

Bereits am Vorabend bis in die Nacht hinein hatte ich schon stärkere Wellen, die ich mit der Langsamen Atmung gut veratmen konnte. Die weitere Nacht verlief ruhig und am nächsten Morgen ging es gleich nach dem Aufwachen weiter. Die Wellen kamen jedoch in unterschiedlichen und größeren Abständen (5 - 15 min.). Wir frühstückten, räumten nochmals auf, richteten alle restlichen Utensilien für die geplante Hausgeburt her, bauten den Pool auf und zwischendurch tanzten wir. Das war so aufregend! Bereits die letzten beiden Wochen war ich jeden Tag am Aufräumen, Putzen und Vorbereiten. Ich fragte mich die ganze Zeit, wann es wohl losgeht und war ständig voller freudiger Erwartung. Man sagt ja „Vorfreude ist die schönste Freude“.

Um 11:30 Uhr war der Muttermund 4 cm geöffnet. Nachdem unsere Kinder von Oma abgeholt wurden befüllten wir den Geburtspool. So verbrachten wir den ganzen Nachmittag, ich verließ das Wasser nur, um auf die Toilette zu gehen. Es war eine sehr entspannte und ruhige Atmosphäre.

Um 18:00 Uhr rief meine Hebamme an. Daraufhin verließ ich für ca. 1,5 Std. den Pool, ruhte mich etwas auf dem Sofa aus, bewegte mich zur Musik und versuchte ein paar einengende Gedanken loszulassen (wie z. B. ob es den Kindern gut geht etc.) Da ich körperlich ziemlich müde war und keinesfalls mehr in einer geselligen Stimmung, wurde mir klar, dass ich mich bereits in der Geburtsphase befand. Gegen 19:30 Uhr traf meine Freundin ein und ich ging wieder in den Pool.

Bis dahin war die Geburt sehr entspannt und die Wellen sanft. Dann begannen die letzten Wellen. Ich wusste nicht, dass es die letzten Wellen sein würden, ich dachte, es könnte noch länger dauern. Meine Hebamme war noch nicht da und ich wusste nicht, wo ich stand. Diese Wellen konnte ich nun nicht mehr mit der Langsamen Atmung veratmen. Die Heftigkeit veranlasste mich, die Geburtsatmung anzuwenden und schneller ein- und auszuatmen. Die Stärke und Kraft der Wellen überrollte mich und ich wollte „flüchten“. Ein Zeichen dafür, dass es nicht mehr lange dauert. Während einer Welle ging die Fruchtblase auf und daraufhin bat ich meinen Mann, die Hebamme anzurufen. Es waren schätzungsweise nur ca. 6 Wellen (Zeitspanne ca. 20 Minuten), die so heftig waren und die Wellenpausen waren immer noch relativ lange (ca. 2 - 5 Minuten).

Bei einer der letzten Welle konnte ich das Köpfchen mit meinen Fingern spüren. Ich begrüßte diese Erfahrung mit „ja ja-Rufen“ während der Welle. Bei der nächsten Welle erschien das Köpfchen bis zur Stirn, dann bis zu den Ohren und bei der letzten Welle folgte ich dem Impuls meines Körpers und „schob“ bzw. „drückte“ mit. Mit dieser Welle wurde mein Baby geboren und wurde mir von meinem Mann durch die Beine nach vorn gegeben, damit ich unser Baby selbst in Empfang nehmen konnte. Mit ausgestreckten Armen und weit geöffneten Augen „schwamm“ es mir entgegen. Was für ein wundervoller Anblick. Diesen Anblick werde ich niemals in meinem Leben vergessen. Nach ein paar kurzen Augenblicken stellten wir voller Glück (und Überraschung) fest, dass wir ein Mädchen bekommen hatten.

Es war eine wundervolle Geburtserfahrung und bis auf die letzten Wellen war die Geburt sanft, entspannt und schmerzfrei.

Was würde ich anders machen?

In der vorherigen Schwangerschaft war ich wirklich sehr motiviert, und das war ich in dieser Schwangerschaft nicht mehr - da ich davon ausging, diese Geburt würde genau so sanft ablaufen wie die Letzte... Deshalb würde ich beim nächsten Mal die gleichen Dinge tun, wie ich sie in der zweiten Schwangerschaft praktiziert habe:

Geburtsbericht offiziell Joya Juliana

Ich würde viel intensiver und öfter die Langsame Atmung üben.
Ich würde Kundalini-Yoga und das Tönen üben und vor allem mir wieder eine Doula nehmen. Außerdem würde ich viel früher meine Hebamme anrufen. ;-)