

## Helena

Bei meiner ersten Schwangerschaft mit meinem Sohn war klar: Kinder kriegt man im Krankenhaus. Und genauso geschah es dann auch. Nach der Geburt war es dann nicht mehr so klar - die Idee mit der Hausgeburt war geboren.

Auslöser waren die Rahmenbedingungen im Krankenhaus, denn trotz der leichten Wehen und einer schnellen Geburt nach 5,5 Stunden hatte ich einen Scheidenriss davongetragen, mein Damm wurde ohne Vorwarnung geschnitten und da die Wehen so erträglich waren, hatte ich das Vergnügen ihn mit voller Wucht zu spüren. Eine Nachversorgung der Wunden unter Narkose war unmittelbar nach der Geburt notwendig. Den Krankenhausbetrieb empfand ich als sehr stressig, da ich kaum zum Ausruhen kam. Noch über ein Jahr nach der Geburt schmerzte die Stelle, an der geschnitten worden war. Wir wünschten uns ein Geschwisterchen für Konstantin und im Frühjahr 2011 war ich wieder schwanger.

Die ersten Monate der Schwangerschaft verliefen recht angenehm, mir war nur wenig übel (im Gegensatz zur ersten Schwangerschaft) und ich vergaß sogar oft, dass ich überhaupt schwanger war. Alles gute Zeichen.

In der 24. Woche, es war Anfang August, fing ich mir eine Erkältung ein, die ich über 3 Monate nicht los wurde. Verschnupft, heiser und hustend verbrachte ich den heißen Sommer und herrlich warmen Herbst. Ab der 24. Woche wäre der Glukosebelastungstest fällig gewesen, wegen der Erkältung machten wir den Test in der 31. Woche, da war ich noch immer nicht gesund. Nach dem Befund schickte mich mein Hausarzt ins Krankenhaus, wo Schwangerschaftsdiabetes festgestellt wurde. Nun war strenges Diäthalten angesagt. Die Ärzte kamen mir mit Horrorgeschichten von zu großem Kind und Kaiserschnitt, was mich ziemlich aus der Fassung brachte, da ich mir eine Hausgeburt wünschte. Davon wurde mir sofort abgeraten. Die Untersuchungen am Kind ergaben aber nichts Auffälliges und das Baby war normal groß.

Als ich mich wieder einigermaßen beruhigt hatte, rief ich bei Josy an. Nach den Erlebnissen mit den Ärzten, dachte ich mir: „Egal, wenn sie mir auch von einer Hausgeburt abrät, muss ich es so hinnehmen“.

Zum Glück kam alles anders: Josy war so optimistisch und aufbauend – nach unserem ersten Gespräch war ich mir wieder sicher: Alles wird gut!

Es tat mir gut mit ihr über die Vorbereitungen für die Geburt, die Lage des Babys, Kinder und manchmal auch über Gott und die Welt zu reden, sodass ich mich nach jedem Treffen besser fühlte.

Ab der 38. Woche wurde es dann spannend. Meine Befürchtung, dass das Baby früher kommt, war nicht eingetroffen. Ich war vorbereitet, zwar war ich dem Putzwahn verfallen, aber ich schrubbte und wischte voller Vorfreude. Irgendwie erwartete ich das Kind in der 38. Woche. Es passierte natürlich gar nichts, einmal leichte Senkwehen (nachdem ich in einer Ho-Ruck-Aktion das ganze Haus aufgewischt hatte), das war´s dann schon wieder.

In der 40. Woche wuchs meine Ungeduld. Da sich noch immer nichts rührte, begann ich im Buch „Die selbstbestimmte Geburt“ zu lesen. (Tolles Buch mit vielen Geburtsgeschichten. In der Einleitung wird darauf hingewiesen, dass bei vielen Frauen allein durch das Lesen dieser Geschichten schon Wehen ausgelöst wurden.) Innerhalb von 2 Tagen hatte ich das Buch ausgelesen und als mein Mann abends nachhause kam, hatte ich die Idee eine der beschriebenen Methoden zur Einleitung der Wehen zu versuchen.

Gesagt, getan – und um halb zwei Uhr in der Früh spürte ich leichte Wehen. Diesen Tag hatte ich ein eigenartiges Gefühl und als ich nachmittags nicht schlafen konnte - was so gut wie nie vorkommt- telefonierte ich mit meinem Mann und bat ihn nachhause zu kommen. Nach dem Abendessen nahm ich zur Entspannung ein heißes Bad. Als ich aus der Wanne stieg, prickelten meine Beine und Oberschenkel. Das hatte ich definitiv noch nie gespürt ...

Nach dem Bad liegen wir mit unserem 2 ½ jährigen Sohn Konstantin im Bett und plötzlich spüre ich, wie ich ausrinne. Auf der Toilette merke ich, dass Schleim abgeht, und ich erste Wehen bekomme - sicherheitshalber rufe ich daher um halb neun Josy an.

Als Josy um neun bei uns eintrifft, sind die Wehen regelmäßig im Abstand von 3-4 Minuten und ich muss sie schon richtig veratmen. Die Wehen sind erträglich und so gehe ich herum und atme. Josy kontrolliert den Muttermund, der schon 5 cm offen ist - ich sage im Spaß, gut, dann ist das Baby ja in 1 ½ Stunden da.

Auf Josy´s Vorschlag hin lege ich mich in die Badewanne, wo ich herrlich entspannen kann. Als Badezusatz ein paar Tropfen Muskatellersalbeiöl – das riecht gut. Allmählich werden die Wehen stärker, anfangs kann ich mich in den Pausen noch unterhalten. Als die Wehen so stark sind, dass ich mich nicht mehr unterhalten mag und mich immer wieder aus der Wanne hieve und aufs Klo zurückziehe, sagt Josy schmunzelnd: „Die 1 ½ Stunden sind jetzt wohl um!“

Sitzen tut mir gut - so kann ich mich konzentrieren und in Ruhe atmen. Ich trinke viel Wasser, was mir auch gut tut, da ich ständig Durst habe und viel schwitze. Starke Wehen erfassen mich wie Wellen, ich bin mit jeder Faser meines Körpers beschäftigt entspannt von einer Wehe in die nächste zu gleiten. Mein Muttermund ist inzwischen ganz offen. Ich fühle wie das Baby in mir gewaltig schiebt. Aus Angst, dass mein Baby ins Klo plumpsen könnte, halte ich meine Hand vor.

Da es am Klo doch sehr eng ist und ich schon sehr erschöpft bin, nutze ich die Wehenpause um ins Schlafzimmer zu laufen, wo schon alles bereit ist. Andreas und Josy haben Handtücher am Boden aufgelegt. Die kommende Wehe erfasst mich so heftig, Andreas massiert mein Kreuz. In der nächsten Wehe bietet mir Josy den Gebärhocker an. Andreas stützt mich und ich beginne zu pressen. Jetzt geht alles sehr schnell. Ich bin schon so müde und habe Angst, dass mein Damm reißt. Also schreie ich in der Presswehe: „Ich bin weit, so weit!“ Da ist schon der Kopf geboren. Josy sagt, ich kann den Kopf anfassen. Nach einer Pause (für mich unendlich lange!) kommt die nächste Wehe, Andreas schaut mich an und wir küssen uns. Dieser lange intensive Kuss gibt mir so viel Kraft und Mut - schon flutscht das Baby aus mir raus. Josy sagt, sie konnte sehen, dass ich während unseres Kusses ganz weit wurde. Um 00:04 ist Helena da – 3,5 Stunden nach der ersten Wehe.

Was für ein Glück, unser kleines Mädchen ist geboren und sie ist so hübsch und rosig, gar nicht verdrückt. Helenas kleiner Körper fühlt sich so samtweich an. Ich bin sofort in sie verliebt.

Nachdem die Nabelschnur auspulsiert hatte, durfte Andreas diese durchtrennen. Bald darauf wurde die Plazenta geboren, genau unter die Lupe genommen, verpackt und ins Gefrierfach gesteckt. Ein leichter Dammriss wurde von Josy sorgfältig genäht und ersparte uns die Fahrt in die Ambulanz.

Liebe Josy, danke für die tolle, kompetente Unterstützung und liebevolle Betreuung nach der Geburt!