

# Wirbelwind

Die andere  
Elternzeitschrift  
für den Still- und  
Erziehungsalltag

6/2015

CHF 6.- / EUR 4,10



## Geburt

Selbstbestimmt und sicher



Eine Publikation der  
«La Leche League»  
ISSN 1661-3422  
[www.elternzeitschrift.org](http://www.elternzeitschrift.org)

# Zweifacher Zauber



Im Spätsommer letzten Jahres ist unsere zweite Tochter im Geburtshaus Jena auf die Welt gekommen. Mein Mann und ich waren sehr froh, dass unsere Hebammen, die uns schon während meiner ersten Schwangerschaft und Geburt betreuten, von Anfang an wieder zur Seite standen. Die Geburt meiner ersten Tochter bewegte mich im Nachhinein in vielerlei Hinsicht. Durch viele Erfahrungsberichte anderer Mütter, die ihre Kinder im Krankenhaus zur Welt brachten, wurde mir erst so richtig bewusst, welche Facetten eine Geburt haben kann und wie wunderbar die meiner Tochter verlief. Ich war zutiefst dankbar, mein Kind ganz natürlich, in einer vertrauten Umgebung, nur mit meinem Mann und einer wundervollen, einfühlsamen Hebamme auf die Welt gebracht zu haben.

Für uns bestanden daher keine Zweifel, beim nächsten Kind wieder ins Geburtshaus zu gehen. Während der Schwangerschaft nahm ich an einem HypnoBirthing Kurs im Geburtshaus teil. Ich wollte diesmal die Geburt bewusster und selbstsi-

cherer erleben. HypnoBirthing hat mir geholfen, während der Geburt entspannt(er) zu bleiben, noch mehr auf mich und mein Kind zu hören und der Kraft einer natürlichen Geburt zu vertrauen. Wir fühlten uns – natürlich auch durch die Erfahrung der ersten Geburt – weit besser auf die Geburt unseres zweiten Kindes vorbereitet.

Die Wehen setzten dann ganz leicht am Abend vorher ein. Ich vermutete, dass dies erste Anzeichen sein könnten, ging aber wie immer ins Bett schlafen. Gegen drei Uhr nachts wurde meine grosse Tochter wach und somit auch ich. Da ich durch die Wehen nicht wieder einschlafen konnte, nahm ich ein warmes Bad. Die Wehen wurden nicht wirklich intensiver, also legte ich mich gegen halb fünf wieder ins Bett. Um sechs Uhr morgens wurde ich von einem stärkeren Ziehen wach und war mir nun sicher, dass dies richtige Wehen sind. Während ich jede Wehe gut atmete und unsere Hebamme informierte, machte mein Mann unsere Tochter fertig und brachte sie zur Tagesmutter.

Nach einer Stunde bat ich unsere Hebamme zu uns zu kommen, da die Wehen in immer kürzeren Abständen kamen. Ich habe mich sehr vertraut und geborgen bei ihr gefühlt und wurde allein durch ihre Anwesenheit sehr entspannt. Kurz nach 10 Uhr sind wir dann im Geburtshaus angekommen. Es war wie ein Gefühl des „Nach-Hause-Kommens“. Wir kannten den Ort, das Geburtszimmer, nahmen den warmen Geruch wahr und fühlten uns beide rundum gut aufgehoben. Ich bin direkt in die Geburtswanne gegangen und erst nach der Geburt wieder hinaus gestiegen.

Meine Hebamme und mein Mann waren die ganze Zeit neben mir, haben mich versorgt und unterstützt und mir immer wieder gut zugesprochen. Kurz vor 12 Uhr ist dann unsere Tochter ganz sanft im Wasser geboren.

Nach einer ausgiebigen Kuschelzeit zu dritt im Bett und meiner Versorgung, hat uns ein guter Freund aus einer Konditorei Torte und Kuchen ins Geburtshaus gebracht. Wir saßen dann mit unserer Hebamme und der Hebammenschülerin zusammen, ich mit Baby im Arm, und haben bei Kaffee und Kuchen die Geburt gefeiert. Es war ein herzerwärmender Geburtsabschluss.

Ich wünsche jeder Frau, dass sie ihr Baby natürlich, in einem vertrauten, ruhigen Umfeld und mit viel Selbstvertrauen in ihre eigene Stärke und die ihres Kindes gebären kann. Ein Kind aus eigenen Kräften auf die Welt zu bringen, ist ein unglaublicher, magischer Moment, der einen ganz besonderen Zauber hat. Diese zauberhafte Zeit in Begleitung einer vertrauensvollen Hebamme erleben zu dürfen, macht mich unendlich dankbar. Ich kann mir eine Geburt ohne Hebammenbetreuung, so wie ich sie erleben durfte, nicht vorstellen. Ich wünsche mir, dass auch meine Töchter auf diesem Weg ihre Kinder bekommen dürfen.

Susanne Baldrich, Jena, DE