

## Erlebnis Hausgeburt

Louis 3.5.2017 (ET 4.5.2017) 3180g - 48cm - KU 34cm

Am 2.5.2017 schaute ich mit meinem Mann Kevin noch fern, als ich leichte Wellen spürte. Ich machte mir jedoch keine grossen Gedanken, da ich schon in der vorherigen Nacht während etwa einer Stunde mit leichten Übungswellen im Bett lag. Deshalb legte ich mich auch diesen Abend wie gewohnt um 23.00 Uhr ins Bett. Etwa um 02.00 Uhr erwachte ich von den Wellen. Jetzt war ich doch ein wenig nervös. Geht es vielleicht doch schon los? Ich versuchte die Dauer der Wellen und Wellenpausen zu messen, nickte dabei jedoch immer wieder mal ein... Etwa eine Stunde später waren sie aber schon heftiger und regelmässiger zu spüren, so dass ich Kevin weckte und wir beschlossen, unsere Hebamme Marlis zu informieren. Ich sagte ihr, dass die Wellen nun etwa alle 5-10 Minuten kommen, war mir jedoch immer noch unsicher, ob es wirklich losgeht, da meine Fruchtblase nicht geplatzt war. Ich wusste, dass die Eröffnung den Wellen nicht vorausgehen muss, kannte es jedoch von meiner ersten Geburt her nicht anders, was mich verunsicherte. Mein Mann holte die gefrorene Hühnersuppe aus dem Tiefkühler, er war sich wohl sicherer ;-)

Marlis kam gegen 04.00 bei uns an. Ich stieg in die Badewanne und hörte die Entspannungsübung „Geburt in Liebe“. Das warme Wasser tat mir gut. Während ich mich entspannte, bereitete Kevin im Wohnzimmer alles vor. Er stellte den Pool auf und zündete Kerzen an. Als ich aus der Wanne stieg, setzte ich mich auf den Gymnastikball und veratmete dort, an den Poolrand gelehnt, meine Wellen. Dabei stützte mir Marlis den Rücken. Ich war immer noch sehr entspannt und hörte die Affirmationen aus dem Hypnobirthing-Kurs. Die Wellen wurden stärker und mein Mann füllte den Pool, so dass ich schon bald wieder ins warme Wasser konnte, was die Wellen wirklich erleichterte. Um 06.50 erwachte unsere Tochter Elina (21 Monate). Sie kam ins Wohnzimmer und sah die ganzen Kerzen und den Pool und wollte natürlich gleich mit mir baden. Sie zog ihr Pyjama aus und ihre Schwimmflügel an und stieg zu mir ins Wasser. Während der Wellenpausen planschten und schmusten wir im Wasser. Und während der Wellen stützte mir Elina mit meinem Mann, der unterdessen auch mit uns im Pool war, den Rücken und streichelte mich.

In der Zwischenzeit rief Marlis die zweite Hebamme an. Bis zur Geburt unseres Sohnes kann es also nicht mehr allzu lange dauern. Ich war fast vollständig eröffnet, die Fruchtblase war jedoch immer noch geschlossen.

Um ca. 08.25 schickte mich Marlis auf die Toilette, um so womöglich die Sache in Gang zu bringen. Und tatsächlich platzte dort die Fruchtblase und die Presswehen setzten sogleich ein. Ich stieg zurück in den Pool, wo Elina und mein Mann auf mich warteten. Ich spürte, wie nun der Kopf meines Sohnes nach unten drückte und atmete ihn fest nach unten. Zwischen den Wellen versuchte ich mich so gut wie möglich zu entspannen und neue Kraft zu schöpfen. Als der Kopf sichtbar war, stützte mein Mann ihn, der Kopf gebar, unser Sohn drehte sich und mit der nächsten Welle war er da. 08.43 Uhr. Mein Mann holte den kleinen Louis aus dem Wasser, Elina schaute ihn mit grossen Augen an und sagte „Bébé!“. Wir waren sofort verliebt und blieben noch etwa eine halbe Stunde gemeinsam im Wasser. Beim Aussteigen aus dem Pool flutschte die Plazenta raus. Wir legten uns aufs Sofa, wo Elina und Kevin die Nabelschnur durchschnitten, den Kleinen massen und wir noch stundenlang kuschelten.

Es war meine absolute Traumgeburt! Ich bin so stolz auf meinen Mann, wie er unser Kind auf die Welt holte und sich um mich sorgte. Ich bin stolz auf unsere Tochter, wie sie mich streichelte und mit der ganzen Situation umging. Und nicht zuletzt auch auf mich und meinen Körper, dass ich imstande war, ein Kind auf ganz natürliche Art und Weise zu Hause zu gebären, ohne Schmerzmittel und ohne grosse Schmerzen, ganz bei mir und meinem Baby.

Die Plazenta werden wir morgen in unserem Garten vergraben, unter einem Kirschbaum, den Louis von seiner Gotte zur Geburt geschenkt bekommen hat.