

Geburtsbericht von der Alva Walentina

Ich folge schon immer meinem inneren Gefühl, auch wenn es manchmal in den Augen der Anderen total verrückt erscheint. Ich hatte Glück nach mehreren Versuchen durch eine künstliche Befruchtung schwanger zu werden. Da ich mir rund um den Erfolg meiner Schwangerschaft sowieso schon ausreichend Sorgen machte, habe ich mir keine Gedanken um die Geburt gemacht, solange ich nicht alle Untersuchungen und Tests hinter mir hatte... Und dann in der 26igsten Schwangerschaftswoche war ich soweit, endlich in Richtung Geburt schauen zu können.

Ich habe mir alle Optionen angeschaut: Krankenhaus, Geburtshaus... und habe bei keiner wirklich das Gefühl gehabt, dass es richtig ist.

Irgendwie hatte ich schon von dem Schwanger werden genug vom Krankenhaus und hatte gedacht, dass die Geburt im Mindesten so natürlich wie möglich verlaufen sollte. Und nach einigen Recherchen bin ich zur "Hausgeburt" als die für mich richtige und einzige Wahl gekommen.

Gerne erinnere ich mich noch an die erste Reaktion meines Mannes, als ich diesen Gedanke mit ihm geteilt habe. Ich musste weinen, da es für ihn ganz spontan nicht in Frage kam... seine erste Angst, dass mir und unserem Baby etwas zustoßen könnte war zu groß!

Aber ich war mir so sicher, dass es genau die Art der Geburt sein wird, die ich mir eigentlich schon immer im Innersten gewünscht habe, konnte ihn nach seiner ersten Reaktion dann doch schnell überzeugen nicht kategorisch bei seinem "Nein" zu bleiben und stattdessen gemeinsam das Gespräch mit einer Hebamme zu suchen, um danach gemeinsam zu entscheiden...

Durch sehr viel Glück, vielleicht war es einfach auch Schicksal - eine andere Erklärung bei so vielen Zufällen auf einmal fällt mir nicht ein -, hat uns unsere intensive Suche in kürzester Zeit zu Sarah geführt. Das erste Telefonat mit ihr war bei mir und vor allem bei meinem Mann das alles entscheidende Gespräch, während dessen er sein "Nein" aus tiefer Überzeugung und entstandener großer neuer Zuversicht, dass diese Lösung doch die beste und für mich und unsere noch ungeborene Tochter die gesündeste und natürlichste Geburtsart sein würde in ein klares "Ja" wandelte, das ab sofort auch Bestand hatte. Zu den Unwahrscheinlichkeiten oder Zufällen gehörte auch, dass Sarah, die eigentlich schon länger mit Geburten ausgebucht war, vermittelte, dass ein oder zwei Geburten auch ausfallen könnten. Und so schlug sie uns ein erstes Kennenlernen-Treffen vor. Sie vermittelte weiter, dass sie, falls alles passen sollte, uns in unserer Schwangerschaft und vor allem bei unserem Wunsch zur Hausgeburt begleiten wolle. Die nach dem Telefonat mit Sarah bei meinem Mann entstandene Bejahung, verfestigte sich vollends nachdem wir uns dann persönlich kennengelernt hatten! Wir beide waren ab diesem ersten Treffen davon überzeugt, dass die Hausgeburt für uns genau der Weg ist und dass Sarah die beste Wahl hierbei ist.

Diese Entscheidung habe ich dann in der 30. SSW auch meinem Frauenarzt mitgeteilt; ab diesem Zeitpunkt nahm Sarah dann auch alle folgenden Untersuchungen bei mir vor. Es hat für mich absolut richtig angehört so wenig wie möglich CTG und Ultraschall zu machen, mehr meinem Gefühl zu vertrauen und auf meinen Körper zu hören.

Sarah's sanfter Umgang mit dem Baby im Bauch hat mich fasziniert. Auch bei den minimalen Kontrollen (Urinuntersuchungen, Blutwerte und Bauchtasten) konnte sie mir wertvolle Hinweise geben, wie ich mich noch besser auf die Geburt vorbereiten kann.

Schon nach dem ersten Treffen mit Sarah bin ich auch ihrem Rat einer gesunden und angepassten Ernährung gefolgt und habe beispielsweise sofort auf Zucker und Weizen verzichtet.

Nach dem sie bei einer der Untersuchungen ermittelt hatte, dass ich trotz angepasster Ernährung doch Zucker im Urin hatte, folgte ich ihrem Rat eine Woche lang meinen Blutzucker zu messen; wichtiger Nebeneffekt: ich habe angefangen noch genauer darauf zu achten, was ich esse und wie mein Körper auch Zucker aus Obst aufnimmt. Schon nach zwei Wochen waren die Urinwerte in Ordnung.

Ich habe fleißig zu Hause unterschiedliche Geburtspositionen geübt und für mich die passenden gesucht, um mehr und mehr Gespür für meinen Körper zu bekommen. Dann kamen wir zu meinem errechneten ET und wir haben uns ab diesem Zeitpunkt jeden zweiten Tag gesehen.

Sarah hat mir empfohlen mal Intervallfasten auszuprobieren, um dem Baby zu signalisieren, dass es Zeit ist zu "kommen"; am Tag 40+3 gab sie mir eine sanfte Bauchmassage für das Baby, sodass es eine noch bessere Geburtsposition annehmen konnte.

Alles was sie tat und sagte, erfolgte mit großer und tief gehender Ruhe und Zuversicht!

Als wir den Tag 40+7 erreichten, hatte ich noch mal die verschiedenen Berechnungen / Kalkulatoren zum Geburtstermin überprüft und es wurde mir tatsächlich ein anderen ET angezeigt... der neue lag 3 Tage nach dem bisherigen, den wir die ganze Zeit in Betracht gezogen haben.

Sarah hat dann ergänzend den Termin, den mein Frauenarzt ausgerechnet hatte, noch einmal überprüft und ebenfalls um 3 Tage korrigiert.

Auch wenn es eventuell keine große Rolle gespielt hat, hat es mir eine gewisse Entspannung verschafft, dass ich doch noch nicht so weit über den ET bin und eine gute Chance habe, meine Geburt zu Hause zu haben.

Nach 3 Tagen, 40+10 (40+7 neu berechnet) war es dann so weit... Ich war mit unserem Hund und meinem Mann wie immer morgens um 6 Uhr unterwegs. Und beim Spaziergang hatte ich schon die ersten Wehen gespürt. Zuerst waren sie sehr leicht und ich konnte problemlos einfach weiter gehen.

An diesem Morgen hatten wir auch über 20 Störche auf der Wiese gesehen und noch scherzhaft festgestellt, dass das bestimmt ein Zeichen ist, und dass unsere Tochter heute kommen wird.



Als wir zu Hause waren, haben wir noch das Frühstück angerichtet und beim Frühstück habe ich dann gemerkt, dass die Wehen irgendwie regelmäßiger kommen. Ich habe angefangen sie in einer App zu registrieren, um zu schauen, wie regelmäßig sie schon sind.

Bereits gegen 9 Uhr waren sie alle 4-5 Minuten und ziemlich lang (30-40 Sekunden).

Ich habe mich daran erinnert, dass man in der Badewanne prüfen kann, ob es tatsächlich so weit ist und habe dann nach 30 Minuten im Bad festgestellt, dass die Wehen geblieben sind, obwohl sie etwas kürzer geworden waren; aus den Ereignissen heraus, haben uns dann doch entschieden Sarah anzupiepsen. Sie hat uns danach direkt angerufen und ich konnte ihr mitteilen, was ich wie spüre und wie oft die Wehen kommen. Und da wir sowieso an dem Tag für den Nachmittag verabredet waren, haben wir festgelegt, dass es für den vorüberlegten späteren Nachmittagstermin reichen sollte, wir uns dann sehen werden, und dass Sarah dann höchstwahrscheinlich auch bei uns über Nacht bleiben würde.

Drei Stunden später hatte ich leichte Blutungen und die Wehen waren stärker geworden. Wir haben uns deshalb dafür entschieden, doch nochmal Sarah zu kontaktieren, und sie hat daraufhin beschlossen doch früher zu kommen, um in aller Ruhe die Vorbereitungen vorzunehmen und den Pool für meine Wassergeburt aufzubauen.

Sarah sagte alle sonstigen anstehenden Termine für diesen Tag ab und sie war kurz vor 13 Uhr schon bei uns.

Während ich meine Wehen weg geatmet habe, haben sie und mein Mann den Pool aufgebaut und alles vorbereitet.

Gegen 14 Uhr hatte Sarah mich gefragt, ob sie nach meinem Muttermund schauen dürfte; das Ergebnis: erst 2-3 cm.

Wir dachten, OK, das dauert alles noch und wir haben noch ausreichend Zeit.

Sarah erwog sogar, noch mal nach Hause zu fahren. Während dieser Überlegungen hat mein Mann ihr vorgeschlagen, gemeinsam mit uns zuerst zum Mittag zu essen.

Solange die beiden am Tisch saßen und aßen, habe ich weiter fleißig meine Wehen weg geatmet. Und in relativ kurzer Zeit wurden sie dann doch ziemlich stark, so dass ich anfang zu zoomen.

Ab diesem Moment hatte ich die Zeit nicht wirklich mehr im Blick; ich war komplett auf meinen Körper fokussiert und dass was in ihm passiert.

Ich weiß auch nicht mehr wann genau, aber ich erinnere mich, dass Sarah recht schnell vorgeschlagen hat, mich in den Pool zu legen.

Im Pool habe ich eine seitliche Position eingenommen, und die ersten Minuten haben mir tatsächlich eine Minderung der Schmerzen verschafft.

Aber sehr bald hat nichts mehr geholfen; auch das warme Wasser nicht.

Intuitiv fing ich an, mich wellenhaft im Wasser mit jeder Wehe zu bewegen und zu zoomen/singen/stöhnen... Sarah hat regelmäßig die Herztöne des Babies abgehört und mir Hinweise zum richtigen Atmen gegeben, so dass das Baby ausreichend Sauerstoff bekommt. Und ich habe mich soweit in die seitliche Lage hinein bewegt, bis ich ein Gefühl hatte, mich setzen zu müssen.

Nachdem ich mich hingesezt hatte, vermittelte mir Sarah selbst zu checken wie weit ich bin. Daraufhin fasste ich zwischen die Beine und konnte schon die Haare auf dem Köpfchen unseres Babies spüren... ich wurde völlig von Gefühlen unbeschreiblicher Freude, Glück, Zuversicht und Kraft überwältigt.

Dann kamen die nächsten Wehen, und ich konnte fühlen wie mein Baby schon fast draußen war.

Nach 2-3 weiteren Wehen war dann das Köpfchen schon vollständig draußen und die nächste und letzte Wehe brachte sie vollständig zur Welt.

Ich nahm meine Tochter aus dem Wasser, und das war der unglaublichste Moment in meinem ganzen bisherigen Leben! Sie war da unser kleines Elflein.

Erst danach habe ich erfahren, dass von dem Moment an, als wir 2-3 cm Öffnungsweite am Muttermund festgestellt hatten bis zum Zeitpunkt als die Kleine dann da war, nur 2 Stunden und 50 Minuten vergangen waren!

Ich habe unsere Maus dann noch einige Zeit im Wasser auf meiner Brust getragen bis irgendwann dann nach ca. 40 Minuten die Plazenta geboren wurde.

Dann haben wir uns langsam auf das Sofa bewegt und die Kleine hat sofort nach der Brust gesucht und hat angefangen zu trinken. Voller Bewunderung habe ich sie dabei beobachtet.

Dann habe ich sie dem Papa gegeben, damit sie auch noch kuscheln und sich kennenlernen können.

Mich hat in dieser Zeit Sarah untersucht, und ich ging dann gemeinsam mit ihr auf Toilette.

Wir haben dann zum Schluss von Sarah sehr wichtige Informationen für unsere erste Nacht mit der Kleinen bekommen, haben noch gemeinsam zu Abend gegessen und uns bis zum Morgen verabschiedet.

Ich könnte mir keine bessere Geburt unserer kleinen Elfin erträumen.

Und ich bin überzeugt, dass die ganze Arbeit die Sarah vom Start bis zur Geburt macht, unglaublich wichtig und für eine gesunde Geburt von entscheidender Bedeutung ist.

Sie hat ihre Berufung gefunden und trotz ihres sehr jungen Alters, besitzt sie ein intuitives und sehr tiefes Gespür und ein absolutes Verständnis für alles, was sie tut. Sie ist eine wissende Seele, und ich hatte Glück sie zu finden!

Ihr, ihrer Art und ihrer Führung habe ich es zu verdanken, dass ich eine so wunderschöne und befruchtende Schwangerschaft und Geburt erleben durfte.

Nataliia, Bernd und Alva 😊