

Schwangerschaft und Geburt von Jano 10.10.2012

Wie immer, wenn ich zur jährlichen Routineuntersuchung beim Frauenarzt ging, fragte mich dieser, wie es mit meiner Familienplanung aussehe. Wir haben uns über dieses Thema ausgetauscht und als der Arzt erwähnte, dass während einer Schwangerschaft routinemässig etwa 6-7 Ultraschalluntersuchungen durchgeführt werden, war ich etwas irritiert. Aus diesem Grund habe ich mich entschlossen, mich genauer über den Ablauf einer Schwangerschaft und der Geburt zu informieren.

Als mein Mann (28 Jahre alt) und ich (24 Jahre alt) uns entschlossen haben, ein Baby zu bekommen, klappte dies auf Anhieb. Wir verhüteten vorgängig 2 Jahre lang mit der NFP-Methode (natürliche Familienplanung), so wussten wir genau wann die fruchtbaren Tage sind. Der Schwangerschaftstest war positiv, einerseits war die Freude riesig, andererseits war uns der Gedanke „wirklich Eltern zu werden“ etwas fremd, wir brauchten eine Weile bis wir die tausend Gedanken ordnen konnten. Langsam wurde mir bewusst, dass eine Schwangerschaft nicht nur ein Prozess ist in welchem ein Baby heranwächst, sondern auch wir zu Eltern heranwachsen müssen. Ich begann diese Zeit richtig zu geniessen.

Ich begann mich immer mehr im Internet und in Büchern über die Geburt zu informieren, so wurde uns sehr bald klar, dass wir eine Hausgeburt möchten. Einer der Gründe dafür war, dass wir während der Geburt keine fremden Personen anwesend haben wollen um diese spezielle Zeit alleine geniessen zu können. Den ersten Termin bei Susanna hatte ich erst in der 12 Schwangerschaftswoche, anfangs fand ich dieser späte Zeitpunkt etwas komisch, im Nachhinein war dies aber genau richtig so. Wir verstanden uns auf Anhieb und ich wusste, dass sie die richtige Frau ist um mich bei der Geburt zu unterstützen. Alle Vorsorgeuntersuchungen führte Susanna durch, so hatten wir die Möglichkeit uns bis zur Geburt näher kennenzulernen. Wir schätzten es sehr, dass Susanna für unsere nicht alltäglichen Ideen ein offenes Gehör hatte. So wollten wir – wenn nicht unbedingt nötig – während der gesamten Schwangerschaft keinen Ultraschall machen. Aus diesem Grund wussten wir auch bis zur Geburt nicht, ob es ein Mädchen oder ein Knabe wird, ich sprach allerdings immer von einem Knaben. Weiter hatten wir vor eine Lotus-Geburt zu machen, das heisst, dass wir die Nabelschnur nicht von der Plazenta trennen wollten solange sie nicht von alleine abfällt.

Im April besuchten wir den 2 Tage Intensiv-Geburtsvorbereitungskurs SanfteGeburt® in Cham. Dort erlernten wir unter anderem Mental-Techniken, Fokussierung, Selbsthypnose, Atemtechnik und vieles mehr. Ich hatte nun das Gefühl perfekt auf die Geburt vorbereitet zu sein. Regelmässig machte ich die Entspannungs- und Atemübungen und las die täglichen E-Mails von SanfteGeburt®, dies unterstützte mich am Ball zu bleiben.

Ich war mir zu 100 Prozent sicher, dass die Geburt perfekt ablaufen wird und hatte vollstes Ver-



trauen in meinen Körper, dass dieser zur richtigen Zeit die richtigen Dinge tun wird. Ich liess mich weder von ausenstehenden Personen noch von Berichten in Zeitschriften über Horrorgeburten von unserem Weg abbringen, ich war absolut überzeugt, dass diese Hausgeburt das Richtige für uns ist, auch wenn Gewisse mich für etwas verrückt hielten. Wir schrieben unser Drehbuch über die Geburt, dies tönt etwas abstrakt, jedoch habe ich mir Gedanken gemacht, wie ich mir meine Geburt vorstelle und habe dies aufs Papier gebracht, dort standen Dingen wie, Gelassenheit, humorvoll, sanft, romantisch, stolz, leichte Wellen, völlige Entspannung, dehnbarer Damm, Urkraft,

Teamarbeit, kurze Geburt (3h) ...

Die gesamte Schwangerschaftszeit war grossartig, natürlich fühlte ich die 9 Kilos mehr auf der Waage, doch ich hatte weder Wassereinlagerungen noch andere Symptome. Gelegentlich habe ich Basenbäder gemacht, diese tat wirklich gut, leider haben wir keine Badewanne. Um den Damm zu dehnen habe ich mit dem Epino gearbeitet. Die Schwangerschaft konnte ich so richtig geniessen und freute mich immer mehr auf den 2. Oktober. Dies war der offizielle Ge-

burtstermin, Susanna meinte aber, es könne auch bereits im September losgehen. Gegen Ende September wurde ich immer ungeduldiger, ich wollte endlich unser Baby in meinen Armen halten. Ich habe Ende September mit arbeiten aufgehört, dies hat mich emotional mitgenommen, denn meine Arbeit als Bauleiterin hatte mir Spass gemacht. Im Nachhinein tat es mir gut, mich zu lösen und mich nun voll auf die Geburt hin zu entspannen. Am 29. September und am 6. Oktober hatte ich jeweils das Gefühl es gehe los, die Wellen kamen in sehr regelmässigen Abständen unter 5 Minuten über mehrere Stunden. Doch es waren sehr leichte Wellen welche dann wieder verschwanden.



Den Geburtspool für die Wassergeburt hatten wir seit 2 Wochen im Wohnzimmer aufgestellt. Am 9. Oktober habe ich darin ein Bad genommen und testete diverse Positionen. Am Abend half mir mein Mann den Pool wieder zu reinigen, er ging ins Unihockeytraining und ich ging ausnahmsweise schon um 20 Uhr ins Bett. Als er um 23 Uhr wieder nach Hause kam, stand ich auch kurz auf um auf die Toilette zu gehen und noch ein Glas Wasser zu trinken. Um 23:27 Uhr hatte ich in der Küche die erste Welle, diese war so intensiv, dass ich sofort wusste, dass es nun wirklich losgeht. Ich freute mich riesig. Die Wellen kamen bereits im 7-Minutentakt und nach einer halben Stunde bereits im Abstand von 5 Minuten. Während den Wellen hat mich mein Mann am Rücken berührt, genauso wie wir es im Kurs gelernt hatten. Während den Pausen hatte er Zeit Kerzen anzuzünden, Entspannungsmusik einzulegen und den Pool mit warmem Wasser zu füllen.

Susanna sagte mir, ich solle nicht in den Pool solange der Muttermund noch nicht mindestens 5cm offen ist. Ich hatte nun aber das Bedürfnis in den Pool zu steigen doch ich wusste nicht, ob ich dies schon darf. So haben wir um 01:00 Uhr Susanna angerufen, 25 Minuten später war sie bei uns. Sie hat sich während der Geburt ganz unauffällig im Hintergrund gehalten und ihre Untersuchungen sehr diskret gemacht, so war ich immer bei mir und konnte meine Atemtechniken anwenden. Während der Geburt war ich immer auf meinen Knien, meinen Oberkörper hatte ich auf dem Poolrand abgestützt. Mein Mann sass auf dem Poolrand hinter mir und führte weiterhin die sanften Rückenberührungen durch. Diese Berührungen lösen ein schmerzlinderndes Hormon aus. Wir haben während der Geburt sogar gelacht, umso überraschter war ich, als ich plötzlich einen Knall spürte und die Fruchtblase geplatzt war. Susanna sagte mir, ich solle mal fühlen ob ich das Köpfchen schon spüre, es war ein unbeschreibliches Gefühl, nicht nur das



Köpfchen, sondern auch die Haare zu spüren.

Nun wusste ich, dass es nicht mehr lange gehen wird. Ich stellte mir eine sich öffnende Blüte vor, weiter dachte ich an einen Tunnel welcher zu Ende geht und man das Tageslicht erblickt. Mit der nächsten Welle kam das ganze Köpfchen zum Vorschein, nach zwei weiteren Wellen war unser Baby komplett auf der Welt. Wir waren überglücklich unseren Sohn um 2:42 Uhr in den Armen zu halten. Zu dritt haben wir den ersten Körperkontakt genossen, alles andere war zu diesem Zeitpunkt Nebensache. Die Geburt verlief genauso wie ich sie mir vorgestellt hatte – ich freue mich bereits auf die nächste Geburt. Da wir eine Lotusgeburt machten, blieb Jano für eine Stunde bei uns im Wasser bis die Plazenta geboren war. Für mich fühlte sich diese Stunde an wie 10 Minuten, ich war so komplett auf Jano fixiert. Jano wurde gewogen und gemessen und ich kam anschliessend auch aus dem Pool. Susanna legte mir den Kleinen an die Brust, so schliefen wir ein.

Ich hatte mich in den letzten Monaten intensiv mit der Schwangerschaft und der Geburt auseinandergesetzt. Die Zeit nach der Geburt lies ich auf mich zukommen. Susanne und Luzia haben die Wochenbettbetreuung gemacht, sie haben uns immer zum richtigen Zeitpunkt die nötigen Dinge (Stillen, Pflege, Baden usw.) erklärt. Ich hatte sehr unangenehme Nachwehen, hier konnte man wirklich von Schmerzen sprechen, ganz im Gegensatz zu den Wellen während der Geburt. Am fünften Tag nach der Geburt löste sich die Nabelschnur, Jano nahm keine Notiz davon, der Nabel war schon fast komplett verheilt.



Jano trägt von Geburt an keine Windeln, anfangs legten wir ihn auf ein Baumwolltuch, wenn dies nass wurde, haben wir es gewechselt. Ab dem dritten Tag habe ich ihm während des Stillens einen kleinen Topf unter den Po gehalten. Wenn er unruhig wurde wollte er gestillt werden oder er muss mal, dies behielt er bis heute bei.

Uns wurde im Laufe der Schwangerschaft oft die Frage gestellt, wieso dass wir uns von einer Hebamme – und nicht wie fast schon üblich vom Frauenarzt – betreuen liessen. Es war uns wichtig, eine Vertrauensbasis zu schaffen und als eigenverantwortliche Menschen wahrgenommen zu werden. Die Schwangerschaft und Geburt sind etwas Natürliches, die Hebammen sind dafür bekannt, dass sie eine interventionsarme und ressourcenorientierte Geburtshilfe leisten. Rückblickend wurden wir super betreut und es wurde auf unsere Bedürfnisse und Vorstellungen eingegangen, was sonst gar nicht möglich

gewesen wäre. Wir möchten uns bei Susanna bedanken für die Begleitung durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Sie gab uns viele hilfreiche Tipps, nahm sich Zeit und war offen für unsere Anliegen. Auch Luzia, die uns während dem Wochenbett betreut hatte, herzlichen Dank.

Jennifer und Andreas Lütold

Juli 2013

www.tage-wie-diese.ch