

# Geburtsbericht Hausgeburt

## Margit Ida

### Vorwort

Ich wollte schon immer eine Hausgeburt. Schon bevor ich schwanger war, wusste ich das ist das Richtige für uns. Man hört so viele negative, teils schlimme Dinge über Geburten im Krankenhaus. Das wollte ich auf keinen Fall. Ich wollte, die Geburt als etwas Schönes in Erinnerung behalten. Früher war es normal. Heute ist es "mutig". Im Nachhinein kann ich sagen es war für mich die beste Entscheidung. Da es meine erste Schwangerschaft war, hatte ich ein wenig Respekt vor den Schmerzen und auch von meinem Umfeld immer wieder gesagt bekommen, das es im Krankenhaus doch sicherer wäre.

Niemand sah, dass eine Geburt etwas wunderschönes sein kann. Und ohne Arzt und Medikamente möglich ist.

Mein Mann stand von Anfang an hinter dieser Entscheidung und der Gedanke, eventuell bevormundet zu werden, gefiehl uns gar nicht. Zudem ich zu den Introvertierten Menschen gehöre, die es lieber ruhig um sich herum haben.

So las ich über Hausgeburten ein paar Berichte und auch zu HypnoBirthing und kam zu dem Entschluss: Eine Geburt ist etwas Natürliches und die Wehen können nicht stärker sein als ich, wenn mein Körper sie erschafft. Schließlich bringen sie mein Baby zu mir. Es braucht weder Arzt noch Krankenhaus-Flair. Für mich.

So kam es, dass wir von Silke bei diesem wunderschönen Ereignis unterstützt und begleitet wurden.

15.06.2022

Stichtag

Heute war der errechnete Termin, aber von einer Geburt waren weit und breit keine Anzeichen zu sehen.

Und ich wusste von Anfang an, dass der ET nur ein Vorschlag war. Babys kommen immer an ihrem Geburtstag.

16.06.2022

Etwas bahnt sich an.

Als ich aufwachte, hatte ich ein paar unregelmäßige leichte Wehen.

Ich stufte sie nicht als solche ein, es hatte sich lediglich wie Periodenschmerzen angefühlt und diese waren bei mir nie sonderlich stark.

Ich sagte meinem Mann bescheid und dieser zeigte schon Anzeichen der Aufregung, aber auch Freude, dass es nun nicht mehr lange dauern konnte.

Wir gingen den Tag wie jeden anderen an und sind noch spazieren gegangen. Ich lief einseitig am Bordstein und ging dabei in die Knie. Vielleicht lässt sich ja dadurch die Sache

beschleunigen.

Ich war voller Vorfreude und hüpfte und kreiste noch auf meinem Gymnastikball umher.

Nach immer wieder unregelmäßigen Wehen über den Tag verteilt, rief ich Abends Silke an, um ihr den Stand der Dinge durchzugeben.

Sie meinte, ich solle mich melden, wenn sie regelmäßig sind und ich das Gefühl habe, dass es konkret wird.

Dazu sollte es bald kommen.

Ich stieg noch in die Badewanne, in der Hoffnung es würde die Wehentätigkeit bestärken. Leider bleiben sie aus.

Leicht enttäuscht verließ ich das Wasser und wir machten es uns auf dem Sofa gemütlich.

Keine halbe Stunde später fingen die ersten Regelmäßigen Wehen im Abstand von sieben Minuten an.

Ich zeichnete diese mit einer App auf, die nach einer Stunde sagte, ich solle mich doch auf den Weg ins Krankenhaus machen. Wir beide mussten lachen - Dazu würde es nicht kommen. Hier war der Abstand schon bei fünf Minuten.

Später gingen wir gemeinsam ins Bett, doch lange konnte ich nicht liegen, zum schlafen waren die Wehen zu stark und ich bewegte mich wieder duchs Haus, während mein Mann schlief.

17.06.2022

Es wird konkret.

Um 00:00 Uhr waren die Wehenabstände schon bei zwei Minuten, aber immernoch so, wie Periodenschmerzen. Ich

war noch nicht der Überzeugung, dass es bereits konkret wird. Dennoch sagte ich meinem Mann bescheid, der deutlich aufgeregter war als ich: "Schon zwei Minuten. Wenn das eine Stunde anhält ruf ich Silke an."

So kam es. Sie meinte sie packt ihre Sachen und macht sich auf den Weg. Sie hatte immerhin eine Stunde Anfahrt. Aber die ersten Kinder brauchen wohl immer ein wenig länger. Keiner wusste hier, dass dem nicht so sein wird.

So war sie um 02:30 bei uns und verschaffte sich einen ersten Eindruck.

Die Wehen waren bereits bei einer Minute mit einer Minute Abstand. Mittlerweile veratmete ich sie gestützt, mit dem Becken kreisend am Küchentisch. Sie sind ein wenig stärker geworden.

Silke bat mich in unser Geburtszimmer, das mittlerweile von meinem Mann vorbereitet wurde. Ich legte mich auf die Seite und sie hörte die Herztöne unseres Babys. Und ging wieder an den Esstisch, um das Protokoll vorzubereiten.

Durch die Seitenlage gab es wohl so einen Schub, dass die Latenzphase nun zu Ende war und die Eröffnungsphase begann. Die Wehen wurden deutlich stärker und ich kniete mich vor die Couch. Hier konnte ich kreisend und schaukelnd gut veratmen. Deutlich kraftvoll aber nicht schmerzhaft waren die Wehen nun. Ich war hier an einem Punkt, an dem ich nicht mehr sprach, nur noch tief in mir und ganz bei meinem Baby war. Das Geschehen um mich herum habe ich ab hier nur noch wage mitbekommen.

Jetzt sprang auch die Fruchtblase und mein Mann holte Silke dazu. Er bat mir ab und zu etwas zu trinken an, hielt eine Damm-Auflage oder drückte mir auf den Steiß. Mittlerweile

schwitzte ich so stark, dass ich mich mit Hilfe komplett auszog. Silke schlug nochmal vor auf die Seite zu liegen, um die Herztönen abzuhören. Hier waren die Wehen deutlich stärker und für mich unangenehm, so dass ich es nicht lange aushielt. Silke bat mich auf die Toilette zu gehen und mein Mann wollte mich schon aus dem Zimmer begleiten, bis ihm auffiehl, dass sich direkt im Zimmer auch eine befand. Hier saß ich drei Wehen, bis ich mich wieder vor die Couch auf die Kiee begab.

Jetzt wurden die Wehen wieder anders und mein Körper fing an nach unten zu schieben. Dem gab ich nach und spürte, jetzt geht es los. Jetzt rutscht das Baby. Sagen konnte ich nichts, dafür befand ich mich zu tief in einer Art Trance.

Der Gedanke, dass jetzt unser Baby zu uns kommt, schüttete wohl so viel Oxytozyn aus , dass Silke und mein Mann bereits die dunklen Haare sehen konnten, als ich wieder auf der Seite lag, um die gestiegenen Herztöne wieder zu beruhigen. Hier wurde es mir aber wieder zu heftig und Silke schlug den Geburtshocker vor. Saskia, die mittlerweile als Verstärkung eingetroffen war, holte ihn aus dem Auto und ich setzte mich darauf.

Schon kamen Presswehen und Silke forderte mich auf kräftig mitzuschieben. Dann kam auch schon der Kopf zur Welt.

Hier war der einzige schmerzhafteste Teil, als der Damm leich gerissen ist. Das war aber gleich wieder vergessen. Nach der nächsten Wehe hielt ich unsere kleine Maus in den Armen. Silke fing sie auf und gab sie mir. Mein Mann saß hinter mir und uns kamen die Tränen.

Freude, Erleichterung und unbeschreibliche Glücksgefühle überkamen uns.

Kurz darauf kam auch die Plazenta und Silke zeigte und erklärte sie mir.

Während mein Mann unsere Tochter hielt, wurde ich von Silke genäht. Auf diesen Teil hätte ich gerne verzichtet, aber so ist es nunmal. Ein kleines Manko, wenn sonst alles so wunderbar verlief.

Um 05:01 Uhr, nach nur zwei Stunden kam unsere Tochter Margit auf die Welt.

Ich bin der Überzeugung, im Krankenhaus unter Stress und vielleicht Angst hätte sich das bei mir viel länger hingezogen.

Zuhause konnte ich mich voll und ganz der Geburt hingeben.

Unsere kleine Maus fand ganz alleine, in ihrem Tempo selbstbestimmt und kraftvoll in unsere Arme.



Ich möchte mich von ganzem Herzen bedanken. Bei Silke, die mich einfach hat machen lassen und uns mit ihrer Erfahrung und Zufersicht unterstützt hat. Danke auch an Saskia, die nebenbei Protokoll geführt, Fotos gemacht und hinterher aufgeräumt hat.

Ihr seid einfach der Wahnsinn.

Und natürlich auch Danke an meinem Mann, der Vertrauen in mich und meine Stärke als Frau gesetzt hat.

Ich würde es sofort wieder tun.

Für uns steht fest, dass wir unsere nächststen Kinder auf jeden Fall auch zu Hause bekommen möchten.

Ich bin sehr froh, dass wir uns für eine Hausgeburt entschieden haben. Jeden Tag wenn ich meine Maus anschau freue ich mich, dass die Geburt zu den schönen Erlebnissen gehört, an die wir uns gerne erinnern. Manchmal ist es doch am besten auf sein Gefühl zu hören. Egal was andere sagen.

## Schlusswort

Wer über eine Hausgeburt nachdenkt, dem kann ich nur ans Herz legen es einfach zu tun.

Wenn es Mama und Baby gut geht und ihr euch Zuhause geborgen und sicher fühlt, dann ist etwas wunderschönes.

Nur die Menschen, die euch vertraut sind und eine Hebamme, die eine 1:1 Betreuung machen kann.

Eine Geburt in eurem Tempo, auf eure eigene Art.

Und Ja - eine Geburt muss nicht mit Schmerzen verbunden sein. Und das kann man beeinflussen.

Wir als Frauen sind dazu in der Lage Kinder neun Monate in unserem Bauch wachsen zu lassen und auf die Welt zu bringen und das müssen wir uns immer wieder bewusst machen. Wir entscheiden, wie wir das tun.

Der Ort an dem die Liebe da ist, dass ein Kind entsteht. Sollte auch der Ort sein, an dem dieses Kind zur Welt kommen darf.