

Geburtsbericht Neyla

Es ist der 1. Weihnachtsfeiertag und bei uns steht volles Family Programm an. Doch irgendwie habe ich verstärkt Übungswellen, wie die Tage schon zuvor und die Kleine drückt sehr nach unten. Da es mir körperlich nicht wirklich gut geht, bin ich den ganzen Tag eher abwesend und nicht wirklich da.

Ich freue mich sehr, als wir endlich heimgehen und ich mich hinlegen kann. Daheim führt mein erster Weg zum Sofa, dort setze ich mir Kopfhörer auf und höre meine Geburtsaffirmationen. Nach einer halben Stunde reiße ich plötzlich die Augen weit auf und merke, wie Wasser aus mir herausläuft. Meine Fruchtblase ist geplatzt – fast genau um 19 Uhr! Ich kenne das Gefühl noch zu gut von der ersten Geburt. Mein Mann und ich können es zuerst nicht fassen. Sie will also wirklich an Weihnachten kommen. Nachdem wir den ersten „Schock“ verdaut haben, müssen wir beide lachen – es geht jetzt los! Mein Großer ist nun sehr aufgeregt, dass seine Schwester kommt. Er springt um mich herum und schaut zu, wie immer wieder Fruchtwasser kommt. Dabei wiederholt er ständig „Juhu, meine kleine Schwester kommt“ und „ich schau jetzt zu, wie sie rauskommt.“ Als erstes rufe ich Silke an, dann meine Geburtsfotografin und dann meine Eltern. So - erst Mal alle informiert - dann kann ich ja was essen :D. Ich habe keinen Hunger, weiß aber, dass für die Geburt Kraft brauchen werde.

Mein Mann rennt wie wild durch die Wohnung und bereitet alles für die Hausgeburt vor. Mein Großer hilft ihm, den Pool aufzubauen. Kurz darauf kommen meine Eltern. Ich gehe wieder aufs Sofa, um meine ersten, sanften Wellen besser veratmen zu können. Meine Eltern helfen nun auch mit, alles vorzubereiten. Ich liebe diesen Trubel um mich herum und bin innerlich voller Vorfreude und trotzdem sehr ruhig. Meine Mama hilft mir dabei, die Wellen zu verarbeiten. Als alles für die Geburt, inkl. befülltem Pool, steht, gehen meine Eltern nach Hause und nehmen meinen Großen mit. In der Wohnung ist eine wunderschöne, fast heilige Energie mit ganz vielen Kerzen, dem Christbaum und meiner Lieblingsmusik.

Mein Mann und ich sind ca. 30 Minuten allein. Schon trudeln die Hebamme und die Fotografin ein. Meine Hebamme hört als erstes die Herztöne der Kleinen ab und fragt wie's mir geht. Da bei uns alles bestens ist, lässt sie uns erst Mal in Ruhe und erledigt Papierkram.

Anfangs versuche ich noch, den Wellen auszuweichen. Ich schiebe den Po weit nach oben, was mir Entlastung bietet - wohlwissend, dass ich nach unten arbeiten sollte. Silke bemerkte das auch und meinte irgendwann, ich dürfe die Kraft der Wellen ruhig nutzen. In den Wellenpausen bin ich sehr ruhig, lege mich hin und genieße es, Blicke mit meinem Mann auszutauschen und gemeinsam zu lachen.

Als die Wellen stärker werden und ich lauter, schlägt die Hebamme vor, in den Geburtspool zu wechseln. Eine super Idee wie sich rausstellt. Kaum bin ich im warmen Wasser, bin ich erst Mal völlig überwältigt von der Entspannung die meinen Körper durchfließt. Alle Anstrengung ist mit einem Schlag vergessen – ich liege grinsend in der Wanne und genieße diese Pause.

Doch die nächste kraftvolle Welle lässt nicht lange auf sich warten. Ich begeben mich in den Vierfüßlerstand und bewege mich intuitiv mit den Wellen mit. In den Wellenpausen lehne ich mich zurück oder bin an der Schulter meines Mannes. Ich versuche jede Pause ganz bewusst zu nutzen um wieder neue Kraft & Energie zu bekommen und meine Atmung zu kontrollieren. Während den Wellen werde ich immer lauter und höher. Ich möchte nicht mehr und bin erschöpft. Meine Hebamme erinnert mich daran, die Kraft des Schreiens nach unten zu schicken und für mich zu nutzen. Das ist ein echter „GameChanger“. Ich fühle die Kraft förmlich. Wie sie mit jedem Schrei nach unten strömt. Durch den Vorschlag von Silke, nehme ich die Hand an meine Vagina und kann schon fast das Köpfchen spüren. In den Wellenpause spüre ich dann, wie das Köpfchen meines Babys wieder ein Stückchen nach oben rutscht und in der nächsten Welle wieder etwas tiefer kommt.

Dann kommt der Moment, in dem ganz plötzlich meine Stimmung wechselt. Ich werde aggressiv und schreie meinen Mann an: „Mach sofort diese Dudelmusik weg und mach was Richtiges rein!“ Er hechtet zur Musikanlage und dreht meine Powermusik auf. Währenddessen brülle ich auch schon wieder nach ihm, denn die nächste Welle steht an: „Wo bist du?? Komm her, ich brauche dich hier!“. Die Hebamme schlägt vor, ich könne doch die tiefe Hocke ausprobieren. Gesagt, getan und schon gebäre ich mit der nächsten sehr lauten, kraftvollen Welle das Köpfchen meiner kleinen Maus in meine Hand hinein.

Wow – ich bin begeistert, wie kraftvoll und gleichzeitig leicht das Köpfchen rausploppte. Noch eine Wellenpause zum Durchschnaufen, dann kommt mit der nächsten Welle der Rest des Körpers. Ich bin völlig überwältigt von den Gefühlen und dem ersten Anblick meiner Tochter. Sie hat die Nabelschnur einmal um den Hals und meine Hebamme befreit sie noch schnell. Schon liegt sie auf meiner Brust und ich weine vor Freude, Glück, Erleichterung, Dankbarkeit, Ehrfurcht, Anerkennung und voller Liebe.

Sie ist perfekt, vollkommen, wunderschön – es ist 23:01 Uhr und meine kleine Maus ist auf der Welt!

Noch völlig überwältigt von allem, bittet mich Silke, aus dem Pool hinaus und rüber aufs Sofa zu gehen. Auf dem Sofa kuscheln wir uns erstmal ein, mit der Kleinen auf der Brust. Mein Mann und ich schauen uns total verliebt und übergücklich an. Hier können wir ganz in Ruhe, daheim auf dem eigenen Sofa, die ersten Momente mit unserer Tochter genießen. Ich fühle mich wahnsinnig gut und bin so voll Liebe, dass ich das Gefühl habe, jeden Moment zu platzen. Die Hebamme unterstützt mich bei den ersten Stillversuchen und die Kleine trinkt schon kräftig. Sie ist so zufrieden. Nach etwa einer Dreiviertelstunde bemerke ich erneute Wellen und bringe die Plazenta auf die Welt. Die Hebamme erklärt uns ganz in Ruhe die Plazenta und prüft, ob alles da ist. Eine richtige Seltenheit ist der echter Nabelschnurknoten den ich habe.

Dann darf mein Mann die Nabelschnur durchschneiden und die Hebamme hilft etwas nach, damit das Blut aus mir herausfließt. Danach untersucht sie mich nach Geburtsverletzungen. Das Fazit: bis auf eine kleine Schürfung bin ich unverletzt. Erst dann ist es Zeit für die U1. Meine Kleine wird von der Hebamme ganz genau angeschaut, vermessen, gewogen, begutachtet. Danach bekomme ich sie sofort wieder und Silke und die Fotografin machen sich so langsam auf den Heimweg.

Wir ziehen alle um ins Bett und genießen die erste Nacht zu dritt. Ich mache fast kein Auge zu, weil ich vor Glück fast platze.

Was für eine magische, traumhafte Geburt – was für ein Start in das Leben!