

Geburtsbericht Sanya Joana

27.6.21 12:01 Uhr zarte 47 cm und 2,79kg geboren 6 Tage vor dem ET (übrigens trotz ihrer Zartheit mit „Übertragungsanzeichen“: ziemlich schrumpelige Haut und lange Nägel. Die Plazenta war schon ziemlich verkalkt- nur mal als Info wie irrelevant ein ET ist was Größe und Reife eines Kindes angeht!)

Am Abend des 26.6.21 fühlte ich mich unruhig und habe immer mal ein ganz dezentes Ziehen in der Gebärmutter wahrgenommen. Zusammen mit dem Gefühl, dass sich mein Becken und mein unterer Rücken an diesem Tag beim Laufen sehr gelockert und irgendwie bereit angefühlt haben, habe ich die Wohnung aufgeräumt und geputzt um für den Fall, dass es los geht alles gemütlich zu haben. Mein Mann war irgendwie überzeugt, dass es noch nicht los geht, sein Tipp war der 30.6. Ich hatte Mittags lange geschlafen und kam einfach nicht zur Ruhe und bin dann erst gegen halb 3 eingeschlafen um gegen 5 wieder wach zu sein. Ich spürte die zarten Wellen und atmete tief in den Bauch um mich einzugrooven und gut in die Atmung zu finden für die intensiveren Wellen bei fortschreitender Geburt. Ich ließ die Hunde kurz raus und wusste nicht so recht was ich tun soll, ich war einfach so hellwach, dass ich mich nicht mehr hinlegen wollte. Unser Sohn, (wird Ende August 3) hatte die allererste Nacht auf seinen eigenen Wunsch hin komplett in seinem Kinderzimmer geschlafen, verrückt irgendwie, dass er das gewählt hat an dem Tag an dem er großer Bruder werden würde. Ich war jedenfalls dankbar, dass Levian dann gegen 6 wach war und ich somit etwas Beschäftigung hatte wenn eine Welle kam sagte ich ihm, dass ich mich kurz konzentrieren muss und im Anschluss dann weiter mit ihm spielen kann. Er war dann immer total verständlich, ich hatte ihm immer mal wieder erzählt, dass ich mich bei der Geburt so verhalten würde, und so verbrachten wir unseren Morgen. Er fragte sogar ob Sanya heute geboren wird und ich sagte, dass das gut möglich ist. Um 7 Uhr habe ich meinen Mann geweckt und ihn gebeten den Pool vorzubereiten. Die erste Geburt ging so schnell, dass ich es nicht mehr in den Pool geschafft habe, diesmal wollte ich unglaublich gerne im Wasser gebären und hatte mir auch schon visualisiert wie ich mein Baby in Empfang nehme. Um 7:20 rief ich die Hebamme an um ihr zu sagen, dass die Wellen noch sehr entspannt sind aber ich das Gefühl habe, dass es sich steigern könnte. Wir besprachen, dass wir uns nochmal melden wenn sie los fahren kann. Um ehrlich zu sein habe ich mich selbst gefragt ob es wirklich schon los geht weil die Wellen sooo angenehm gewesen sind, ich bin aber auf jede einzelne eingegangen, habe sie beachtet, in sie geatmet und sie innerlich willkommen geheißen. Als erstes durfte unser Sohn ins Wasser, nachdem ich mein Brötchen gegessen habe, bin ich mit in den Pool gestiegen. Die Wellen blieben gleich, immer mal eine bei der ich etwas mehr Konzentration gebraucht habe. Als drei kräftigere Wellen recht kurz hintereinander kamen ließ ich meinen Mann die Hebamme anrufen die dann 20 Minuten später, 10:15, leise wie eine Elfe zu uns kam und sich aufs Sofa setzte. Ich war nochmal auf Toilette gewesen als sie kam und stieg nun wieder in den Pool. Es klingt etwas bescheuert aber mir wurde nun ein bisschen langweilig unter der Geburt ich hatte so Lust zu gebären ich habe mich die gesamte Schwangerschaft so sehr auf diesen Moment gefreut: auf den Fokus, die Konzentration, diese intensiven Gefühle, meinen Körper arbeiten zu fühlen. Ich überlegte nochmal etwas spazieren zu gehen, hatte aber weder Lust mich ins Auto zu setzen um in den Wald zu fahren, noch durch den Ort zu laufen und der Öffentlichkeit ausgesetzt zu sein. Also blieb ich dann doch im Pool und ging mit meiner Hebamme die möglichen Optionen durch in welche Richtung sich die Geburt womöglich entwickeln könnte: Entweder es geht noch eine Weile so weiter und die kleine kommt erst am Nachmittag oder am Abend oder es legt sich „ein Schalter um“ und es geht dann auf einmal ganz schnell. Als ich so in mich reinfühlte war mir klar, dass sich, wie bei der ersten Geburt auch, eher bald „der Schalter“ umlegen würde. Mein Mann war der Meinung es würde sicherlich der nächste Tag werden (der Süße). Unser Sohn durfte sich in der Zwischenzeit im Schlafzimmer auf dem Tablett die Augen viereckig glotzen, kam nun aber mal wieder dazu und fragte ob er nochmal mit ins Wasser darf. Ich hatte nichts dagegen. Er war ziemlich wuselig und fummelte an der Poolfolie herum. Da merkte ich, dass die Wellen der letzten Stunden deswegen schmerzfrei waren, weil ich so konzentriert gewesen war. Mit der Ablenkung von meinem Sohn kam ich völlig aus dem Takt und die Welle die nun kam war richtig gemein und mein Mann holte Levian wieder aus dem Wasser und er durfte weiter im Schlafzimmer glotzen. Nun merkte ich, dass ich meinen Flow verloren hatte und die nächste gemeine Welle kam über mich. So, dachte ich, da muss ich jetzt wieder rein kommen sonst geht das in eine Richtung die ich nicht möchte. Ich legte mich auf den Rücken mit den Ohren unter Wasser und blendete alles aus! Wie auf Knopfdruck war ich wieder drin und nun begann die Geburt so wie ich sie erwartet hatte. Meine Gebärmutter machte kaum Pausen und forderte meinen gesamten Fokus. Ich atmete tief in den Bauch, wenn ich

tönte achtete ich darauf auf „ja“ „oh“ oder „mmmmh“ zu tönen um meinem Gehirn gar nicht erst den Impuls von Schmerz mit zu senden. Das klappte auch richtig gut, es war heftig aber keine Welle konnte mich überwältigen. Das ganze dauerte auch tatsächlich nur etwa 15 bis 20 Minuten. Dann kam der mich völlig übermannende Übergang in die Pressphase. Es war so heftig, dass ich meinem Mann sagte, dass ich jetzt unbedingt seine Hand brauchte, der war sofort zur Stelle. Mir kam kurz in den Sinn, dass ich mich etwas anders positionieren könnte, in Richtung Hocke oder Vierfüßler aber ich war dem Druck meines Körpers nun völlig ausgeliefert. Mein Mann hielt also meine Hand am poolrand (mein Oberkörper leicht zu ihm gedreht) ansonsten war ich in halb aufrechter Rückenlage (kann man sich das mit dieser Beschreibung vorstellen?). Und diese Urgewalt brach über mir ein, dieser unaufhaltsame Druck und der berühmte Satz entfuhr auch meinem Mund: „Ich schaffe das nicht“. Voller Liebe und Geduld und Zuversicht hörte ich die Stimme von meiner Hebamme und die meines Mannes die beide völlig entspannt und zuversichtlich sagten: „aber natürlich schaffst du das! Du machst das so gut!“ Und ich spürte meine kleine Tochter so kraftvoll mit arbeiten, ich spürte sie rutschen und spürte ihren Kopf wie er sich in meine Hand schob und fragte Sarah kurz, als der Kopf geboren war „sie hat doch Zeit, oder?“ „natürlich hat sie Zeit, alles ist gut“ und dann gaben Sanya und ich nochmal gleichzeitig alles und die kleine Zarte Maus drehte sich mit voller Kraft ein und ich schob noch einmal mit und dann war sie da. Ich hob sie voller Freude aus dem Wasser und begrüßte unser kleines zartes Mädchen, die einmal kurz quäkte und dann ganz entspannt in meinem Arm ankam.

Es war einfach so wunderschön! So voller Liebe und Geborgenheit! So kraftvoll so friedvoll. Geburt kann wirklich einfach so atemberaubend schön sein und ich hoffe von Herzen, dass alle Frauen die Zweifel haben und unsere Geburt lesen, Mut fassen und JA zu ihrer Kraft und ihrem Weiblichen Körper sagen. Ihr alle seid dafür geschaffen zu gebären und wenn ihr wisst was ihr könnt und was ihr wollt könnt ihr überall selbstbestimmt gebären! Die mentale Kraft ist ein wesentlicher Bestandteil der Geburt und sie lässt sich trainieren!

Ich wünsche allen Frauen von Herzen ihre persönliche perfekte Geburt - ihr schafft das!