

Maevas Geburt

am 4. März 2021

GEBURTS-AFFIRMATIONEN

Ich habe volles Vertrauen in meinen weiblichen Körper;
Ich visualisiere die sich öffnende Lotusblüte;
Ich bin ganz bei mir und meinem Kind;
Ich freue mich auf jede Welle, denn mit jeder Welle komme ich meinem geborenen
Kind näher.
Ich spüre den Geburtsweg meines Kindes mit und vertraue; Meine Vorfreude
schenkt mir unendlich viel Kraft für die Geburt.

BIRTHING YOGA

Ich lasse los, verliere Raum und Zeit;
und begrüße die Geburt in ihrer wahren Natur;
meine weibliche Intuition ist gefüllt mit Vertrauen und purer Freude auf das was
kommt;
in mir tanzen die Liebeshormone; ich atme Prana;
und lasse sie zusammen mit meinem Kind schwingen.

GEBURTSVORBEREITUNG - ES DAUERT NICHT MEHR LANGE :)

In den letzten 4 Wochen der Schwangerschaft wird es mir ganz wichtig mich nicht nur physisch, sondern auch mental auf die Geburt einzustimmen. Dazu übe ich mich in meiner Tiefenentspannung, so gut wie jeden Abend - mit Progressiver Muskelentspannung, tibetischen Klängen, in den letzten Tagen auch Mantra-Songs, und mit der Geburtsaffirmation und Regenbogenmeditation aus dem Hypnobirthingkurs (bei Nitya vor 3J.). Ich lese auch nochmal einzelne Kapitel aus dem Buch und übe mich, auch so gut wie jeden Abend, in der tiefen Bauchatmung. Oft lasse ich die Geburt von Leander und die Gefühle in meinem Kopf revue passieren. Ungefähr drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin bereiten Max und ich, so wie zu Leanders Geburt auch, den Geburtsraum vor: mit Kerzen, meiner Wohlfühlmusik, Unterlagen, Handtüchern, dem Geburtspool, und allem was auf der Hausgeburtsliste steht. Lisa oder Renate möchte ich im Geburtsverlauf früh genug anrufen, aber auch gerne diese besondere Zeit in Ruhe mit Max genießen (ohne Max Mundschutz). Geburt an sich, der Verlauf, meine Empfindungen, sind für mich diesmal ja keine so riesige Unbekannte mehr (das dachte ich mir zumindest).

Ich werde mit den letzten Tagen immer aufgeregter und frage mich wie es wohl losgehen wird, und ob ich die bevorstehende Geburt wieder so schmerzfrei, wundervoll tiefenentspannt erleben, und in so berausenden Geburtssphären schwebe werde.

RÜCKBLICK AUF LEANDERS GEBURT

Leanders Geburtsverlauf war so entspannt und ruhig, von purer Vorfreude erfüllt! Mit einem unbeschreiblich intensiven, orgasmischen Gefühl während den Wellen. Über die 9 Stunden hinweg sich langsam steigernd, natürlich sehr anstrengend (zudem mit Masernvirus im Blut), aber bis zu den letzten Minuten schmerzlos. Mein Mantra war zur Vorbereitung "Der ewige Kreis" von König der Löwen. Und so fühlte ich mich. Ich war in einer so unbeschreiblich intensiven Verbindung zu Leander, mit einem so ruhigen, freudigen Vertrauen in die voranschreitende Geburt, als das natürlichste und mächtigste Geschehen überhaupt. Ich habe alles wie in einem zeitlosen Raum auf mich zu kommen lassen. Und war ganz froh Nitya, als erfahrene Hebamme in meiner Nähe zu wissen.

Für Maevas Geburt wünsche ich mir diese unbeschreiblich schöne, kraftvolle Zuversicht, Freude und Verbundenheit wieder zu erfahren. Dieses Mal ganz vereint - mit Max zusammen.

PUSTEKUCHEN! MAEVA - WILL - KOMMEN!

Unsere kleine Maeva kommt nämlich in einer für mich überwältigenden Geburt. Sie hat ihrem Namen damit direkt mal alle Ehre gemacht und ist „berauschend“ und „mitreißend“, wie im Sturzflug in die Hände ihres Papas geboren! So konnte Renate die Geburt auch bloß am Telefon, in den letzten 20 Minuten, begleiten - leider - weil sie für mich an meiner Seite die gewünschte Sicherheit und Unterstützung bedeutet hätte.

Nach meinem Gefühl möchte Maeva schon eine Woche vor dem ET geboren werden. Doch nun will sie doch noch länger von mir im Bauch getragen werden. Und ich freue mich über jeden dieser Tage!!!

Ich genieße die letzten Tage in Schwangerschaft ganz bewusst. Und überhaupt konnte ich die gesamte Schwangerschaft als so besondere Zeit in meinem Leben so genießen und die Veränderungen in und an mir in ganzer Glückseligkeit wertschätzen - von den ersten Wochen voller Energielosigkeit, über das Gefühl ihrer zarten und kräftiger werdenden Bewegungen, die Momente in denen Max ihre Bewegungen gefühlt und Leander gefragt hat: "Ist das Baby schon aus dem Bauch rausgeflutst?". Und auch die letzten 2-3 Wochen, in denen mein Becken im Liegen und beim Aufstehen so wehtut, als würde es kaputt gehen. Ich erinnere mich auch so gerne an die letzten Tagen zurück, die es mir richtig kräftig in den Rücken zieht, und wie ich 2 Tage vor der Geburt in der Hebammenpraxis aufeinmal zu Lisa sage: "... Ich merke doch jetzt deutlich, dass es los geht!" Am frühen Abend vor der

Geburt stehe ich mit Max auf dem Wochenmarkt und sage zu ihm: "Ich habe das Gefühl, das es heute Nacht losgeht." Als hätte sich alles in mir leise bereit gemacht, und mein Gehirn es letztlich in Worte gepackt. Und ich nehme es an und spüre Vorfreude in jeder Körperzelle.

DIE GEBURT BEGINNT ! BEGINNT DIE GEBURT ?

Das Ziehen im Rücken, bis vorne in den Steiß und der Druck nach unten lassen mich die letzten 3-4 Tage nur noch langsam voran kommen:). Ich nehme sie kaum als Vorwehen wahr, weil sie sich so lang ziehen und eher ein andauerndes Gefühl bilden. Lisa gibt mir das Rezept und die Zutaten für den Wehensud , der die Wellen zur Geburt einstimmen soll. Ich koche ihn am nächsten Morgen auf und trinke den Tee über den Tag. Am Abend dann, um kurz vor 21Uhr, schreibe ich noch mit meiner Freundin Lisa, dass es noch ruhig ist, ich hier und da ein paar Vorwehen habe, „...aber es flacht immer wieder ab. Ich kann es gar nicht einschätzen." Sie wünscht mir alles Gute für den Ultraschalltermin, den ich am nächsten Nachmittag habe (zudem es gar nicht mehr kommen soll).

Kurz nach der Nachricht an Lisa spüre ich jetzt die ersten kräftigen Wellen. Ich fange an die Wehenzähler-App zu benutzen und messe die Abstände: Alle 6 - 9 Minuten eine Welle. Ich lege mich ins Bett, höre meine Meditationsmusik und messe weiter jede kommende Welle. Innerlich bin ich ganz unruhig und frage mich ob es jetzt zügig Fahrt aufnimmt?

Ich versuche einzuschlafen, oder mich zumindest so gut wie möglich auszuruhen, um Energie für das zu sammeln, was da kommen mag. Die großen unbekanntes Geburtswellen, wenn auch schonmal erlebt, doch so anders! Unangenehmer - ich kann sie nicht so tief veratmen!

Und trotzdem freue ich mich über jede Welle. Es fängt an! Sie will auf die Welt kommen! Und ich freue mich! Ich habe alles für ihre Ankunft fertig zurecht gemacht. Ja, sie kann kommen! Weil ich eh nicht richtig einschlafen kann, gehe ich um ca. 2 Uhr in die Badewanne und will mich mit der Geburtsaffirmation auf die Geburt einstimmen. Ich messe die Wellen und merke wie sie seltener werden. Die Wellen sind nicht in kurzen Abständen, auch nicht wirklich regelmäßig, aber das Druckgefühl im unteren Bauch ist kräftig! Es drückt mir etwas in den Lendenbereich, aber nicht wirklich unangenehm. Nur das Engegefühl nach oben, Zwerchfell, Luftröhre, Rücken, erschwert mir die tiefe Veratmung. Es geht diese Nacht also scheinbar doch nicht voran...

Ich lege mich wieder ins Bett. Nach ein paar häufigeren Wellen, flachen sie wieder ab (3:30Uhr - 3:45Uhr, 5 Wellen alle 3-4 Minuten, danach wieder alle 8-12min.). Dann schlafe ich ruhig ein, mit dem Gedanken gleich morgenfrüh Renate anzurufen und ihr von den Wellen zu berichten.

DER 4. MÄRZ

Um 8 Uhr rufe ich sie direkt an. Die Wellen sind bisher seit ungefähr 11 Stunden unregelmäßig, mal in kürzeren, mal in längeren Abständen, alle kräftig und meistens eine gute Minute lang. Weil sie noch so unregelmäßig sind, sagt Renate am Telefon, kann ich sie mit Bryophyllum harmonisieren.

Renate will mich Mittags nochmal anrufen und ansonsten kann ich mich auch auf ihrer privaten Handynummer melden. Ich glaube, ich habe später noch kurz etwas geschlafen als Max Leander in den Kindergarten gebracht hat. Die Wellen bleiben so bei 8-10 Minuten, zwischendurch mal kurz mit ungefähr 5 min. Abstand. Habe ich noch etwas zum Mittag gekocht?

Um 12:41Uhr ruft Renate an und will um 15Uhr vorbei kommen. Um 13Uhr holt Max dann Leander aus dem Kiga ab, und ich lege ihn zum Mittagsschlaf hin. Mit ihm zusammen einschlafen ist nicht drin - ich möchte mich im Tun entspannen und würde ich nicht auf die Uhr gucken, hätte ich den Sinn der Zeit komplett verloren - ich mache noch dies und das parat, hole mir Farben und Pinsel und male an der Leinwand. Ich laufe auch ein paar Mal die Treppe - ich möchte das es voran geht. Für eine Stunde kommen die Wellen jetzt alle 4 Minuten (13:30-14:30Uhr).

Um kurz vor 15Uhr kommt Renate und die Wellen sind wieder leichter. Ich erzähle ihr von den wilden Abständen und sie sieht wie ich eine Welle veratme Sie schaut auf ihre Uhr und sagt, das mache ich gut so. Eine gute Minute. Ich bin wie bei jeder Welle ganz ruhig, fühle mich gelassen, lasse alles locker. Aber ich bekomme die Wellen recht schwer veratmet, was mich innerlich verunsichert.

Bei der Untersuchung tastet Renate meine Muttermundsöffnung auf 1-2 cm und noch weit hinten. Das kann noch dauern, meint sie, und wir verabreden, das wir uns auf jeden Fall vor dem Schlafengehen, oder so um 18Uhr noch einmal sprechen. Ich soll mich ausruhen und mich, wenn etwas ist melden. Wenn die Wellen alle 4 Minuten über eine Stunde gehen, dann soll ich mich melden.

Ich schreibe Chris, Lenchen und Lisa: „... Ich hoffe sie kommt heute noch. :)\", „Vielleicht macht Maeva heute noch ne Punktlandung auf den ET. :)...“ (um 15:13Uhr).

SO VIELE GEDANKEN

Ich frage mich wie es weitergeht und wie kräftig und vielleicht auch richtig schmerzhaft die Wellen noch werden können? Wenn sich am Muttermund bisher noch nichts weiter getan hat... Die kräftigen Wellen habe ich ja immerhin jetzt schon seit 18 Stunden. Das ist mir aber zu dem Zeitpunkt gar nicht bewusst, denn ich fühle mich nicht müde oder kraftlos.

Mein Gefühl für die vergehende Zeit schwindet!... Ich weiß nicht wie lange Renate da war. Und ich weiß nicht wie lange ich mich danach ins Bett neben Leander gelegt habe. Bevor ich mich entschliesse in die Badewanne zu gehen. Durch die Wehenzähler-App kann ich rekonstruieren, dass es 15:45Uhr gewesen sein muss,

als die Wellen wieder an Kraft gewannen und für ca. eine halbe Stunde alle 4 Minuten kamen. Ich habe dafür aber längst das Gefühl verloren! Max gibt mir zu dieser Zeit eine Rückenmassage im Badezimmer. Ich lehne mich an die Stuhllehne und entspanne zwischen den Wellen. "Drück drauf", sage ich zu Max, der auf die Wehenzähler-App klickt. Die Massage entspannt mich sehr und gibt mir Kraft. Jetzt spüre ich den Drang in die Badewanne zu steigen. Vorher mache ich aber noch zwischen den Wellen ein letztes Selfi vom Babybauch (16:16Uhr; 1h und 16 min. später ist Maeva geboren).

IM WASSER

Ich steige in die Wanne und gehe instinktiv in den Vierfüßlerstand. Alles andere scheint mir unangenehm zu sein. Die Wellen flachen ab. Ich kann sie aber nur schwer und sehr unangenehm veratmen! Der Druck nach unten nimmt irgendwie weiter zu... Und in der Welle habe ich immer noch kaum "Raum", um tief hinein zu atmen. Es wird noch schwieriger glaube ich. Jetzt möchte ich einfach nur noch völlig in meine Entspannung finden! ...

Der Gedanke, dass sich bisher noch kaum etwas am Muttermund geöffnet hat, enttäuscht mich regelrecht und ich frage mich wie lange es noch dauern soll?

Als ich in der Badewanne entspanne und auf die gemalte Lotusblume gucke, erinnere ich mich an meinen Gedanken, bitte komm noch heute Abend...

Ich höre den Anfang der Regenbogenmeditation und danach meine Mantra-Musik. Ich will jetzt die Wellen erstmal nicht mehr messen, um völlig in meine innere Entspannung und Geburtsfreude zu finden.

Max kommt mit Leander auf dem Arm herein. "Hi Mäusschen, ich höre meine Entspannungsmusik.", sage ich mit fast geschlossenen Augen und einem Lächeln, "Bitte anziehen und zur Oma bringen." Im Wasser liegend, tauche ich die Ohren unter und lasse alles absolut locker. Es gelingt mir gut. Für ein paar Minuten. Ich weiß nicht wie viel Zeit vergeht (rückblickend ca. 20-30min).

UND PLÖTZLICH

...werden die Wellen kräftiger, mit immer kürzerer Pause dazwischen und ich merke, wie ich sie nicht mehr veratmen kann. Ich brauch auf einmal absolute Ruhe um mich und mache ganz schnell die Musik auf dem Handy aus! Rückblick: bei Leanders Geburt musste ich auch schnell die Musik ausgemacht haben. Das war der einzige Moment, in dem ich laut wurde, weil ich plötzlich so agro war.

Im Nachhinein ist meine Stimmung jetzt ganz ähnlich, nur schweigend. Ich bin alleine. Ich hocke mich jetzt in das Badewannenwasser und probiere, ob die Wellen in dieser Position angenehmer sind. Ich versuche mein Becken zu kreisen, aber es macht die Wellen nicht angenehmer. Jetzt konzentriere ich mich nochmal stark darauf alles entspannt und locker zu lassen. Meine Augen sind ruhig geschlossen, meine Lippen gelöst und geschlossen. Aber in mir bleibt ein hitziges Gefühl und ich merke mehr und mehr, dass ich die Wellen irgendwie nicht mehr veratmet bekomme. Ich bin nur in der Situation! - Alles um mich scheint nicht mehr zu existieren. Es sind

Minuten, die mir zeitlos vorkommen. Mein Gefühl sagt mir, dass ich nicht mehr allein sein will! Ich rufe Max mit Mühe an (16:49Uhr). Er geht nicht ran. Die Wellen werden andauernder und noch schwieriger tief zu veratmen. Ich hocke und kreise meinen Kopf, um in der Lockerheit zu bleiben. Kurz darauf spüre ich den Drang mich nochmal anders wenden zu wollen. Doch die Badewanne gibt das nicht her. Innerlich runzelt sich meine Stirn - ich fühle mich jetzt überhaupt nicht mehr wohl in der Badewanne! Was soll ich jetzt tun? - ist mein einziger stiller Gedanke... Zwischen dem Satz zu Leander+Max und meinem Gefühl jetzt nicht mehr alleine sein zu wollen, vergehen ungefähr 5-8 Minuten. Da ist Max natürlich noch mit Leander beschäftigt.

Nochmal 15 Minuten vergehen - sie kommen mir vor wie zeitlose 4 Minuten - nach meinem Versuch Max zu erreichen. Jetzt bin ich aus der Badewanne gestiegen und will nur noch hochgehen, Renate anrufen. Ich trockne mich kurz ab - und da ist Max. Er sagt mir, dass Leander jetzt drüben ist. Und ich strecke ihm nur schnell meine Hand entgegen, um ihm "Stop" zu signalisieren. Er verlässt den Raum und ich rufe: "Schatz, komm bitte her. Ich brauch` dich." Er stützt mich im Gang zur Treppe. "Ich leg mich jetzt ins Bett.", sage ich zu ihm, "Hol bitte meine Socken und das weiße T-shirt aus dem Badezimmer. Ich ruf` Renate an, wenn wir oben sind." Wir gehen zusammen die Treppe hoch. Max stützt mich und zieht mir oben angekommen das T-shirt über. Am Bett angekommen, knie ich mich davor. Aufs Bett hoch will ich nicht mehr.

Ich wähle Renates Nummer und Max zieht mir währenddessen die Socken an. (17:11Uhr; 21min. später ist Maeva geboren.)

"Hallo Renate, die Wellen sind jetzt schon jede Minute. Gefühlt ständig. Ich krieg` sie nicht mehr veratmet." "Okay, ich fahre sofort los! Ist es okay wenn Sina (Hebammenschülerin) auch kommt?", sagt Renate. "Ja. Okay bis gleich." Und sie werden noch intensiver!

"Renate kommt. Wärm bitte die Handtücher vor.", sage ich zu Max. "Wolltest du dich nicht hinlegen?", fragt er. "Nein, geht nicht." ...

Rückblick: Bei Leanders Geburt rief ich Nitya an, als die Wellen auch schon bei einer Minute Abstand waren - aber die tiefe Bauchatmung in den Wellen war viel einfacher und angenehmer. Als Nitya 2h später da war..., war der Muttermund nach 5h regelmäßigen Wellen 4cm geöffnet. Bis zur Geburt vergingen nochmal 5h.

Zwei Minuten später merke ich auf einmal einen heftigen Druck nach unten! Der Druck ist deutlich im unteren Becken und förmlich geht mein ganzer Körper mit! Dieses Gefühl kenne ich. Schnell wähle ich wieder Renates Nummer: "Renate, das sind jetzt Presswehen!!!" Ich bewege mich 2, 3 Meter in Richtung Sofa und Renate sagt so etwas wie: "Okay, ich bin schon auf dem Weg. Alles, wonach dir ist, ist okay so." Ich sage noch "Okay", und lege auf. Ihre Worte geben mir das Stichwort - ich lasse es zu! Ich lasse bei der nächsten (3.) Presswehe alles los! Kompletzt locker! Das fühlt sich direkt angenehmer an, gelöst, und zugleich wusste ich: Jetzt dauert es nur noch um die 30 Minuten! (Bei Leander war diese Geburtsphase fast 1,5h lang.)

Ich knie mich vor das Sofa und mit einem Schwall platzt die Fruchtblase! Oha, jetzt geht es schnell - denke ich nur. Und ich fühle mich einerseits ganz überwältigt gleich das Ziel erreicht zu haben, und gleichzeitig schwingt eine Verunsicherung mit. Ich spüre jetzt den Druck des Köpfchens ganz deutlich und lehne mich mit den Unterarmen auf das Höckerchen vorm Sofa. Mein Blick ist auf den Hocker gerichtet und ich rufe Max mit ruhiger Stimme zu: "Schatz, die Fruchtblase ist geplatzt. Sie wird jetzt kommen. Ich merke das Köpfchen." "Ach du scheiße!", höre ich Max sagen, als er die Pfütze sieht. "Renate ist noch nicht da, aber sie wird jetzt kommen. Du wirst sie gleich einfach auffangen. Wir müssen nur darauf achten, das die Nabelschnur nicht auf Spannung ist." Die nächste (4.) Presswehe kommt. Sie drückt auf angenehme, orgasmische Weise meinen Körper nach unten. Und ich lasse einfach zu - bin ganz ruhig - weh tut mir nichts. Ich merke wie sie weiter nach unten rutscht.

Max läuft und holt Handtücher. Ich merke wie er neben mir aufgeregt hin und her geht. "Schatz, bitte sei jetzt ganz ruhig okay, wir machen das schon." Jetzt fühle ich mit meiner Hand das Köpfchen. "Das Köpfchen. Ruf Renate wieder an!" Max kniet hinter mir, fühlt den Schädel und wählt Renates Nummer. "Hallo Renate. Ich sehe das Köpfchen!" Renate sagt ihm, er soll jetzt Handtücher holen.

Er kommt wieder und mit der nächsten (5.) Presswehe wird ihr Kopf, ihre Schultern und Oberkörper bis zur Hüfte geboren. Ich fühle mit der Hand wie sie herauskommt. Max hält sie fest. Ich höre Renates ruhige Stimme, aber verstehe nichts genaues. Maeva schreit nicht - denke ich. "Bis zum Po ist sie draußen", sagt Max zu Renate, "sie kommt nicht weiter raus. " Ich merke wie keine Presswehe mehr kommt. Sie regt sich nicht. Ein Zeitpunkt der Angst, der uns wie eine Ewigkeit vorkommt. Ich erinnere mich an meinen Gedanken, okay sie lebt nicht mehr. Ein heftiger Gedanke - der mich etwas an die stille Geburt erinnert - aber auch einfach eine Urangst ausdrückt. "Max, frag Renate was ich tun soll ... Renate was soll ich tun?", rufe ich. "Drücken!", sagt Max. Ich presse also! Aber es tut sich erstmal nichts. Renate sagt Max, er soll sie versuchen wieder rein zu drücken, weil die Nabelschnur vielleicht um die Beine gewickelt ist. Er versucht es. "Du sollst drücken! ... Weiter drücken!", sagt Max jetzt ganz energisch und ich merke ihm etwas Panik an. Jetzt stütze ich mich hoch auf das Sofa, presse nochmal kräftig. Und da flutschen auch der Po und die Beine heraus! Ich lasse meine Erleichterung laut heraus! Das Telefonat mit Renate bricht in diesem Moment ab. Sooo eine große Erleichterung! Sie ist da! Aber noch kein Schrei!... "Rubbel sie. Du musst sie mit dem Handtuch abrubbeln!" Und Max rubbelt sie. Eine lange halbe Minute vergeht. Und endlich gibt sie ein Geräusch von sich!!! Ich drehe mich um. Max gibt sie mir und ich drehe mich hoch auf das Sofa. Ich weiß noch wie ich vor Glückseligkeit laut ausatme - vor erleichtertem Glück. "Komm her meine Kleine." Jetzt liegt sie auf meinen Bauch.

GESCHAFFT - SIE IST DA !!! 17:32 UHR

Und es geht ihr gut - als erstes fällt mir ihre Haut auf - sie sieht rosig aus! Wir legen ihr noch ein weiches Handtuch um.

Und da klingelt es an der Türe. "Der Schlüssel steckt.", rufen wir zusammen und denken, da wird Renate ein. Aber meine Mama kommt herein und bleibt erschrocken im Raum stehen, als sie zu uns blickt. Sie schlägt die Hände vor den Mund. Den Blick werde ich nie vergessen. Wir lachen ihr erleichtert und überglücklich zu. "Was, das Baby ist schon da?", ruft sie ungläubig und überwältigt. Dann kommt nach dem ersten Schock zu mir. Max und sie gucken sich Maeva an, und Mama bringt mich in eine Liegeposition aufs Sofa, mit Maeva auf meinem Bauch. Dann geht sie wieder ganz aufgeregt rüber zu Leander. Kurz darauf kommt Renate rein. Sie fragt, ob alles in Ordnung ist. Max und ich antworten nur überglücklich und strahlend mit Ja. Sie schaut sich Maeva freudig an und sieht, dass die Nabelschnur noch um Bein und Arm gewickelt ist. Sie hat eine lange Nabelschnur, sagt sie und ich muss an meinem Traum, von vor einer Woche denken, von dem ich Christina erzählt habe. Ich hatte panisch geträumt, dass sie die Nabelschnur um den Hals gewickelt hatte. Renate kümmert sich dann erstmal um die Nachgeburt. Dafür presse ich noch ein paar mal und sie zieht an der Nabelschnur, sodass die Plazenta sich löst. Maeva liegt entspannt auf mir. Dann durchtrennt Max die ausgespulte Nabelschnur.

Mir wird jetzt ganz kalt und ich fange an zu zittern (das kannte ich ja schon extrem von Leanders Geburt) und ich bitte Max dazu mir Datteln zu bringen. Auch die Hebammenschülerin Sina, die jetzt da ist, bringt mir etwas zutrinken. Dann bringen sie mich zusammen mit Maeva in unser Bett. Da machen wir es uns gemütlich. Max macht Wärmflaschen und ich genieße jetzt einfach das Glück sie in meinem Arm zu halten, sie meine Haut spüren zu lassen - und alles ist einfach gut!

Renate und Sina kümmern sich um die Plazenta. Ich beobachte es etwas aus der Entfernung. Sie erklärt etwas dazu und auch Max hört zu. Dann bereitet sie mir das Plazentamittel zu und schneidet mir auch ein Stück ab, das ich auf einem Löffel mit Joghurt esse. Ich freue mich sehr, die Plazenta dieses Mal bei mir zu behalten. Bei Leanders Geburt hat es mir sehr weh getan, dass sie mir nicht einmal gezeigt wurde und einfach so weg kam.

Maeva ist mittlerweile an meiner Brust und saugt kräftig! Ich beobachte sie. Und es überkommt mich eine so große Freude, dass die Erleichterung und das pure Glücksgefühl aus mir herausplatzt, und ich weine.

Eine Weile vergeht und in aller Ruhe möchte Renate sie dann untersuchen. Dazu legen wir Maeva neben mich. Es ist einfach so schön friedlich. Maeva ist so zufrieden und entspannt, das sie gar nicht schreien mag.

Sie ist da - Das Gefühl, das mich einhüllt - unbeschreiblich, überwältigend und zugleich in einer so tiefen, naturgetragenen Verbundenheit - angekommen - in unserem warmen Zuhause, in unsere Arme - geborgen.

Anschließend schläft Maeva weiter auf meinem Bauch. Wir haben jetzt ungefähr 20Uhr und Leander und Mama kommen herein. Leander kommt zu uns aufs Bett geklettert und sie schauen Maeva ganz neugierig an. Leander kuschelt sich an mich und sieht Maeva lange an. "Da ist sie endlich.", sage ich zu ihm, "Da haben wir lange

drauf gewartet, hm?" Leander sieht sie immer noch an und nickt mit einem ganz glücklichen Lächeln.

Jetzt legt sich auch Max zu uns ins Bett. Ich bin so erfüllt von Glück!

Renate und Sina verabschieden sich so um 21Uhr.

Wir schlafen zusammen ein - Maeva natürlich auf meinem Bauch, wie die ganzen nächsten Wochen noch - und ich kann es gar nicht erwarten, bis der Morgen da ist!

MAEVAS ERSTER MORGEN - FAMILIENGLÜCK ZU VIERT

Und ich bin so froh darüber, dass sie hier bei uns geboren ist! In unser vorbereitetes Nest, inmitten unserem Familienraum, mit unserem Geruch, mit unserer Wärme, Geborgenheit und Liebe!!!

DAS WOCHENBETT

Die ersten Wochen nach der Geburt fühle ich mich gut umsorgt. Max macht Ausflüge mit Leander und kümmert sich ums Essen. Ich habe zwar noch über eine Woche sehr starke Nachwehen, die mir zu schaffen machen, aber weil ich keine Geburtsverletzungen habe, keine Masern mit 41C Fieber, bin ich guter Dinge. Am 4. Tag gehen wir das erste Mal nach draußen und ich merke wie meine Energie schon nach wenigen Metern aufgebraucht ist - unfassbar was der Körper spürbar zu leisten hat!

Mama, Oma und Opa, kümmern sich mit und auch Kerstin, Ksenia und TT kommen in den ersten Tagen zu Besuch. Die tägliche Nachsorge von Christina tut auch sehr gut. Ich bin ihnen allen total dankbar!!

Weil so, ist es rundum ein erholsames frühes Wochenbett. Ganze 8 Wochen dauert es insgesamt, bis ich mich wieder in meiner vollen Kraft zu fühlen. (Ende April mache dann den Gemüsegarten fertig:)

DANKBAR

MEIN RÜCKBLICK AUF DIE GEBURT

Oft geht mir der Geburtsverlauf noch durch den Kopf und er sitzt in allen Gliedern. Wir sprechen eine Woche später nochmal darüber, als Renate uns besuchen kommt und ich fange an zu weinen, als wir von dem Moment der Unsicherheit erzählen, als ich kurz dachte sie lebt nicht mehr. Ich merke noch immer, dass das Sicherheitsgefühl durch eine begleitende Hebamme mir stark gefehlt hat. Hätte ich nur dies und das anders gemacht. Hätte ich bloß niemals diese Wehenzähl-App benutzt ..., hätte ich deutlicher in mich hinein gespürt und wäre meinem Gefühl gefolgt, ... hätte ich nicht diese "Wehen alle 4 Minuten über 1 Stunde"-Regel im Kopf gehabt, sondern gewusst wie schnell der Muttermund sich doch auf einmal öffnen kann... dann hätte ich gespürt, dass die Geburt in vollem Gange ist und wie weit sie schon ist. Dann hätte ich Renate früher angerufen und sie wäre da gewesen. Rückblickend wünschte ich mir, ich hätte stärker in meinem Vertrauen sein können.

Ich bin sehr froh darüber, dass Renate uns so ruhig am Telefon begleitet hat und dann bei uns war! Auch unglaublich froh macht mich, dass ich die sehr intensiven Wellen doch schmerzlos empfinden konnte und unsere Maeva auf eine sanfte, wunderschöne, natürliche Art gebären konnte!
Diese Geburt hat mir vor allem zu spüren gegeben, wie spirituell dieses Erleben ist - so unfassbar kraftvolle Energie im Hier und Jetzt, unplanbar, eigenwillig, urkraftvoll
...

Wenn mir auch einerseits der in mir ruhende und vertrauensvolle Geburtsverlauf unglaublich fehlt und ich innerlich so traurig bin, bei dem Gedanken daran vermutlich keine weitere Schwangerschaft und Geburt mehr zu spüren, möchte ich die wunderschöne Seite hoch leben lassen:
Die Liebe zwischen Max und mir,
die uns Leander und Maeva geschenkt hat!
Die ungeduldigen, stillen, dahin rauschenden 19 Stunden der Geburtswellen, und diesen gemeinsamen atemberaubenden, einzigartig kraftvollen Moment ihrer Geburt!!!

SEIT DEM 1. AUGENBLICK AN - GROßE GESCHWISTERLIEBE
Leander & Maeva

MAEVAS GEBURT

ein wundervolles, überwältigendes und berauschendes „Will-kommen“ auf diese Erde.

Wir sind unglaublich gespannt, was dieses so in sich ruhende und kräftige Mädchen noch alles für uns bereit hält. :D