

M E I N G E B U R T S B E R I C H T

AMELIE ERIKA BORN * 22.05.2024 * 3.900 G * 54 CM * 34 CM KU

Unsere Kleine war im Bauch immer abends sehr aktiv, wenn ich zur Ruhe kam. Daher dachte ich, dass die Geburt spät abends losgeht. Als der Geburtstermin also immer näher rückte, fühlte ich mich mit dieser Vorstellung nicht wohl. Der Gedanke nachts Wehen zu verarbeiten, wenn alle schlafen, sich erholen und regenerieren, machte mir sogar etwas Angst. Ich war sehr froh, dass es nicht so kam und ich selbst auch Zeit hatte ausgeruht zu sein. Mein Körper wusste wann auch ich bereit sein würde.

Gegen 3:45 Uhr war es dann soweit. Ich und mein Baby waren bereit und ich wurde munter von den ersten Wehen. Ich habe versucht noch etwas weitzuschlafen, was allerdings nicht mehr möglich war. Ich habe mir dann die Geburtshypnose von dem Kurs „die friedliche Geburt“ angemacht und etwas weiter geruht. Ich bin dann schließlich aufgestanden und ins Badezimmer gegangen. Ich wollte wissen ob es nun richtige Geburtswehen waren. Ich ließ mir Badewasser ein und machte es mir in der Wanne gemütlich mit einem angenehmen Duft und gedämpftem Licht. Ich habe dann die Geburtshypnose weitergehört und mich auf meine Atmung und meinen sicheren Ort konzentriert. Die Wehen wurden intensiver, waren aber noch gut auszuhalten. Anfangs hatte ich ab und zu die Wehenabstände beobachtet, ließ das aber schnell sein, vor allem im hypnotischen Zustand.

Nach einer guten Stunde, also gegen 5:30 Uhr wollte ich dann auch nicht mehr alleine sein. Ich ging aus der Badewanne und weckte meinen Mann. Wir hatten vorher alles genau besprochen und eine Checkliste erstellt, was er an diesem Tag machen soll, was Priorität hat und was zu Plan B gehört. Letztendlich hatte ich ihm auch nochmal gesagt und auch dazugeschrieben, dass ich gut vorbereitet bin und mein Körper genau weiß was er tut, ich darauf vertraue die körperlichen Abläufe geschehen zu lassen ohne auf Unterstützung angewiesen zu sein, einfach um Druck rauszunehmen falls etwas nicht ganz so läuft wie geplant.

Unser Wohnzimmer war unser Geburtsort. Mein Mann bereitete mir zunächst die Couch vor, auf der ich mich dann zurückzog. Ich hörte dann die Hypnose nur noch mit Kopfhörern, nahm mir meinen kleinen Korb mit den Sachen, die ich für die Geburt zusammengestellt hatte (Duftöl und Gegenstand als Anker, Affirmationskarten, Schlafmaske, Ersatzkopfhörer, Kamm, Igelball), setzte die Schlafmaske auf, nahm den Kamm in eine Hand und ließ mich wieder auf die Hypnose ein. Ich wandte die Atemtechnik an, wie sie im Kurs beschrieben wurde. Ich versuchte zu visualisieren, wie sich der Muttermund öffnet und ich tönnte. Kam eine Wehe habe ich auch meine Hand mit dem Kamm fest zusammengedrückt, um einen anderen Schmerzreiz zu setzen, um die Empfindung des Geburtsschmerzes „abzuleiten“ bzw. zu reduzieren. Auf der Couch war ich dann hauptsächlich auf den Knien und habe mich an den Armlehnen festgehalten. Ich war mal auf der einen, mal auf der anderen Seite. Ich habe keine speziellen, bewussten Bewegungen ausgeführt, nur so wie es mir in dem Moment gut tat. Zusammen mit der Atmung, dem Kamm und dem Tönen, habe ich die Wehen in der Eröffnungsphase deutlich schmerzreduziert empfunden. Ich habe mich ganz meinem Körper hingegen und mit den Wehen gearbeitet.

Während ich völlig bei mir war, hatte mein Mann zwischenzeitlich meine Hebamme Peggy angerufen (ca. 06:20 Uhr), den Geburtspool aufgebaut und unseren 4-jährigen Sohn geweckt und für den Kindergarten fertiggemacht. Peggy war dann 07:20 Uhr da und wir haben uns auch kurz begrüßt. Laut ihrem Bericht

hatte ich alle 4 Minuten Wehen. Ich selbst habe auf die Abstände nicht mehr geachtet. Mein Mann hat dann unseren Sohn in den Kindergarten gebracht während das Wasser in den Geburtspool einlief.

In den letzten Wochen vor der Geburt machte ich mir besonders Sorgen um die Übergangsphase, die - wie ich häufig gelesen und gehört habe - oftmals als besonders herausfordernd und schmerzintensiv empfunden werden würde, auch wenn sie nicht lange andauern würde. Im Nachhinein kann ich sagen, dass ich die Übergänge von der einen in die andere Phase gar nicht abgrenzen konnte.

Als ich mich auf der Couch nicht mehr wohlfühlt habe, bin ich dann in den Geburtspool gestiegen. Das war so gegen 7:45 Uhr. Davor hat Peggy die Herztöne vom Baby kontrolliert und ich ging nochmal auf Toilette. Der Pool war mittlerweile fast ausreichend mit Wasser gefüllt. Das warme Wasser tat mir gut und hat mir nochmal Linderung verschafft. Ich hatte jegliches Zeitgefühl verloren. Ich habe zwar ab und zu mal auf die Uhr geschaut, mir aber nicht gemerkt wie spät es war bzw. wie viel Zeit vergangen war. Laut Bericht hatte ich 8:10 Uhr alle 3-4 Minuten Wehen und unser Baby bewegte sich in den Wehenpausen. Ich war auf den Knien, im Vierfüßlerstand oder in der Hocke. Zwischendurch hatte ich das Bedürfnis mich zu strecken, was ich auch tat, mal das eine Bein, mal das andere Bein. Zwischenzeitlich wurde der Akku meiner kabellosen Kopfhörer leer. Peggy gab mir meine normalen Kopfhörer. Sie war die ganze Zeit über im Raum, hat mich aber machen lassen und beobachtet. Wir haben kaum verbal miteinander kommuniziert. Wenn eine Frage kam, kann ich mich nicht mehr daran entsinnen. Mir war von vornherein wichtig, mich voll und ganz auf meine Geburtsarbeit zu konzentrieren und mich nicht ablenken zu lassen. Das hatten wir auch in der Vorsorge schon besprochen.

Die Wehen wurden kräftiger. Irgendwann war auch mein Mann wieder da. 08:20 Uhr hatte ich alle 2-3 Minuten Wehen. Nach und nach hatte ich das Bedürfnis zu pressen. Die Presswehen empfand ich als sehr herausfordernd und ich war dabei auch sehr laut. Ich habe mich dabei sehr an den Griffen am Geburtspool festgehalten. Ich habe dann meine Kopfhörer abgenommen und weggeworfen. Ich konnte jetzt nichts mehr hören oder aufhören. Peggy hat mich dann öfters mal nach meinem Empfinden, wie ich etwas spüre, gefragt. Ich glaube sogar in Form von ja/nein-Fragen. Ich habe mir dann sehr gewünscht, dass die Fruchtblase endlich platzt, damit die Kleine nun bald kommen kann. Die Fruchtblase ist dann auch etwas später geplatzt. Laut Bericht war es 08:30 Uhr und das Fruchtwasser war hell-blutig. Ich habe dieses zarte „plopp“ richtig gespürt und fand es sehr faszinierend es so zu spüren und wahrzunehmen. Mein Mann hat mir auch die Hände gehalten in den Pausen und mir etwas zum trinken gereicht. Peggy meinte irgendwann auch zu mir ich kann jetzt loslassen, das Baby darf jetzt kommen.

Peggy hat mich 1x vaginal während einer Wehe nach Absprache untersucht, um zu ertasten, wie weit das Köpfchen im Geburtskanal ist. Das war so gegen 08:50 Uhr lt. Bericht und das Köpfchen war am Beckeneingang und der Muttermund war 9 cm geöffnet. Das war die einzige vaginale Untersuchung während der gesamten Geburt. Peggy meinte ich solle immer mal zwischen meine Beine tasten, ob ich das Köpfchen spüren kann. Beim Mitschieben in der tiefen Hocke konnte ich es auch ertasten, es kam aber noch nicht raus. Es war im Wasser ganz weich und flauschig. Ich brauchte noch ein paar Presswehen bis das Köpfchen geboren wurde. Ich war im Hirtenstand. Peggy empfahl mir zwischendurch immer mal eine andere Position (mal mehr auf die Knie, mal in die tiefe Hocke, Hirtenstand), auch um Geburtsverletzungen zu vermeiden und den Geburtsprozess zu unterstützen. Nachdem das Köpfchen geboren war, schaffte ich es nach nochmal 2-3 Wehen die Schultern zu gebären mit der Hilfe von Peggy. Und damit kam auch gleich der restliche Körper mit.

Um 09:05 Uhr war unsere Amelie geboren mit einer ganzen Pracht an schwarzen langen Haaren, was auch das „flauschige“ im Wasser erklärte. Sie wog 3.900 g, war 54 cm groß und hatte einen Kopfumfang von 33 cm. Für meine Verhältnisse ist das eine ordentliche Portion und erklärt vielleicht auch die Mühe und Arbeit in der Austrittsphase. Peggy hat sie aufgenommen und mir gegeben. Wir blieben dann noch etwas im Wasser, bis 09:30 Uhr. Mein Mann und ich waren so froh und erleichtert, dass wir alles so gut geschafft hatten und alle gesund und munter waren.

Wir zogen dann wieder auf die Couch um. Die Plazenta wurde 40 Minuten später geboren, im Vierfüßlerstand. Dann haben wir auch erst die Nabelschnur durchtrennt. Danach kuschelten wir ausgiebig. Ich hatte wieder einen Dammriss 2. Grades wie bei der Geburt meines Sohnes, den Peggy später noch versorgte. Mein Mann hat unseren Sohn mittags vom KiGa abgeholt und er war auch total begeistert und vom ersten Tag an verliebt in seine kleine Schwester. Peggy verließ uns dann wieder 12:15 Uhr.

Die Presswehen waren für mich sehr herausfordernd und kräftezehrend und durchaus schmerzhaft. Es war wahrlich eine existentielle Erfahrung aber ebenso eine schöne. Eine schönere Geburtserfahrung hätte ich mir nicht vorstellen können. Es hat alles geklappt was ich mir gewünscht und vorgestellt habe (bis auf wenige Kleinigkeiten). Ich war in meiner vertrauten Umgebung, in der ich mich sicher und geborgen gefühlt habe. Ich konnte alles selbst bestimmen und es ging in dem Tempo von mir und unserem Baby ohne Interventionen. Im Nachhinein kann ich sagen, dass ich die körperlichen Prozesse sehr gut wahrnehmen konnte auch wenn es mir in dem Augenblick nicht ganz bewusst und klar war. Und das fand ich besonders faszinierend.

Ich hatte die nächsten Tage ziemlich heftige Nachwehen. Das hat mich erstaunt aber ließ mich auch vermuten, dass ich während der Geburt gut in der Hypnose war, da ich die Geburtswehen weniger heftig empfand. Ich hatte mir ab und zu die Hypnose bei Schmerzen angestellt und denke, dass mir das auch geholfen hat. Ich bin dabei sogar einmal eingeschlafen. Allerdings kamen die Nachwehen manchmal eher überraschend, geatmet habe ich dann so wie ich es dachte, wie es mir am besten tat.

Unsere Amelie ist bis heute ein kleiner Sonnenschein, ruhig und entspannt, tagsüber und vor allem auch nachts. Es gab keine Anpassungsschwierigkeiten. Ich denke die Geburt hat auch dazu beigetragen. Ich persönlich fand es auch toll, dass ich davor und danach nirgends hin musste sondern einfach dort liegen bleiben durfte wo ich war. Für Amelie war das natürlich auch von Vorteil, genauso wie die Tatsache, dass ich immer bei ihr war. Es gab keine Untersuchungen, zu der sie mal mitgenommen wurde. Ein paar mehr behördliche und ärztliche Wege waren zu erledigen, die ich jedoch gerne dafür in Kauf genommen habe (U2, Neugeborenen-Hörscreening).

Abschließend kann ich nur sagen: Ich habe den Kurs „die friedliche Geburt“ zum Jahresanfang begonnen und seitdem die Hypnosens und die Atemtechnik geübt. Die mentale Geburtsvorbereitung war für mich eines der wichtigsten Aspekte, um eine schöne Geburtserfahrung zu erleben, ebenso wie eine gute Begleitung durch eine sympathische Hebamme sowie die individuellen Wünsche zu realisieren und einfließen zu lassen. An dem klassischen Geburtsvorbereitungskurs habe ich nicht nochmal teilgenommen. Peggy hat mich während der Schwangerschaft, neben den Untersuchungen beim Frauenarzt, begleitet. Ab der 34 SSW ließ ich mich dann ausschließlich nur noch von Peggy betreuen.

Peggy hat uns gut während der Geburt begleitet, so wie ich es mir vorstellte. Sie hielt sich ruhig im Geburtsraum auf und war stille Beobachterin und ließ mich machen. Ich war somit in meiner vertrauten sicheren Umgebung und spürte auch die Sicherheit durch meine Hebamme im Hintergrund. Es wurde auf

mich aufgepasst. Es wurde nicht viel geredet, was auch nicht nötig war. Alle Informationen bekam sie von meinem Mann als sie ankam bzw. schon während des Telefonats. Mir war es besonders wichtig eine selbstbestimmte Geburt zu erleben und wir haben darüber viel im Vorfeld gesprochen. Auch die Kommunikation dann in der Austrittsphase war nur auf das Nötigste beschränkt, Ja/Nein-Fragen oder sie gab mir Anweisungen i.S.v. Empfehlungen zu Gebärpositionen, die in den Augenblicken hilfreich waren. Ich musste so nicht ins Denken kommen und konnte so gut es geht bei mir bleiben - in hypnotischer Trance - und meinen Körper spüren und mit ihm und meinem Baby arbeiten. Auch nach der Geburt habe ich mich sehr wohl mit Peggy gefühlt. Sie war sehr sanft, einfühlsam, ruhig und hat mir jeden Schritt erklärt bevor er durchgeführt wurde. Sie hat sich Zeit für mich bzw. für uns genommen. Das war auch schon in der Schwangerschaftsbegleitung so, was mir sehr gut getan hat. Ich habe mich sicher und in guten Händen gefühlt. Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Erfahrung machen durfte.

