

Die 4-Std-Traum-Geburt unserer ersten Tochter

ET – 7 Tage:

Gehe nachmittags zum Friseur (noch mal fesch machen vor dem grossen Tag ☺); dort spüre ich erstmals ein leichtes Ziehen im Steißbein und dass mein Bauch alle 15 min hart wird. Am Abend gehen Andy und ich georgisch essen (lecker!); beim Gehen spüre ich starken Druck nach unten, der aber aufhört, sobald ich mich hinlege.

Die Tage danach ist wieder alles ruhig. Lediglich das Schlafen wird immer mühsamer. Weiss schon nicht mehr, wie ich liegen soll. Wache täglich um ca. halb vier Uhr früh auf, weil Baby im Bauch so fest strampelt!

Ich realisiere, dass ich nun schön langsam loslassen muss – auch wenn es eine so schöne Schwangerschaft ist...!

ET + 1 Tag:

Schlafen geht seit 2 Tagen wieder besser; dreh mich aber nach wie vor stündlich um. Immer wieder harter Bauch mit leichtem Ziehen (so ca wie 1 Tag vor der Regel). Wird jeden Tag ein bisschen intensiver, aber unregelmässig und schmerzfrei. Ca 2-3 x pro Tag Stich/Krampf in linker Leiste/Oberschenkel. Mache dann Wellenatmung und dann vergeht's gleich wieder.

ET + 7 Tage (Tag vor der Geburt):

Heute wird mein Bauch erstmals alle 5-7 min hart, manchmal verbunden mit Druck nach unten und leichtem Ziehen (wieder so, wie 1 Tag vor der Regel). Habe irgendwie das Gefühl, jetzt dauert's nicht mehr lange...

Gehe um 17h für ca 1 Std spazieren im Park – ein ganz besonders schöner Sommer-Nachmittag! Ich geniesse die Stimmung sehr bewusst - die saftig grünen Kastanienbäume rascheln und die Rosen wiegen sich im lauen Sommerwind. Ich sitze auf einer warmen Holzbank und spreche innerlich liebevoll mit meinem Baby, das sich sichtlich immer mehr losstrampelt von mir – freu mich schon darauf, mit ihr mal hier in diesen Park zu gehen... Der Loslass-Prozess verläuft bis jetzt äußerst sanft, jeden Tag ein kleines Stückchen mehr, nie abrupt oder grob... eher bedächtig und genussvoll packt sie ihre Sachen und macht sich ganz gemächlich auf ihren Weg... (haha – da wusste ich nicht, was später kommt!).

In 3 Tagen wollen die von der Klinik die Geburt künstlich einleiten. Bin wenig begeistert davon; meinem Baby geht's erwiesener Massen saugut; die Untersuchungen zeigen perfekte Herztöne, hab genug Fruchtwasser und sie bewegt sich viel. Also warum sie stressen?!

Um 20h besuchen wir meine Schwägerin und sitzen gemütlich in ihrem Garten. Meine Wahlhebamme ruft an und wir besprechen, dass ich morgen oder übermorgen ein paar natürliche Maßnahmen versuchen werde, um es voranzutreiben (zB. Wehencocktail etc.).

Gegen 21h wird mir das Geplauder aber irgendwie zu anstrengend, überhaupt bin ich recht in mich gekehrt heute - um 21:30 fahren wir wieder heim.

22:30 - daheim trink ich ein Glas warme Milch mit Honig; hab sonst gar keinen Hunger. Abgang hellrosa Schleimpfropf während abendlicher Damm Massage.

23:30 Werde im Schlaf durch Fruchtwasser Abgang geweckt (farblos). Setze mich im Bett auf - aber keine spürbaren Wellen. Informiere meine Hebamme per SMS, sie empfiehlt mir, ich soll versuchen noch etwas zu schlafen.

ET + 8 Tage (Tag der Geburt):

Ca. 00:00: Liege noch immer im Bett, Wellen beginnen alle 5 min; hab das Gefühl, die Wellenatmung trägt mich vorwärts. Konzentriere mich aufs Zählen und Entspannen. Es tut gar nicht weh, genieße den Wellengang, lasse mich irgendwie treiben. Jedes Mal geht etwas Fruchtwasser ab; Baby strampelt etwas. Mittlerweile ist Bett klatsch nass.

01:00: Stärkere Wellen alle 3 Min; kann sie gut veratmen; tun gar nicht weh; nur intensives, "gutes" Ziehen. Visualisiere jedes Mal die aufgehende Blüte; und freu mich auf jeden neuen Schub... Baby schläft jetzt.

01:05: Bekomme ganz argen Durchfall, Baby hat Schluckauf ;-) Wellenpause für gut 20 min. Merke, ich hab kalte Füße, ziehe Socken an (erinnere mich im Kurs hat's geheißten "mit kalten Füßen kriegt man keine Kinder"). Darm entleert sich komplett, mich fröstelt etwas.

01:30: Meine Hebamme ruft an; ich veratme mittelstarke Welle während wir reden. auf ihr Anraten dusche ich warm; Beckenkreisen während ich warmes Wasser auf den unteren Rücken fließen lasse. Suuuper Angenehm! Wellen verebben etwas.

01:40: Mach mir noch ein letztes Heublumensitzdampfbad. Spüre Mischung aus mittelstarker Welle und Darmkrampf. In Wellenpause ist die Wärme vom Dampf sehr angenehm!

02:00: Alle 2 min nun erstmals kräftige Wellen. Mache Wellenatmung während ich mich vorne auf Küchentisch abstütze; klappt super! Tut nicht weh; merke aber, dass es immer intensiver wird. Genieße fast einen Tranceartigen Zustand - wie wenn ich mich auf hoher See bei starkem Wellengang treiben lasse.

02:05: Ich beschließe instinktiv: Abfahrt in die Klinik! SMS an Hebamme: „Wir fahren jetzt los!“, Wecke meinen Mann auf, am Weg zum Auto 2 starke Wellen veratmet. Autofahrt sehr unangenehm (Bodenwellen, harte Federung) - Wellen tun erstmals weh, kann mich nicht entspannen...

02:30: Ankunft Klinik; Hebamme hängt mich ans CDG und untersucht meinen Muttermund: schon 10cm offen; ab ins Kreisszimmer!

02:40: im Zimmer stütze ich mich am Bett ab; da kommt schon die erste Geburtswelle; sehr starker Drang zu pressen. Versuche aber nicht zu pressen, sondern nur mitzuatmen – geht aber nicht. Ich stehe vor Bett, so wie ich grad reingekommen bin, hab noch immer mein Strassengewand an. Stütze mich vorn mit Armen bei meinem Mann ab, Hebamme presst mit ihrer Hand aufs Kreuz, ist angenehm. Ich töne nicht, ich dröhne! Wellen fühlen sich an wie ein Tsunami von innen, wie ein ‚vaginales Würgen‘.

Ich gehe intensiv mit dem Becken mit der Bewegung mit. In der ca 30 sec.

Wellenpause bin ich aber absolut schmerzfrei; wir scherzen, wie eilig es die kleine Mademoiselle plötzlich hat; ich trinke zw jeder Welle 1 Glas Wasser. Sehr starke Wellen mit jew 30 sec Pause. Irre Kraft, die mein Innerstes nach außen stülpen will... kann mich dem nur hingeben. Bin wie in Trance, mach total arge, tiefe Urlaute, die ich noch nie gehört hab von mir...! Mir wird übel - Ich glaub, ich muss mich übergeben am Wellenhöhepunkt, aber Fehlalarm. Dann wieder Pause – bin absolut schmerzfrei, visualisiere Kraftplatz und kann mich fallen lassen.

03:30 Wir versuchens nun im Sitzen, weil mir die Kraft in den Beinen ausgeht. Geht garnicht. Ich bitte um Hocker. Mein Mann sitzt hinter mir, ich stütze mich auf ihn. Fühle seinen support! Er streichelt meinen Rücken in den Wellenpausen, beide reden mir gut zu und ermutigen mich. Tut gut :-)

03:50 Unsere Tochter schlüpft nach ca 5 intensiven Geburtswellen: Als sie in Vagina eintritt, zögere ich mit dem Schieben, brennt total stark. Hebamme ermutigt mich "Trau dich, ich seh schon den Kopf, greif mal her!" Ich greife runter – tatsächlich, ich spüre was weiches, warmes! Das macht Mut; bei den nächsten 2 Wellen ist der Kopf geboren. Uff! Brennen lässt kurz nach. Nach 1 Min Pause, in der ich mich rückwärts in meinen Mann sinken lasse und tief und ruhig durchatme, letzte starke Welle, ich schiebe fest mit; brennt wieder. Plötzlich hört das Brennen und der Druckzwang völlig auf - keinerlei Schmerzen mehr!

Hebamme sagt "guten Morgen, Du süße!" - ich schau auf den Boden - da liegt ein dunkelrosa Baby!! Ein Wunder!! So ein arger Moment - ich nehm sie selber auf meinen Bauch; sie ist ganz ruhig und warm und gar nicht blutig (nur etwas am Kopf). Ich lehn mich auf meinen Mann zurück; unser Engel auf meinem Bauch, sie atmet leise... Hebamme wartet, bis Nabelschnur aufhört zu pulsieren und durchtrennt sie.

04:00 ich soll nochmal pressen für Plazena, aber keine Wellen mehr. Hebamme schlägt vor, ich setz mich aufs Bett. Sie drückt auf meinem Bauch herum; ich soll pressen - tut weh! Sie will Katheder legen, um Harnblase zu leeren; tut mir aber zu weh, dann spritzt sie mir irgendwas (ein Wehenmittel glaub ich), wir warten 10 min; es tut sich aber nix, ich presse noch mal ohne Wellen, autsch! Hebamme wirkt besorgt, sagt, es besteht Gefahr der Blutvergiftung, wenn sie zu lang drin bleibt.

04:45 sie ruft Arzt; beide Drücken auf Bauch herum, ich presse; tut sehr weh; Plazenta löst sich nicht. Arzt sagt "ab in den OP!"; Plazenta müss rausgeschält werden unter Vollnarkose. Ich hab kurz Angst, denk mir dann aber, ich bin auch jetzt in Gottes Hand, mit kann nichts schlechtes geschehen. Hebamme fragt mich, ob ich jetzt enttäuscht bin; bin ich nicht; es ist, wie es ist, bin jetzt zuversichtlich. Erinnere mich an Hypnobirthing Affirmation "ich bin bereit für jede Wende, die meine Geburt auch nehmen mag...".

05:15 im OP bekomme ich nen Kreuzstich, bis ca 05:45 wird herumgedoktert und Damm genäht (hatte Dammriss ersten Grades).

06:00 ich komme ins Aufwachzimmer und unsre Tochter zu mir :)
Wir stillen auf beiden Brüsten, sie saugt kräftig – autsch, tut ziemlich weh! Auch hier hilft aber Wellenatmung! Beim Ausatmen stell ich mir vor, wie ich viel Liebe und lauter gute Stoffe in ihren Mund fließen lasse. Das hilft!
Dann schläft sie ne gute Std.

gegen 10:00 kommt langsam Gefühl in die Beine zurück. Am Nachmittag übersiedeln wir ins Familienzimmer - so toll :-)

Tag nach der Geburt:

Sie trinkt kräftig 1x pro Std; tut die ersten paar Minuten recht weh; dann gewöhn ich mich dran. Nachwehen kann ich gut veratmen (beim Einatmen stelle ich mir vor, wie ich innerlich mit einem Schwamm etwas zusammenwische, bei der Ausatmung, wie ich den Schwamm nach unten hin ausdrücke). Ca 3 Wellen je Stillzyklus. Schwester bietet mir Schmerzmittel an, brauch ich aber nicht.

Vormittags erste Dusche – fühl mich wie ein neuer Mensch danach!

Sie bekommt angeblich 20 ml je Brust je Stilleinheit, was sie innerhalb von 10 min saugen kann. Diese Info hilft mir sehr, trotz starkem Ziehen in der Brust „durchzuhalten“! Ich leg sie jede Std. 1x an. Milcheinschuss am 2. Tag abends. Tut gar nicht weh, wie man überall liest, wurde nur heiss und pocht ein bisschen. Stillen klappt super – die ersten 3 Züge zwicken immer recht stark, dann spür ich nur mehr ihren starken Zug, tut aber gar nicht weh! Bereits 4 Tage nach der Geburt schlaeft sie 2-4 Std zwischen jeder Stillmahlzeit – da kann ich mich auch besser erholen ☺.

Meine Geburtsvorbereitung

Ein gutes Jahr vor ihrer Geburt habe ich eine 2-woechige Ayurvedische Pancha Karma Kur gemacht (eine Art Darmsanierungs- und Entgiftungskur) gemacht und mich danach meinen Alltag und Speiseplan entsprechend den Empfehlungen des Ayurveda Arztes gestaltet (Dr. Krenner, www.ayurveda.at/krenner). Waehrend der gesamten Schwangerschaft galt es, mein Vata-Dosha zu beruhigen (reduziert Schwangerschaftsbeschwerden und erleichtert eine zuegige Geburt). Massnahmen dazu sind zB eine regelmaessige Tagesroutine (6h aufstehen, 22h schlafen gehen, regelmaessig essen etc...), die taegliche 20-minuetige TZM-Meditation, regelmaessige Ganzkoerper-Oelmassagen (self-made in meinem „home spa“), Vata-Aromael im Raum, Vata-Tee trinken, Rohkost eher vermeiden – Obst und Gemuese vor Verzehr kurz anduensten etc.

Da ich mich zuvor zur Kategorie ‚workoholics‘ zaehlen durfte und eine 80-Std-Arbeitswoche hatte, waren die ersten 2 Wochen eine ziemlich gewoehnungsbedueftige Lebens-Umstellung fuer mich, wo ich mich nach Checkliste durch den Tag gehandelt habe. Danach sind diese Dinge aber zur leichten automatischen Gewohnheit geworden. Ob es das war oder es auch ohne gegangen waere – ich konnte jedenfalls eine absolut komplikationsfreie, wunderbare Schwangerschaft geniessen ☺

Ganz wesentlich schien mir auch die mentale/geistige Vorbereitung: habe jeden Tag die Atemuebungen aus dem Hypnobirthing Kurs (den ich ca. im 6. Monat gemacht hab) gemacht und mir die Affirmationen und Entspannungsuebungen von der CD angehoert (Kurs bei Angela Paulczinsky, <http://www.geburtsvorbereitung-hebamme.at>). Habe mir ausserdem NUR positive Schwangerschaftsberichte angehoert und alles Negative total geblockt (auch Nachrichten, Filme etc.). Mein Glaube an Gott hat mir zudem geholfen, zuversichtlich zu sein, mich getragen zu fuehlen und mich auf ein schoenes Geburtserlebnis zu freuen. Ausserdem war's toll zu wissen, dass Freunde und Familie laufend fuer Segen fuer mich und mein Baby beten ☺!!

Ich habe mir auch eine Wahlhebamme geleistet, denn es war mir wichtig, dass die Chemie stimmt zwischen mir und ihr und sie meinen Wunsch nach einer natuerlichen Geburt mittraegt. Hatte das Glueck, eine ganz tolle, liebe zu erwischen (Amelie Zitny, Semmelweiss-Klinik). Die Kosten fuer Hypnobirthing-Kurs und Hebamme haben mich anfangs etwas abgeschreckt, aber dann dachte ich mir wieder, wenn's den Start ins Leben fuer meine Kleine besser macht, verzichte ich halt auf Urlaub dieses Jahr ;-)

Was auch super war: Schwangerschaftsyoga 2x/Woche (im „Feelgood-Studio“ im 7. Bezirk; Cristiana und Jana sind einfach super Yoga-Lehrerinnen, die uns auch verschiedene Akupressur-Punkte zum Loslassen und verschiedene Gebaehrpositionen gezeigt haben). Ausserdem: taeglich 1-2 Std. Spaziergehen im Gruenen oder in der Stadt – beides ab SSW 32 (Beginn Mutterschutz), weil davor hatte ich noch recht viel Stress im Büro und keine Zeit dafuer.

Ernaehrung: jeden Tag zum Fruehstueck ein gekochtes Muesli mit 1 EL geschrotetem Leinsamen (Empfehlung Ingeborg Stadelmann / „Hebammensprechstunde“) – sonst

aber echt nach Lust und Laune – aber Vata-reduzierende Kost - gegessen (auch viel Schoki genascht...) und es mir gut gehen lassen. In Summe habe 18kg zugenommen (1 Woche nach der Geburt hatte ich dann +10kg).

Um einem Dammriss vorzubeugen und den Beckenboden weich zu machen, habe ich seit SSW 39 jeden Abend fuer 20 Min. ein Heublumensitzdampfbad gemacht (sehr angenehm!). Zusätzlich seit SSW 35 tägliche Damm-Massage (weniger angenehm – aber wurscht, die 5 Min schaff ich auch noch...) und wöchentliche Akupunktur auch seit SSW 35. Ausserdem habe ich jeden Tag ca 1,5L Himbeerblätterttee getrunken. Ganz vermeiden konnte ich ihn trotzdem nicht - hatte dann einen kleinen Dammriss 1. Grades, der aber gar nicht weh tut und bereits 1 Woche nach der Geburt fast wieder zugewachsen ist. Wer weiss, wie's ohne Massage etc. gewesen waere...?