



Unsere beiden ersten Kinder kamen zu Hause zur Welt und wir hatten uns auch in meiner dritten Schwangerschaft wieder für eine Hausgeburt entschieden.

Es war der Abend des 15. Juli. Ich lag auf der Couch, etwas nachdenklich, weil ich schon über dem Termin war und zudem etwas erschöpft von der abendlichen Wanderung (um die Geburt endlich in Gang zu bringen). Und siehe da, um 22.15 Uhr kam es zum Blasensprung! Da meine beiden anderen Geburten sehr schnell verliefen, haben wir unsere Hebamme Karin sofort angerufen. Die Wehen gingen unmittelbar nach dem Blasensprung los, kamen nach 30 Minuten bereits in einem Abstand von 3-4 Minuten und waren schon sehr intensiv. Mein Mann Bernd war ständig mit dem Wechseln der Krankenunterlagen beschäftigt, da ich viel Fruchtwasser verlor. Wir hatten eine Menge Spaß zu zweit und machten viele Scherze.

Diesmal hatte ich allerlei vorbereitet um die Geburt positiver und noch bewusster zu erleben. Eine Geburtskerze, eine Geburtsfigur, entspannende Musik, eine Duftkerze und rote Decken für den Boden. Ich wollte ganz bei meinem Baby sein, die Geburt spüren, einen „Liebestanz“ eingehen.

Im Wohnzimmer wurde alles für die Geburt hergerichtet und ein Feuer im Kamin angezündet. Die Stimmung war einfach perfekt. Zur Geburtsvorbereitung hatte ich einen Instinctive Birth Kurs besucht. Die Wehen konnte ich dank des Kurses sehr gut veratmen. Bernd hatte Bedenken wegen unserer beiden Kinder, die im oberen Stock schliefen. Ich bestand darauf, sie schlafen zu lassen. Wir hatten uns offengelassen, ob sie bei der Geburt dabei sein werden oder doch zu Oma gehen würden.

Atmen, Tönen und dabei viel bewegen: das hat mir alles so gut geholfen. Ich habe sämtliche Positionen ausprobiert – ich glaube ALLE die es gibt - und war an allen möglichen Orten: im Wohnzimmer, in der Badewanne, im Bett, am Boden - auf der Suche nach einer angenehmen und beckenbodenschonenden Position. Unglaublich, aber die einzige Position die ich aushalten konnte, war im Stehen, mit kreisendem Becken.

Ich merkte nach einer Weile, dass die Wehen immer stärker wurden, auch Bernd nahm dies akustisch wahr. Ich musste mich jetzt wirklich für einen Ort entscheiden, an dem ich das Baby zur Welt bringen mochte. Ich entschied mich für das Wohnzimmer. Da ich nur im Stehen gut zurecht kam, musste ich mich an der Wand abstützen. Mit einem Fuß auf der Couch ging es besser. Bernd hat mich in dieser Position gestützt und war somit auch ganz nah dabei. Mental war ich nur bei meinem Baby, ich atmete viel Luft zu ihm, kreiste instinktiv mein Becken und wusste, was gut für uns beide war. Ich verglich die Wehen mit Wellen - wenn man mit ihnen schwimmt, sind sie gut auszuhalten. Nachdem dies meine letzte Geburt sein würde, war ich ganz bewusst dabei. Ich freute mich auf mein Baby, auf den Moment, an dem es geboren werden würde. Die Presswehen kamen, das Gefühl war unbeschreiblich. Ich hatte keine Kontrolle mehr über meinen Körper – der Drang zu schieben war

unglaublich. Der Kopf wurde geboren und mit der nächsten Wehe kam unser kleines Wunder zur Welt. Ein Mädchen mit einer kräftigen Stimme, mit Haaren auf dem Kopf und Grübchen an den Wangen. Es war 1:41 Uhr in der Nacht – unglaublich, wie kurz die Geburt gedauert hatte. Zur Kontrolle musste ich gleich auf die Uhr sehen, die Uhrzeit stimmte und zu unser aller Verwunderung schliefen unsere beiden älteren Kinder die ganze Zeit über friedlich in ihren Betten.

Nina war geboren und suchte gleich die Brust, wir kuschelten und warteten auf die Nachgeburt. Leider ließ sich die Plazenta etwas Zeit, aber sie kam schließlich problemlos. Ich hatte nur eine kleine Geburtsverletzung, welche Karin nähte.

Völlig erschöpft fiel ich um 5 Uhr morgens ins Bett und wurde um 8 Uhr von unserer Tochter Mona geweckt, welche Tränen in den Augen hatte als sie ihre neue, kleine Schwester sah. Sie hatte schon lange auf die Geburt gewartet. Um 9:30 Uhr wurde dann auch Vera wach, kam zu mir, sah das Baby und schaute auf meinen Bauch mit der Frage: „Kommt jetzt noch ein Baby raus?“.

Tut mir leid, liebe Vera, aber da kommt wohl kein Baby mehr raus. Mit drei Kindern ist unsere Familie perfekt.

Ein großes Dankeschön an mein Baby, meine Hebamme und meinen Körper für die wundervolle Zusammenarbeit bei der Geburt und natürlich auch an meinen Ehemann, der immer an meiner Seite stand und mich in allem unterstützt hat.

Herzlich Willkommen in unserer Familie, liebe Nina!

