

## **Doris´ 4.Kind/ geplante Hausgeburt**

**„Und voila – ich hielt es in meinen Händen.“**

Geburtsbericht Alexander- 8.1.2016

Nachdem wir schon 3 Kinder hatten (1. Kaiserschnitt, 2. Ambulante Geburt, 3. Hausgeburt), war für uns klar, dass wir unser 4. Kind auch zu Hause gebären wollen. Wir informierten Lisa (welche uns bei der 3. Tochter schon als Hausgeburts-Hebamme unterstützte), dass wir nun unser 4. Kind erwarten und fragten sie, ob sie uns bitte wieder betreuen möchte. Und sie hat „JA“ gesagt. Eines für uns sehr wichtiges Ja, denn bei ihr konnten wir uns geborgen und wohl aufgehoben fühlen.

Obwohl es nun schon meine 4. Schwangerschaft war, merkte ich wie diese 4. Schwangerschaft meinen Körper/meine Psyche einfach total an meine Grenzen brachte. Und somit griff ich sehr oft zum Handy, um Lisa um Rat und Unterstützung zu bitten. Da sie doch eher weit von uns entfernt wohnt (ca. 50 km), nutzte ich eher den Telefonjoker, als dass ich direkt zur ihr fuhr.

So, der Geburtstermin kam immer näher und wie auch bei den vorangegangenen Schwangerschaften hatte ich wieder massive Vorwehen und Scheinwehen und falsche Alarme (ca. 10 Tage), welche mir den Schlaf/Verstand/Nerven/Geduld/Kraft raubten. Aber anders als bei einer Betreuung durchs Krankenhaus, wo ich nicht sofort die Hebamme informiert hätte, in der Angst sie behalten mich zu früh drinnen oder könnten feststellen, dass ich schon Fruchtwasser verliere und ich somit gleich drinnen bleiben muss oder gar liegen muss, konnte ich Lisa immer wieder informieren, wie es mir ging. Für mich war so ein kurzes SMS an Lisa einfach diese große Erleichterung. Zu wissen, sie weiß Bescheid, aber ich/sie muss noch nicht handeln.

Der Geburtstermin kam daher, wir hatten an den Tag ziemlich viele Kinder zu Besuch – es war schon relativ mühsam, da ich unterm Tags dann doch schon einige Verschnaufpausen beim Kochen und so veratmen musste. Ich hatte so im Gefühl, heute wird's ernst. Und wie ist das so mit dem Nestbauinstinkt: Die letzte Wäsche wird noch schnell gewaschen. Die Küche noch schnell geputzt und so manche Sachen vorbereitet.

Es kam der Abend und auch mein Mann merkte, dass es nun heute soweit werden würde. Er bereitete schon mal das Wohnzimmer (mit Plastikunterlagen und Leintüchern) vor, zündete die Geburtskerze an (wir hatten uns für die beiden letzten Kinder jeweils Geburtskerzen gekauft, die für uns als Vorfreude und auch so im Nachhinein viel Freude schenken) und er informierte Lisa. Die kleine Tochter (2 Jahre) legte er nieder und die großen Töchter merkten, dass nun etwas im Busch ist. Wir vereinbarten mit den großen Kindern (10 und 8 Jahre), dass sie jederzeit das Haus verlassen können (zur Oma fahren), oder sie auch dabei sein können, wie es ihnen am liebsten wäre und was für sie am besten stimmte.

Ich war dann doch schon abends sehr heftig beim Vertönen und Wegatmen und schickte meinen Mann mehr raus, als ich ihn bei mir haben wollte. Ich wollte die meiste Zeit eher nur allein sein, aber doch das Gefühl haben - wenn ich was brauche, ist gleich wer bei mir. Mein Mann machte mit den großen Töchtern Kekse (zum Geburtsmotto passend: „Glück“ – auch hier hatten wir für die letzten zwei Kinder verwirklicht, in dem wir mit den großen Kindern die Deko auf das Motto abstimmten, jedes Kind bekam ein selbst bemaltes T-Shirt, Kekse, Torte,..). Lisa erklärte uns, dass sie gerne eine Hebammen-Schülerin mitnehmen möchte, womit wir einverstanden waren mit der Bitte, dass auch diese sich sehr zurückhalten möchte. Lisa kannte mich schon, sie wusste, dass ich am besten zu meiner weiblichen Intuition komme, wenn ich so wenig wie möglich beeinflusst werde.

So, es wurde immer heftiger, nun hatte ich meinen Mann schon gerne bei mir, der mir beim Veratmen als große Stütze zum Anlehnen half. Wahnsinn, wie heftig das doch ist. Lisa und ihre Studentin kamen das Zimmer herein, sie merkte anhand meines Stöhnens und Worte die ich von mir gab, dass ich doch schon wieder sehr weit fortgeschritten bin. Sie hörte die Herztöne ab, checkte mein Wohlbefinden und setzte sich dann mit der Schülerin nebenbei auf die Bank. Zwar in Reichweite aber doch mit genügend Abstand.

Puh... was hab ich doch nicht alles für Worte mir einfallen lassen, weil es einfach unglaublich heftig war. Wie konnte ich mir das nur antun, warum bekommt man 4x ein Kind, wie konnte man dieses Gefühl (man würde zerreißen, zerplatzen, sterben) einfach so schnell wieder vergessen? Ich schwor: „Und das ist das letzte Kind – nie wieder“. Die Hebammen lächelten nur dazu 😊, ich denke, sowas haben sie dann doch schon öfters dabei gehört. Es war einerseits unterhaltsam, in den Wehenpausen haben wir uns immer wieder lustig unterhalten – und während der Wehe war es mucksmäuschenstill (bis auf mein Gestöhne und Gejamme 😊), sie beobachteten nur und bestätigten mich, indem sie mir sagten, dass ich es ganz, ganz toll mache und es vermutlich sehr bald käme.

Und so war es – ich denke, der „Fluch“ hat ca. 1,5 h gedauert, dass sie so bei mir saßen ich dachte ich steh das nicht mehr länger durch, bis ich dringend das Bedürfnis hatte in die Badewanne zu gehen. Schnell halfen sie mir in einer Wehenpause ins Badezimmer zu kommen. Und was ist jetzt? Unsere Kleine wachte gerade auf und Markus musste zu ihr sie beruhigen – oder ging dann doch die zweite Hebamme hin? Gerade zum falschen Moment, dachte ich, musste sie munter werden. Die großen beiden Mädls sahen inzwischen einen Stock unter uns fern, hin und wieder kamen sie rauf, um nachzusehen, ob das Baby schon da ist und ob eh alles passt. Die Geburt an sich interessierte/beeindruckte die großen Mädls wenig bzw. wussten sie vermutlich, dass ich absolute Ruhe haben möchte 😊.

So stand ich jetzt in der Badewanne. Markus kam gerade rein. Die Schülerin schickten wir runter zu den Mädls mit der Bitte sie möge sie informieren, „dass das Baby nun kommt“. Und voila – ich hielt es in meinen Händen. Was für ein unbeschreiblich herrlicher Moment, wenn man das Baby da unten, zwischen den Beinen, empfangen kann. Wieder gebar ich es im Stehen (oder so halb im Stehen) – und wieder durften wir Eltern es als erstes in Händen halten. Ein Gefühl, das unvergesslich ist und bleibt (im Gegensatz zur Anstrengung der Geburt, sobald man das Baby in Händen hält, ist alles Vorherige verschwunden).

So stand ich nun da mit unserem 4. Wunder in Händen. In diesem Moment kamen unsere großen Mädls herein und unsere zweite Tochter durfte uns das Geschlecht mitteilen, da sie es als erstes sah. Wir übersiedelten gemeinsam ins Wohnzimmer, wo wir dann auf die Nachgeburt warteten und ich voller Erstaunen wieder beobachten durfte, wie selbstverständlich/automatisch die kleinen Babys sofort nach der Brust suchen und daran saugen. Und es einfach funktioniert – ohne viel zu tun. Unglaublich schön, wenn einfach alles klappt.

So, nach der Nachgeburt platzierten wir das Baby und die Nachgeburt für ein Foto gemeinsam nebeneinanderliegend auf eine Decke und unsere große Tochter durfte nach dem Auspulsieren die Nabelschnur durchtrennen. Für uns alle eine sehr prägende und unvergessliche Zeit. Einfach herrlich, mit all seinen Lieben um sich, dieses Wunder der Geburt, erleben zu können.

Nur Mut und viel Vertrauen in eure eigene Kraft wünscht  
Doris mit Markus und 4 Kids (12, 10, 4, 2 Jahre)