

Intuitiv, kraftvoll, schnell – die Geburt unseres zweiten Sohnes in unserem Zuhause am 19.06.2024

Aus Sicht von Mama:

Kurzzusammenfassung: Schwangerschaftstag 39/3. 17:30 Uhr: Blasensprung. 19:14 Uhr: Unser zweiter Sohn wird mit telefonischer Begleitung durch die Hebamme geboren.

Detailbericht: Nachdem meine erste Geburt in einer Klinik alles in allem ok war, aber nicht so abgelaufen ist, wie ich es mir gewünscht hätte, wuchs während meiner zweiten Schwangerschaft mehr und mehr der Wunsch in mir, eine Hausgeburt zu planen. Auch wollte ich die Vorsorge gerne mit einer Hebamme machen, weil es mir in der ersten Schwangerschaft viel zu viele Arztbesuche waren. Da die Frauenärztin, bei der ich zu Beginn meiner Schwangerschaft war, meinen Weg nicht unterstützte, wechselte ich zum zweiten Ultraschall die Praxis und war sehr glücklich, eine Ärztin gefunden zu haben, die mich genauso unterstützt hat, wie ich es gebraucht habe. Ich war noch zwei Mal zum Ultraschall bei ihr, die anderen Vorsorgen habe ich alle mit Saskia und Amy gemacht.

Mein Mann war zunächst eher skeptisch, was die Hausgeburt anging. Er hatte vor allem Sorge, dass wir es nicht rechtzeitig in die Klinik schaffen könnten, falls das doch nötig werden sollte. Das konnte ich gut verstehen, weil ich mir diese Gedanken natürlich auch machte. Wir vereinbarten ein unverbindliches Informationsgespräch mit Saskia, das uns beide überzeugte. Wir beschlossen, die Hausgeburt so lange weiterzuverfolgen, solange sich diese für uns gut und richtig anfühlte – und das tat es bis zum Schluss.

39/3 und mir ging es noch total gut: Morgens war ich noch auf dem E-Bike unterwegs, am Nachmittag kam meine Mama, um mit unserem Großen (3 J.) im Garten zu spielen. Ich bereitete das Abendessen vor – noch unwissend, dass sich spätabends die Hebammen darüber freuen würden – als ich das Kochen irgendwie als anstrengend

empfand und mich aufs Sofa legte. Dort entspannte ich mich und plötzlich wurde in meinem Bauch ein starker Kick sichtbar. Es muss eine Hand gewesen sein, die unser Kleines wie in Siegerpose nach oben gestreckt hatte.

Kurz darauf spürte ich, wie ich Fruchtwasser verlor. Auf dem Weg zur Toilette sagte ich meiner Mama Bescheid, dass es losgehe, meine Fruchtblase sei gesprungen. Auch meinen Mann informierte ich, mit dem ich dann zusammen Amy anrief. Saskia war zu diesem Zeitpunkt auf Fortbildung und Amy ihre Vertretung, die ich bei der Schwangerschaftsvorsorge in der Woche zuvor kennenlernen durfte. Amy fragte mich, ob ich Bewegungen meines Babys spürte, was nicht so war; ich machte mir aber erst mal keine weiteren Gedanken.

Mein Mann rief seine Mutter an, damit sie unseren Großen abholte, der dann bei ihr die Nacht verbringen würde. Ich erklärte unserem Großen, dass sein Geschwisterchen jetzt "raus" möchte und verabschiedete mich. Auswärts schlafen war noch relativ neu für ihn, wir haben ihn allerdings mit Gesprächen auf die Situation vorbereitet. Er schien soweit alles nachvollziehen zu können und wir verabschiedeten uns. Auch für mich noch ein recht neues Gefühl, mich von ihm für eine Nacht zu verabschieden. Beim Wiedersehen würde er sein Geschwisterchen kennenlernen. Ich ging nach oben, zog mir etwas Bequemes an und machte mich im Bad frisch, dabei spürte ich schon ein leichtes Ziehen im Unterbauch. Ich versuchte noch, ein Brot zu essen, hatte aber so gar keinen Appetit und ließ es bleiben.

Ich hatte mich während der Schwangerschaft mit der „Friedlichen Geburt“ vorbereitet, die mich auch schon bei der ersten Geburt in der Eröffnungsphase sehr gut unterstützt hat. Meinem Mann sagte ich noch, dass er ruhig Fußball schauen könne, da ich jetzt sowieso in die Hypnose gehen, mich ganz auf mich konzentrieren werde und dabei auch gerne für mich bin. (Es war das zweite Deutschland-Spiel während der Europa-Meisterschaft.) Er solle aber bitte meine Wellen timen; mit Amy haben wir vereinbart, dass wir uns melden, sobald meine Wellen regelmäßig alle 5 Minuten kommen.

Ich habe mich auf dem Bett auf den Rücken gelegt und es ging sehr schnell los. Bei regelmäßig alle 5 Minuten waren wir nie – die Wellen kamen und sie kamen schnell und

intensiv. Die tiefe Bauchatmung zusammen mit der Visualisierung der Muttermund-Öffnung, die ich bei den Hypnosen der „Friedlichen Geburt“ schon geübt hatte, haben mir wie bei der ersten Geburt sehr gut getan.

Mein Mann timte die Wellen auf alle 2 Minuten und war mit Amy in Kontakt. Sie fragte wiederholt, ob ich Bewegungen des Babys spürte, was ich immer verneinen musste, auch nachdem ich auf ihr Anraten hin ein Glas kaltes Wasser getrunken hatte. Einerseits verunsicherte es mich, dass ich keine Bewegungen wahrnahm, andererseits war ich von meinem Körper so eingenommen und es schien mir, dass die Wellen sowieso jegliche „kleinere“ Bewegungen des Babys in ihrer Intensität überlagern würden. So blieb ich im Vertrauen, dass es dem Kleinen schon gut gehen würde.

Ziemlich zügig spürte ich dann schon leichten Pressdrang, habe mir aber so gar nicht vorstellen können, dass das schon wirklich Pressdrang sein kann. So lag ich noch eine Weile auf dem Bett und veratmete die Wellen, bis mir ganz intuitiv nach einer aufrechten Position war. Ich ging auf die Knie und stützte mich am Kopfteil des Bettes ab. Zu diesem Zeitpunkt wollte ich dann auch, dass Amy losfuhr. Die Wellen und auch der Pressdrang wurden immer intensiver.

Die Geburt war dann wohl doch spannender als das Fußball-Spiel, denn mein Mann kam zu mir, massierte mir den Rücken und unterstützte mich. Es half mir, meine geübten Affirmationen laut auszusprechen, insbesondere: „Kräftig ist gut, kräftig hilft deinem Baby.“ Ich versuchte, die Pausen wirklich durch und durch zu genießen und schaukelte mein Becken.

Bei den ersten beiden Presswellen war ich noch sehr verhalten, weil ich es mir immer noch nicht vorstellen konnte, dass es so schnell gehen konnte. Und andererseits spürte ich aber genau das, nämlich, dass es unser Kleines ganz schön eilig hatte. Jede Welle und mit ihr der Pressdrang wurde immer kräftiger. Mit jeder weiteren Welle fühlte ich, dass es immer ein Stückchen weiter vorwärts ging und bald hatte ich das Gefühl, dass bald eine gewisse „Grenze“ überschritten würde. Ich sagte zu meinem Mann – ich glaube der Wortlaut war: „Da kommt gleich was.“ Und ich glaube, es war die 5. Presswelle, mit der das Köpfchen geboren wurde.

Saskia hatte uns auf die Situation einer Geburt ohne Hebamme vorbereitet. Ich kann mich noch gut daran erinnern: Natürlich hört man da aufmerksam zu; natürlich glaubt man nie im Leben, dass es einem selbst so ergehen würde. Sie sagte uns beim zweiten Hausgeburtsgespräch, dass es normal sei, wenn das Köpfchen blau anlaufe; wir sollen uns in dem Fall keine Sorgen machen, das Baby sei durch die Nabelschnur weiterhin gut versorgt. Und sie sagte uns auch, dass dieser Moment, wenn das Köpfchen geboren ist, aber der Körper noch nicht, dieses Warten auf die nächste Welle selbst einer Hebamme wie eine Ewigkeit vorkomme. Also: Gelassen bleiben und auf die nächste Welle warten.

Mein Mann ist nach der Köpfchen-Geburt aus dem Zimmer gegangen, hat Amy angerufen und die warmen Handtücher aus dem Backofen geholt. Ich weiß noch, wie ich dachte: Warum geht er JETZT aus dem Zimmer? Im Nachhinein aber natürlich total sinnvoll, dass er das organisiert hat. Pünktlich zur Geburt des Körpers mit der nächsten Presswelle war er wieder da und ich war sehr froh, dass wir unser Kleines direkt in ein warmes Handtuch einpacken konnten.

Amy hat uns ab hier telefonisch begleitet und wir alle hörten den ersten Schrei. Das Dehnungsgefühl bei der letzten Presswelle, als der Körper geboren wurde, war auch stark, aber weniger stark wie beim Köpfchen. Ich erinnerte mich noch, dass ich das alles bei meiner ersten Geburt nicht spüren konnte. Wahrscheinlich wurde ich mit Einsatz der Saugglocke betäubt, ich weiß es nicht mehr. Umso schöner, dass ich jetzt alles spürte – unglaublich, was Körper, Hormone und Baby zu leisten imstande sind.

Ich drehte mich um, mein Mann hatte unser Kleines schon in ein warmes Handtuch gepackt. Da wir nach dem ersten Schrei keinen weiteren mehr von unserem Baby gehört haben, bat Amy uns, ihm ein wenig die Füße zu massieren und sofort ließ er wieder laut von sich hören. Amy sagte, dass sie in ein paar Minuten bei uns sein würde. Da wir das Geschlecht noch nicht wussten, fragte ich meinen Mann, ob er denn schon gespickelt habe. Er verneinte und ich musste schmunzeln: Zu dritt saßen wir auf unserem Bett zuhause und wussten immer noch nicht, ob wir ein Mädchen oder einen Jungen geboren hatten. Mein Mann hob das Handtuch ein Stück hoch und sagte: "Ein Junge." Ein Junge also – wie schön, unser Großer hat ein Brüderchen bekommen.

Ich nahm meinen zweiten Sohn in meine Arme. Dieses kleine Wesen endlich sehen, riechen und fühlen zu können, nachdem es 10 Monate in meinem Bauch war – ein unbeschreibliches Gefühl. Irgendwie kannten wir beide uns doch schon ganz gut und irgendwie auch noch gar nicht.

Noch durch die Nabelschnur verbunden, warteten wir auf Amy, die ein paar Minuten später kam. Und kurz darauf auch Silke. Beide strahlten viel Ruhe aus und es war schön, die beiden Hebammen jetzt bei uns zu haben; das, was wir erlebt haben, erzählen und unser Glück mit ihnen teilen zu können.

Amy unterstützte uns bei der Plazenta-Geburt. Mein Mann nahm den Kleinen in seine Arme, wir stellten uns beide auf dem Bett auf die Knie und ich stützte mich auf seinen Schultern ab. Ich hatte ein bisschen Respekt vor der Plazenta-Geburt, war auch etwas angespannt, da sie sich bei meiner ersten Geburt nur verzögert gelöst hatte und viel herumgedrückt werden musste, damit sie schließlich kam. Dieses Mal war es so anders, so leicht. Schon als ich meine Arme um meinen Mann legte, spürte ich, wie sich in mir eine Welle aufbaute und schon löste sich die Plazenta – ganz natürlich, ganz von alleine. Ich war erleichtert, war auch dieser Schritt auf so natürliche Weise geschafft.

Bei dieser Geburt schnitt ich die Nabelschnur durch – überraschend hart, überraschend zäh. Amy zeigte mir später noch beide Seiten der Plazenta und erklärte, wie durch sie das Baby versorgt wurde. An den Stellen, wo die Plazenta schon leicht verkalkt war, fühlte sie sich rau an. Schon verrückt, wie der Körper während der Schwangerschaft einfach ein neues, gar nicht so kleines Organ erschafft.

Amy untersuchte den Kleinen; ihm ging es gut, wie schön. Dann untersuchte sie mich und stellte einen Dammriss 1. Grades fest, ich war sehr erleichtert. Ich hatte bei der Geburt zwar nicht gespürt, dass irgendetwas gerissen wäre, da aber alles so schnell ging und nach einem Dammschnitt bei der ersten Geburt hatte ich doch etwas Sorge. Amy sagte, dass sie nähen müsse und fragte meinen Mann, ob er ein Brett habe, damit mein Becken stabil liegen könne. Mein Mann ging in die Garage, ich hatte unseren Sohn auf meiner Brust. Er kam mit einem Brett zurück, das er mir unter mein Becken schob. Mir gefiel, wie schön pragmatisch alles ist bei einer Hausgeburt und hoffte nur, dass er das Brett abgestaubt hatte.

Unter örtlicher Betäubung vernähte Amy meinen Riss. Nachdem Baby und ich gut versorgt waren, dokumentierten Amy und Silke die Geburt in der Küche. Mein Mann und ich genossen die Dreisamkeit mit unserem zweiten Sohn, glücklich darüber, wie gut alles geklappt hat. Ich konnte nicht glauben, dass wir uns erst vor ein paar Stunden von unserem Großen und unseren Müttern verabschiedet hatten und jetzt schon die frohe Nachricht teilen konnten. Nachdem die beiden Hebammen den Heimweg antraten, rief ich noch meine Mutter an und schrieb meinen besten Freundinnen, um die Freude auch mit ihnen teilen zu können.

Ganz im Glück und ganz voffreudig darauf, unserem Großen morgen sein Brüderchen vorzustellen schief ich mit dem Kleinen auf meiner Brust ein. Wie friedlich er ausschaute. Wie gut er roch. Wie weich sich seine Haut und seine Haare anfühlten. Unser Kleiner plötzlich unser Großer. Diese Gefühle an diesem Abend, in dieser Nacht, dieses Glück, diese Dankbarkeit – ich möchte es festhalten für immer.

Auch wenn wir eine Geburt ohne Hebamme natürlich nie geplant hätten, ich hätte mir nichts anders gewünscht. Dass wir nach 17 Jahren Zusammensein die Geburt unseres zweiten Sohnes so erleben durften, wie wir sie erlebt haben, ganz intim in Zwei- und Dreisamkeit – dafür bin ich unendlich dankbar.

Ich hörte oft, dass das Wochenbett beim zweiten Kind kein typisches Wochenbett mehr sei, da einen der Alltag viel schneller einholen würde. Da ich mein erstes Wochenbett aufgrund von Dammverletzung, Blasenentzündung und Antibiotika-Einnahme doch recht herausfordernd fand, wünschte ich mir aber nochmals ein richtig typisches, gemütliches Wochenbett. Und es waren wundervolle 10 Tage – mein Mann und meine Mama haben mich mit gutem Essen versorgt, mein Mann hat das Wickeln zum Großteil übernommen und unser Großer hat es sehr verständnisvoll aufgenommen, dass seine Mama noch etwas Ruhe braucht und viel Zeit mit Omas und Tante verbracht. Die Nachwehen waren erträglich. Ich beschloss, keine Schmerzmittel zu nehmen, um spüren zu können, wie sich die Gebärmutter wieder zusammenzog. Ich genoss es sehr, in diesen Tagen einfach nur zu stillen, zu kuscheln, zu essen, zu schlafen, zu lesen. Und nach diesen sehr erholsamen 10 Tagen habe ich mich sehr auf unseren gemeinsamen Alltag gefreut – zu viert. Es konnte endlich losgehen, mein Leben mit

meinen drei Männern. Mit meinem Mann zusammen unsere beiden Jungs aufwachsen sehen. Was für ein Geschenk.

Unser Kleiner ist mittlerweile 10 Wochen alt, ein properes Kerlchen – ziemlich zufrieden, ziemlich gelassen, ziemlich genügsam. Ich freue mich für ihn, dass er so einen entspannten Start ins Leben hatte. Die Vorstellung gefällt mir, dass er nach seinem Sprint durch die Geburt direkt in den Händen seines Papas gelandet ist, in einem gemütlichen Bett, in seinem Zuhause.

Liebe Amy, liebe Silke, liebe Saskia, von Herzen danke für eure wertvolle Begleitung und eure wertvolle Arbeit. Ohne euch wäre meine wundervolle zweite Geburt nicht möglich gewesen.

Aus Sicht von Papa:

Wir haben unser zweites Kind erwartet, einen zweiten Sohn, und haben uns für eine Hausgeburt entschieden. Die erste Geburt war im Krankenhaus, dort war alles ok, Geburt ok, Kind gesund, aber wir haben uns nicht wirklich wohlgefühlt. Deshalb haben wir uns beim zweiten Kind für eine Hausgeburt entschieden (wenn alles passt und die Voraussetzungen stimmen, was auch so war). Geplant bei Saskia, da sie aber bei ET auf Fortbildung war, Option auf Vertretung. Saskia war dann auch auf Fortbildung, so dass Vertretung Rufbereitschaft hatte.

Nach der Arbeit nach Hause; meine Frau, meine Schwiegermutter und unser erstes Kind sind da. Ich sitze im Arbeitszimmer, ca. 17:30 Uhr kommt meine Frau und sagt: Blasensprung. Wie besprochen rufe ich meine Mutter an, dass sie unseren Großen abholt und er da übernachtet. Sie kommt ca. nach 10 Minuten und holt ihn ab. Schwiegermutter bleibt noch, will noch die Blumentöpfe fertig bepflanzen, da sie schon angefangen hat... Ist im Garten, stört uns nicht weiter.

Meine Frau zieht ihr Geburtskleid an, ich beziehe das Bett und lege das Schlafzimmer entsprechend mit Malerfolie aus (war viel zu viel Folie, Holzboden und Wände blieben unversehrt). Folie stinkt, habe kurze Panik, dass meine Frau sagt, die Folie muss raus,

sie kann sie nicht riechen (beim nächsten Mal vorher auspacken und auslüften!); bleibt glücklicherweise aus.

Ich hole meine vorbereitete Liste und hake meine sonstigen Aufgaben ab (warmes Wasser, Handtücher im Backofen, ...). Meine Frau gibt derweil der Hebamme Bescheid. Meine Frau legt sich ins Bett und beginnt ihre Meditation. Ich habe erstmal nichts zu tun, hole meinen Laptop (und Kopfhörer) und mache Fußball an (EM 2024, 2. Gruppenspiel, Deutschland:Ungarn; Anpfiff 18:00 Uhr) . Ich liege im Schlafzimmer auf dem Boden auf einer zusätzlichen Matratze, um meine Frau nicht zu stören, und stelle mich auf einen längeren Abend/Nacht ein, so war es ja auch bei der ersten Geburt. Um ca 18:00/18:15 Uhr sagt meine Frau, dass Sie erste Wellen spürt. Ich melde das per SMS an die Hebamme, Amy ist die Vertretung.

Sollen Temperatur messen und Bewegungen des Kindes melden. Temperatur ist ok, Kindsbewegungen spüren wir nicht, auch nach einem kalten Glas Wasser nicht. Das macht mich ein kleines bisschen unruhig. Auch keine Kindsbewegungen nach Bewegung/Bauchschaukeln. Da Amy explizit danach gefragt hat, hätte ich die Kindsbewegungen jetzt schon gerne.

Ich melde alles an Amy per SMS zwischendurch. Ich schaue Fussball und stoppe die Wellen und Abstände der Wellen. Meine Frau liegt auf dem Rücken im Bett und atmet durch ihre Wellen. Sie meint, ob ich nicht sehe, dass eine Welle kommt oder vorbei ist. Ich sage nein, sie soll es mir bitte sagen, ich sehe es nicht, und es liegt wirklich nicht daran, dass ich vom Fussball abgelenkt bin. Ich höre eine Türe. Meine Schwiegermutter scheint mit dem Pflanzen fertig zu sein.

Die Wellen kommen relativ schnell in relativ kurzen Abständen, 2 Minuten Abstände, 1 Minute Wellen. Ich denke mir: "Hoppla, das scheint doch etwas flotter zu gehen als beim ersten Kind".

Um ca. 18:30/18:45 Uhr sind die Wellen so regelmäßig und konstant in kurzen Abständen, dass wir beschliessen, Amy zu bitten loszufahren. Sie benötigt für die Fahrt ca. 45 Minuten. Es kann doch eigentlich nicht sooo schnell gehen. Denkste.

Meine Frau hat inzwischen in den Vierfüßler gewechselt, das fühle sich besser an. Ich stelle mich ans Bett und beginne ihren unteren Rücken zu massieren. Mein Frau sagt, sie hat inzwischen Presswehen, was sie machen soll: Mitgehen oder nicht? Ich glaube, mir kommt in dem Moment nur über die Lippen: "Was sich besser anfühlt?!". Pressen it is.

Im Kopf rechne ich etwas, Hebamme kommt unmöglich so schnell, dass sie die ganze Geburt übernehmen kann. Aber so eine Geburt kann ja dauern; gut, dass sie auf dem Weg ist.

Meine Frau sagt, ich solle ihr bitte einen warmen Waschlappen auf den Damm legen, sie spürt schon Spannung und hat Angst vor einem Einreißen. Mache ich natürlich. Meine Frau ist im Vierfüßler im Bett, ich knie neben ihr und halte meine Hand mit einem warmen Waschlappen zwischen ihren Beinen.

Sie "sagt" zwischen starken Wellen: "Da kommt was". In der Tat, auch ich meine, etwas an meiner Hand zu spüren. Jetzt wird es rückblickend etwas ungeordnet. Ich hole warme Handtücher aus dem Backofen.

Ich rufe Amy im Auto an. Der Kopf ist schon geboren und gut sichtbar. Sieht blau aus. Ich denke mir, wir haben noch Zeit, alles ok, alles gut, Kind muss noch nicht atmen, wird durch die Nabelschnur versorgt. Ich lege das Handy auf Lautsprecher aufs Kopfkissen. Amy bleibt vollends dran. Sie spricht mit uns durch die Geburt. Der Kopf ist ja schon da, der Rest wird auch irgendwie kommen. Ich denke: Jup, das machen wir jetzt halt so. Ich hab Vertrauen, dass Frau und Kind wissen, was sie brauchen, das richtige machen, stark sind. Ich halte den Kopf des Babys, stabilisiere ihn etwas, mit einer letzten Welle kommt auch der Körper.

Ein ganz krasses Gefühl, wo gerade "nichts" war, halte ich plötzlich mein Kind im Arm. Ich wickle ihn in ein warmes Handtuch und reibe ihn (nach Anleitung von Amy). Er schreit ein erstes Mal. Reibe ihn weiter, blaue Farbe wird besser. Ich lege ihn meiner Frau auf die Brust, er schreit schon kräftig, fühlt sich von der Temperatur her gut an. Unglaublich, wir haben gerade ein Kind zur Welt gebracht. Es ist 19:14 Uhr.

Amy fragt nach der Blutung meiner Frau, ob es viel ist. Wie viel Blut ist viel Blut bei einer Geburt? Ich entscheide "nein", dafür, dass gerade ein Kind mit 35 cm Kopfumfang zur Welt kam, ist das nicht viel Blut.

Um 19:20/19:25 Uhr kommt dann Amy, ich mache ihr die Türe auf. Kurze Zeit später kommt auch die zweite Hebamme, Silke. Wir schneiden die Nabelschnur durch. Silke fragt, wie Fussball steht. 2:0 Deutschland. Allgemeine Erleichterung.

Plazentageburt auf den Knien, meine Frau und ich uns gegenüber, unseren Sohn zwischen uns auf dem Arm. Meine Frau und Amy begutachten die Plazenta, ich bin weniger interessiert und halte unseren Sohn. Silke schreibt Bericht. Meine Frau wird kurz genäht, ich halte unseren Sohn. Amy und Silke gehen in die Küche, lassen uns zu dritt Zeit. Silke geht irgendwann, Amy dann auch. Wir beziehen unser Bett neu und schlafen zusammen ein.

Ein Fußballspiel lang hat unser Sohn gebraucht, um auf die Welt zu kommen. Ganz unaufgeregt, ganz ruhig, ganz natürlich, nur wir zwei und dann drei. Deutschland gewinnt 2:0, scheinen ok gespielt zu haben; ehrlicherweise hab ich nicht allzuviel gesehen.