

Geburtsbericht Jakob

Entscheidung fürs Geburtshaus:

Im Mai 2023 habe ich erfahren, dass ich mit unserem ersten Kind schwanger bin. Ein paar Monate vorher hat uns eine Bekannte von einer Geburt im Geburtshaus (in Nürnberg) erzählt. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich noch nie mit dem Thema einer außerklinischen Geburt befasst. Die Bekannte hat damals so positiv davon berichtet, dass ich mich direkt informiert habe, ob es sowas auch in Bayreuth gibt. Nach der Bestätigung der Schwangerschaft rief ich im Geburtshaus an und wir haben ein Treffen vereinbart, damit ich mich ganz unverbindlich informieren und das Geburtshaus sowie Cordula und Friederike kennenlernen kann.

Ich hatte nach dem Treffen ein gutes Gefühl und entschied mich für eine Entbindung im Geburtshaus. Während der Schwangerschaft hatten wir immer wieder Termine ausgemacht, um uns gegenseitig besser kennenzulernen, um offene Fragen zu klären und natürlich, um die Entwicklung des Babys zu überwachen.

Zur Geburt:

Ich war bereits einige Tage über dem errechneten Termin und meine Frauenärztin hat mir beim Kontrolltermin eine Überweisung zur Einleitung mitgegeben.

Zu dem Zeitpunkt war ich schon etwas traurig, da ich mich auf die Geburt im Geburtshaus gefreut hatte und ehrlich gesagt auch Angst vor einer Einleitung hatte. Ich hatte mich dann im Laufe des Tages damit abgefunden und mich darauf eingestellt, dass ich wohl doch ins Klinikum muss.

Als ich mich am 31.01.2024 um kurz nach 22Uhr schlafen legen wollte, gingen dann die ersten Wehen los. Ich konnte nicht mehr liegen und bin aufgestanden, um die Wehen zu verarbeiten und abzuwarten, ob es tatsächlich losgeht. Ich stand im Wohnzimmer und die Wehen kamen relativ schnell und intensiv. Also bin ich zu meinem Mann ins Schlafzimmer und habe ihn aufgeweckt und meinte „ich glaube ich habe Wehen“. Zu dem Zeitpunkt waren wir uns beide nicht sicher, ob es wirklich so weit ist.

Ich ging ins Wohnzimmer und habe die Wehen gezählt und nach der vierten Wehe stand in der App „Sie sollten sich langsam ins Klinikum begeben“. Daraufhin haben wir dann im Geburtshaus angerufen.

Cordula hatte in dieser Nacht Rufbereitschaft, sie war ganz ruhig und meinte ich soll doch erst mal duschen oder vielleicht baden gehen und sobald ich mich nicht mehr wohl fühle, oder nicht mehr allein sein will, sollen wir uns auf den Weg ins Geburtshaus machen. Ich ging also duschen, aber schon dort hatte ich mehrere Wehen und diese wurden durch das warme Wasser auch nicht weniger oder entspannter.

Mein Mann hat 20 bis 30 min später wieder bei Cordula angerufen und ihr mitgeteilt, dass die Wehen schon im kurzen Abstand kommen, und er war sich auch nicht sicher, wie lange wir so zu Hause bleiben können (hat sich im Nachhinein herausgestellt, dass wir noch genug Zeit hatten). Nach einem dritten Anruf in kurzer Zeit (arme Cordula) sind wir ins Geburtshaus gefahren. Dort hat Cordula schon auf uns gewartet und uns ganz entspannt und freundlich empfangen. Ich habe mich direkt viel wohler gefühlt und bin froh, dass wir doch schon so früh los sind.

Die Wehen kamen weiterhin im kurzen Abstand und irgendwann hatte ich mich gut positioniert und konnte mich auf die Atmung und mich selbst konzentrieren. Währenddessen saß Cordula die ganze Zeit mit uns im Zimmer und hat uns wie ein Schutzengel überwacht. Mein Mann hat mir in den Wehenpausen immer mal wieder was zum Trinken und Essen gebracht und so vergingen dann die Stunden. Ich war so auf mich konzentriert, dass ich nicht gemerkt habe, wie viele Stunden vergangen sind. Als dann die Sonne aufging und es langsam hell wurde, wusste ich nur, dass unser kleiner Jakob wohl noch etwas braucht.

Am Morgen kam dann Friederike zu uns und hat Cordula abgelöst. Ab da ging es dann rückblickend relativ schnell (immer noch einige Stunden, hat sich aber nicht so angefühlt).

Friederike hat nochmal frischen Wind reingebracht und konnte mich gut motivieren, was ich wirklich gebrauchen konnte. Als sie gemerkt hat, dass es bald Richtung Presswehen geht, hat sie mir nochmal eine Pause ermöglicht und ich konnte mich erholen und nochmal meine Kräfte sammeln. Wir wechselten die Position und so konnte ich etwas durchatmen und entspannen.

Gegen Mittag war es dann so weit. Ich positionierte mich im Vierfüßlerstand und lehnte mich mit dem Kopf gegen meinen Mann, ich hielt die ganze Zeit seine Hände fest. Die Wehen wurden nochmal intensiver und drückten stark nach unten. Am Anfang rutschte der Kopf des Kleinen immer wieder zurück. Doch nach ein paar Wehen war genug Platz und nach sieben oder acht weiteren Presswehen kam unser Jakob dann am 01.02.2024 um 13:18 Uhr zur Welt.

Das war der intensivste und schönste Moment in unseren Leben. Den ganzen Tag hatte es geregnet und plötzlich war mit seiner Ankunft die Sonne da.

Fazit:

Ich hatte eine wirklich schöne Geburt. Sie war definitiv nicht schmerzfrei, aber friedlich und selbstbestimmt. Ich hatte während der Schwangerschaft auch hin und wieder leise Zweifel, ob ich das wirklich alles so kann und machen sollte. Diese Gefühle sind auch normal, weil man ja noch nicht so richtig weiß, was auf einen zukommt. Aber egal wo oder wie ich entbunden hätte, die Zweifel wären vermutlich die Gleichen geblieben. Ich habe auf mein Bauchgefühl gehört und mich die ganze Zeit bei Friederike und Cordula wohlfühlt. Während der Schwangerschaft habe ich mich mit Atemübungen vorbereitet, welche mir wirklich gut geholfen haben und ich konnte mich während den Wehen auch immer wieder an meinen Affirmationen für die Geburt festhalten.

Auch im Wochenbett wurde ich gut von Friederike betreut und auch da wusste ich die Gelassenheit und Erfahrung wirklich zu schätzen.

Ich würde nichts anders machen und bin froh, dass ich eine positive Geburtserfahrung teilen darf und hoffe, dass es eventuell zukünftigen Mamas hilft.