

Geburtsbericht Franca Lucia

Am 26.11.19 gegen 19:15 Uhr merkte ich die ersten Kontraktionen. Sie waren ganz schwach, aber ich freute mich total, da es bei mir wirklich losgeht wenn es losgeht. Zumindest war es bei den zwei Großen (sie sind 2 und 4) so, und diesmal eben auch. Ich konnte noch bequem ohne Pausen vorlesen, noch ein bisschen aufräumen und alles vorbereiten. Also Couch+Matratze mit Folie abdecken und mit Laken beziehen, alle Lichter so an- bzw. ausmachen wie ich es schön fand (es war eher dunkel, Salzkristalllampe neben Pool, ein paar echte Kerzen und LED-Kerzen) und dann machte ich noch meine Playlist an (keine Meditationsmusik, nur Lieblingslieder). Mein Mann brachte währenddessen die Kinder ins Bett. Ich sagte ihm, dass es langsam losgeht und er gleich noch ein bisschen schlafen soll. Er war also oben und ich im Wohnzimmer, gegen 22Uhr wurden es Wehen, die ich gut veratmen konnte, bzw ich tönte schon ein bisschen. Ich lag die ganze Zeit auf der Couch in linker Seitenlage. Gegen 23 Uhr platzte meine Fruchtblase, ich schrieb meinem Mann, dass er jetzt kommen soll. Er befüllte den Geburtspool, während ich ein bisschen durchs Wohnzimmer lief, mal in den Vierfüßler wechselte, dann in den Kniestand ans Sofa lehnte oder mich ins Tuch von der Decke reinhängte, wobei ich letzteres nicht so toll fand. Wie bei den Geburten vorher musste ich mich auch diesmal übergeben, aber zum Glück nur einmal. Um 23:30 Uhr stieg ich in den Pool, das Wasser hatte 38 Grad und es war so perfekt. Ich konnte wunderbar die Intensität der Wehen durch meine Positionen steuern, starke Wehen hatte ich im Vierfüßler und nach vorne über den Rand gebeugt. Ich ließ bei den starken Wehen mein Becken kreisen und tönte laut. Schließlich brauchte ich eine Pause, deshalb lehnte ich mich gegen den Poolrand und legte die Beine hoch, auf den gegenüberliegenden Rand. So bin ich tatsächlich zwischen den Wehen immer wieder eingeschlafen. Wehen kamen mittlerweile jede Minute, bzw 2-3 Wehen pro Lied von meiner Playlist. Mein Mann war die ganze Zeit neben dem Pool auf der Couch und las bzw döste. Das war so abgesprochen. Irgendwann fragte ich ihn, ob er sich neben den Pool setzen könnte und mir ein bisschen Mut macht. Er legte seine Hände auf meine Schultern und sagte, wie toll ich es mache. Dann hatte ich auch schon wieder genug Berührung und sagte, dass er sich wieder rübersetzen darf. Er fragte, wann ich Cordula und Friederike anrufen möchte. Ich sagte dass ich keine Ahnung habe, aber dass es jetzt noch zu früh ist. (Es war ca. 1:15 Uhr) Auch er meinte, dass sich meine Wehen (bzw mein Tönen) noch nicht so „ernst“ anhören. Wobei ich zum ersten Mal im Wasser während der Geburt war und ich dort einfach anders bzw. besser auf die Wehen eingehen konnte. Gegen 1:30 Uhr spürte ich den Drang zu Pressen. Das verunsicherte mich zum ersten Mal in dieser Nacht, ich dachte nur „Hää, das ist doch viel zu früh!“ Ich muss erwähnen, dass die vorherigen Geburten sehr interventionsreich im Krankenhaus stattfanden, die erste dauerte 17 Stunden ab Wehenbeginn, die zweite ca. 12 Stunden. Ich war überwiegend in Käferposition und am Dauer-CTG angeschlossen. Beide Kinder wurden am Ende mit Saugglocke geholt, bei der zweiten Geburt war mein Baby eine Sternenguckerin, ich hatte bei ihr

zwei Stunden Presswehen, ohne dass sie es rausschaffte, ich presste sie stattdessen immer wieder gegen mein Becken, wovon sie noch 3 Wochen nach Geburt eine riesige Beule (und Schmerzen) hatte. Mit diesen Vorerfahrungen traute ich mich nicht mitzuschieben, zu groß die Angst, ich könnte meinem Baby weh tun. Ich stieg aus dem Pool und hatte stärkste Wehen, ich musste dolle schreien, weil ich gar nicht wusste wohin mit dieser Intensität. Davon wurden natürlich unsere Kinder wach, mein Mann lief schnell hoch um sie zu beruhigen, er sagte, dass bald ihre kleine Schwester da ist. Die Große lachte daraufhin, was auch die Kleine beruhigte, die Große kuschelte dann mit der Kleinen und ich hörte sie aufgeregt lachen, wenn ich wieder laut wurde. Was mich wiederum beruhigte. Ich hatte wieder eine Presswehe die ich unterdrückte, ich schrie so laut. Mein Mann merkte jetzt auch dass es der Endspurt war, er kam runter gehastet, ich sagte ihm, er soll jetzt doch Friederike anrufen. Es war 1:51 Uhr als er anrief, er brauchte gar nicht viel sagen, Friederike hörte mich im Hintergrund und sagte, dass sie gleich da sind. Cordula war nach 7 Minuten (!!!) da, es war 1:58 Uhr, sie wohnt in der Nähe, nochmal 3 Minuten später Friederike. Cordula begrüßte mich, aber ich hatte wieder eine Wehe und konnte gar nicht antworten. Sie guckte, als die vorbei war, schnell nach den Herztönen und wie weit ich war, sagte ich sei voll eröffnet und dass ich mitschieben könne. Ich war total happy, sagte nur „Echt, oh wie cool!“ und begab mich in den Kniestand, übers Sofa gelehnt. Schon hatte ich die nächste Presswehe, ich machte mit und schwups war das Köpfchen geboren, ich streichelte mein Baby und hatte schon die nächste Wehe, mit der auch der Körper geboren wurde. Es war 2:07 Uhr, Franca schrie kurz, war dann aber ganz entspannt. Ich nahm sie gleich hoch, sie ging an die Brust und trank wie ein Profi. Mein Mann holte unsere zwei Großen, sie waren so aufgeregt und begrüßten ihre Schwester. Nach 30 min kam die Plazenta. Ich musste mit einem Stich genäht werden, da ich doch ein bisschen zu enthusiastisch mitgedrückt hatte, war aber nicht tragisch. Ich hatte kaum Blutverlust (ca. 150ml) und es ging mir super. Cordula und Friederike blieben noch zwei Stunden, dann verabschiedeten sie sich. Wir gingen schließlich alle ins Bett, meine Lieben schliefen auch sofort ein, nur ich konnte die restliche Nacht nicht schlafen, da ich dieses kleine Wunder in meinen Armen bestaunen musste.

Ich bin so dankbar für diese Geburt, sie war so heilsam.

Friederike und Cordula begleiteten mich während der Schwangerschaft (und natürlich in der Endphase der Geburt) so wunderbar, sie machten keinerlei Druck und gingen mit den Entscheidungen, die ich für mich und mein Baby traf. Es hätte nicht schöner sein können.