

## Meine gute Geburt

von Iris

Seit einigen Tagen warteten wir darauf, dass Jaros Geburt bald losgehen könnte. Jaros ET war auf den 27.02.22 datiert. Viele Freunde und Verwandte hatten sich Gedanken gemacht, wann er nun wirklich zur Welt kommen würde. Die ersten Tage nach dem ET genossen wir die zusätzliche Zeit als Familie und erledigten noch allerlei Dinge, die wir bis dahin nicht geschafft hatten. Zum Wochenende hin wuchs dann doch die Anspannung, wann Jaro nun endlich zu uns kommen würde... ich beschäftigte mich auch damit, was auf mich zukäme, wenn eine Einleitung von Nöten wäre. Renate konnte uns dann bei der letzten Vorsorge aber beruhigen und Christian und ich waren wieder frohen Mutes. Sie gab uns den Tipp, wir sollten uns doch nochmal einen richtig schönen Abend zu zweit machen. Egal ob das Baby sich dann auf den Weg machen wollte oder nicht. Diesen Abend einfach genießen... Diese Idee fanden wir richtig gut. Also ging Marlin am 05.03. einfach etwas früher ins Bett und wir machten es uns auf dem Sofa gemütlich. Es wurde viel gelacht und gequatscht. Am nächsten Morgen war unser Baby aber noch nicht geboren. So sehr ich am Vortag vor Optimismus strahlte, jetzt war ich schon ein wenig enttäuscht, dass Jaro sich noch nicht angekündigt hatte.

Es lag eine Langsamkeit in der Luft, ich war etwas schlapp und auch etwas traurig. Christian machte aber den Vorschlag im Nachbardorf zum Flohmarkt zu radeln und das munterte mich wieder auf. Wir alle lieben es auf dem Flohmarkt Schnäppchen zu jagen und somit schnappten wir die Fahrräder und fuhren los. Anschließend gab es noch chinesisches Essen vom Vortag und dann machten wir alle eine Mittagspause. Marlin war schnell in den Mittagsschlaf gefallen. Ich machte auch zeitweise die Augen zu und entspannte mich. Christian legte sich zu mir und so gegen 16:00 spürte ich dann die ersten Wellen! Mein Atmen wurde tief und intensiv. Erst dachte ich: Ist das wirklich Geburt? Dann merkte ich aber die Regelmäßigkeit und fragte Christian, ob er mir eine Wanne einlassen könne. Er zog im Bad die Rollläden herunter und ließ mir ein schönes Bad ein. Auch nach der Hypnoseaufnahme von Renate fragte ich und setzte die Kopfhörer ein, damit ich Marlin nicht hörte, falls er wach werden sollte... Die Wellen wurden sehr schnell intensiver und ich legte mich von der Rückenlage in die Seitenlage und dann stützte ich mich mit dem Oberkörper nach vorne gelehnt über den Wannenrand. Ich stellte mir das Oxytocin in rot und meinen Muttermund als Lotusblüte vor. Sie öffnete sich und strahlte in schönen Orangetönen.... Die Wellen wurden sehr schnell höher und mein Gefühl sagte mir, dass es nicht lange dauerte, bis Jaro in meinen Armen liegen würde. Ich tönte sehr laut Jaros Namen und auch andere Vokale, die sich singen ließen. Christian machte mit. Er ging ab und zu raus und dann bat ich ihn aber bei mir zu bleiben. Ich brauchte seine Hände, um sie fest zu halten und während ich über dem Beckenrand lehnte. Ich fragte ihn kurz ob Marlin weg sei. Meine Eltern hatten ihn abgeholt... Ich konnte weiter loslassen und tönte immer lauter und intensiver, der Wellengang war stark. Christian fragte, ob er Renate anrufen solle. Ich bejahte das und fragte dann auch, ob er sie anfunken lassen könne. Ich spürte, es dauerte nicht mehr lang... Da war sie schon... die Übergangsphase. Ich musste aus meiner Froschhaltung aufstehen. Da kamen die Wellen vor den Presswehen... Christian sagte: "Lass

uns rüber gehen, ins Schlafzimmer. Dort habe ich alles vorbereitet!" Er trocknete mich ab und wir gingen rüber. Da kam schon die erste Presswehe. Ich lehnte über dem Bett und griff fest nach dem Laken. Ich spürte Jaro im Geburtskanal. Dann kam die zweite Wehe, Jaros Kopf war geboren, es klingelte... Bei der dritten Presswehe wurde Jaros ganzer Körper geboren! Christian hielt ihn in den Händen und Jaro schrie. Ich zitterte und weinte vor Glück. Ich war so begeistert und aufgeregt. Christian reichte mir Jaro und öffnete Renate die Tür. Sie hörte Jaro und sagte: "Ich höre das Baby ja schon!"

Sie kam rein und half mir mit Christian zusammen mich auf unser Bett zu legen. Ich war immernoch beeindruckt und absolut gerührt. Renate freute sich mit und für uns. Sie entschuldigte sich, dass sie nicht gut durchgekommen sei aber sie sei direkt losgefahren. Wir waren einfach sehr schnell, dachte ich noch... Ich freute mich so riesig, dass Renate jetzt auch da war. Sie hat dann auch gewartet und geholfen, dass die Plazenta kommen konnte. Dann wurde Jaro untersucht. Sie half mir beim Duschen, wir tranken Sekt und waren alle einfach so glücklich über diese schnelle, schöne und beeindruckende Geburt. Meine gute Geburt!

Danke lieber Christian, dass du mein "Hebammer" warst. Du hast mir während Jaros Geburt so viel Unterstützung gegeben wie ich brauchte und dazu jeden Freiraum der für mich wichtig war. Du warst dir sicher, dass wir das schaffen. Das habe ich gespürt. Ein ganz besonderer Ruhepol für mich. Bei dir fühlte ich mich sicher, geborgen und respektiert! Ich finde es wirklich sehr beeindruckend wie du das gemacht hast und danke dir von ganzem Herzen. Unsere gute Geburt. Liebe Renate, liebe Lisa, vielen Dank für eure große Unterstützung vor, während und nach Jaros Geburt! Wir sind euch so dankbar für Empathie, Kompetenz, offene Ohren, praktische Tipps und den liebevollen Umgang mit uns und unseren Kindern.