

Hannahs 2.Kind/ geplante Hausgeburt

„Und tatsächlich, ich kann den weichen Babykopf bereits fühlen!“

Die Geburt von Esther - 5.12.2015

Meine zweite Schwangerschaft verlief, ähnlich wie die erste, sehr entspannt, ich fühlte mich sehr wohl mit meinem immer größer werdenden Bauch und freute mich, über meinen gesunden Körper welcher ein gesundes Baby heranwachsen ließ. Der voraussichtliche Geburtstermin war eigentlich Ende November, aber ich hatte eine kleine Vorahnung und war mir ziemlich sicher, dass sich unsere Tochter etwas Zeit lassen wird. Die letzten Wochen vor der Geburt verbrachte ich noch viel in unserem Garten, erkundete mit meinem Sohn den Wald und Fluss und kochte noch ein bisschen Gemüse aus dem Garten ein für wärmende Wochenbetteintöpfe und Suppen. Die Treffen mit Lisa habe ich auch sehr positiv und entspannt in Erinnerung, wir saßen auf unserer Terrasse, tranken Tee und Lisa erledigte die Anamnese und Dokumentation meiner Schwangerschaft nebenbei.

Der Advent kam und wir machten es uns schön kuschelig in unserem Haus, bereiteten den von Lisa ausgeborgten Geburtspool vor und machten das Wohnzimmer 'geburtstauglich'. Am 4. Dezember spürte ich tagsüber immer wieder ein leichtes Ziehen im Unterleib, ähnlich wie ich es von der Zeit kurz vor der Menstruation kenne. Ich wusste Bescheid, mein Mädchen macht sich langsam auf den Weg...

Wir erledigen noch ein paar Dinge im Haushalt, ich bereite ein großes Apfelmus-Tiramisu mit viiiiiel Zimt (wehenfördernd!) zu und trinke meinen wehenfördernden Kräutertee. Meine Eltern bieten uns an, unseren Sohn bei ihnen schlafen zu lassen, damit wir noch eine letzte ruhige Nacht haben. Am Abend machen wir es uns richtig gemütlich, mit besagtem Apfelmus-Tiramisu und dem Film 'Away We Go' und beenden den Tag um 22 Uhr. Mein Ziehen ist gleich dezent wie tagsüber und ich kuschle mich mit einer Wärmeflasche und meinem Mann Florian ins Bett und finde bald in den Schlaf. Um ca. 1 Uhr 30 jedoch wache ich auf, weil das Ziehen nun etwas stärker wird und ich es besser aushalte, wenn ich mich in den Vierfüßerstand gebe. Zwischendurch döse ich noch etwas weiter und verbringe so die Zeit, bis ich doch das Bedürfnis habe, aufzustehen. Florian lasse ich noch schlafen, ich genieße die Ruhe im Haus und zünde die Geburtskerze an meinem Geburtsaltar an und versuche, ein bisschen zu meditieren.

Nach ca. einer Stunde wecke ich Florian auf und bitte ihn, mir den Pool einzulassen und Feuer im Ofen zu machen. Ich freue mich auf das warme Wasser, war es mir doch bei der Geburt meines Sohnes eine große Wohltat. Wir legen meine Geburtsplaylist ein, ich sinke ins Wasser und gebe mich in eine Art Trance. Die Geburtswellen werden stärker, aber sind noch immer gut aushaltbar, weswegen ich auf das Fragen von Florian, ob wir Lisa anrufen sollen, verneine. Ich töne vor mich hin und bekomme plötzlich großen Hunger. Florian macht mir auf meinen Wunsch hin einen warmen Grießkoch mit Kardamon, Zimt und Banane, genau wie bei der ersten Geburt. Kurz nachdem ich ihn gegessen habe muss ich mich übergeben. Für Florian, welcher anscheinend brav im Geburtsvorbereitungskurs aufgepasst hat, das Zeichen dafür, dass ich mich bereits am Schluss von der Eröffnungsphase befinde, der Muttermund also schon um die 8 cm offen ist und die Austreibungsphase, die Geburt des Babys, nicht mehr weit sein kann. Er ruft Lisa an. Da wir doch 40 min entfernt wohnen, war dies wohl eine sehr weise Entscheidung :)

Ich bin noch immer in einem entspannten, aber dennoch konzentriertem Zustand und komme gut mit den Geburtswellen zurecht. Anders wie bei meiner ersten Geburt, bei welcher ich nur im Geburtspool sein wollte, habe ich diesmal einen sehr großen Bewegungsdrang. Pezziball, Pool, Yogamatte, alles in ständiger Rotation. Als Lisa kommt befinde ich mich im Pool und ich freue mich

sehr, über ihre Anwesenheit. Sie hält sich ganz ruhig im Hintergrund auf, ihre positive Präsenz spüre ich, trotzdem sie hilft mir, die letzten Minuten vor der Geburt entspannt zu bleiben.

Plötzlich verspüre ich einen großen Pressdrang und fühle mich im Pool nicht mehr wohl, also hopse ich durchs Wohnzimmer und lasse mich irgendwann auf der Yogamatte nieder. Immer wieder frage ich Lisa, ob sie mir nicht einen Einlauf machen kann, ich habe das Gefühl, so dringend aufs Klo zu müssen. Lisa meint, ich solle doch mal greifen, ob ich nicht schon das Köpfchen spüre. Und tatsächlich, ich kann den weichen Babykopf bereits fühlen! Mir geht das Herz auf und befeuert von diesem schönen Gefühl gebe ich alles und presse in nur wenigen Minuten unsere Tochter heraus. Lisa legt sie mir gleich auf die Brust und hilft uns auf die Bettbank, wo wir uns zu dritt einkuscheln. Es ist jetzt 6 Uhr 30 und die Wintersonne geht auf um unsere 4 Kilo schwere und 52 cm große Tochter Esther am 5. Dezember, Krampustag, gebührend zu begrüßen!

