

## Vorgeschichte

Die Geburt unseres ersten Kindes dauerte über 3 Tage, mit sämtlichen Interventionen die ich eigentlich nicht wollte. Ich dachte damals, ich wäre gut vorbereitet und „die im Krankenhaus wissen dann sowieso am besten Bescheid und helfen mir.“

So eine Geburt wollte ich nicht nochmal erleben, also habe ich mich nach einiger Zeit über physiologische Geburt und Hausgeburten informiert und viele positive Geburtsberichte gelesen.

Als ich dann wieder schwanger wurde, habe ich direkt bei Silke angefragt und war begeistert über ihre Zusage! Schon bei unserem Kennenlernen war ich total überrascht darüber, wie viel Zeit sie sich genommen hat uns gut kennenzulernen um uns bestmöglich zu betreuen (Ich kannte bisher nur die 5-Minuten-Termine beim Frauenarzt...). Also war ich mir sicher, dass sich die etwas längere Anfahrt definitiv lohnt und ich alle Vorsorgen (bis auf den Ultraschall) bei Silke machen möchte.

Mit jedem Treffen bei ihr wurde ich sicherer, dass die Hausgeburt die richtige Entscheidung war und wir bei Silke in besten Händen sind.

Dieses Mal habe ich mich auf die Geburt sehr intensiv vorbereitet und wurde dadurch in der Schwangerschaft immer entspannter und zuversichtlicher.

## Geburt

Ich hatte seit ca. 6 Wochen regelmäßig Übungswehen gespürt die auch immer häufiger und stärker wurden. An ET+6 habe ich diese das erste Mal auch nachts gespürt. Am Morgen waren die Abstände bei 20-30min und ich hatte zusätzlich im Bauch und Rücken das Gefühl wie bei meiner Periode. Also habe ich Silke schonmal Bescheid gegeben, dass sich was tut.

Ich dachte mir allerdings, dass es noch viele Stunden oder sogar Tage dauern könnte. Die Wehen fühlten sich bisher auch nur als stärkeres Ziehen an (trotzdem habe ich bei jeder Wehe meine Atmung geübt um sie mir mehr und mehr einzuprägen).

Ich habe mir einen entspannten Vormittag gemacht während unser Großer (2,5J) im Kindergarten war. Mein Mann R. hatte an diesem Tag frei.

Zum Mittag gingen die Abstände auf ca. 10 min runter, ich freute mich über das stärker werdende Ziehen, begrüßte die Wehen und konzentrierte mich auf meine Atmung. So war es (noch) nicht schmerzhaft und ich wusste von der ersten Geburt, dass die Wehen noch vieeel stärker werden müssten.

Beim Mittagessen mit meinem Großen merkte ich dann, dass ich mich langsam zurückziehen möchte, denn wenn ich mich nicht nur auf mich konzentrieren konnte, war es wesentlich unangenehmer.

Also habe ich mich mit der Wärmflasche am Rücken ins Bett gelegt und entspannt.

Gegen **15.00 Uhr** hatte ich eine längere Wehenpause. Ich war verunsichert, ob es alles nur ein Fehlalarm war und es heute doch nicht losgeht.

Dann habe ich mit Silke telefoniert und sie über den aktuellen Stand informiert. Sie war heute auf einer Fortbildung und sagte mir, dass man nie weiß wie lange sich die Latenzphase noch zieht. Wir haben vereinbart, dass sie auf jeden Fall direkt nach der Fortbildung zu uns fährt, da wir sowieso eine Vorsorge machen wollten.

Die Wehen wurden danach wieder stärker und ich hatte gegen **16.30 Uhr** das erste Mal das Gefühl, dass es sich nun wirklich um Geburtswehen und keine Übungswehen mehr handelt. Ich lag allerdings

immer noch entspannt im Bett. „Wahrscheinlich dauert es noch mindestens 8 Stunden, oder auch 20 Stunden, wer weiß das schon...?“

**Gegen 17.00 Uhr** wollte ich nur kurz auf Toilette gehen, doch dann wurde es plötzlich so intensiv, dass ich im Bad nicht mehr vom Fleck kam. Bei jeder Bewegung kam eine sehr starke Wehe, sodass ich versuchte mich nach der Wehe nicht mehr zu bewegen. So hatte ich dazwischen kurze Pausen. Wenn die nächste Wehe kam, bin ich intuitiv in die Position die mir guttat. Stehen konnte ich nicht mehr, ich saß, kniete oder hockte auf dem Boden.

Ich brauchte R. jetzt bei mir um die Wehen zu verarbeiten.

Silke hatten wir nicht nochmal informiert, da wir ja wussten, dass sie schon auf dem Weg zu uns ist. Und geprägt von der ersten Geburt, dachte ich gerade sowieso noch darüber nach, wie ich diese Intensität noch 6 Stunden aushalten sollte... Nie hätte ich gedacht, dass es bei mir so schnell gehen könnte...

Die Fliesen im Bad waren im Vergleich zum warmen Bett so unbequem und kalt, es fiel mir immer schwerer mich auf die Atmung zu konzentrieren und ich fing an zu tönen.

R. wollte mir zurück ins Schlafzimmer helfen, doch wir kamen nicht weit. Mein Uterus brauchte meine gesamte Kraft für sehr effiziente Wehen! :D Im Flur habe ich mich auf den Boden gelegt. R. brachte Kissen, die Fruchtblase platzte, ich rief nach Silke! Also hat R. sie angerufen und auf Lautsprecher gemacht.

Silke hat sofort verstanden, was Sache ist. Es war unglaublich wie gut sie uns selbst am Telefon unterstützen konnte. Sie half mir bei der Atmung, beruhigte mich und sprach mir gut zu, empfahl mir eine andere Haltung um die Geburt etwas zu bremsen. Als ich einen Druck spürte hat sie das natürlich auch gehört und R. Tipps für den Dammschutz gegeben.

Auf Silkes Anweisung fühlten wir nach dem Köpfchen, kurze Zeit später wurde dieser schon in unsere Hände geboren! Ich konnte es kaum fassen, was da gerade passiert. Mit den nächsten Wehen wurden die Schultern geboren. R. fing unser Baby auf und gab es mir als ich bereit dazu war.

**Es war 18.17 Uhr!** Ich war komplett überwältigt.

Dann rief R. unseren Großen, der kam direkt angerannt um seine Schwester zu begrüßen. Es ist so wertvoll, dass er das so miterleben durfte (auch wenn wir es nicht unbedingt so geplant hatten :D )

Silke war die ganze Zeit am Telefon für uns da und fragte gewisse Dinge ab, um die Lage einzuschätzen bis sie dann 8 Minuten nach Geburt (fast zeitgleich mit der Babysitterin) bei uns eintraf.

Sie war sofort voll da, half mir bei der Plazentageburt, nabelte zusammen mit R. ab und begleitete mich schließlich in mein Bett.

Ich hatte einen etwas höheren Blutverlust als „normal“, aber Silke betreute mich die ganze Zeit sehr kompetent und fürsorglich, ich war zu jeder Zeit sicher.

Die U1 fand dann mit allen in unserem Bett statt, das war so eine schöne Atmosphäre, so vertraut und ruhig.

Silke blieb noch ein bisschen bei uns, verabschiedete sich dann und wir kuschelten zu viert in unserem Bett, vor lauter Glück haben wir in dieser Nacht aber kaum ein Auge zugemacht.

Was für eine wunderschöne Erfahrung!

Die Betreuung im Wochenbett war besonders schön und entspannt mit Silke, ihre Tipps waren sehr hilfreich und wertvoll, es fehlte uns an nichts und ich habe mich jedes Mal über ihren Besuch gefreut.

Die Hausgeburt war für uns definitiv die richtige Entscheidung. Wir sind sehr glücklich und es verging seither kein Tag an dem ich nicht mit Lächeln und/oder Tränen im Auge mich gerne daran zurückerinnere.