

Geburtsbericht Johann Leon **geboren am 4. Dezember 2023 im Geburtshaus Bayreuth**

Sonja: In der Nacht zum 3. Dezember wachte ich gegen 03:30 auf und verspürte die ersten eindeutigen Wehen. Bereits am Abend zuvor war mein Bauch sehr häufig hart geworden, was mich wunderte. Ich hatte fest damit gerechnet, dass unser zweiter Sohn, ähnlich wie unser erster, nach dem ET auf die Welt kommen würde. Nun hatte aber die 40. Woche erst begonnen. Ich beschloss, noch Ruhe zu bewahren und meinen Mann Jonas und unseren großen Sohn Moritz in Ruhe schlafen zu lassen. Ich wusste ja, dass sich die Wellen noch intensivieren würden und im Moment konnte ich sie noch gut veratmen und ruhig aushalten. Ich überprüfte aber immer wieder, in welchem Abstand die Wellen kamen und stellte fest, dass sie noch recht unregelmäßig und in größeren Abständen kamen. Schlafen konnte ich nun zwar nicht mehr, aber ich war trotzdem sehr zuversichtlich und froh, dass es losging (im Vorfeld hatten wir etwas Sorge, ob der Kleine noch vor dem Weihnachtsurlaub des Geburtshauses kommen würde – wir sollten Glück haben). Am nächsten Morgen waren die Wehen immer noch sehr unregelmäßig. Trotzdem beschloss ich, um 8:30 Uhr meine Eltern anzurufen, damit diese sich auf den Weg machten und unseren älteren Sohn während der Geburt betreuen konnten.

Den Tag verbrachte ich relativ normal und veratmete in Ruhe die immer stärker werdenden Wellen. Ich ahnte aber, dass der Kleine sich bestimmt noch bis abends oder nachts Zeit lassen würde. Meine Eltern kümmerten sich um Moritz, sodass mein Mann sich ganz mir zuwenden konnte. Wir machten noch einen gemeinsamen Mittagsschlaf, wobei ich auch hier kein Auge zutun konnte. Als Moritz abends ins Bett gebracht war, fasste ich den Entschluss, dass es keinen Sinn hatte, selbst noch ins Bett zu gehen. Ich wusste, ich würde ohnehin nicht in den Schlaf finden und die Wellen spitzten sich merklich zu. Wir hatten bereits am Nachmittag Friederike Bescheid gegeben, dass die Geburt begonnen hatte und nun, gegen 21 Uhr, riefen wir erneut an, um anzukündigen, dass wir gerne ins Geburtshaus kommen würden. Wir packten also unsere Sachen und fuhren die 5 min. zum Geburtshaus – wir haben es zum Glück nicht weit. Es war eine sehr kalte Nacht, zwei Tage zuvor waren wir noch beim Schlittenfahren gewesen.

Jonas: Ich fühlte mich für diese zweite Geburt sehr gut vorbereitet. Zwar konnte ich diesmal nicht wie bei Moritz den kompletten Geburtsvorbereitungskurs mitmachen, aber das wurde durch die Besprechungs- und Untersuchungstermine im Geburtshaus mehr als ausgeglichen. Ich hatte ja schon Moritz' Geburt erleben dürfen, aber dennoch fand ich es hilfreich, den Ablauf noch einmal durchzusprechen. Vor allem aber wurden mir bei diesen Besuchen sehr schnell meine Bedenken bezüglich der außerklinischen Geburt genommen. Ich hatte zuvor schon viel zu dem Thema recherchiert und konnte die Argumente auf beiden Seiten nachvollziehen, hatte aber aus einem Sicherheitsbedürfnis heraus doch immer eher zu einer Krankenhausgeburt tendiert. Im Gespräch mit Cordula und Friederike wurde ich dann aber überzeugt, nicht zuletzt durch die Statistiken auf der Website des Geburtshauses. Dabei hatte ich jederzeit das Gefühl, dass meine Sorgen und Bedenken ernst genommen wurden und niemand versuchte, mich zu etwas zu überreden. Da ich außerdem von Moritz' Geburt wusste, welche enorme Kraft, Ausdauer und Geduld in Sonja steckt, war ich ruhig und gelassen, als sie mir vom Einsetzen der Wehen erzählte.

Sonja: Als wir im Geburtshaus ankamen, setzte ich mich zunächst im Empfangsbereich auf die Couch und Friederike sah mich etwas skeptisch an. Sie fragte, ob wir das Gefühl hätten, nun unsere Sachen holen und auspacken zu wollen oder ob wir uns auch vorstellen könnten, noch einmal nach Hause zu fahren. Sie hatte wohl Sorge, dass wir zu früh gekommen waren. Ich war mir allerdings ganz sicher, dass wir zum richtigen Zeitpunkt gekommen waren und musste auch direkt eine Wehe auf dem Sofa veratmen. Mein Mann räumte daraufhin alle unseren Sachen ins Geburtszimmer und er und

Friederike bezog das Geburtsbett. Ich saß währenddessen auf dem Stuhl und ließ die Wellen kommen und gehen. Friederike ließ uns bald allein und ich ging auf alle Viere auf die Matte auf dem Boden. Hier fing ich nun auch an, die Wehen zu vertönen. Ich fand es sehr schön, dass Friederike mich machen ließ und auch nicht dazu drängte, den Muttermund zu untersuchen. Sie sagte nur, ich solle ihr Bescheid geben, wenn ich soweit wäre. Nach einiger Zeit auf der Matte bat ich sie dann darum, da ich selbst neugierig war, wie weit ich schon sei. Sie untersuchte mich ganz vorsichtig und schätzte die Muttermundsöffnung auf 4-5 Zentimeter. Ich hatte leise gehofft, vielleicht schon bei 6-7 Zentimetern zu sein, war aber einfach froh, dass ich schon ein ganzes Stück vorangekommen war. Friederike fragte mich, ob sie, wie im Vorgespräch gewünscht, die Geburtswanne für mich einlassen solle, was ich bejahte. Ich begab mich in der Zwischenzeit wieder auf alle Viere und nutzte auch den Pezziball, konnte aber bald schon ins warme Wasser steigen – was ich als sehr angenehm empfand. In der Geburtswanne kamen die Wellen bald schon deutlich intensiver, was ich nun lauter vertönen musste. In den Wellenpausen setzte ich mich auf den „Hocker“ in der Wanne, während der Wellen hängte ich mich über den Wannенrand, mein Mann hielt meist meine Hände und tönte mit mir. Ich konnte mich während der Wellen einfach hängen lassen und versuchte, mich so gut wie möglich zu entspannen und meinen Körper machen zu lassen. Wir wurden bald schon recht laut, was auch Friederike merkte und zu uns kam.

Jonas: Friederikes Frage irritierte mich erst ein wenig, aber es wurde recht schnell klar, dass sie dadurch nicht andeuten wollte, wir wären zu früh gekommen, sondern eher einschätzen wollte, wie sicher wir uns denn tatsächlich waren. Ich wusste, wie gut Sonja ihren Körper kennt und vertraute völlig auf ihre Einschätzung. Die Ruhe und gemütliche Atmosphäre im Geburtshaus waren dann auch genau das, was wir uns erhofft hatten.

Während Sonja schon in der Wanne war, füllte ich noch ein wenig Papierkram aus. Dabei fragte mich Friederike auch noch einmal nach meiner Einschätzung, wie es voranginge. Ich verwies auf das zunehmend lautere Tönen von Sonja und meinte sinngemäß: „Ich weiß, dass Sonja ganz schön hart im Nehmen ist. Wenn sie laut tönt, müssen die Wehen mittlerweile ziemlich stark sein.“ Friederike teilte diese Einschätzung mit einem Nicken und sagte: „Ja, ich glaube auch, Sonja ist ganz schön tough.“

Sonja: Mein Mann und auch Friederike machten einige Bilder mit unserer Kamera, die wir extra dafür mitgenommen hatten. Friederike hängt mir zudem immer wieder ein mit warmem Wasser durchtränktes Handtuch über den unteren Rücken (s. Bild) - das Einzige, was das extreme brennende Gefühl dort während der Wehen etwas linderte. Als mich Friederike nach einiger Zeit nochmals untersuchte, war der Muttermund bis auf ein dünnes Häutchen vollständig eröffnet. Ich hatte zudem offenbar Teile des Schleimpfropfes verloren, was ich im Wasser sehen konnte. Da ich mir inzwischen wünschte, es möge doch zu den sehr intensiven Wellen auch bald der Pressdrang kommen, schlug sie mir vor, aus der Wanne zu steigen und mich auf die Toilette zu setzen. Dort wurden die Wellen nun sehr stark und ich verspürte einen Pressdrang. Zusätzlich war mir sehr kalt und ich bekam – wahrscheinlich auch aufgrund der Muskelanspannung – Zitteranfälle. Friederike fragte mich, ob sie bei der nächsten Welle das Häutchen zur Seite schieben solle. Ich war erleichtert über diesen Vorschlag und mit einem Plopp platzte bei dieser nächsten Welle auch die Fruchtblase in die Toilette, was ich allerdings kaum spürte. Ich ging daraufhin vor der Toilette auf den Boden in den Vierfüßlerstand. Friederike hatte mich zwar gefragt, ob ich zurück in die Wanne wollte, doch ich war mir sicher, dies nicht mehr zu schaffen. Ich verspürte nun ein starkes Brennen und wusste, dass der Kopf gleich geboren werden würde. Es fühlte sich an, als würde alles zerreißen. Zum Glück wusste ich aber von meiner ersten Geburt, dass dies nicht der Fall war. Beim nächsten Pressen kam der Kopf heraus, was mich überraschte, da ich das Hinausgleiten so im Detail nicht bemerkt hatte. Friederike machte mich darauf aufmerksam und im gleichen Moment schrie Johann auch schon. Ich beugte

mich herunter und konnte im Halbdunkeln seinen Kopf sehen. Friederike fragte mich auch, ob ich Jonas bei mir behalten wollte oder ob er zu ihr kommen dürfe, um unser Kind zu begrüßen. Ich wollte aber unbedingt, dass er bei mir blieb. In dieser Phase kam auch Cordula hinzu und fand uns auf dem Badboden vor – was ich trotz voller Konzentration auf die Situation noch wahrnahm. Mit der nächsten Presswehe glitt auch der restliche Körper aus mir heraus. Friederike fing Johann auf und reichte ihn mir durch meine Beine nach vorne. Ich konnte mich dann zurücksetzen und den kleinen neuen Erdbewohner das erste Mal betrachten. Mein Mann und ich begutachteten das kleine Wunder und konnten unser Glück kaum fassen.

Jonas: Friederike hatte ein wunderbares Fingerspitzengefühl. Sie hielt sich die meiste Zeit zurück, war aber trotzdem jederzeit zur Stelle und half wohldosiert hier und da mit kleinen Tipps und Ideen. Nach einiger Zeit hatte ich das Gefühl, dass es nicht mehr so richtig voranging und bemerkte Sonjas langsam einsetzende Erschöpfung. Daher war ich sowohl überrascht als auch erleichtert als Friederike meinte, der Muttermund wäre beinahe vollständig eröffnet.

Als Sonja auf der Toilette saß, musste ich aufgrund der Platzverhältnisse ein wenig Abstand halten und habe nicht jedes Wort mitbekommen, das die beiden miteinander sprachen. Ich sah aber das Zittern, was mir etwas Sorgen machte. Als Sonja dann auf den Boden gewechselt hatte und sich nicht sicher war, ob sie es wieder in die Wanne zurückschaffte, meinte Friederike: „Na, dann schauen wir mal, ob es noch hier kommt.“ In diesem Moment verstand ich nicht, dass sie damit nur meinte, dass das Kind dann eben im Zweifel auf dem Boden statt in der Wanne kommen würde – ich dachte kurz, mit „hier“ wäre das Geburtshaus gemeint und wir müssten eventuell in die Klink verlegt werden. Dieser Gedanke und das mittlerweile heftige Zittern, das ich so von Moritz' Geburt nicht kannte, haben mich schon ziemlich erschreckt. Zum Glück hatte ich nicht viel Zeit, mir darüber länger Gedanken zu machen. Ich war ebenfalls auf allen Vieren, Stirn an Stirn mit Sonja und hielt ihre Hände. Wie schnell unser zweiter wunderbarer kleiner Sohn dann doch kam, hat mich überrascht. Dass mittlerweile Cordula hinter mir den Raum betreten hatte, habe ich gar nicht bemerkt.

Sonja: Da mir relativ schnell kalt wurde, zogen wir ins gemütliche Geburtszimmer aufs Geburtsbett um. Ich trug den kleinen Johann, der noch an der Nabelschnur hing (die Plazenta war noch nicht da) und wurde dabei gestützt. Ich schlotterte vor Kälte und durch die Anstrengung der zurückliegenden Geburtsarbeit und wurde dick eingepackt und mit der mitgebrachten Wärmflasche gewärmt. Ich bekam einen sauer schmeckenden Saft für die Nachgeburt und die beiden Hebammen verließen das Zimmer und sagten, ich solle mich melden, sobald sich die Nachgeburt ankündigte, was innerhalb der nächsten Minute bereits geschah. Cordula kam zurück und zeigte uns die Plazenta und erklärte uns einiges hierzu, was wir beide sehr spannend fanden. Jonas durchtrennte die Nabelschnur. Ich hielt Johann unterdessen im Arm und er fing auch schon bald an zu nuckeln. Cordula musste mich noch nähen, ich war zwar kaum gerissen, aber sie meinte, dies würde die Heilung beschleunigen. Wie bei der ersten Geburt empfand ich das Vernähen als recht unangenehm, aber mit dem Neugeborenen im Arm ließ es sich ertragen. Mein Mann durfte sich schließlich auch zu mir ins Bett kuscheln. Wir blieben insgesamt noch etwa drei Stunden im Geburtshaus, da Cordula noch die U1 machte und den Kleinen maß und wog. Sie erklärte uns außerdem, wie wir selbständig in den folgenden Tagen testen konnten, ob der Kleine fit ist (da ich vor der Geburt positiv auf Streptokokken B getestet wurde).

Jonas: Auch nach der eigentlichen Geburt war ich sehr dankbar für die gemütliche Atmosphäre im Geburtshaus. Meine Ruhe war zurückgekehrt, ich war mir sicher, dass es Sonja und dem Kleinen gutging und war unglaublich stolz, wie wunderbar Sonja diesen Kraftakt gemeistert hatte. Das Durchtrennen der Nabelschnur und Cordulas ausführliche Erklärung der Plazenta fand ich super interessant und spannend, ebenso die diversen Tests und Messungen, die wir zuhause aufgrund der Streptokokken durchführen sollten. Das hatte aber eher mit „akademischer“ Neugier zu tun, denn das Kerlchen war so lebhaft und fit, dass ich mir nie wirklich Sorgen machte. Ein besonderes Highlight für

mich war es, dieses winzige Lebewesen zum ersten Mal anzuziehen – man vergisst irgendwie doch schnell, wie klein und zart und süß und perfekt kleine Menschen zur Welt kommen.

Sonja: Dann machten wir uns mit unserem zweiten Kind – Johann Leon – auf den Heimweg. Draußen war es bitterkalt und es lag Schnee. Ein kleines Winterwunder.



Johann Leon, geb. 04.12.2023, 02:07 Uhr, 52 cm, 4.000 g