

## Leonoras Hausgeburt

Bereits während den Schwangerschaftskontrollen von Yanis (3 Jahre) lernten ich und mein Mann Denise schätzen und gewannen grosses Vertrauen in ihre Kompetenz. Nachdem sie uns eine intensive, wunderschöne Hausgeburt ermöglicht hatte war für uns klar, dass wir auch unser nächstes Kind auf diese natürliche Art in unseren vertrauten vier Wänden willkommen heissen möchten. Ich freute mich sogar, eine weitere Geburt erleben zu dürfen!

Auch in der zweiten Schwangerschaft besuchte uns Denise zuhause um die Schwangerschaft zu überwachen. Bei diesen Treffen hatte es auch immer Platz für meine persönlichen Fragen und das Befinden der ganzen Familie. Yanis wurde ganz selbstverständlich miteinbezogen und durfte beim „Herzli losä“ mithelfen.

Ich hatte das Gefühl, Leonora kommt bestimmt vor dem errechneten Termin zur Welt. So war ich ab Woche 38 bereit. Das Haus war blitz und blank, der Kühlschrank immer mit einfachen Menüs gefüllt, mein Terminkalender leer und der Bauch unbequem. Der Termin verstrich, ich trank literweise Chai-Tee, ging Treppen laufen etc. Nichts half um die Wehen in Gang zu bringen. Endlich, Wehen! Sie vergingen aber wieder. Zurück blieben Schmerzen im Kreuz. Die Spannung führte zu quälenden Kopfschmerzen. Ich war erschöpft, musste weinen. Akupunktur zur Geburtseinleitung half mich zu entspannen, aber die Wehen blieben aus. Nun ging es mir wieder wunderbar, ich fuhr Velo, trampelte den Berg hinauf und fühlte mich fit.

6 Tage über dem Termin. Immer noch alles ruhig.

Ich wollte nun wirklich, dass die Geburt endlich losging. So holte ich am Morgen aus dem Hebammenkoffer von Denise den anthroposophischen „Wehencocktail“. Vier- bis fünfmal täglich könne ich davon nehmen..... Ehrlich gesagt erhoffte ich mir davon aber kein Wunder.....

**13.00 Uhr:** Ich hatte Yanis soeben für den Mittagsschlaf hingelegt, als ich plötzlich alle 10 Minuten ein Ziehen im Kreuz und im Unterbauch spürte. Ich hatte mit Denise eine Kontrolle um 17.30 Uhr vereinbart. Ich konnte mir gut vorstellen, dass das Ziehen wieder verschwindet und nichts weiter passiert. So liess ich mir noch etwas Zeit, meinen Mann zu informieren. Die Intensität der Wehen nahm jedoch zu. Ich rechnete aber mit einem langsamen Geburtsverlauf wie bei Yanis. Ich organisierte für Yanis ein Plätzchen zum Schlafen für die Nacht. Mein Vater war bereit, auf Yanis aufzupassen. Ich war extrem froh über den langen Mittagsschlaf von Yanis. Denn inzwischen war ich sehr mit dem Geschehen in meinem Körper beschäftigt, so dass ich nicht mehr gut auf ihn hätte aufpassen können. Auch waren die Wehen zu stark, dass ich ihn noch mit dem Auto zum „Grosspapi“ hätte bringen können. Ich war innerlich aber ruhig über der Situation und weckte Yanis schliesslich um 15.30 Uhr. Ich wusste, mein Mann kommt um 16.15 Uhr nach Hause. So setzte ich Yanis mit seinem Zvieri an den Tisch und zog mich in die Küche zurück. Yanis merkte, dass mit mir etwas komisch war und fragte mich bei jeder Wehe: „Mama was machsch...?“ Zum Glück ist er ein guter und gemüthlicher Zvieriesser und sass fast bis mein Mann nach Hause kam am Tisch.

**16.15 Uhr:** Mein Mann kam nach Hause und brachte Yanis zum „Grosspapi“. Ich bat ihn, schnell wieder zu kommen. Gerne wäre ich nun in den Pool gestiegen, doch dieser war ja noch voll mit dem ganzen Material für die Geburt, statt mit warmem Wasser. So begann ich, zwischen den Wehen den Geburtspool auszuräumen,

kochte heisses Wasser und schloss den Schlauch an.

**17 Uhr:** Ich war sehr froh, dass mein Mann wieder zurück kam und das weitere Vorbereiten vom Pool übernahm.

**17.50 Uhr:** Denise und ihre Hebamme in Ausbildung trafen ein. „Ah... es sieht nach Gebären aus!“ kommentierten sie unser Wohnzimmer mit den geschlossenen Vorhängen, dem gefüllten Geburtspool und ausgebreiteten Geburtsmaterial. Ich hatte mir inzwischen mit einem Kissenberg und dem Stilkissen auf dem Sofa ein Plätzchen eingerichtet, so dass ich mich gut entspannen konnte und mich auch während den Wehen wohl fühlte. Denise untersuchte mich. Der Muttermund war drei bis 4 Zentimeter offen und weich. Ich war froh, nun ins warme Wasser steigen zu können. Da fühlte ich mich wohl und die Wehenschmerzen waren besser erträglich. Die Hebammen unterstützten mich während den Wehen mit einem Gegendruck auf das Kreuz. Das half mir sehr. Mir war übel, ich musste aber nicht erbrechen. Ich hatte mich während der Schwangerschaft etwas mit Hypno-Birthing befasst und versuchte mit diesen Bildern und Atmungstechniken zu arbeiten, was mir aber nicht so gut gelang. Trotzdem konnte ich die Schmerzen gut ertragen. Ich war sehr gespannt, ob das Kindlein noch heute, am 8. Mai zur Welt kommen oder bis zum 9. Mai (meinem Geburtstag) warten würde. So fragte ich Denise nach der Zeit. „Es ist 19.45 Uhr. Noch sehr, sehr viel Zeit bis zu deinem Geburtstag.“ meinte sie. An ihrer Aussage entnahm ich, dass sie davon ausging, das Kindlein komme noch heute zur Welt. Denise fragte mich mehrmals, ob ich Wasser lösen könne. Ich hatte das Gefühl eine volle Blase zu haben. Es war mir aber unter den Wehen nicht möglich, sie zu leeren. So forderte mich Denise auf, dafür aus dem Wasser zu kommen. Auch da konnte ich nicht Wasser lösen. Denise entschied, mich zu katheterisieren. Es lohnte sich: Mit leerer Blase nahm die Intensität der Wehen rasch zu.

Ich fühlte mich nun wohl draussen und wollte nicht mehr zurück in den Pool. Auf dem Sofa versuchte ich eine gute Position zu finden. Im Vierfüsserstand hatte ich aber keine Kraft mit den Wehen zu arbeiten. So richtete ich mich etwas auf und hielt mich an meinem Mann fest. Nun begann spürbar die Austreibungsphase. Mir war es danach, die Kraft der Wehen laut herauszuschreien. Zwischen den Wehen war ich voll da. Anders als bei der Geburt von Yanis, wo ich mich wie unter Einfluss von Drogen fühlte, so dass ich das Geschehen rund um mich nicht mehr bewusst wahrnahm. Jetzt war ich voll orientiert in Raum und Zeit.

Denise gab mir den Hinweis, die Kraft der Wehen mehr nach unten zu richten statt in die Stimme. Dies gelang mir in dieser Position nicht. Ich wechselte auf den Geburtsstuhl, diesen hatte ich von der Geburt von Yanis in guter Erinnerung. Nun gab es eine längere Wehenpause. Die nächste Welle kam aber wieder und war stark. Ich konnte nun die Kraft nach unten bringen. Das war wirkungsvoll, denn nach zwei bis drei Wehen war das Köpflein geboren! Denise wies mich an, nun langsam zu atmen statt zu pressen, damit genug Zeit da war, um den Damm zu dehnen. Sie legte mir eine warme Kompresse auf den Damm, was sehr wohltuend wirkte.

**21.06 Uhr:** Noch eine Wehe und ich hatte es geschafft! Ich war erschöpft, aber unglaublich glücklich, mein Kind in meinen Armen halten zu dürfen! Ein gesundes herziges Mädchen! Das schönste Geburtstagsgeschenk vom Himmel!