

## Luzias Geburt

7.4.2020, SSW 37+5

In den letzten ein, zwei Wochen hatte ich besonders am Abend immer wieder deutliche Vorwehen. Ich messe ihnen aber keine Bedeutung bei, weil zwar mein erstes Kind D. schon 37+5 geschlüpft ist, mein zweites Kind L. sich aber bis 39+1 Zeit gelassen hat. Ich rechne damit, dass es mindestens so lange dauert. Vielleicht komme ich ja sogar mal bis zum Geburtstermin. Ich hätte nichts dagegen, ich bin so gerne schwanger. Nur das Karpaltunnelsyndrom macht mir seit Monaten zu schaffen.

Übungen, salz- und eiweißreiche Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Lagerungsschienen für die Nacht, sauteure maßangefertigte Kompressionshandschuhe für die Hände und Arme, um die Wassereinlagerungen in Zaum zu halten – ich habe alles versucht. Aber jetzt kann es ja nicht mehr lange dauern. Irgendwann werde ich bestimmt auch meine Ringe wieder tragen können ;-)

Am Vormittag bin ich im Krankenhaus beim Ultraschall zum Doppler und zur Wachstumskontrolle. Ich bekomme mal wieder so ein kleines Baby, dass das Computerprogramm im Krankenhaus „Einleitung ab 37+0“ schreit (was ich natürlich ignoriere, da die Versorgung sehr gut ist und das Baby brav weiter wächst). Ich bin selbst Hebamme und arbeite in diesem Krankenhaus. Gebären will ich aber nicht hier, wir planen unsere dritte Hausgeburt. Außerdem weiß ich aus Erfahrung, wie lange sich eingeleitete Geburten vor dem Termin hinziehen können und dass ich das für mich und mein Baby nicht will, wenn es weiterhin gut versorgt ist. Der Oberarzt weiß das auch, er kennt mich ja, und respektiert das. Es passt wieder alles, außer dass der Computer wieder eine Einleitung empfiehlt, die ich wieder ablehne und wir einigen uns stattdessen auf ein CTG und eine erneute Kontrolle eine Woche später. Ich sage noch: „Falls wir sie noch brauchen!“, rechne aber nicht damit, dass es bald losgehen wird. In diesen Corona-Zeiten wäre es mir aber eigentlich ganz Recht, wenn wir uns weiter zuhause einigeln könnten, statt wöchentlich zur Wachstumskontrolle ins Krankenhaus zu tingeln. Mit Maske, Begrüßungskomitee in Schutzkleidung, Fiebermessen und Fragebogen Ausfüllen am Eingang hält sich der Spaß dabei in Grenzen. Außerdem ist meine 2,5jährige Tochter beleidigt, dass sie nicht mitkommen darf. Sie möchte „mit den Hebammen und Ärzten tratschen“, wie vor Corona eben.

Am Nachmittag bemerke ich plötzlich eine Schmierblutung. Altes Blut, ganz ohne Vorwehen. Hm. Beide Geburten haben sich bei mir mit blutigem Schleim angekündigt und in der Nacht danach ging es los. Aber das kann ich jetzt irgendwie nicht glauben. Ich fühle mich irgendwie noch gar nicht geburtsbereit. Frisch ist das Blut nicht. Wir gehen noch in den Wald und spazieren mit den Kindern ein paar Kilometer. Das Wetter ist herrlich.

Am Abend nähe ich noch ein Ostergeschenk für meine Tochter, sie wünscht sich Puppengewand für ihre Puppe Otto. So lande ich später als geplant im Bett und finde auch länger keine Ruhe.

Zwischendurch wacht mein 6jähriger Sohn auf und braucht eine Weile, bis er wieder in den Schlaf findet. Irgendwann gegen 1:30 muss ich dann doch eingeschlafen sein.

Mitten in der Nacht wache ich plötzlich auf. Wovon? Einen Sekundenbruchteil später weiß ich es: Eine Wehe. 2:30 Uhr. Ich habe nur eine Stunde geschlafen, uff. Ich will weiterschlafen und mache das auch, bis ich die nächste Wehe spüre. Nicht stark, aber unverkennbar. Das waren nur 5 Minuten Abstand, sehe ich auf dem Handy. Egal, ich versuche weiter zu schlafen. Bald merke ich, dass das nicht funktioniert. Ich gehe aufs WC, schalte meine Geburtsvorbereitungs-Hypnose am Handy ein und versuche mit Stöpseln im Ohr so gut wie möglich zu dösen. Bis 3:30 Uhr funktioniert das halbwegs trotz Abständen von 4-5 Minuten, dann stehe ich doch auf, weil es im Liegen unangenehm wird. Ich will meinen Mann W. noch nicht aufwecken. Die lange Geburtsdauer bei meiner zweiten Geburt ist mir zu gut in Erinnerung. Kurz bin ich aufgeregt – unser Baby macht sich tatsächlich schon auf den Weg! Aber die Entspannungshypnose wirkt ganz gut.

Um 4:00 bin ich zu neugierig und untersuche meinen Muttermund. Ich ertaste gerade noch einen weichen, 1cm offenen Muttermund und dahinter noch einen langen Gebärmutterhals. Jede Menge blutiger Schleim. Leugnen kann ich den Geburtsbeginn jetzt jedenfalls nicht mehr! Um 4:15 werden die Wehen nun auch langsam so intensiv, dass ich mit dem Veratmen beginnen muss. Jetzt wecke ich W. doch auf. Er ist sofort wach, stoppt meine Wehen und meint gleich, dass wir Josy anrufen sollten. Die Abstände liegen zwischen 2 und 4 Minuten. Ich sträube mich noch kurz, weil ich es zu früh finde, rufe um 4:30 aber doch an. Josy macht sich auf den Weg, sie fährt ca. 1,5 Stunden.

Ich verbringe einige Zeit halb sitzend, halb in linker Seitenlage in der Couchdecke und versuche, entspannt zu bleiben und die Wehen ohne Widerstand durch mich fließen zu lassen. Auch im Vierfüßler bleibe ich eine Weile. Währenddessen bereitet W. alles vor, stellt den Pool auf, legt eine Matte hin, deckt die Couch ab. Zwischendurch esse ich ab und zu einen Löffel Haferbrei, den er mir gekocht hat.

Die Wehen werden immer intensiver. Um 5:30 beginne ich langsam zu tönen, es hilft. Ich habe kein Zeitgefühl mehr und versuche, zwischen den Wehen ganz tief abzutauchen. Dazwischen nehme ich doch nochmal kurz das Handy in die Hand, um in unserem Familienchat Bescheid zu geben, dass es losgeht. Um 6:15 kommt Josy an, ich freue mich, sie zu sehen. Ungewohnt mit Maske. Ich sitze

gerade auf dem Ball und lege den Oberkörper auf den Tisch. Sie kontrolliert die Herztöne, das Baby ist fit. Ich spüre es zwischendurch immer wieder.

Um 6:30 werden die Kinder wach. W. geht zu ihnen, aber L. ruft nach mir. Ich komme ins Schlafzimmer, begrüße die beiden und erkläre ihnen, dass das Baby heute kommt und ich schon Wehen habe. L. sagt mit glänzenden Augen, sie habe mein „Haaaaa“ schon gehört. So wie ich es ihr schon öfter angekündigt habe. Ich bringe sie zum Frühstückstisch und muss mich wieder auf die Wehen konzentrieren. Meine Ohrstöpsel helfen mir dabei, ich bekomme die Kinder nur noch im Hintergrund mit. In den Wehenpausen höre ich nebenbei, wie sie aufgedreht mit Josy plaudern und ihr alles Mögliche erzählen. Ich habe mich in meine Couchecke zurückgezogen und konzentriere mich auf die Stimme in meinem Ohr. Die Wehen sind stark, sie kommen alle 3 bis 4 Minuten und ich töne vor mich hin. Ich muss mich konzentrieren, komme aber noch zurecht. Im Hintergrund bekomme ich mit, dass die Kinder von den Schwiegereltern abgeholt werden. Es ist ca. 7:15. Ich gehe aufs WC und bin wieder neugierig. Ich hoffe, die Wehen sind gut und effektiv. Der Muttermund ist 4cm geöffnet, ganz weich und die Fruchtblase wölbt sich vor. Das motiviert mich, es geht voran! Immer noch viel blutiger Schleim.

Irgendwann klebt W. mir auf meinen Wunsch ein Chilipflaster auf den unteren Rücken, das war mir bei der letzten Geburt eine Hilfe. Diesmal spüre ich es aber irgendwie kaum. Um 7:45 werden die Wehen so intensiv, dass ich in den Geburtspool möchte. Ich hoffe auf Erleichterung und wirklich, das warme Wasser tut gut. Meine Ohrstöpsel lasse ich draußen, entspannen kann ich jetzt ohnehin nicht mehr. Ich lehne mich im Sitzen an und arbeite mich durch die Wehen. Josy gibt mir zwei Holzkämme, die ich in meine Handflächen presse. Das hilft wirklich ein bisschen, glaube ich. Es wird trotzdem immer herausfordernder. Um 8:00 bin ich hin- und hergerissen, ob ich den Geburtsfortschritt wissen möchte oder nicht. Ich will so gern etwas Erfreuliches hören, die Wehen werden jetzt wirklich stark. Gleichzeitig habe ich Angst, dass sich noch nicht viel getan hat. Die Neugier siegt und ich werde zum Glück nicht enttäuscht. Josys Befund um 8:07 ist: 8cm, weich, Fruchtblase prall, der Kopf bewegt sich noch hin und her. Den Rücken hat das Baby jetzt plötzlich nach rechts gedreht, davor war er immer links. Die 8cm sind Musik in meinen Ohren! Ich bin so erleichtert. Ich schaffe das, ich bin schon so weit gekommen!

Um 8:30 will ich meine Kontaktlinsen haben. Ich möchte das Baby gut sehen können, wenn es kommt! Der Druck auf den Muttermund wird immer stärker, die Wehen immer herausfordernder. Ich verbringe eine Weile im Knien, dann wieder im Sitzen. Ich wünsche mir laut einen Blasensprung, damit es jetzt schnell geht. Josy meint, im Hirtenstand würde das oft klappen, also versuche ich das. Und tatsächlich, in der zweiten Wehe platzt die Fruchtblase, ich erschrecke mich fast, weil der Druck so plötzlich nachlässt. Ein kurzer Moment der Erleichterung, dann kommt der Druck sofort wieder, vielleicht noch stärker. Es ist 8:47. Im Wasser schwimmen kleine Flocken Käseschmiere. Ein Gruß vom Baby ☺

Jetzt wird es richtig heftig. Der Druck wird immer stärker, bald bin ich sehr laut und die Zinken der Kämme bohren sich in meine Hände. Ich frage Josy, ob sie eine Muttermundslippe tastet, die sie vielleicht wegschieben kann. Ja, es ist noch ein Saum da, aber der ist kein Hindernis. Das Köpfchen hat wohl die richtige Einstellung noch nicht ganz gefunden. Ich erinnere W. daran, dass ich so gerne wieder Fotos von der Geburt haben möchte. Bei der letzten Geburt hat meine Schwester fotografiert, aber wegen Corona haben wir sie diesmal nicht dabei. Kurze Zeit später kommt endlich der wohlbekannte und ersehnte Pressdrang. Ich weiß, jetzt dauert es nicht mehr lange. Kurz denke ich, vielleicht erlebe ich ja diesmal eine ruhigere letzte Geburtsphase, aber nein. Mir bleibt die Luft weg, ich kann nur noch schreien und schieben. Durchatmen ist kaum noch möglich, alles drückt nach unten. Ich hänge über dem Rand des Pools und versuche zu atmen, werfe die Kämme weg und fühle, dass das Köpfchen schon nach unten drängt. Dazwischen schreie ich wie am Spieß, kurz wundere ich mich selbst, WIE LAUT ich bin, ich kann einfach nicht anders, aber es ist mir so egal. Es ist mir auch egal, wie weh es tut. Es ist ja gleich geschafft. Das Baby kommt! Josy versucht irgendwie die Herztöne zu kontrollieren – keine Ahnung, ob das klappt, ich kann meine Hand nicht mehr wegnehmen und bin ihr im Weg, ich brauche Gegendruck, und gleichzeitig merke ich in jeder Wehe, wie unglaublich schnell der Kopf tieferkommt. Ich lege mich auf die Seite, ich würde mir ja gerne ein bisschen mehr Zeit lassen, aber mein Körper schiebt mit aller Kraft, ich schnappe nach Luft, der Damm beginnt sich schmerzhaft zu dehnen und ich spüre schon den Kopf am Ausgang. Einen Urschrei später ist er in meine Hand geboren und ich juble: „Der Kopf ist da!“ Es ist so gut wie geschafft. Ich bin so froh. Ich spüre die weichen Babyhaare in meiner Handfläche, da kommt die nächste Wehe. Das Baby weiß zuerst nicht recht, wie es rauskommen soll, ich helfe mit beiden Händen mit und da kommen die Schultern und der Rest. Erleichterung!! Ich fische das Baby raus und nehme es hoch, lache und weine und W. mit mir, während er fotografiert, um den wundervollsten Augenblick für immer festzuhalten. Mein Multitasking-Geburtspartner. Ein ganz kleines Menschlein schreit empört in meinem Arm und wird langsam rosig. Um 9:10 war es soweit. Wir sind zu fünft! So so schön.

Jetzt bin ich neugierig und schaue zwischen die Beine. Es ist ein Mädchen! Ich hatte Recht! Wir lachen, weil W. so sicher war, dass es ein Bub wird. Eine Luzia also. Willkommen auf der Welt! Ein paar Minuten nach der Geburt klettere ich mit Baby auf dem Arm aus dem Pool und mache es mir auf der Couch gemütlich. Mehr oder weniger, denn mein Steißbein tut ziemlich weh. Trotzdem ist es herrlich, sich mit dem neuen Baby auf die Couch zu kuscheln. Ich genieße das wunderbare Gefühl, es geschafft zu haben, in vollen Zügen. Und es ist so schnell gegangen im Vergleich zur letzten Geburt! Von der allerersten Wehe bis zur letzten weniger als sieben Stunden.

Als der Babyflaum getrocknet ist, bemerken wir, dass Luzia blonde Haare hat, wie ihr großer Bruder bei der Geburt. Auch sonst sieht sie ihm ähnlich. Nach einer Weile beginnt sie zu suchen und zu schmatzen, findet die Brust und saugt dann so sanft, dass ich anfangs Zweifel habe, ob das auch effektiv ist. Wenige Tage später sind meine Zweifel aber zerstreut, denn sie nimmt kaum ab nach der Geburt.

Der Familie schicken wir ein Foto, noch ohne die Auflösung, was es geworden ist, und lassen sie grinsend noch ein bisschen zappeln, ein letztes Mal raten. Inzwischen einigen wir uns auf Valentina als zweiten Vornamen, ich spüre zwei, drei kräftige Nachwehen und um 10 Uhr wird die Plazenta problemlos geboren. Ich habe außer einer kleinen Schürfung, die nicht versorgt werden muss, keine Geburtsverletzung. Und überhaupt keine Nachwehen mehr, dabei habe ich erwartet, dass die nach der dritten Geburt vielleicht gemein sein werden.

Wir kuscheln noch lange, bis Luzia schließlich von W. unter Anleitung von Josy abgenabelt und danach gewogen und gemessen wird. 2410g, 47cm und 34cm Kopfumfang. Unser kleinstes Baby! (Mein Lieblings-Oberarzt freut sich, als ich ihm am nächsten Tag schreibe, dass er im Ultraschall ziemlich gut geschätzt hat.) Jetzt bekommt W. sie zum Kuscheln, während ich aufstehe und aufs WC gehe. Es geht mir blendend, ich fühle mich so gut.

Irgendwann verlässt uns Josy und wir bedauern, dass wir uns nicht umarmen dürfen. Sie passt als Hebamme einfach so gut zu uns. Sie hält sich im Hintergrund und ist doch da, wenn man sie braucht. Da fällt uns irgendwann auf, dass die Schwiegereltern noch gar nicht auf unsere Nachricht reagiert haben. W. ruft sie an und sie sind ganz erstaunt, schon ein Baby im Hintergrund zu hören. Sie hatten die mobilen Daten am Handy ausgeschaltet und deswegen die Nachricht nicht bekommen, dass Luzia schon geboren ist! So wird es Mittag, bis sie die zwei Großen nachhause bringen. Ich freue mich sehr, die beiden großen Geschwister zu sehen. Sie bewundern und streicheln die neue kleine Schwester und sind ganz lieb zu ihr. Mein Herz platzt fast vor Liebe. Willkommen in unserer Familie, Luzia!