

## Geburtsbericht

Die Hausgeburt meiner zweiten Tochter war eine wundervolle Geburt. Natürlich, harmonisch und auch anstrengend, aber die Anstrengung ist schon wieder vergessen.

Bei der ersten Geburt war ich im Krankenhaus in Bensberg, die Geburtshilfe folgt dem Motto „so wenig wie möglich, so viel wie nötig“. Für mich war das damals genau der richtige Ort zum Entbinden, da ich als Ärztin die Komplikationen für Mutter und Neugeborenes kenne und Geburt als „Risiko“ und nicht als physiologischen Prozess betrachtete. Ich wollte ganz klar in eine Klinik. Dort wurde ich von einer Hebammenschülerin und einer erfahrenen Hebamme bei der Geburt begleitet.

Ich kam, trotz Terminüberschreitung, um eine künstliche Einleitung der Geburt herum, konnte also spontan entbinden. Ebenso wurden Interventionen wie Wehentropf, PDA oder Dammschnitt vermieden. Dadurch hatte ich eine durchaus positive Geburts-Erfahrung gemacht und war vor allem darin bestärkt, dass ich „ganz normal“ gebären kann.

Diese Erfahrung war grundlegend dafür, dass ich bei der zweiten Geburt zu Hause bleiben wollte. Meine Schwangerschaft verlief komplikationslos und somit war mein Wunsch für eine außerklinische Geburt möglich. Denn auch wenn es gemütliche Kreißsäle und kompetente Hebammen in der Klinik gibt, kein Ort ist einem so vertraut wie das eigene Heim. Der Schutz und die Sicherheit der eigenen vier Wände sind in meinen Augen ein wesentlicher Faktor für die harmonische Geburt. Das für den Geburtsvorgang wichtige Hormon Oxytocin, welches Wehen verursacht, ist sehr „sensibel und schreckhaft“ und sobald man sich im Geburtsvorgang irgendwie unwohl fühlt, ist es weg und damit auch die Wehen...

Ich hatte das Glück, meine Wehen in der eigenen Badewanne kommen und gehen zu lassen, während ich mich in den Pausen entspannt habe. Durch die Lektüre von „Hypnobirthing – The Mongan Method“ habe ich mich sehr gut auf die Hausgeburt vorbereitet gefühlt. Ich war mit einem positiven, vorfreudigen Gefühl in die Geburt „gestartet“ und wusste, dass ich mich auf meinen Körper und die weiblichen Instinkte verlassen kann. Zusätzliche Sicherheit bekam ich durch die Anwesenheit einer erfahrenen Hebamme aus dem Geburtshaus. Mein Mann hatte sie gerufen als er selber langsam nervös wurde – und es war der richtige Zeitpunkt gewesen. Im Vergleich zur ersten Geburt musste ich mich nicht übergeben, hatte keine Krämpfe an den Fingern und konnte die Wehen besser aushalten. Das lag sicher daran, dass ich nicht mehr Erstgebärende war, aber bestimmt auch an meiner inneren Gelassenheit. Ich habe an das Baby gedacht, und wie es sich seinen Weg bahnt, habe mich auf mich und den Geburtsvorgang konzentriert und vor allem in jeder Wehenpause die Entspannung wahrgenommen. Es vergingen eineinhalb Stunden in Begleitung der Hebamme und nach einigen Presswehen kam unser zweites Kind zur Welt. Der schönste Augenblick war für mich, als ich kurz darauf in meinem eigenen Bett eingekuschelt war, das Baby an meine Brust gelegt hatte und mich ausruhen konnte.

Von da an begann die wunderbare Zeit des Wochenbetts: ich konnte mich mit meinem Kind im Arm von der Geburt erholen, wurde von meinem Mann versorgt und bekocht, bekam täglich Besuch von der Hebamme die meine

Rückbildung lobte, genoss die Zeit mit meiner großen Tochter die regelmäßig mit den Großeltern vorbei kam um das Baby zu besuchen, beobachtete aus dem Bett wie Hebamme und Hausarzt die ersten Vorsorge-Untersuchungen beim Baby machten... und war bald wieder bei Kräften. Eine schönere Geburt und Wochenbett-Zeit kann ich mir nicht vorstellen.