

Zu Anfang muss man wissen, dass ich mit unserem Schlumpf vereinbart habe, dass er erst im Februar schlüpft, weil wir so eine schöne Schwangerschaft hatten. Deswegen wäre ich gerne noch ein bisschen länger schwanger, während in den letzten Wochen die Vorfreude immer größer wird. Der Geburtstermin ist ja auch erst am 12.2., also wird das gut machbar sein. Auch wenn meine kleine Nichte, die Tochter meiner Zwillingsschwester, vor zwei Wochen an SSW 37+4 geboren wurde. Das müssen wir ja nicht nachmachen!

Das war zumindest meine Meinung. An einem Samstag Vormittag (37+3, 25.1.2014, übrigens der errechnete Geburtstermin meiner Nichte) geht ein bisschen bräunlicher Schleim ab. Dabei denke ich mir noch nicht viel – wir waren uns ja einig, dass wir bis Feber warten ;-)

Am Abend gehe ich vor dem Schlafengehen nochmal aufs WC. Dort habe ich plötzlich den Schleimpfropf am Klopapier. Hmm. Ich weiß, dass das nicht unbedingt bedeuten muss, dass es gleich losgeht. Vielleicht dauert es auch noch ein, zwei Wochen. Schließlich haben wir ja unsere Vereinbarung. Aber weiß das der Schlumpf auch noch? Ein bisschen nachdenklich gehe ich ins Bett.

Ich schlafe erstaunlich gut und wache tatsächlich erst um halb zehn auf. Sehr ungewöhnlich, die Nächte waren eigentlich gegen Ende der Schwangerschaft seit Wochen nicht mehr die besten. Bestens ausgeschlafen stehe ich also auf – und ich tropfe. Nicht viel, nur ein bisschen. Noch mehr bräunlicher Schleim. Blasensprung? Es sieht so aus. Zur Sicherheit mache ich einen Test auf Fruchtwasser, den ich mir aus dem Krankenhaus mitgenommen habe. Hat Vorteile, wenn man als Hebamme im Krankenhaus arbeitet. Positiv! Jetzt bin ich aufgeregt. Mein Mann natürlich auch. Das war der Startschuss! 37+4. Wahnsinn, auf den Tag genau wie bei meiner Schwester. Das ist schon ein bisschen verrückt. Lieber wäre mir gewesen, der kleine Schlumpf hätte zumindest bis 38+0 gewartet, damit er ein bisschen größer und reifer ist. Aber ok, jetzt gibt es kein Zurück mehr. Also sage ich meiner Hebamme Josy Bescheid, damit sie vorbereitet ist und wünsche mir, dass die Wehen bald losgehen.

Währenddessen nutzen wir den Tag, um das Haus auf Vordermann zu bringen, die Krankenhaustasche fertig zu packen (und zu hoffen, dass wir sie nicht brauchen) und nochmal richtig schöne Fotos vom Babybauch zu machen. Ein lustiges Gefühl – das Wissen, dass die Geburt begonnen hat und es nur eine Frage der Zeit ist, bis es richtig losgeht, dabei fühlt man sich wie immer.

Später am Vormittag kommen mir meine Vorwehen, die mich seit Wochen begleiten, stärker vor als sonst. Und auch häufiger. Teilweise alle zehn Minuten, dann doch wieder in längeren Abständen. Bis nach dem Mittagessen hat sich alles wieder beruhigt, und es tröpfelt auch nicht mehr. Langsam habe ich das Gefühl, ich hätte mir alles nur eingebildet. Vielleicht war der Fruchtwassertest ja falsch positiv, weil ein bisschen altes Blut dabei war? Das kommt vor (obwohl normalerweise mehr Blut dafür nötig wäre).

Um dem Grübeln ein Ende zu bereiten, mache ich um 16:30 einen zweiten Test. Dieser ist negativ und bereitet mir nun noch mehr Kopfzerbrechen. Alles nur falscher Alarm? Gut, ich sage Josy Bescheid, dass ich mir vielleicht doch nur alles eingebildet habe, und lege mich auf die Couch. Zur Ruhe komme ich aber nicht wirklich, denn meine altbekannten Vorwehen werden hier stärker – es zieht öfter und unangenehmer im Kreuz.

Also stehe ich um 17:15 wieder auf, gehe aufs WC und sehe jede Menge blutigen Schleim. Ok. Ich schätze, das war also doch kein falscher Alarm. Ein bisschen aufgeregt sind wir wieder, und voller Vorfreude auf unser Baby.

Die nächsten Stunden vergehen mit diesen etwas stärkeren Vorwehen, und ab 19:15 kommen sie alle drei bis fünf Minuten und dauern ca. eine Minute lang. Ich muss sie noch nicht veratmen, aber ich merke, dass sie intensiver werden. Wir bereiten das Wohnzimmer vor (Matte auf den Boden vor die Couch, Malerfolie und Leintuch auf die Couch), essen noch etwas und schauen uns um 20:15 den Tatort im TV an. Ich sitze auf dem Pezziball und freue mich über die Wehen, die zwar manchmal wieder längere Pausen einlegen, aber nicht aufhören, und mein Mann pumpt währenddessen den Geburtspool auf.

Um 21:30 kann ich mich zwar noch auf den Film konzentrieren, muss die Wehen aber ab jetzt veratmen und sie kommen wieder in recht kurzen Abständen. Ich spüre sie im Kreuz, aber auch im Unterbauch. Mit Josy bin ich telefonisch in Kontakt – sie rät mir, mich noch auszuruhen, falls das möglich ist. Das war auch mein Plan, aber ich glaube, dass es nicht funktionieren wird. Ich lege mich mit zwei Wärmflaschen auf die Couch und versuche zu dösen.

Um 22:30 ist mir klar, dass das nicht geht, und mein Mann wird langsam schon etwas nervös und würde gerne Josy anrufen, weil sie 1,5 Stunden Anfahrtsweg hat und es draußen schneit. Ich weiß aber, dass wir noch am Anfang stehen und würde lieber noch warten. Um es ihm zu beweisen, schaue ich nach dem Muttermund und er ist sehr weit hinten, schwer zu erreichen und nur 1,5cm geöffnet. Der Gebärmutterhals ist noch ziemlich lang. Also noch kein großer Fortschritt und vor allem keine Gefahr, dass die Hebamme zu spät kommen könnte. Mein Mann lässt sich trotzdem nicht umstimmen, weil mich die Wehen doch schon ziemlich in Anspruch nehmen, und ruft Josy um 22:45 an.

Sie macht sich auf den Weg und kurz darauf bin ich froh darüber, weil die Wehen plötzlich nochmal deutlich an Stärke zunehmen und die Pausen nur mehr sehr kurz sind. Ich wechsele zwischen Pezziball, Hocken und Knien hin und her.

Ab 23:30 töne ich in den Wehen schon vor mich hin und sie sind sehr intensiv. Ich bitte meinen Mann den Geburtspool einzulassen. Vielleicht beschert mir das warme Wasser ein bisschen Linderung und längere Pausen.

Im Pool sind die Pausen ganz angenehm, aber weder werden sie dadurch länger, noch sind die Wehen hier weniger intensiv. Nach ca. einer halben Stunde gehe ich wieder aus dem Wasser und um 0:40 kommt unsere Hebamme an. Ich bin schon sehr beschäftigt damit, meine Wehen zu verarbeiten und sage ihr, dass sie mir für 1-2cm Muttermund so übertrieben stark vorkommen.

Um 2:00 ist der Muttermund immer noch nicht weiter aufgegangen, nur der vorher recht lange Gebärmutterhals ist jetzt aufgebraucht. Das ist zwar ein kleiner Fortschritt, aber ich hätte mir mehr erhofft.

In den nächsten Stunden nehmen die Wehen kontinuierlich an Stärke zu und nach wie vor sind die Pausen sehr kurz. Ich komme kaum dazu, zwischen den Wehen zu verschlafen und mich zu entspannen. Mittlerweile halte ich mich in jeder Wehe an meinem Mann fest.

Nach wie vor öffnet sich der Muttermund aber nicht weiter, und Josy sagt um 3:20, unser Baby hätte den Rücken nach hinten gedreht und den Kopf eher gestreckt statt gebeugt. Das klingt gar nicht gut. Um ihm die richtige Richtung zu zeigen, soll ich mich am besten eine Weile auf die rechte Seite legen. Oh nein, Liegen tut gar nicht gut. Ab da wird es richtig schlimm, weil die Wehen sehr lange dauern, teilweise 3min lang, und ich auch in den sehr kurzen Wehenpausen oft nicht schmerzfrei bin, weil es auch nach der Wehe noch stark im unteren Rücken zieht. Ich habe das Gefühl, ich kann nicht einmal einen Schluck Wasser in der Pause trinken, ich bin völlig beansprucht von den Wehen.

Josy bietet mir um 3:45 an, das TENS-Gerät auszuprobieren. Ich sage ja, mir ist alles Recht, was irgendwie helfen könnte. Auf die Bedienung kann ich mich nicht konzentrieren, ich bin mit den Wehen zu beschäftigt, also übernimmt das mein Mann. Ich klammere mich in jeder Wehe an seine Hand, sonst geht es gar nicht.

Ich bin nicht sicher, ob das Gerät hilft. Die Pausen werden etwas angenehmer, aber den Wehen nimmt das Prickeln und Stechen im Kreuz nichts von ihrer Intensität. Manche Wehen sind so stark, dass ich mittendrin nicht mehr weiß, wie ich damit zurecht kommen soll und nicht einmal mehr weitertönen kann. Oft vergleicht man die Wehen mit Meereswellen – zu dem Zeitpunkt habe ich das Gefühl, knapp vor dem Ertrinken zu sein. Ich fühle mich den Wehen völlig ausgeliefert und versuche mich irgendwie über Wasser zu halten.

Kaum ist eine Wehe vorbei, kündigt sich schon die nächste an und ich weiß nicht, wie lange ich das noch durchhalte. Mir fehlen die Wehenpausen, ich kann nicht einmal kurz entspannen. Ich habe das Gefühl, das führt zu nichts und denke ernsthaft an die Verlegung ins Krankenhaus. Es ist mir in dem Moment völlig egal, wenn es mit der Hausgeburt nichts wird oder ich sogar im OP lande. Ich halte das einfach nicht mehr viel länger aus.

Um 4:20 sage ich Josy, dass ich jetzt dringend ein Erfolgserlebnis brauche, sonst kann ich nicht mehr weitermachen. Es muss etwas passieren.

Sie untersucht den Muttermund und ich habe Angst, dass sich noch immer nichts getan hat. Aber es sind 6cm, die Fruchtblase ist ganz prall und das Baby hat sich richtig ins Becken gedreht. Ich bin so unglaublich erleichtert. Endlich bewirken diese unglaublichen Wehen etwas! Endlich tut sich was! Endlich habe ich Aussicht auf Erfolg!

Mit neuer Energie darf ich endlich wieder die Position wechseln und hocke auf der Matte, an die Hände meines Mannes geklammert. Die Wehen sind unglaublich heftig, aber jetzt habe ich ein Ziel vor Augen. Ich spüre richtig, wie stark die Fruchtblase auf den Muttermund drückt und kann manchmal

nicht anders, als am Ende der Wehe ein klein wenig mitzudrücken. Ich denke mir noch: „Bei dem Druck platzt die Blase bestimmt bald“ und schiebe mir eine wasserdichte Unterlage zwischen die Beine.

Trotzdem erschrecke ich ziemlich, als sie wenig später um 5:00 tatsächlich platzt und sich das Fruchtwasser auf den Boden ergießt. Ein Moment der Erleichterung, aber danach wird der Druck nur umso intensiver. Der Muttermund ist jetzt 7-8cm geöffnet und ich habe bald das Gefühl, in einen Hurricane geraten zu sein. Eine Wehe folgt auf die andere, der Druck wird immer stärker und wenn das überhaupt noch möglich ist, werden die Pausen noch kürzer.

Josy fragt mich, ob ich wieder ins Wasser möchte. Ich überlege kurz und steige dann in den Pool. Das Wasser kommt mir zu kühl vor, mein Mann lässt noch heißes Wasser einlaufen.

Ein unglaublicher Pressdrang macht es mir schwer zu atmen, selbst in den Pausen komme ich fast nicht zum Luft holen, denn mein Körper schiebt und schiebt. Zwischendurch hört Josy immer wieder kurz auf die Herztöne. Hoffentlich ist der kleine Schlumpf nicht überfordert mit diesem Wehensturm. Ich hocke meist oder habe im Knien ein Bein aufgestellt und tue mein Bestes, meinem Baby zwischendurch auch ein bisschen Sauerstoff zu schicken und zu atmen, anstatt immer nur mit aller Kraft zu schieben. Doch das funktioniert mehr schlecht als recht. Kurzzeitig fallen seine Herztöne etwas ab, aber zum Glück schaffe ich es, ein paar Mal tief in den Bauch zu atmen, bevor die nächste Wehe mich überrollt, und er erholt sich sofort wieder. Er ist ein starkes Baby!

Ich kann es kaum glauben, wie schnell es jetzt geht. Als müssten wir alles ganz schnell nachholen, was während der langen Nacht nicht passiert ist. Das Köpfchen ist schon unten am Beckenboden angekommen, es drängt mit aller Macht auf die Welt und mein ganzer Körper schreit nur mehr „Schieben!“. Ich würde es gerne ein bisschen langsamer angehen lassen, damit der Damm Zeit hat, sich zu dehnen, aber es ist schlichtweg unmöglich. Der Pressdrang ist eine Naturgewalt.

Aus dem Augenwinkel sehe ich meinen Mann und mache mir kurz Sorgen – er sieht blass aus. Doch er sagt, es geht ihm gut (später erzählt er mir, dass meine Urlaute beim Pressen, mein „Löwengebrüll“ ihm schon irgendwie Angst eingejagt haben und dass er das sicher nicht vergessen wird).

Die ganze Zeit habe ich meine Hand am Damm und merke, wie mir das Baby entgegenkommt. Er hat Haare, glaube ich, ich kann sie spüren. Josy bestätigt es.

Ich rede ihm und mir gut zu, dass wir das schaffen, dass es schon fast geschafft ist! Die Spannung wird immer größer und ich weiß, dass ich da jetzt durch muss, auch wenn es furchtbar brennt und spannt. Ich nehme meinen Mut zusammen und schiebe nochmal, es brennt unglaublich, und da wird der Kopf in meine Hand geboren. Unendliche Erleichterung! „Der Kopf ist da!“, rufe ich, wahrscheinlich nicht nur einmal, und weiß, dass es jetzt so gut wie geschafft ist. Mein Mann ist mindestens so erleichtert wie ich, ich kann es sehen. Er kann kaum fassen, dass es gleich vorbei ist.

Jetzt, endlich, wo ich es einfach gerne hinter mich bringen würde, habe ich eine richtige Wehenpause. Ironie des Schicksals. So lange habe ich mir Pausen gewünscht und im unpassendsten Zeitpunkt wird mein Wunsch endlich erfüllt. Die Pause kommt mir endlos vor, ich streichle das Köpfchen zwischen meinen Beinen, spüre die kurzen Haare, die weichen Wangen und die kleine Nase.

Ich frage Josy, ob ich ihn einfach ohne Wehe rausschieben kann und sie sagt ja. Also schiebe ich ein letztes Mal, es braucht gar nicht viel Kraft. Ich helfe ihm ein bisschen mit den Händen, damit die Schultern geboren werden, und da ist er! Ein eigenartiges Gefühl, wie der Körper ganz aus mir herausflutscht. Ich hole ihn aus dem Wasser auf meinen Bauch und er schreit sofort und zeigt uns, wie gut es ihm geht und dass ihm die heftige Geburt gar nichts ausgemacht hat. Da ist unser Baby! Unglaublich. Wir haben es geschafft! Ich lache und weine und bin unendlich glücklich, und meinem Mann geht es genauso. Um 5:36 ist unser Baby auf die Welt geschwommen. Ein Wassermann übrigens ;-)

Die Nabelschnur ist so kurz, dass ich ihn ganz unten vor meinem Bauch halte, höher kann ich ihn nicht nehmen. Er wird schon ganz rosig und ich erzähle ihm, wie lange wir auf ihn gewartet haben. Nach ein paar Minuten möchte ich lieber aus dem Pool steigen und ich setze mich mit ihm auf die Matte, an die Couch gelehnt. Er wird warm zugedeckt und schreit immer wieder ganz entrüstet. Es dauert ungefähr eine halbe Stunde, bis die Nabelschnur nicht mehr pulsiert. Dann schneidet sein Papa sie durch, damit ich den Kleinen anlegen kann, er sucht nämlich schon seit einigen Minuten nach der Brust. Wie ein Profi dockt er sofort an und lässt die nächste Dreiviertelstunde nicht mehr los.

In der Hocke gebäre ich um ca. 6:15 problemlos die Plazenta – sie ist ganz weich und es tut überhaupt nicht weh. Josy untersucht sie auf Vollständigkeit und zeigt uns, wie klein sie ist. Dafür hat sie noch zwei Nebenplazenten!

Als der Kleine fertig getrunken hat, wird er gewogen und gemessen, und wir sind erstaunt, wie leicht er ist. 2480g bei 49cm Länge und 34cm Kopfumfang! Ich hätte gedacht, er hat sicher 2900g, er kommt mir gar nicht so klein vor. Auch Josy hätte ihn schwerer geschätzt. Danach wird weitergekuschelt und er saugt gleich wieder.

Ich staune über seine blonden Haare, denn ein blondes Baby war er nie in meiner Vorstellung. Ich finde, dass er seinem Papa sehr ähnlich sieht, besonders die Nase.

Jetzt wird noch geschaut, ob ich Geburtsverletzungen habe. Ich weiß, dass sicher etwas gerissen ist, weil das Wasser bei der Geburt des Kopfes ein bisschen blutig wurde. Aber der Damm ist heil geblieben, nur die linke kleine Vulvalippe ist gerissen. Josy setzt nur eine einzige Naht, da zahlt sich die Betäubung nicht aus – die Spritze würde wahrscheinlich mehr weh tun als das Nähen. Also beiße ich kurz die Zähne zusammen und finde die Schmerzen lächerlich im Vergleich zu den Wehen. Mein Mann hält mich seit der Geburt für eine Superheldin und findet es unglaublich, wie ich das geschafft habe ;-)

Nach dem Nähen gehe ich aufs WC. Dabei brennt der Riss höllisch! Aber sonst geht es mir blendend, ich habe kaum Blut verloren und ich fühle mich fit trotz der durchwachten Nacht. Schon erstaunlich, was Hormone bewirken können.

Ich bin so froh, dass unser Baby jetzt da ist und dass er wie geplant zuhause geboren wurde. Auch wenn die Geburt sehr heftig war, es hat sich wirklich ausgezahlt.

Kurz nach 8 Uhr hat Josy alles fertig dokumentiert, den Mutterkindpass ausgefüllt und verabschiedet sich herzlich von uns. Zu dritt bleiben wir zurück und können es kaum fassen, dass wir jetzt eine kleine Familie sind. Willkommen bei uns, kleiner Schlumpf!