

## *Das Glück ist gelandet!*

### Die Geschichte unserer ersten Hausgeburt

---

Morgen ist unsere kleine Tochter bereits unfassbare fünf Wochen alt. Während sie neben mir friedlich und zufrieden schläft, denke ich voller Freude, Dankbarkeit und Glück auf unsere gemeinsame Hausgeburt zurück.

Wie vermutlich viele werdende Eltern haben auch wir uns einige Gedanken hinsichtlich der Geburt bzw. des Geburtsortes unseres ersten Kindes gemacht. Wie stellen wir uns die Geburt vor und was wünschen wir uns? Angeregt durch eine Freundin, die selbst ihre beiden Kinder zu Hause zur Welt brachte, war ich schnell von der Möglichkeit einer Hausgeburt begeistert. Vor dem Hintergrund, dass es keine medizinischen Einwände geben darf und mit der tiefen Überzeugung, dass eine natürliche Geburt in den eigenen vier Wänden für eine junge gesunde Frau machbar ist, präsentierte ich diese Idee meinem Ehemann. Anfangs war dieser nur wenig begeistert und konnte sich eine Hausgeburt schwer vorstellen. Wie sicher ist eine Hausgeburt wirklich? Was passiert, wenn es Komplikationen gibt? Sollen wir wirklich so ein Risiko bei unserem ersten Kind eingehen?

Nach gründlicher Überlegung kamen wir zum Entschluss, dass eigentlich nichts mehr gegen eine Hausgeburt spricht, wenn wir eine Hebamme finden, die uns beiden sympathisch ist und uns ein Gefühl der Sicherheit vermittelt. Auf Empfehlung einer anderen lieben Hebamme haben wir ein Kennenlerngespräch mit Josy vereinbart. Spätestens ab diesem Zeitpunkt und meinem Bauchgefühl folgend war für mich eine herkömmliche Krankenhausgeburt keine vorstellbare Option mehr.

Drei Tage über dem errechneten Geburtstermin wurde nicht nur unser familiäres Umfeld immer nervöser, sondern auch wir selbst, weshalb wir die Josy erneut für einen Hausbesuch zu uns baten. Da war uns noch nicht bewusst, dass wir bereits am nächsten Tag unseren kleinen Engel in den Händen halten werden. Am darauf folgenden Tag wurde ich um ca. 04:00 Uhr früh zum ersten Mal wach und der erste Weg führte mich sofort ins WC, um mich zu übergeben. Da dies für mich sehr ungewöhnlich war und ich auch während meiner gesamten Schwangerschaft nie damit zu kämpfen hatte, wurde mir klar, dass nun vielleicht heute der hart ersehnte Tag war. Nachdem mir plötzlich alle möglichen Gedanken gekommen sind, was nun wohl in den nächsten Stunden auf mich zukommen könnte und an Schlaf überhaupt nicht mehr zu denken war, ging ich zunächst meine Haare waschen 😊. In den darauf folgenden drei Stunden und mit beginnender Wehentätigkeit wanderte ich in unserer Wohnung gemütlich hin und her, machte immer wieder kleine Pausen am Küchentisch und am Sofa. Diese Zeit, die ich bewusst alleine verbrachte, war für mich rückblickend sehr wichtig, um mich auf unser Baby und meinen Körper zu konzentrieren bzw. um mich auf die bevorstehenden Ereignisse einzustimmen. Um ca. 7:00 Uhr weckte ich meinen Ehemann, da ich mir

sicher war, dass es definitiv keine „Übung“ mehr war. Danach verständigten wir Josy, dass wir uns vermutlich heute nochmals sehen werden. Auf Empfehlung von ihr ging ich zur Entspannung in die Badewanne, die mir mein Mann liebevoll vorbereitet hatte. Das war so angenehm, dass ich auch kurz vor der Ankunft von Josy nochmals in die Wanne ging. Nach telefonischer Abklärung und auf unsere Bitte hin kam Josy schließlich um ca. 11:45 zu uns nach Hause. In der Zwischenzeit habe ich mich bereits insgesamt sieben Mal übergeben. Lustigerweise war das immer 10 Minuten vor Punkt, und da mein Mann meine Wehen genau mitdokumentierte, waren wir schon darauf vorbereitet ☺. Zudem nutzte mein Mann den Vormittag, um zu frühstücken, die Wäsche zu machen, etwas zusammen zu räumen und alles für die Geburt vorzubereiten. Kurz vor 12 Uhr war der Muttermund bereits fast vollständig offen und die ersten Geburtswehen bahnten sich an. Um 14:11 Uhr kam schließlich unsere unfassbar süße und wunderschöne Tochter im Vierfüßler vor unserem Sofa zu Welt.

Während der Geburt hatte ich nie Angst oder das Gefühl, ich müsse ins vermeintlich sichere Krankenhaus oder benötige Medikamente gegen die Schmerzen. Vielmehr versuchte ich meinem Körper die Arbeit zu überlassen, da er sich bereits seit mehreren Monaten auf die Geburt vorbereitet hatte. Mir persönlich half dieser Gedanke sehr, um mich voll und ganz auf dieses Ereignis einlassen zu können. Natürlich kam auch ich einmal zu dem Punkt, an dem ich eingestehen musste: „Jetzt ist es nicht mehr lustig!“ So musste ich mir stets vor Augen halten, dass wir – vor allem unser Baby und ich – es als Team schaffen werden. Besonders viel Kraft gab mir in diesem Moment die Möglichkeit, das Köpfchen mit den vielen Haaren als Erstes zu ertasten. Daher mein Tipp: Auch wenn es jede Menge Überwindung kosten möge, macht es auf jeden Fall. Eine großartige Unterstützung war natürlich auch mein Ehemann, der mich besser kennt als jeder andere und genau wusste, wann ich welche Berührung und welchen Zuspruch brauchte. Nicht zu Letzt war auch die professionelle Betreuung von Josy ein wichtiger Aspekt, warum ich sehr positiv auf unsere erste Hausgeburt zurückblicke.

Gerne würde ich beschreiben, wie es sich anfühlt, sein eigenes Kind das erste Mal in den Händen zu halten. Aber ich kann es nicht in Worte fassen und selbst die Begriffe großartig und überwältigend beschreiben keineswegs diesen vollkommen ausfüllenden Glücksmoment. Nach der Geburt machten wir es uns als kleine Familie auf unserem neuen Lieblingsort in unserer Wohnung gemütlich und kuschelten gemeinsam auf dem Sofa. Als stolzer frischgebackener Papa schnitt mein Ehemann später die Nabelschnur durch und auch die ersten Stillversuche haben super funktioniert. Bevor uns Josy um 18 Uhr verlassen hat, konnte ich mit ihr gemeinsam noch ausgiebig über die Geburt reflektieren. Diesen Abschluss habe ich, so wie auch jedes Gespräch mit Josy zuvor, sehr genossen und konnte bei einer warmen Tasse Tee meinen Gefühlen freien Lauf lassen.

Während ich diese Zeilen verfasste, wurde mir wieder bewusster, dass die Hausgeburt nicht nur für mich als Frau und werdende Mama, sondern auch für uns als Paar und insbesondere für uns als junge Familie die richtige Entscheidung war. Nachdem ich das

folgende Gedicht gestern gelesen habe und in Anbetracht der letzten fünf Wochen, habe ich heute das Gefühl, dass das „richtige“ Abenteuer erst jetzt beginnt 😊.

„Nie wieder wird die Zeit aufregender sein  
als in den letzten Stunden vor der Geburt,  
ein einziges Warten und Bangen und Hoffen,  
aber dann, wenn der erste Schrei des Lebens ertönt,  
wird alles wie von Zauberhand weggewischt sein,  
die Schmerzen der Mama und die Sorgen von Papa,  
und was bleibt, ist ein strahlendes WIR.“

(Reinhard Staupe)

*Liebe Josy,*

*vielen lieben Dank für die lieben Gespräche während der Schwangerschaft, für deine Betreuung und vor allem Unterstützung während der Geburt. Wenn möglich, möchten wir unser zweites Kind gerne wieder mit dir gemeinsam bekommen 😊*