



## Geburtsbericht von Theresa & Felix Haas für Anouk - geboren am Donnerstag, 20. Oktober 2011



Lange haben mein Mann Felix und ich uns auf den Tag der Geburt unserer Tochter vorbereitet. Schon in der 23. SSW haben wir den HypnoBirthing Kurs besucht und auch schon ein paar Wochen vorher habe ich immer fleissig die HypnoBirthing CD gehört. Ich hatte über diese Geburtsmethode in einer Zeitschrift gelesen und wusste gleich, dass das genau die richtige Methode für uns ist. Auch mein Mann musste nicht lang überredet werden.

Wir besuchten den Kurs und wurden absolut in unserer Annahme bestätigt. So und nicht anders sollte unsere Kleine auf die Welt kommen. Wie gesagt, viel haben wir geübt. Jeden Tag lief die CD, wenn nicht sogar mehrmals am Tag und immer mal wieder hat mein Mann die Hypnose bei mir gemacht. Ein paar Wochen vor dem Termin habe ich dann angefangen Himbeerblättertée zu trinken, Sitzbäder zu machen, Dammassage und auch der EpiNo kam zum Einsatz. Also alles ganz konsequent und man konnte die Fortschritte feststellen.

Leider waren meine Ärztin und auch die Hebammen im Spital nicht so begeistert von unseren Vorstellungen. Immer wieder haben wir betont, dass wir offen für Alles sind und es auf uns zukommen lassen würden. Aber wir haben wohl einen sehr komplizierten Eindruck gemacht und alle dachten: „Oh je, die sind voll fixiert auf Ihre Vorstellungen, das gibt sicher Probleme“. D.h. wir waren frustriert und die Ärztin und die Hebammen auch. Aber irgendwie hatte ich auch keine Lust mehr zu wechseln und habe die ganze Zeit gehofft, dass eine Hebamme uns unterstützt, die sich auf uns einlässt. Vor allem der Gedanke an einen venösen Zugang bei Eintritt ins Spital hat mich ziemlich genervt und trotzdem wurde immer wieder darauf gepocht, dass dieser standardmässig bei Eintritt gelegt wird... schlechte Aussichten, aber trotzdem liessen wir alles auf uns zu kommen. Ich habe mich richtig auf den Tag an dem es endlich los geht gefreut und konnte es kaum abwarten. Schliesslich waren wir ja optimal vorbereitet und ich wusste unsere Kleine liegt richtig und nichts steht einer spontanen (am liebsten Wassergeburt) im Weg.

Die Wochen verstrichen und der errechnete Geburtstag rückte immer näher. Am Mittwoch, 19. Oktober 2011 war es endlich soweit. Schon am Nachmittag hatte ich irgendwie ein anderes Gefühl als sonst. Keine Wellen, aber ein Gefühl von ziemlich starken Mensschmerzen. Ich dachte mir aber noch nichts dabei, schliesslich hatte ich schon ein paar Mal davor das Gefühl: „Oh, jetzt

geht's bestimmt los". Am Abend um 20 Uhr sassen wir auf dem Sofa und plötzlich fingen die Wellen an. Stärker als sonst. Zwei bis drei Wellen verstrichen bis ich zu meinem Mann sagte: "du ich habe ca. alle 15 – 20 Minuten Wellen." Ich dachte mir nichts dabei. Wir beobachteten den weiteren Verlauf bis um 22 Uhr eine Regelmässigkeit zu erkennen war. Wir entschieden uns noch ins Bett zu gehen, falls es bald richtig los geht, wollten wir möglichst ausgeruht sein. Wie jeden Abend stellten wir die HypnoBirthing CD an und ich entspannte mich richtig schön und verwendete die Schlafatmung zwischen und die Langsame Atmung während der Wellen. Ich kannte die CD und die Länge der CD inzwischen gut genug um zu merken, dass die Wellen jetzt häufiger kamen. Also weckte ich um 23 Uhr meinen Mann und sagte, dass die Wellen inzwischen bestimmt alle 7 Minuten kamen, denn ich hatte die Uhr ja nicht verfolgt. Also standen wir wieder auf und gingen zurück ins Wohnzimmer. Die obligate Stunde wurde beobachtet und tatsächlich kamen die Wellen schon im 3–5 Minuten Abstand. Wir waren beide sehr relaxt, obwohl ich mich inzwischen schon sehr konzentrieren musste während der Wellen. Irgendwie hatte ich Angst es sei ein Fehlalarm und entschied mich mal ein Bad zu nehmen. Während dem Bad liess die Regelmässigkeit etwas ab, aber kaum war ich draussen kamen die Wellen noch intensiver. Wir entschieden uns dann mal im Spital anzurufen.

Die Hebamme wusste ja von unseren Wünsche und auch, dass wir vor hatten möglichst lange zu Hause zu bleiben. Also war sie etwas irritiert, ob wir sie jetzt nur informieren wollten, oder doch schon wirklich ins Spital kommen wollten. Das wiederum irritierte mich, weil ich irgendwie das Gefühl hatte, sie müsse mir doch jetzt sagen, ob ich kommen muss oder nicht. Wir entschieden uns noch etwas zu Hause zu bleiben, machten aber ab, dass wir uns um 2 Uhr im Spital treffen würden. Zu der Zeit konnte ich die Wellen gut handhaben, wollte aber irgendwie doch auf Nummer sicher gehen.

Im Spital angekommen wurden wir herzlich von der Hebamme begrüsst und begaben uns in die Geburtsräume. Dort wurden dann die ersten Untersuchungen gemacht und eine erste vaginale Untersuchung. Der Befund war schon sehr gut... es hat mich dann doch sehr interessiert und die Hebamme sagte mir, dass der Muttermund schon 3cm offen sei und die Fruchtblase noch steht.

Danach besprach sie nochmal mit uns die Liste mit unseren Wünschen und wir waren positiv überrascht, da Sie wirklich probierte auf alles einzugehen. Sogar der „obligate“ Zugang wurde nicht gelegt. Es war eine sehr schöne Atmosphäre dort. Glücklicherweise waren wir in dieser Nacht die Einzigen, die gebären, also waren nur wir Drei auf der Station. Wir liessen Entspannungsmusik laufen, hatten Duftlämpchen an und ich konzentrierte mich auf die Atmung. Immer wieder bot mir die Hebamme andere Stellungen an, was ich ganz toll fand. Ich stand auf, lief herum, liess das Becken kreisen und konnte ein Bad nehmen. Ganz toll, mit Duft, Musik und Kerzen. Es ist einfach eine tolle Erinnerung. Auch die Wanne für die Geburt war schon vorbereitet, nur das Wasser hat noch gefehlt. In der Nacht um 4 Uhr kam dann das erste Mal meine Ärztin und machte nochmals eine Vaginaluntersuchung und war überrascht, denn der Muttermund war schon 7cm offen, ABER der Kopf der Kleinen lag noch nicht optimal. Da fiel das erste Mal das Wort Kaiserschnitt...! Es machte mich hellhörig, beunruhigte mich aber irgendwie nicht. Meine Ärztin ging wieder und sagte sie käme am Morgen wieder. Wir machten wie vorher weiter, allerdings muss ich ganz ehrlich sagen ganz ruhig ging es nicht mehr zu und her. Ich habe die Wellen laut weggeatmet. D.h. ich habe da meine Yoga-Kenntnisse hervorgeholt und auf AAAA ausgeatmet, was für mich in dem Moment einfach stimmte. Felix hat immer wieder die Light-Touch Massage angewendet und war die ganze Zeit unterstützend bei mir.

Am Morgen um 7.30 Uhr kam meine Ärztin wieder. Der Muttermund war komplett eröffnet und eigentlich hätte Anouk kommen können, ich hatte aber kein Druckgefühl... tja und da war die Hiobsbotschaft. Die Kleine lag immer noch falsch mit dem Köpfchen im Becken. Was nun. Beide wussten, dass wir natürlich gebären wollten und doch wussten sie, dass es schwierig wurde einen Kaiserschnitt zu vermeiden. Die Ärztin und die Hebamme schilderten uns die Optionen. Sie sagten, da unsere Kleine immer noch so entspannt und relaxt sei, könnte man probieren, dass sie wieder aus dem Becken raus rutscht, sich von selber in die richtige Position dreht und dann wieder ins Becken zurück rutscht. Wenn das nicht klappen würde müssten sie einen Kaiserschnitt machen.

Felix und ich hörten das und fingen beide an zu weinen. Irgendwie haben wir uns einfach Sorgen gemacht um die Kleine. Ich konnte mich schneller wieder fassen als Felix und hatte einen unglaublichen Optimismus in mir. Ich weiss gar nicht mehr, ob die Info überhaupt bei mir angekommen war, aber irgendwie hatte ich einfach keine Sorgen und sagte mir es kommt wie es muss. Ich habe dann probiert Felix wieder aufzumuntern, denn ich wusste, ich brauchte ihn dafür.

Also wurden nun alle Hebel in Bewegung gesetzt, damit Anouk wieder aus dem Becken rutscht und sich dreht. Immer wieder gingen wir beide (und auch Felix Eltern, die wir über die Situation informiert hatten) in Gedanken zu Anouk und visualisierten, wie sie sich drehen müsse und dass sie ganz ruhig bleiben könne. Das Bett wurde schräg gestellt, so dass mein Kopf Richtung Boden zeigte und mir wurden Akupunktur Nadeln gestochen. Und das Wunder geschah... unsere Maus rutschte aus dem Becken und drehte sich von selber in die richtige Position. Wir waren so stolz auf sie!!!

Der Haken an der ganzen Sache war, dass mir ein „Wehen-Tropf“ angehängt werden sollte, damit die Kleine möglichst schnell von den Wellen wieder ins Becken zurück geschoben wurde, da sich ja nun der Geburtsprozess quasi wieder in der Anfangsphase befand. Ich war allerdings inzwischen nur noch müde, da ich ja schon über 24h wach war vom Morgen des 19. Oktobers. Bis dahin. Ich konnte einfach nicht mehr, weil ich so müde war. Also sagte ich von mir aus, dass ich eine PDA wollte. Ich wusste ja, dass es mit dem Wehentropf wahrscheinlich ziemlich heftig werden würde. Nun wurde mir dann auch der Zugang gelegt. Aber es war alles ok für mich. Ich hatte einfach das Gefühl es ist richtig so.

Die PDA wurde um ca. 10 Uhr gesetzt und endlich konnte ich etwas dösen zwischen den Wellen. Während die PDA wirkte rutschte Anouk wie gehofft zurück ins Becken. Um 11.30 Uhr wurde die Blase geöffnet, damit sie noch schneller zurück ins Becken gleitet. Und irgendwann war es soweit, die PDA wurde abgestellt, damit ich für die letzte Phase wieder mehr spürte. Die Wellen waren inzwischen ziemlich stark, aber ich war einfach immer noch sehr erschöpft und probierte mich auf die Atmung zu konzentrieren. Inzwischen reagierte wohl auch Anouk (ich hatte da kein Zeitgefühl mehr) und meine Ärztin sagte ich müsse jetzt doch pressen, da meine Kleine den grossen Kopf des Vaters geerbt hatte. Sie hatten inzwischen das Vakuum hervorgeholt, da es jetzt einfach schnell gehen musste. Sie wussten ja, dass wir auch das eigentlich nicht wollten. Als meine Ärztin merkte, dass ich mich während der letzten Wellen immer wieder sehr gut entspannen konnte, änderte sie Ihre Meinung und wollte auf unsere Wünsche nochmal eingehen. Sie sagte ich mache das so toll, sie möchte das Vakuum eigentlich nicht einsetzen, mache aber einen Dammschnitt. Mir war ehrlich gesagt in dem Moment alles egal, ich war nur noch müde. Der Dammschnitt wurde gemacht und innert ein paar Minuten glitt die Kleine heraus. Sofort wurde sie auf meinen Bauch gelegt und plötzlich war die ganze Müdigkeit vergessen und ich habe nur noch geweint vor Glück.

Anouk war da, ganz klein (was niemand gedacht hätte), aber einen grossen Kopf. Die Nabelschnur wurde ausgestrichen und auch die Plazenta kam komplett innert 3 Minuten hinterher.

Ich kann gar nicht mehr beschreiben, was dann alles geschah, aber ich war wieder völlig da und hatte nur noch Augen für die hübsche Anouk. Sie weinte ein paar Minuten, aber dann wurde sie schnell ruhig. Sie war eine Zeit lang auf meinem Bauch, hat getrunken und rumgeguckt, bis sie dann irgendwann gewogen, vermessen und untersucht wurde. Alles OK. Ich ging in dieser Zeit duschen und war topfit. Es war einfach traumhaft.

Ich war dann noch ein paar Tage im Spital und alle waren hell auf begeistert von Anouk. Ein so ruhiges, ausgeglichenes Kind und das ist sie auch jetzt noch. Man kann sehr gut zu ihr Kontakt aufnehmen.

Am letzten Tag meines Aufenthalts hatte ich noch das Geburtsgespräch mit der Hebamme. Sie machte uns ein riesen Kompliment und sagte, dass es eine tolle Erfahrung für sie war. Sie hatte vorher Bedenken, da sie dachte, dass wir völlig versteift auf unsere Wünsche seien und war begeistert, wie wir das alles gemeistert hätten. Sie wäre froh, wenn mehr Eltern so vorbereitet auf die Geburt kämen. Sie fragte mich, ob ich enttäuscht von mir sei, bezüglich der PDA und so und ich konnte einfach nur sagen: „Nein!!!“ Überhaupt nicht. Es war eine tolle Erfahrung und es hat alles gestimmt, so wie es abgelaufen ist. Im Gegenteil, ich bin nicht enttäuscht, sondern stolz!!! Stolz auf Anouk und stolz darauf, dass wir sozusagen Missionarsarbeit leisten konnten und ein gutes Exempel statuiert haben.

Am Schluss des Gesprächs sagte die Hebamme zu mir: „Frau Haas, wenn Sie weiter so machen, müssen Sie sich darauf einstellen, dass es bei einer nächsten Schwangerschaft ziemlich schnell gehen könnte bei der Geburt.“

Jetzt sind wir wieder zu Hause. Ich war ganz traurig, dass alles schon vorbei war, als ich das Spital verliess. Anouk ist immer noch ein Engel und wir sind wahnsinnig stolz, haben wir so ein tolles Kind bekommen. Ich bin überzeugt, dass wir durch HypnoBirthing soweit gekommen sind und dass wir gelernt haben schon während der Schwangerschaft eine sehr enge Bindung zu Anouk aufzubauen. Auf jeden Fall hat es Lust auf mehr gemacht 😊

