

>

### **Geburtsbericht: Nicole und Marie**

Es war ein Montag. Und es war nur noch ein Tag, bis die Geburt meiner Tochter Marie nach neuester Richtlinie eingeleitet werden sollte. Eine Richtlinie die darüber entscheidet, dass mein Kind genau sieben Tage nach dem errechneten Geburtstermin geboren werden muss.

Die gleiche Richtlinie entschied schon vor fast genau drei Jahren darüber, dass mein Sohn Philipp an einem Mittwoch, ebenfalls sieben Tage nach dem errechneten Geburtstermin zur Welt kommen musste. Dabei konnte der genaue Termin doch nie hundertprozentig errechnet werden, schließlich bekam ich vor der Schwangerschaft keine Periodenblutung. Aber der Richtlinie war das egal und so klingelte ich morgens um 7 Uhr brav an der Tür des Kreißsaals und ließ mit mir machen, was von einer „guten und verantwortungsvollen Mutter“ erwartet wurde. Schließlich gibt es ja da noch die Statistiken die so viel Schlimmes prophezeien. Die eingeleitete Geburt endete mit „Pauken und Trompeten“ wie sie schon durch die Einleitung begonnen hatte. Nachdem ich mich auf Anweisung der Hebamme brav aufs Kreißbett gelegt hatte und es nicht mehr weiter ging, bewiesen Ärzte und Hebamme vollen Körpereinsatz und zogen (mit der Saugglocke) und drückten mein Kind ins Leben. Es dankte ihnen ihre gewiss schwere körperliche Arbeit mit einem schier nicht enden wollenden Schreien, das mir bis heute in so schrecklicher Erinnerung geblieben ist.

... So in Erinnerung geblieben ist, dass ich meiner Tochter Marie bereits zu Beginn der Schwangerschaft etwas versprach: das wird man dir nicht antun!

Abgesehen von einem Schreckensmoment, als mein Gynäkologe mich von den auffälligen Werten der Nackentransparenzmessung in Kenntnis setzte und zu einer Fruchtwasseruntersuchung riet, verlief die Schwangerschaft frei von allen Komplikationen. Die Zeit zwischen der Entnahme des Fruchtwassers und des Ergebnisses war gewiss zermürbend. Vielleicht war es ein „Schutzmechanismus“, der mich für eine kurze Zeit von meinem Kind distanzierte, aber diese Distanz half mir auch zu mir selbst zu finden und zu sagen, egal welches Ergebnis diese Untersuchung hervorbringt, eine Entscheidung über das was danach geschieht, werde ich letztlich für mich ganz allein treffen.

Heute, nur wenige Tage nach der Geburt meiner Tochter, glaube ich, dass dieses Ereignis mich und mein Kind, vor allem aber unsere Bindung gestärkt hat.

Die Fruchtwasseruntersuchung ergab keine weiteren Auffälligkeiten und so verlief die Schwangerschaft weiter problemlos. Ich fühlte mich sehr wohl, freute mich auf meine Tochter. Der errechnete Geburtstermin kam und ging. Meinen Gynäkologen unterrichtete ich frühzeitig von meinem Vorhaben, die Geburt nicht eine Woche nach dem errechneten Termin einzuleiten zu lassen.

Ich verdrängte noch all die Gedanken an eine Einleitung, schließlich befand ich mich mitten in Renovierungsarbeiten. Erst wenn diese abgeschlossen sind, war ich bereit für die Geburt. Nur zwei Tage nach dem errechneten Termin waren meine Renovierungsvorhaben beendet. Die folgenden Tage nutzte ich um mich zu erholen, auszuruhen und auf die Geburt vorzubereiten.

Montags morgen, genaue sechs Tage nach dem errechneten Geburtstermin teilte mir mein Gynäkologe im Rahmen einer Untersuchung mit, dass „sich noch nichts getan habe“ und mit einer Geburt frühestens zum Ende der Woche zu rechnen wäre.

An diesem Tag ging ich nach Hause. Mit dem Gedanken, man würde vielleicht doch die Geburt einleiten müssen, begann ich mit meiner Tochter zu kommunizieren. Ich sagte Marie, dass wir beide jetzt zusammenarbeiten müssen. Ich erklärte ihr ihren Teil der Arbeit: Du musst mit deinem Kopf den Muttermund massieren. Ich werde mich bewegen, damit dir diese Arbeit leichter fällt. Nur so können wir es schaffen. Am Abend ging ins Aqua Yoga - meine Geburtsvorbereitung. Ich legte alles ab - all die Renovierungsarbeiten und auch Sorgen um eine etwaige Einleitung. Ich arbeitete nur für mich und meine Tochter.

Am nächsten Tag, Tag sieben nach dem errechneten Termin und damit der nach Richtlinie vorgegebene Einleitungstermin, ging ich am Morgen erneut zu meinem Gynäkologen. Im Rahmen der Untersuchung stellte er mit vollem Erstaunen fest, dass sich der Muttermund in weniger als 20 Stunden drei Zentimeter geöffnete hatte. Meine Freude über diesen Befund war riesig und ich dankte meiner Tochter für diese tolle Arbeit.

Es vergingen nur noch wenige Stunden, bis am frühen Dienstag Abend die Kontraktionen einsetzten. Erst unregelmäßig, doch schon nach einer halben Stunden alle 10 Minuten. Ich wiegte und kreiste mein Becken. Nach einer Stunde, die Wehen kamen alle 5 Minuten, entschied ich mich ins Krankenhaus fahren zu lassen. Sitzen konnte ich nicht, und so kniete ich mich auf die Rücksitzbank des Autos und kreiste bei jeder Kontraktion mein Becken. Im Krankenhaus angekommen, war der Muttermund bereits sechs Zentimeter geöffnet.

Die Hebamme fragte mich, ob ich einen Einlauf bekommen wolle. Dieser ermögliche mir auch in der Badewanne zu entbinden. Aber ich hatte in den letzten Monaten gelernt auf mein Bauchgefühl zu hören und so lehnte ich die Badewanne und auch den Einlauf ab.

Etwas widerwillig nahm die sonst sehr freundliche Hebamme dies zu Kenntnis und brachte meinen Mann und mich in den Kreißaal. Ich begann mich dort zu bewegen und in aufrechter Position all meine Übungen durchzuführen - so wie ich es mir vorgenommen hatte.

Für zwei Untersuchungen legte ich mich auf das Kreißbett. Doch bei jeder Kontraktion in dieser Position hatte ich das Gefühl, mir würde es den Bauch zerreißen. Der Hebamme entging dies nicht und so sagte sie mir, alle weiteren Untersuchungen könne sie im Stehen durchführen. Und so begab ich mich wieder auf meine Beine und in meine Übungen.

Die Hebamme bot mir Schmerzmittel an und obwohl ich wusste, ich werde diese Intensität der Kontraktionen nicht mehr lange aushalten, entschied ich mich gegen ein Medikament. Dieses Mal, so sagte ich mir, soll alles so natürlich sein wie nur möglich. Statt der Schmerzmittel tönnte ich alles nach draußen. Mit uuuhh und aaahhh ließ ich den Schmerz aus meinem Körper.

„Zwei bis drei Wehen müssen sie veratmen, dann dürfen sie mitschieben.“ - Jetzt wusste ich es kann nicht mehr lange dauern. Ich stellte mich ans Kreißbett, lehnte mich mit meinem Oberkörper nach vorne und spreizte die Beine. Ich hielt mich am Arm meines Mannes fest und mobilisierte all meine Kräfte um diese letzte Phase der Geburt zu schaffen. Ich weiß nicht mehr wie viele Kontraktionen es brauchte, doch schon bald war der Kopf geboren. Meine Tochter versuchte schon zu schreien, doch ihr Körper musste erst noch geboren werden. Es kam mir wie eine Unendlichkeit vor, bis ich die nächste Kontraktion spürte. Aber es war genau die, die meiner Tochter ins Leben verhalf.

Und dann war sie da - meine Marie. Ich hatte keine Kraft mehr sie zu halten und so legte die Hebamme sie vor mir aufs Kreißbett, wo ich mich über sie beugte. Nachdem mein Mann die Nabelschnur durchtrennt hatte, nahm ich Marie in meine Arme und legte mich auf das Bett.

Wir hatten es geschafft - Marie und ich. Die Geburt musste nicht eingeleitet werden. Es war trotz des Kopfumfangs von 36 Zentimetern keine Saugglocke nötig und auch ein erneuter Dammschnitt war überflüssig. Dass Marie nun da war machte mich glücklich, aber die Art wie wir zusammengearbeitet hatten und so eine Bindung zueinander aufgebaut hatten, machte mich noch glücklicher.

Nach der Geburt sprach ich mit meinem Gynäkologen. Er fragte mich nach dem Geheimnis, wie sich in so kurzer Zeit der Muttermundsbefund so ändern konnte. Ich schaute ihn an, lachte und sagte: „Ich habe mit meinem Kind gesprochen.“

>

### **Geburtsbericht: Kristina und Julius**

Dies ist meine dritte und wohl letzte Schwangerschaft.

Ich fühle sie sechs Tage vor dem errechneten Termin zu Ende gehen. Gefühle wie Traurigkeit, Wehmut und Neugier bestimmen diesen Tag. Meine uneingeschränkte Einheit mit diesem Kind und diese rundum ruhige Zeit soll vorbei sein?? Na gut, dann wohl auf, in die neue aufregende Zeit mit drei Kindern und Babyaction. Über den Tag spüre ich ein unregelmäßiges Festwerden meiner Gebärmutter. Es bringt mich immer wieder aus der Fassung. Mit meinen Nerven steht's nicht zum Besten.

Gegen Abend bringen wir unsere zwei Kinder zu den Großeltern und machen es uns auf der Couch gemütlich. Die Kontraktionen lassen fast ganz nach. Ich schwanke zwischen Erleichterung und Enttäuschung. Gegen 0:30 Uhr nachts springt mir meine Fruchtblase. Dieser definitive Geburtsbeginn freut mich nun doch. Die Neugier auf unser Baby wächst; wir wissen nicht ob wir einen Jungen oder ein Mädchen bekommen. In der kommenden Stunde merke ich, wie sich die Kontraktionen auf alle 7-10 Minuten einpendeln.

Ich liege im Bett, döse und gehe während der Wehe immer wieder in den Vierfüßlerstand. So komme ich mit den kräftiger werdenden Kontraktionen gut zurecht und mein „Schnaufen“ wird zunehmend geräuschvoller. Um 1:30 Uhr wecke ich meinen Mann und treibe ihn zur Eile an. Wir informieren meine Hebamme und machen uns auf den Weg in die Klinik.

Dort angekommen (2:00 Uhr), vertöne ich vornübergebeugt an der Wickelkommode einige Wehen, während das Wasser in die Gebärwanne läuft. Die Herztöne werden kontrolliert. Nach einem kurzen Hören auf das „Toctoc“, blende ich es aus. Ich bin mir auch so sicher, daß es meinem Kind gut geht. Nach 20 Minuten bestätigt das auch meine Hebamme und befreit mich von dem einengenden Bauchband.

Mein Tönen wird zunehmend lauter und ich schwinge mit den Kontraktionen. Ich staune wieder einmal ob dieser Naturgewalt und bin von neuem begeistert, wie die Geburt völlig ohne äußere Beeinflussung von alleine „läuft“.

Mit meinem tiefen Vertrauen in den natürlichen Vorgang lasse ich mich vollkommen auf die Situation ein. Ich spüre, daß es nicht mehr lange dauert bis mein Kind auf die Welt kommt.

Ich steige um ca. 2:30 Uhr in die Wanne. Die horizontale Haltestange ist auf meine Höhe eingestellt und ich halte mich kniend während der Kontraktion daran fest, den Kopf zwischen meinen Armen vergraben. Mittlerweile höre ich mich sehr laut tönen.

Die Stimmung im Kreissaal ist entspannt und heiter. Es ist abgesprochen, daß keine weitere Person mit hinzukommt, falls nicht unbedingt nötig.

Mein Kind dreht und schiebt sich jetzt immer mehr durchs Becken.

Ein Brennen und starkes Druckgefühl läßt mich kniend ein Bein anstellen um Platz zu machen. Mit meinen Händen spüre ich das Köpfchen meines Kindes der großen weiten Welt entgegen streben. Ich halte dagegen, da ich einen möglichen Dammriß vermeiden möchte. Mit einer Wehe „ploppt“ mein Kind aus mir heraus und schwimmt von mir gehalten an die Wasseroberfläche. Ich nehme es in meine Arme und bin unsäglich glücklich und erfüllt von diesem Moment. Es ist 2:58 Uhr!

Mein Mann schaut erstaunt angesichts dieser schnellen Geburt von 2 ½ Stunden.

Gemeinsam entdecken wir, daß ich einen Jungen geboren habe. Vor Rührung küsst er mich und sagt: „Willkommen, kleiner Julius!“

Nach dieser nun zweiten völlig selbstbestimmten und störungsfreien Geburt bin ich ergriffen von diesem Wunder. Die Kontraktionen erlebte ich wie Wellen, die mich und mein Kind bewegten, vorantrieben und schließlich ans Ziel brachten.

Ich danke allen Beteiligten, die mich in der Vorbereitung auf die Geburt unterstützt haben. Danke auch an meinen Mann und meine Hebamme Tanja, die dabei waren und mich meinen eigenen Weg haben gehen lassen. Damit war mir dieses tolle Erlebnis vergönnt, welches mich und sicherlich auch Julius im weiteren Leben sehr beeinflussen wird.