

Marlies und Miriam

Meine zweite Schwangerschaft konnte ich vom ersten Tag an sehr bewusst erleben. Ich war zu dieser Zeit gerade in der Ausbildung zur Doula und konnte viel Theorie gleich in die Praxis umsetzen.

Meine erste Tochter, Celina, wurde 5 Jahre zuvor in einem Krankenhaus geboren. Die Geburt war sehr schön. Mein Mann und ich waren die meiste Zeit allein, was gut für uns passte. Trotzdem gab es dort Momente, die ich mir doch etwas sanfter wünschte, und auch das Wochenbett im Krankenhaus war für mich nicht so angenehm.

Somit war in dieser Schwangerschaft von Anfang an klar, dass nur mehr eine ambulante Geburt für uns in Frage kommen würde. Irgendwo im Hinterkopf hatte ich jedoch schon bald die Idee einer Hausgeburt.

Der Weg dorthin war aber noch sehr lang.

Mein Mann war zu Beginn sehr skeptisch und auch ich war hin und her gerissen. Einerseits wusste ich, dass ich bei Josy in guten Händen wäre und dass eine Hausgeburt genau meinen Vorstellungen entsprach, doch andererseits gab es auch Ängste und Unsicherheiten.

Die größten Sorgen machte ich mir allerdings um unsere Tochter, und wie sie auf alles reagieren würde.

Als mir Josy dann sagte, dass ich die Entscheidung Hausgeburt oder ambulante Geburt auch noch zu Beginn der Wehen treffen kann, hat mich das sehr entlastet.

Ich konnte nun alles auf mich zukommen lassen und mich einfach nur mehr darauf freuen.

Da wir uns auch nicht mit negativen Äußerungen aus unserem Umfeld belasten wollten, haben wir nur unsere Tochter auf die mögliche Hausgeburt vorbereitet.

Ich genoss meine Schwangerschaft immer mehr und der Geburtstermin rückte näher. Einen Tag davor hatte ich leichte Senkwehen und ich verbrachte viel Zeit mit Celina. Es wurde ausgiebig gespielt und gekuschelt und wir machten einen Spaziergang zu „unserem“ Wasserfall, um Kräfte zu sammeln.

Nachdem ich Josy schon vorgewarnt hatte, waren am Abend aber wieder alle Anzeichen einer beginnenden Geburt verschwunden.

Irgendwie etwas enttäuscht legten wir uns alle um 21.00 Uhr ins Bett und ich konnte erstmals seit langem wieder sehr tief und fest schlafen.

Nach einer herrlich erholsamen Nacht wurde ich um 3.00 Uhr morgens von einem Blasensprung geweckt.

Wir verschwendeten keinen einzigen Gedanken daran, jetzt in ein Krankenhaus zu fahren, sondern gaben Josy Bescheid. Anschließend begannen die Wehen gleich im 2-Minuten-Abstand und ich konnte in der Scheide bereits das Köpfchen tasten. Nach kurzer Zeit kam auch unsere Tochter zu uns ins Wohnzimmer. Wir waren alle sehr entspannt und ich nutzte die zwei Minuten um Kerzen anzuzünden, Musik einzuschalten, Pool einzulassen usw.

Die Wehen dazwischen konnte ich ganz gut veratmen, indem ich in die Hocke ging und mich am Tragetuch, das wir an der Decke befestigt hatten, fest hielt. Celina ahmte mich dabei immer nach. ☺

Eine Stunde später war Josy da, und gleich darauf kam Manuela, meine Doula und langjährige Freundin. Nachdem mich Josy untersucht hatte und meinte, dass ich fast vollständig eröffnet sei, begab ich mich in unseren „Geburtspool“.

Das warme Wasser tat mir sehr gut und die Wehen waren zwar kraftvoll, aber nicht schmerzhaft.

Ich kniete und hielt mich immer wieder am Tragetuch fest. Mein Mann und Celina waren ganz dicht neben mir und Josy und Manuela eher im Hintergrund. Ich spürte sehr gut ihre Energien und sie alle gaben mir sehr viel Vertrauen und Kraft.

Als es unserer Tochter langweilig wurde, wollte sie ihre Großeltern, die einen Stock tiefer wohnen, aufwecken und ihnen von unserem „Geheimnis“ erzählen und sie ging zu ihnen.

Kurz darauf, ganze zweieinhalb Stunden nach Geburtsbeginn, wurde Miriam geboren - im Pool und in meine Arme - ein unbeschreibliches Gefühl.

Manuela holte schnell unsere Tochter und wir alle konnten diesen schönen Moment genießen.

Dann durfte sie mit meinem Mann gemeinsam die Nabelschnur durchtrennen, was sie natürlich sehr stolz machte.

Eine sanftere Geburt hätte ich mir gar nicht vorstellen können und auch mein Damm, der bei meiner ersten Geburt geschnitten wurde, blieb intakt.

Es war alles noch viel schöner, als ich es mir je erträumt hatte, und meine Bedenken bzgl. Celina waren völlig unbegründet. Für sie ist Geburt etwas ganz Natürliches, dass nicht unbedingt weh tut, aber doch mit Arbeit verbunden ist.

Dann begann die Zeit des Wochenbettes und ich wurde von Josy und Manuela sehr gut betreut. Mein Mann nahm sich drei Wochen Urlaub und kümmerte sich liebevoll um seine „neue“ Familie und den Haushalt, und meine Schwiegermutter bekochte uns.

Somit war die erste Zeit für mich ein „All Inclusive“ Urlaub in meinem eigenen Bett.

Es gab nur ein Problem – Miriam konnte in den ersten zwei Tagen nicht an der Brust ansaugen.

Ich wollte unbedingt stillen und wenn irgendwie möglich ohne Hilfe, also trainierten wir fast die ganze Nacht mit meinem kleinen Finger und wirklich um 3.15 Uhr, ich werde es nie vergessen, hat sie zum ersten Mal meine Brustwarze erfasst und genüsslich getrunken. Das gab mir viel Kraft und auch wenn sie in der ersten Woche fast eine Stunde zum Ansaugen gebraucht hat, war es die Mühe auf jeden Fall Wert.

Auch die wunden Brustwarzen, die mich etwas quälten, konnte ich mit Josys Hilfe und ihrem Lasergerät schnell wieder in den Griff bekommen.

Mittlerweile ist Miriam eine Weltmeisterin im Stillen und ich genieße es jedes Mal aufs Neue.

Diese Schwangerschaft, vor allem die Geburt und auch das Wochenbett waren für mich so wundervolle Ereignisse, dass sie mir heute noch total viel Energie geben! ☺

Herzlichen Dank liebe Josy, für deine liebevolle Begleitung!