

Geburtsbericht Linda E. aus Bayreuth

Für die Geburt meines Sohnes habe ich mir ein Umfeld gewünscht, in dem ich mich rundum wohl fühle und in dem möglichst wenig in den natürlichen Geburtsprozess eingegriffen wird. Daher hatten wir uns für eine außerklinische Geburt im Geburtshaus in Bayreuth entschieden. So ließ ich bereits viele der Vorsorgeuntersuchungen während meiner Schwangerschaft von Cordula und Friedericke durchführen und verbrachte so bereits einige Stunden in den dortigen Räumlichkeiten. Ich fühlte mich in ihren Händen stets extrem wohl, genoss es die beiden schon vor der Geburt besser kennenlernen zu dürfen und mich mit den Räumen, in denen ich unseren Sohn zur Welt bringen wollte, vertraut zu machen. Mein Mann und ich besuchten während der Schwangerschaft einen Hypnobirthing-Kurs um uns auf die Geburt vorzubereiten. In diesem Kurs lernten wir, wie wichtig es ist sich schon vor der Geburt mit dem Ablauf dieser zu beschäftigen und sich auch die Räumlichkeiten schon vorab anzusehen. In den Entspannungsübungen und Meditationen, die wir während des Kurses machten, brachte ich mich gedanklich immer wieder in die Räume des Geburtshauses und visualisierte unsere dortige Geburt.

Als die Geburt dann vier Tage vor unserem errechneten Termin einsetzte, kam aber alles anders als geplant: An einem Samstag gegen 13:30 Uhr platzte meine Fruchtblase. Das austretende Fruchtwasser war bräunlich verfärbt. Da Friedericke und Cordula mich in der Schwangerschaft bereits darüber aufgeklärt hatten, in welchen Fällen eine außerklinische Geburt nicht in Frage kommt, wusste ich, dass wir mit dem braunen Fruchtwasser höchstwahrscheinlich von unserem Geburtsplan abweichen würden müssen. Trotzdem fuhren wir erstmal ins Geburtshaus und ich ließ mich von Cordula untersuchen. Sie bestätigte unsere Befürchtung und legte uns nahe, direkt ins Krankenhaus zu fahren. In dem Moment brach für mich erstmal eine Welt zusammen, hatte ich mich doch so auf die Geburt im Geburtshaus gefreut, mich die Monate vorher so intensiv darauf eingestellt. Doch das Risiko, dass ich und das Baby eine Infektion erleiden, war zu groß. Daher entschieden wir sofort, dass wir dem Rat von Cordula folgen und ins Krankenhaus fahren. Cordula unterstütze uns in dieser herausfordernden Situation so sehr mit ihrer warmherzigen Art und schenkte mir Trost und bekräftigte mich, dass trotzdem alles gut werden würde. Sie rief auch vorab im Krankenhaus an und gab ihren Bericht durch, sodass uns die Hebammen und Ärzte im Krankenhaus bereits gut informiert in Empfang nahmen.

So begann unsere Geburtsreise völlig anders als geplant und sie sollte sich noch über 30 Stunden langziehen, denn unser Sohn erblickte erst Sonntagabend, um 20:01 das Licht der Welt. Rückblickend bin ich überzeugt davon, dass ich nur aufgrund der intensiven Vorbereitung mit Hypnobirthing so entspannt und gelassen mit der Planänderung umgehen konnte. Zudem bin ich sicher, dass ich uns beide durch den Fokus auf meine Atmung und die damit sehr gute Versorgung unseres Sohnes mit Sauerstoff so gesund und ohne die Notwendigkeit eines Kaiserschnittes durch die Geburt führen konnte. Während der ganzen Zeit schaffte ich es, bei mir zu bleiben, auf meinen Körper zu hören und ihn und unser Baby mit meiner Atmung und meiner entspannten Haltung zu unterstützen. Ich schaffte es, meine Kräfte für die lange Reise gut einzuteilen, konnte mich zwischen den Wellen immer wieder gut ausruhen. Das Klinikpersonal, die Hebammen, Ärzte und Krankenschwestern waren sichtlich begeistert von

meinem Umgang mit der Situation. Sie ließen uns ganz in Ruhe unseren Weg gehen, waren da, wenn wir sie brauchten, ließen uns ansonsten in Frieden. Die Hebamme, die schließlich unseren Sohn mit mir gemeinsam auf die Welt brachte, unterstützte uns hervorragend mit ihrer Anleitung. Sie schlug immer wieder neue Positionen vor, lockerte mein Becken, leitete mich an, bis unser Sohn schließlich da war.

Wir hatten das Glück, dass Cordula uns in den ersten Tagen zuhause im Wochenbett betreuen konnte und wir so doch noch etwas Zeit miteinander verbringen durften. Auch hier war sie wieder eine großartige Unterstützung, nicht nur was den Umgang mit unserem Baby anging, sondern auch was meine emotionale Betreuung betraf. Sie sprach mit mir über die Geburt, half mir das erlebte zu verarbeiten und richtig einzuordnen. Das war für mich sehr wertvoll und dafür werde ich immer dankbar sein.

Wenn ich rückblickend an unsere Geburt denke, kann ich nur wiederholen, wie entscheidend die mentale Vorbereitung für mich war. Genau zu wissen, was während der Geburt passiert, hat mir und meinem Mann - meinem Geburtsbegleiter - enorm geholfen. Zu wissen, wie ich meinen Körper und unser Baby mit Entspannung und der richtigen Atmung unterstützen kann, hat uns sicher und friedlich durch die Geburt geleitet. Das kann und möchte ich anderen Familien für ihre Geburten mitgeben: bereitet euch auf dieses überwältigende Ereignis vor, lernt ein Team zu sein, unterstützt euch gegenseitig vor, währenddessen und danach. Denn mit der richtigen Vorbereitung ist es am Ende egal, wie der Verlauf wird und wo die Geburt schlussendlich stattfinden soll. Am Ende wird alles gut sein.