Wanne herausmanövrierte und mich Richtung Schlafzimmer orientierte. Vorher dachte ich, dass es bestimmt schön sei eine Wassergeburt zu haben – aber jetzt fühlte ich mich dort überhaupt nicht wohl. Im Gegenteil, das warme Wasser erschöpfte mich völlig. So ließ ich mich aufs Bett nieder und ertrug im „Delirium“ die Wehen. Gegen halb drei schlug mein Mann vor, Cordula anzurufen. Gegen drei Uhr kam sie dann auch und fand mich schon ziemlich erschöpft vor. So richtig zeitlich einordnen konnte ich den weiteren Verlauf nicht. Zwischenzeitlich trank ich immer mal wieder Wasser aus einem Glas mit Strohalm, da ich nicht fähig war mich aufzurichten. Als ich auf Toilette wollte, hat man mich zu zweit gestützt, da mich die Wehen total fertig machten. Ich bat meinen Mann mir ständig eine heiße Wärmflasche in den unteren Rückenbereich zu legen, da es die immensen Rückenschmerzen linderte. Am Bauch spürte ich nichts. Zwischenzeitlich war mir total übel und ich erbrach mich auf dem Bett. Es war einfach alles zu viel...

Als ich gegen vier oder halb fünf dachte, dass die Wehen gar nicht mehr aufhören wollten, sagte Cordula, dass Sie nicht sicher sei, ob ich eine Hausgeburt bis zum Ende durchstehen würde – da meine Kräfte doch erheblich nachließen. Dies gab mir trotz meiner Erschöpfung einen Motivationsschub auf den Gymnastikball zu gehen. Ich veratmete die ganze Zeit die Wehen. Das war mit das wichtigste, was ich aus dem Geburtsvorbereitungskurs mitnahm. Den Mund nicht verkrampfen, sondern locker lassen und singend oder erzählend die Wehen veratmen – das tat ich auch unter größter Anstrengung. Die aufrechte Haltung hatte den Vorteil, dass die Schwerkraft ausgenutzt werden konnte und das Baby sich nach unten schob. Nach einiger Zeit als ich mich wieder aufs Bett legte, ließen die „Hammerwehen“ nach und nun gab es Wehenpausen. Sehr gut! Es half mir sehr, dass Cordula an meiner Bettkante saß und mir die Hand hielt. Zwischendurch schlief ich in den Wehenpausen immer wieder ein, um neue Kraft zu tanken. Allein die Anwesenheit von meiner Hebamme gab mir Sicherheit und Vertrauen. In den frühen Morgenstunden kam dann auch Agneta Dörffler, die Hebammenschülerin, die gerne bei der Geburt dabei sein wollte. Dass mein Mann und auch die Hebammenschülerin da war habe ich gar nicht so richtig wahr genommen, da ich so mit mir selber beschäftigt war, als ich auf dem Bett lag. Gegen 06:00 Uhr kamen die Wehen regelmäßiger und Cordula schlug mir einige Zeit später vor, noch mal auf die Toilette zu gehen. Beide, Cordula und Agneta halfen mir. Ich erinnere mich genau, wie ich im Badezimmer während einer Wehe sitzend meinen Kopf an den Bauch meiner Hebamme drückte und erschöpft sagte, dass beide ganz lieb seien, weil sie mir so zur Seite standen – ich war schon ganz schön fertig, aber die Austreibungsphase stand noch aus. Relativ plötzlich empfand ich dann auf der Toilette Pressdrang. Es wurde stärker und stärker. Dann wurde ich panisch, der Verzweiflung nahe, doch Cordula gab mir genaue Anweisungen, was ich tun musste. Die Hebammen schlugen vor, dass wir den Toilettendeckel schließen und ich mich mit den Ellbogen halb im Vierfüßlerstand auf den Deckel abstütze. Gesagt getan, nach vielen Urschreien und circa fünf Presswehen kam dann um 07:45 mein Sohn Bilal auf die Welt. Ich musste erst einmal verschnaufen und mich sammeln, bevor ich mich umdrehen konnte und den neuen Erdenbürger in Empfang nehmen konnte. Danach als ich ihn im Arm hielt, fragte ich ungläubig immer wieder: „Und das ist jetzt mein Baby?“

Ich konnte es nicht fassen. Nach knapp acht Stunden „harter Arbeit“ hatte ich das Ergebnis im Arm. Es war ein unbeschreiblich schönes Gefühl. Die Stunden, die danach folgten werde ich nicht vergessen. Abgesehen davon, dass meine Nachgeburt über eine Stunde auf sich warten ließ, lief alles Weitere reibungslos. Das besondere an der Hausgeburt ist die Harmonie, die zwischen Mutter und Kind entsteht ohne Stress und Hektik. In diesen ersten Momenten ist man mit sich und dem Baby so beschäftigt. Man schaut sich dieses winzige Wesen an, die kleinen Händchen und Füßchen, die Anspannung der Geburt lässt nach und man kann sich in sein eigenes Bett zum Kuscheln mit der neuen kleinen Familie zurückziehen.

Kurz nach der Geburt, als mein Mann, der in der letzten Phase der Geburt im Bad im Wohnzimmer gewartet hatte und dort aufgrund der Schreie einen halben Heldenod gestorben ist, (Übrigens erfuhr ich von der Nachbarin zwei Stockwerke unter uns, dass sie diese auch gehört hatte und immer geschaut hatte, woher das kommt!) lief er gleich los, um Brötchen für ein ausgiebiges Frühstück zu kaufen. Zurück kam er dann ebenfalls mit einem schönen großen Blumenstrauß!

Die weitere Betreuung im Wochenbett war wunderschön und allein deshalb lohnt sich meiner Ansicht nach eine Hausgeburt. Ich wurde umsorgt und noch am gleichen Tag kam eine gute Freundin zu Besuch und brachte leckeres Essen zur Stärkung. Wenn man die Versorgung zu Hause gut vorbereitet ist dies der beste Ort zur Erholung.

Wir bedanken uns bei Cordula für die kompetente Unterstützung und liebevolle Betreuung!

Nina & Adil mit Bilal