

Beate

Es braucht den richtigen Rahmen für die Geburt!

„Kinder müssen bei der Geburt nicht weinen, außer sie haben Grund dazu“, las ich in Leboyers Buch *Geburt ohne Gewalt*, erst 3 Wochen vor der Geburt meiner Tochter.

Doch schon in den 9 Monaten der Schwangerschaft wusste ich, dass wir eine schöne Hausgeburt haben werden. Ich sagte meinem Kind, wenn es zu Hause zur Welt kommen möchte, dann solle es bitte darauf achten, dass es um den Geburtstermin kommt. Das tat es auch.

Die 9 Monate Schwangerschaft waren begleitet von vielen lieben *Gedanken an mein Kind, dem kleinen Ich bin Ich, einem Walzer von Schostakovich, einem Schwangerschaftstagebuch* und auch *Ängsten*, wie die Zeit mit Kind sein wird. Aber mein Kind schenkte mir tiefes Vertrauen, dass alles passen würde.

9 Monate schwanger – 9 Monate Zeit für die Vorbereitung der Geburt und der Zeit mit Kind.

Die Schwangerschaft verlief klassisch, wenngleich „kitschig“, wie es eine Ärztin bei einer Untersuchung ausdrückte. Die ersten 3 Monate war mir in der Früh ständig schlecht – Autofahren wurde zur Herausforderung und Zähneputzen zur Königindisziplin. Mein Kind machte es sich in meinem Bauch gemütlich und nistete sich ein, welch ein wunderbares Gefühl!

Nach 3 Monaten war das Nest fertig und mein Kind begann zu wachsen und mit ihm mein Bauch.

Schon bald passten Hosen und Röcke nicht mehr und beim Schwangerschaftsyoga mussten immer ausgefallene Positionen gefunden werden, um dem Bauch den nötigen Platz zu geben.

Das Yoga war und ist nach wie vor mein Auftanken. Fühlte ich mich kurzatmig und schwerfällig in der Zeit der Schwangerschaft – 2 Stunden auf der Matte und ich fühlte mich frisch, beweglich und frei im Atmen. Caro, meine Freundin und Yogalehrerin, ermutigte mich stets in unbequemen Stellungen über meine Grenze zu gehen und dabei entspannt zu lächeln. Dies hat mir bei der Geburt über unbequeme Situationen geholfen. Das Lächeln baute ich im Wehen-Atem-Rhythmus stets ein. Überhaupt hat mich das Bauchatmen durch die Schwangerschaft und auch Geburt begleitet. Ohne Yoga wäre die Geburt wohl nicht zu diesem wunderschönen Ereignis geworden, das es war! Danke Caro von Orangenbaum-Yoga.

Tägliche Bauchmassagen, regelmäßige Gesichtsbearbeitungen und Massagen führten zu einer sehr entspannten und gelassenen Zeit. Einer Zeit, die auch mit aufregenden Dingen verbunden war. So arbeitete ich bis zum gesetzlichen Mutterschutz und genoss vollste Unterstützung und Miterleben durch meine KollegInnen. Danke an alea & Partner GmbH und den Regionalstellen des AMS, die in meinen Bereich fielen. Besonders aufregend waren unsere „Familienausflüge“, Kabarets und eine Karibikkreuzfahrt mit meinem Mann. Mein Kind badete mit uns schon am Strand von Antigua! Und es liebte die Sonne am Bauch!

Sehr gerne denke ich an die Abende der Zweisamkeit mit meinem Kind im Bauch zurück, an die liebevollen Gedanken und Worte, die ich ihm schickte und dem Gefühl, es darf sich nehmen, was es braucht von mir; an Nahrung und an Platz. Das tat es auch. Für eine Erstgebärende war mein Bauch recht groß!

Der Tag der Geburt und das Verabschieden von der Zeit als Schwangere kamen immer näher. Freude und Traurigkeit waren da, und vor allem die Neugier auf die Geburt. Noch nie zuvor stand ich vor so einem gewaltigen Ereignis, sowohl körperlich als auch mental. Ich wusste, wenn es losgeht gibt es kein zurück und ich muss die „innere Äffin“ arbeiten lassen. So meinte es die Doula bei dem Geburtsvorbereitungskurs, den mein Mann und ich besuchten. Danke an das EKIZ Graz und Angelika Rodler.

Tage vor dem Termin und die Tage danach sagte ich zu meinem Kind, es kann kommen wann es wolle, aber einen Termin darf es nicht überschreiten, wenn es zu Hause geboren werden wolle. Ab dem 31. Mai 2012 lief der Countdown und 2 obere Blasensprünge machten das Warten zusätzlich spannend. Etwas Fruchtwasser kam, aber keine Wehen. Dies beunruhigte mich und wir fuhren ins Spital. Dort war alles okay und wir gingen wieder nach Hause. Zum Glück.

Denn mein Kind hat sich entschieden zu Hause zur Welt zu kommen. Danke an mein Kind!

Der Tag vor der Geburt (4. Juni) selbst war sehr ereignisreich. Eine Routineuntersuchung im Spital und ein gemütliches Mittagessen mit meiner Schwester beim Italiener. Ich meinte noch zur Chefin dort, sie kocht heute das letzte Essen, das mein Kind über die Nabelschnur erhält – insgeheim hatte ich schon den Verdacht, dass es an dem Tag losgeht, immerhin war Vollmond – was auch immer das bedeutet.

Unsere Hebamme Josy rief auch an, weil sie im Radio das Lied „I´m so excited“ von den Pointer Sisters hörte. Sie meinte, das würde heute gut passen, wenn das Kind käme. Das dachte ich auch, als ich das Lied auf Youtube anhörte ... *tonight, tonight we gonna make it happen!*

Beim Autofahren mit meiner Mutter am Abend kamen schon die ersten Boten: die Wehen. Ich freute mich sehr und legte mich zu Hause auf die Couch, um die sanften Wehen zu veratmen.

Um ca. 19:00 Uhr: KNACK machte es! Es fühlte sich an, als würde ein Luftballon im Bauch geplatzt sein. Ich rannte aufs Klo – eindeutig – Fruchtwasser.

Voller Freude rief ich Josy und meinen Mann an – denn das Baby kommt!

Josy kam vorbei um erste Untersuchungen zu machen, es passte alles und sie meinte, ich solle mich melden, wenn ich sie brauche.

Von da weg kamen die Wehen regelmäßig und ich fand Entspannung im Gebärbecken, das mein Mann mit warmem Wasser für mich füllte. Als die Wehen stärker wurden lagen mein Mann und ich sachte tönend auf der Couch. Seine sonore Stimme half mir, mich beim Tönen zu entspannen. Danke mein liebster Günther!

Josy riefen wir gegen 23:00 Uhr an und entgegen meiner Erwartungen war der Muttermund schon 8 cm offen! Ich freute mich riesig, weil mein Kind bald da ist!

Die Stunden bis zur Geburt um 04:53 waren gefüllt von sanften bis starken Wehen, die ich, abwechselnd am Klo sitzend oder im Türrahmen stehend, veratmete.

Das Atmen, bewusst den Bauch mit Luft füllen und die Luft dann mit einem Pferdeschnaufen hinausatmen, machte jede Wehe gut erträglich und ich spürte wie durch meine Atemkraft mein Kind sich den Weg durch meinen Körper schob.

Während der Geburt dachte ich an mein Kind und sprach ihm Mut zu und sang im Kopf: „I was born to love you“ von Queen.

Es war wunderbar! Ich spürte meine Körperkraft ohne mein aktives Zutun und meinte noch zu Josy: „Ich glaube, ich atme das Kind hinaus“.

So war es dann auch.

Am frühen Morgen, kurz vor der Geburt meiner Tochter ermutigte mich Josy die Wehen kräftiger werden zu lassen. Mit kreisenden Hüften und stampfend im Türrahmen stehend, den Rücken daran gepresst intensivierte ich die Wehen und WOW, ich spürte mein Kind durch den Geburtskanal kommen!

Kurz spannte, kribbelte und zog es zwischen meinen Beinen und ich meinte: „Josy, mich zerreißt es!“ Josy, in besänftigend-bestimmtem Ton: „Dich kann es gar nicht zerreißen“. Das machte mir Mut und ich begann mir vorzustellen, wie ich immer weiter werde und meinem Mädel immer mehr Platz gebe! Danke Josy, für deine ermutigenden Worte und dein Dasein!

Nun wusste ich, es dauerte nicht mehr lange, meine Tochter kam immer näher und wurde immer fühlbarer. Welch ein tolles Gefühl meinem Kind so nah zu sein.

Ich sagte noch: „Josy, es kommt“ und meine Tochter kam ganz schnell um die Ecke geschossen und mein Mann und Josy hatten ganz schön zu tun, alles unter meinem Körper bereitzustellen. Denn eines war jetzt klar: ich werde meine Tochter im Stehen zur Welt bringen.

Im Türrahmen zwischen Küche und Wohnzimmer!

Ja, es braucht den richtigen Rahmen für die Geburt!

Regina Ludmilla entschlüpfte sanft – ich schob sie atmend heraus, ganz ohne Verletzungen. Regina Ludmilla wurde von meinem Mann und Josy aufgefangen. Sie schaute mit wachen Augen um sich herum - atmete leise und weinte nicht.

Es gab keinen Grund für sie!

Geweint haben nur ihre Mama und ihr Papa!

Dann verging alles wie im Flug und ich fühlte mich in Trance – im Glücksrausch! Regina lag auf mir, mein Mann neben mir. Gemeinsam weinten und freuten wir uns an unserer Tochter und ließen ihre Nabelschnur 1 Stunde lang auspulsieren.

Regina Ludmilla kam mit den ersten Sonnenstrahlen und Vogelgezwitscher zur Welt und begrüßte sie mit einem Lächeln.

Möge sie jeden Tag so freudig und erwartungsvoll begrüßen und ihre Tage sollen voll mit Leben, Abenteuer und Liebe sein!

Liebe Josy, vielen Dank für deine Begleitung vor und nach der Schwangerschaft und ganz besonders Danke für die Begleitung während der Geburt.

Sie war ein fantastisches Erlebnis und ich freue mich sehr, meiner Tochter einen so angenehmen Start ins Leben ermöglicht zu haben.

Ein besonderes Danke an meinem Mann, der an mich und meine Fähigkeit zu Hause zu gebären geglaubt hat und mich in der Zeit der Schwangerschaft und Geburt so liebevoll unterstützt hat! Danke Günther!

Danke Regina Ludmilla, für die wunderbare Schwangerschaft und Geburt mit dir! Ich freue mich schon auf all die Erlebnisse mit dir!

Beate