

Alexandras 1.Kind/ geplante Hausgeburt

„Belanglose Fragen beantwortete ich zu diesem Zeitpunkt übrigens auch keine mehr.“

Mein Geburtsbericht

Als ich schwanger wurde, hatte ich bereits einige Erfahrungen mit Krankenhäusern, die leider nicht die besten waren...also stand für mich von Anfang an fest: Ich will eine Hausgeburt!
Um ehrlich zu sein, ich habe bei dem Thema nicht einmal meinen Mann um seine Meinung gefragt – zu fix war dieser Wunsch in mir...

Glücklicherweise konnte er sich aber gut mit dem Gedanken anfreunden. Im Laufe der Schwangerschaft hat er sich sogar dafür entschieden, auf jeden Fall bei der Geburt dabei sein zu wollen! (Lisas ruhige und entspannte Art hat da sicher positiven Einfluss gehabt! 😊)
Da wir damals ziemlich viel um die Ohren hatten, vergingen die neun Monate wie im Flug –trotz ziemlich vieler Schwangerschaftsbeschwerden und kleineren und größeren emotionalen Krisen. Als ich ein paar Wochen vor dem Termin noch sicher war, unser Kind würde sicher vorm Termin kommen (ich wurde eine Woche vorm Termin eingeleitet, mein Bruder war ein Frühchen und grundsätzlich wurde in meiner Herkunftsfamilie immer alles „möglichst schnell erledigt“) kommentierte Lisa das mit: „Oder du holst dir deine Woche wieder zurück...“

Der Termin war vorübergegangen und tatsächlich: Weder unser Kind noch ich waren in Geburtslaune. Während unsere Eltern immer nervöser wurden, versuchten wir den Druck so gut es ging draußen zu lassen (in der letzten Woche hoben wir nicht mal mehr das Telefon ab) – wir wollten für uns in Ruhe den richtigen Zeitpunkt finden! Ohne Druck oder Einleitung von außerhalb.
16 Tage nach dem errechneten Termin war es dann so weit:

Am Abend stellte ich fest, dass die Wehen immer häufiger kamen (ich hatte im letzten Drittel der Schwangerschaft immer wieder Übungswehen, also war eine Kontraktion an sich nichts Besonderes für mich). Sie waren wie bisher immer absolut schmerzlos und wenn ich mich nicht genau auf meinen Bauch konzentrierte, bemerkte ich sie manchmal gar nicht... Mein Mann und ich aßen gemütlich unser Abendessen, scherzten und waren sehr gut gelaunt. Irgendwann waren die Wehenabstände so kurz, dass wir Lisa anriefen. Die Wehen waren noch immer schmerzlos und es fühlte sich einfach gar nicht nach Geburt an – aber wenn wir noch länger mit unserem Anruf warten würden, käme sie ja vielleicht zu spät zur Geburt?

Wir bekamen den guten Rat, dass es dann „ernst“ werden würde, wenn ich belanglose Fragen nicht mehr beantworten wollen würde. Darunter kann man sich in einer entspannten Situation vielleicht nicht viel vorstellen – „Warum sollte ich die Frage denn nicht beantworten wollen?“ – aber eineinhalb Stunden später wusste ich, was sie gemeint hatte!

Ich wollte plötzlich nicht mehr gemütlich sitzen, sondern fing an unruhig auf und ab zu gehen. Mein eigentlicher Plan, mich bei den ersten Anzeichen von Geburt nochmal hinzulegen, um mich so richtig gut auszuruhen, war vergessen! Um nichts in der Welt hätte ich mich hinlegen können!
Mein Mann richtete inzwischen mit Decken und Tüchern unsere „Geburtsecke“ her – damit wollten wir so lang wie möglich warten, weil wir mit einigen Katzen zusammenleben und ich „meine Ecke“ möglichst sauber und vor allem ohne Haare wollte. Jetzt konnte mir das allerdings nicht schnell genug geschehen und ich fragte ihn – wohl ziemlich ungehalten – was so lange daran dauerte...belanglose Fragen beantwortete ich zu diesem Zeitpunkt übrigens auch keine mehr... ;)

Lisa war verständigt und ca. ein halbe Stunde später – genau als es „so richtig losging“ - bei uns. Leider musste ich mich in der Zwischenzeit übergeben und bekam Durchfall...meine Stärkung vom

Abendessen war also dahin und ich fühlte mich sehr schwach. So kam es, dass ich die erste Zeit im Liegen verbrachte – völlig gegen meine Überzeugung, dass Liegen die schlechteste aller Positionen ist und meinen Vorsatz, die ganze Zeit aktiv und in meiner Kraft zu sein – ich wollte mich jetzt einfach anlehnen und erholen...

Die Wehen wurden nun immer stärker und schmerzlos waren sie auch nicht mehr – je stärker sie wurden, desto mehr versuchte ich mir vorzustellen, dass sie wie die Wellen des Meeres kommen und gehen würden (ich hatte dieses Bild vorher nicht eingeübt – es war einfach plötzlich da). So gelang es mir tatsächlich eine Weile ziemlich schmerzfrei zu sein (in unserem Partogramm steht, dass ich dōse - da sieht man wie entspannt ich war... ;))

Darauf folgte wieder eine sehr intensive Phase, in der mich dann doch nichts mehr in der Rückenlage halten konnte. Ich wechselte zwischen Vierfüßler und aufrechtem Knien aber obwohl die Wehen unglaublich stark und intensiv waren, schien irgendwie „nichts weiter zu gehen“. Da die Fruchtblase noch immer intakt war, nahm sie anscheinend die gesamte Wehenenergie auf – wodurch sich das Köpfchen unseres Kindes nicht nach unten bewegen konnte. Da ich zu diesem Zeitpunkt die Wehen als unerträglich empfand, vereinbarte ich mit Lisa, noch drei Wehen abzuwarten und sollte sich bis dahin nichts bewegen, die Fruchtblase manuell von ihr öffnen zu lassen. So war es dann auch...und ich bemerkte gleich das ganz andere Gefühl, dass meine Kraftanstrengung auch tatsächlich eine Bewegung unseres Kindes bewirkte.

Ich wechselte in die tiefe Hocke und presste offenbar auch in den Wehenpausen mit (in meiner Erinnerung höre ich Lisa sagen, dass ich mit dem Pressen ruhig auf die Wehen warten kann...aber es konnte mir zu diesem Zeitpunkt einfach nicht schnell genug gehen). Einige Wehen später war unsere kerngesunde Tochter auf der Welt, die sofort sehr kräftig an meiner Brust zu trinken begann. Da wir in der Schwangerschaft auf Ultraschall-Untersuchungen verzichtet hatten (bei einer physiologisch verlaufenden Schwangerschaft sehe ich keine Veranlassung dazu und glücklicherweise konnte auch unser damaliger Gynäkologe diese Entscheidung gut nachvollziehen; Pränataldiagnostik wollten wir bewusst keine machen), war es auch für uns bis zuletzt spannend, ob wir eine Tochter oder einen Sohn bekommen würden. Obwohl ich schon einige Monate davor von unserer Tochter geträumt hatte, die sich sogar ihren Namen selbst ausgesucht hatte, war da irgendwie trotzdem noch eine gewisse Unsicherheit da. Und jetzt wo wir sie sahen, wussten wir auch, wie perfekt der Name für sie passte: Elena – die Strahlende, die Sonnenhafte...

Während Lisa und mein Mann bei Kerzenlicht (wir hatten damals im Wohnzimmer noch kein elektrisches Licht...wer schon mal selbst eine Baustelle hatte weiß: manches braucht einfach ein bisschen länger... ;)) alle Unterlagen ausfüllten und sich in Ruhe was zu essen richteten, erholten Elena und ich uns von unserer doch unter sehr viel Anstrengung vollbrachten Meisterleistung. Wir hatten alle Zeit der Welt zum Kuscheln und uns Kennenlernen und ich schätzte es wirklich sehr, mich in gewohnter Umgebung gänzlich entspannen und fallen lassen zu können.

Das Einzige, was unseren Zauber ein bisschen störte, war, dass die Geburt der Plazenta für mich schmerzhafter war, als ich mir das vorgestellt hatte...auch wenn es nur ein kurzer Moment war, wollte ich eigentlich gerade nur genießen und nicht schon wieder einen Schmerz spüren. Es war aber, wie schon gesagt, nur ein kurzer Moment und auch die Versorgung meines Dammrisses war Dank Lisas Betäubungs- und Nahtkunst überhaupt nicht unangenehm und passierte für mich wie nebenbei – meine Aufmerksamkeit war jetzt bei unserer Tochter...aneinander gekuschelt schliefen wir auf unserer Matte ein, blieben für ein paar Stunden dort und bewegten uns erst nach unserer Dusche bei Sonnenaufgang in unser Bett, wo wir dann auch einen Großteil der nächsten Tage verbrachten... 😊

Insgesamt kann ich sagen, dass ich es sehr genossen habe, die Geburt und das Wochenbett zu Hause zu erleben. Ich kann mir nicht vorstellen, dass in einem Krankenhaus alles so entspannt ablaufen würde...wobei ich halt auch ein wirklich tolles Team an meiner Seite hatte. Ich hatte das Glück, volle

Unterstützung zu haben und trotzdem niemanden, der mir etwas einreden wollte. Ich konnte ganz auf meine Fähigkeiten vertrauen und wusste, dass jederzeit jemand für mich da war um mich zu halten und zu stützen. Lisas Einstellung, den Geburtsprozess – soweit er im physiologischen Rahmen verläuft – Mutter und Kind zu überlassen, finde ich wirklich toll und war neben der Sympathie, die ich auch wichtig finde, der Hauptgrund, warum ich mich für sie entschieden habe. Und auch in der Zeit nach der Geburt habe ich ihre entspannte Art sehr genossen, die sicher auch auf meinen Mann „abgefärbt“ hat... ;) Der, und das gehört auch erwähnt, in den Tagen nach der Geburt nicht nur unseren Hof alleine „geschupft“ hat, sondern auch sämtliche Wäsche - die bei einer Hausgeburt und einem Neugeborenen so anfällt - versorgt hat und uns 1A-Zimmerservice geboten hat. Mit allem was das Herz begehrt! 😊

Das Einzige, das ich mir für meine nächste Geburt wünschen würde (und ich somit auch als Tipp mitgeben möchte) ist, dass ich während der Geburt „mehr bei mir und bei meinem Kind bleibe“. Es haben sich in der Situation viele familiäre Muster „über uns drüber gestülpt“, die eigentlich nicht zu uns gehören und die wir beide derzeit mit der „Integration von prä- und perinatalen Erfahrungen“ (kurz IPPE) abarbeiten...ich weiß erst seit kurzer Zeit, dass man da auch schon in der Schwangerschaft vorbeugen kann, mithilfe der „Vorgeburtlichen Beziehungsförderung“, auch als Bindungsanalyse bekannt. Für meine nächste Schwangerschaft habe ich mir fix vorgenommen, auf diesem Weg in noch sichereren Kontakt zu meinem Baby zu treten um ihn dann auch während der Geburt aufrechterhalten zu können. Auch wenn Elenas Geburt nur vier Stunden gedauert hat, war sie doch sehr intensiv und ich habe sie währenddessen kaum gespürt. Ich glaube, wir beide hätten es leichter und vor allem angenehmer gehabt, wenn wir die Geburt als Team erlebt hätten und nicht als Einzelkämpfer...

Mit welcher Methode man zu diesem Ziel kommt ist natürlich nebensächlich. Als wichtig empfinde ich es nur, dass man die ganze Zeit über wahrnehmen kann, dass man etwas unglaublich Herausforderndes, Kraftvolles und Wunderschönes gemeinsam meistern kann!