

## **Doris´ 3.Kind/ geplante Hausgeburt**

**„Und so war es mir ein Anliegen, dass ich oder mein Mann unser Baby auffangen.“**

### **Geburtsbericht Franziska - 8.2.2014**

Die Schwangerschaft unseres 3. Kindes hat sich durch einen Schwangerschaftstest bestätigt, und für mich als Mutter war klar, diesmal strebe ich eine Hausgeburt an. Aber wie kann ich nur meinen Mann, Krankenpfleger, davon überzeugen, dass dies der richtige Weg für uns sein wird. Unsere beiden ersten Kinder kamen im Krankenhaus zur Welt. Die erste mittels Kaiserschnitt da ich einen „Geburtsstillstand“ hatte und die zweite via ambulante Geburt, welche durch Wehenmittel usw. beeinflusst wurde.

Auf die Idee mit der Hausgeburt kam ich durch ein Buch, in dem die Natürlichkeit der Geburt im Vordergrund stand und die Kraft, die in der Frau steckt. Weiters wurde erklärt, wie die Psyche großen Einfluss auf die Geburt haben kann. Für mich sind so klinische Lokalitäten mit Personen in weißen Mänteln eine Umgebung, wo ich sehr schnell meine Verantwortung an die „Gescheiten“ abgebe und mein Bauchgefühl ausschalte. Von daher war ich mir sicher, dass ich mich zu Hause wohler fühlen würde. Ich las einige Bücher über selbstbestimmte, natürliche und schmerzlose Geburten und auch mein Mann las sich in so manche Erfahrungsberichte ein und wurde immer mehr darin bestärkt, dass eine Geburt zu Hause für mich als Gebärende wohl das Beste wäre.

Wir gingen also auf die Suche nach einer Hebamme, welche auch nach vorangegangenem Kaiserschnitt Hausgeburten durchführt. Und wir hatten mega Glück, dass Lisa frisch von der Ausbildung sich das zutraute und uns einfach vom ersten Moment das Gefühl gab, dass wir bei ihr richtig sind und wir mit ihr die beste Unterstützung bekommen, die wir benötigen. Wir hatten einige Kennenlerntermine bei ihr, wo so manche Befürchtungen und auch Wünsche offen ausgesprochen wurden. So war meine größte Sorge, dass mir wieder der Kreislauf weg kippt und ich wieder zu wenig Kraft in mir hätte, die Geburt aus eigenen Kräften zu bewältigen. Aber Lisa klärte uns wunderbar auf und gab uns die nötige Zuversicht und Informationen, dass wir uns auf die Geburt immer mehr freuten. Die Vorbetreuung denke ich, war für mich eine sehr kostbare Zeit mit Lisa, da ich sie wegen jedem Wehwehchen und jeder Unsicherheit kontaktieren konnte und sie stets mit größtem Einfühlvermögen meine Fragen beantwortete.

Die Geburt an sich – ach ja die dauerte Wochen, da ich schon 2 Wochen vor der Geburt nächtens die Wehen so in 5 Minuten Abstand spürte und ich jede Nacht mehrmals in die Badewanne stieg, um zu sehen ob es nicht doch „echte Wehen sind“. Nicht einmal, dass wir Lisa anriefen und fragten, ob sie wohl eh Zeit hätte, falls es dann doch wirklich los ginge. Ich war die letzten Tage einfach schon mega ausgelaugt und müde und frustriert und fürchtete mich vorm Schlafen gehen – vor den lästigen Wehen, die dann doch keine effektiven waren, aber mir den Schlaf raubten. So wieder eine Nacht in der ich nicht schlafen konnte. Diesmal ging ich in eine Badewanne, zu groß war die Angst, dass es wieder ein Fehlalarm sein könnte, sondern ich weckte gegen Mitternacht meinen Mann er möge nun mit mir spazieren gehen. Es war Winter, eiskalt und die Sterne glänzten am Himmel. Wir gingen so ca. 1h (mit Babyphone von den 2 großen Kindern, zu Hause schlafend) spazieren. Bis ich die letzten 100 Meter fast nicht mehr heim kam, da die Wehen einfach echt schon sehr zu verschnauften waren. Für uns war klar, jetzt wird Lisa kontaktiert sie möge doch bitte kommen.

Wir waren zu Hause und auch Lisa kam, aber tja, als ich die Eingangstür hörte, verschwanden auch meine Wehen und ich stand im Wohnzimmer hoffnungsvoll, dass sie mir berichten möge: „Wow – bald hast du es geschafft!“ Aber dem war nicht so, sie wusste dass ich mich nur allzuleicht vom Umfeld beeinflussen lasse und somit bot sie an, sich rufbereit in einem anderen Zimmer nieder zu legen und ich solle versuchen selbst in mich zu gehen und die Wehen so gut wie bisher verschnauften.

So stand ich mit meinem Mann im Wohnzimmer, veratmete die eine und andere Wehe aber sie wurden immer weniger. Früh morgens hörte Lisa nochmals die Herztöne ab und meinte, es sei alles in Ordnung, aber es kann noch dauern. Sie verabschiedete sich mit den Worten: „Leg dich nochmals nieder und versuch Kraft zu sammeln. Ich mache dir noch einen beruhigenden Bauchwickel und fahre nochmals nach Hause. Es scheint es dauert doch noch etwas länger. Aber ev. kann es dann schnell gehen.“

Tja, ich legte mich ins Bett – konnte tatsächlich Ruhe finden und Lisa fuhr ca. 50 Minuten nach Hause. Sie war noch nicht zu Hause, bekam ich so richtig heftig die Wehen, fing an mich zu übergeben. Unsere großen Mädls kamen ins Zimmer merkten, dass auch die Blase gesprungen ist. Sie holten meinen Mann und organisierten sich selbst die Großeltern, die sie abholen mögen. Mein Mann rief die Hebamme an, welche sagte: „Ok, ich kam gerade die Tür zu Hause heim. Ich geh schnell duschen und bin ich in ca. 1h wieder bei euch.“

Ich wanderte mit Hilfe meines Mannes ins Badezimmer in die Badewanne und versteckte mich da hinter der Duschwand. Ich hatte nun doch sehr, sehr heftige Wehen. Die Aufgabe meines Mannes war es, mir Wasser über meine Waden zu gießen. Ich kniete in der Badewanne, abgestützt am Wannenrand und verarbeitete die Wehen – es schien kaum eine Pause mehr da zu sein. Wahnsinn – es wurde immer heftiger und ich spürte dass es bald nun so weit sein müsste. Mein Mann wurde leicht nervös, er kontaktierte nochmals Lisa, ob sie eh hoffentlich bald da sei. Und sie erwiderte ja – sie ist schon bei der Tür.

Sie kam das Badezimmer herein, merkte an meinem Schreien/Stöhnen, dass ich nun schon bei den Presswehen bin. Sie animierte mich, dass ich mal nach dem Kopf greifen sollte, ob ich es schon spürte. Oh jaaaaa, was für ein Wunder ich konnte tatsächlich Haare spüren, unglaublich. Dieses Gefühl die Haare des Kindes als erstes zu spüren ist unbeschreiblich!

Ich fand es immer ganz eigenartig zu wissen, dass die meisten Babys mit klinischen Handschuhen als erstes in Berührung kamen, und so war es mir ein Anliegen, dass ich oder mein Mann unser Baby auffangen und zwar mit unseren nackten Händen. Lisa gab mir die Anweisung, doch etwas von meinem Versteck in der Badewanne hervorzukommen, so dass mein Mann mich unterstützen konnte. Kaum kam ich hervor, hatte er das Baby auch schon in seinen Händen. Es ging so schnell und es war unglaublich.

Er reichte mir das Baby auf die Brust und Lisa wickelte uns mit einem angewärmten Handtuch ein und begleitete mich ins vorbereitete Wohnzimmer (das war schon von der Nacht vorbereitet mit Leintüchern und Malerplane darunter). Nun begann das Kuschen, das Feststellen des Geschlechtes, das Stillen, das Unglaubliche der Geburt zu realisieren. Wir warteten nun auf die Nachgeburt. Sie ließ sich ganz schön Zeit.

Ich hatte ganz schön Nachwehen – welche mir nun wirklich meine Kraft nahmen. Lisa half mir mit ätherischen Ölen (einatmen) wieder zu meiner Energie. Und mit etwas Unterstützung (an Nabelschnur ziehen und auf Bauch drücken), kam die Nachgeburt dann doch heraus. Und das Werk war vollendet und mein Mann durchtrennte dann die Nabelschnur unserer Tochter.

Wir hatten ein wunderschönes Wochenbett im Kreis unserer Familie. Die Geschwister standen 1 h nach der Geburt schon bei uns im Zimmer und wir waren alle fasziniert, wie so ein kleines Wunder im Bauch schon so fertig, menschlich war und Platz hatte. Lisa unterstützte mich dann noch einige Wochen in Sachen der Nachwehen (welche SEHR heftig waren und fast unerträglich, fast schlimmer als die Geburt an sich), und beriet mich in Fragen des Ausflusses und dem Stillen usw...

Wir waren/sind unheimlich dankbar für das Geschenk, das uns Lisa ermöglichte, das Baby auf so natürliche und harmonische Weise ohne Beeinflussung willkommen heißen zu können. Was ich noch

erwähnen wollte: Obwohl Lisa keine einzige vaginale Untersuchung vor und während der Geburt machte, fühlten wir uns vollkommen sicher.

Im Notfall hätte ich 20 Minuten bis ins Krankenhaus gebraucht und diese 20 Minuten braucht auch das Krankenhaus um alles für einen Kaiserschnitt vorzubereiten – wenn wirklich etwas nicht gepasst hätte. Aber wenn man den Unterschied mal kennen lernen durfte: Geburt im Krankenhaus und Geburt in den eigenen Wänden, wird man wohl kaum ein Kind mehr woanders als im eigenen vertrauten Heim in Empfang nehmen wollen. Für uns fühlte sich das zu Hause-Gebären um Welten sicherer an – weil ich einfach wirklich intuitiv gebären konnte, ohne Einwirkungen von draußen, Ärzten, anderen, Lärm usw... Gönnst euch dieses Erlebnis einer Hausgeburt, weil dort könnt ihr eure weibliche Kraft voll zum Vorschein bringen!

Alles alles Liebe und Gute,  
Doris & Familie (1 Kaiserschnitt, 1 ambulante Geburt, 2 Hausgeburten)