

## Geburt 2.0 – eine wunderschöne Erfahrung

### *Maria mit Helena*

Meine erste Geburt im Dezember 2012 war nicht ganz so wie ich es mir vorgestellt hatte. Ich muss aber auch zugeben, dass ich mir nicht viel vorgestellt habe, außer dass es schnell und halbwegs erträglich vorbeigehen soll – und natürlich im Krankenhaus, da dies zu diesem Zeitpunkt, der für mich sicherste Geburtsort war. Mein Sohn Rafael kam 27 Stunden nach dem Blasensprung mit medikamentöser Unterstützung (Einleitung, Wehenverstärkung, Antibiotika) zur Welt. Kerngesund und wunderhübsch!! Ich war fertig und war mir sicher, dass tue ich mir kein 2.Mal mehr an....

3 Jahre später war ich wieder schwanger – mit einem Mädchen ☺ Sehr früh begann ich mich mit dem Thema Geburtsort auseinanderzusetzen und das Thema „Hausgeburt“ spukte in meinem Kopf. 99% der Menschen, denen ich davon erzählt habe, rieten mir davon ab: zu gefährlich und zu unhygienisch.

Aber je mehr ich mich damit auseinandersetzte, umso mehr gefiel mir die Vorstellung mein Baby zu Hause zur Welt zu bringen – umringt von Personen, die ich mir aussuche. Eine Hebamme war rasch gefunden: Josy Kühberger. Sie war schon bei Rafael die Nachsorgehebamme und ein Goldgriff!

100% sicher, dass ich eine Hausgeburt mache, war ich mir nie. Josy beruhigte mich aber und meinte, dass ich das, wenn es losgehe, wissen werde. Und wie recht sie hatte ☺.

Der 28.4. wurde als errechneter Geburtstermin gehandelt, am 24.4. war die Bundespräsidentenwahl angelegt. Ich überlegte mir einige Male, ob ich eine Wahlkarte beantragen sollte, entschied mich aber dagegen. Sie wird doch nicht genau an dem Tag zur Welt kommen wollen... Hätte ich gewusst, dass die meisten Babys am Sonntag zur Welt kommen, hätte ich es getan!

Es kam so wie es kommen musste... Am Samstag, 23.4. war mir schon den ganzen Tag über nicht wohl. Ich hatte auch viel Ausfluß und war darüber besorgt. Um 17:00 habe ich noch mit Josy telefoniert. Im Nachhinein gesehen mein „Warnruf“, dass es bald soweit sein könnte. Am Telefon meinte sie, dass es bald losgehen könnte oder aber auch erst in einer Woche. Solange ich das Baby spüre ist alles OK!

Um 21:30 ging ich zu Bett, konnte aber nicht gut schlafen. Alle 15-20 Minuten hatte ich Bauchkrämpfe – die ersten ‚sanften‘ Wehen. Da ich beim ersten Kind eingeleitet wurde, kannte ich nur die richtig schlimmen Wehen, die von jetzt auf da begannen und für mich schwer zu veratmen waren. Wehen, die langsam und sanft beginnen und sich allmählich steigern, kannte ich bis dato nicht.

Knapp vor Mitternacht stand ich wieder auf, da die Krämpfe öfter kamen und ich mal schauen

wollte in welchem Abstand diese kamen. Also setzte ich mich vor dem Laptop und schaute mir „Die Bestimmung“ an. Mein absoluter Lieblingsfilm, den sie ein paar Wochen zuvor im Fernsehen gezeigt hatten. Dabei sah ich immer auf die Uhr und war ganz verwundert, dass die Wehen schon regelmäßig alle 3-4 Minuten kamen und ich sie veratmen musste. Dies ging überraschend gut! Nach einer Stunde rief ich Josy an. Da ich mir am Telefon noch nicht ganz sicher anhörte, lies sie sich Zeit. 45 Minuten nach dem Telefonat traf sie bei mir ein. Da war es schon höchste Eisenbahn, ich tat mich schon schwerer beim veratmen, da die Wehen schon recht stark waren. Kein Wunder! Der Muttermund war schon 8cm offen!! Die Kleine würde bald kommen! Viel Zeit zum Nachdenken hatte ich allerdings nicht, da ich mit dem ‚richtigen‘ Atmen beschäftigt war, das ich im Mama Pilates Kurs bei Nina gelernt hatte. Die beste Geburtsvorbereitung!

Mein Partner und Rafael waren auch wach und spielten in der Küche, Josy und ich hielten uns im Wohnzimmer auf. Recht bald wechselten die Eröffnungswehen in die Presswehen. Ich war unendlich froh, da diese leichter zu händeln waren und bedeuteten, dass es nicht mehr lange dauern kann. Schwupps, Blasensprung. Ein paar Wehen später war der Kopf da! Welche Erleichterung und Freude. Mit der nächsten Wehe kam der Körper. Helena war geboren! So hübsch und proper! Durch die lange Nabelschnur konnte sie bequem auf mir liegen. Ich werde nie vergessen wie warm und weich sie war. Ein unbeschreiblich schönes Gefühl! Arthur und Rafael konnten kaum glauben, dass Helena schon da war. 3 Stunden nachdem ich mich vor den Laptop gesetzt habe. Wir genossen unsere erste Familienzeit zu viert ☺

Nach dem Auspulsieren der Nabelschnur, durften sie beide abnabeln. Die Plazenta wurde geboren – sie war herzförmig mit einer kleiner Nebenplazenta. Wunderschön!! Sie wird einmal neben Helenas Lebensbaum eingegraben.

Nun gings ab unter die Dusche und rein in frische Klamotten. Herrlich!! Auch Helena wurde gewaschen und angezogen. Rafael ließ sie keinen Moment aus den Augen.

Danach war wieder Kuschelzeit. Draussen dämmerte es bereits. Wunderschön und unvergesslich!!

Um 6:00 war es Zeit fürs Bett. Josy verabschiedete sich mit dem Versprechen heute nochmal vorbeizukommen.

Da geisterte aber noch etwas in meinem Kopf herum. Richtig! Die Bundespräsidentenwahl. Sollte ich hingehen? Ich tat es 15 Minuten vor Wahlschluss und wurde somit zum Gesprächsthema der nachfolgenden Bundespräsidentenwahlen. Die Amtsleiterin wusste schon von der Geburt, da sie sie aufgeben musste und beglückwünschte mich herzlich! Der Rest der Runde bekam es gar nicht richtig mit oder wollte es nicht glauben – immerhin gab es keine Hausgeburt seit 1982. Meinem Geburtsjahr.....

Im Nachhinein gesehen, war ich wehmütig, dass die Geburt so schnell vorbei war und ich nicht

mehr schwanger war. Es ging fast zu perfekt über die Bühne. Diese Hormone! Oder ein Hinweis darauf, dass wir noch nicht komplett sind? Time will tell....

Liebe Josy, vielen Dank nochmal für deine tolle Begleitung und Unterstützung!!