

Unser Geburtsbericht

Maja Victoria, geboren am 3.7.2019 im KH St. Veit

Der errechnete Geburtstermin unserer Tochter war der 24.06.2019 und nachdem ich bereits Wochen vor dem Termin mit dem Einsetzen der ersten Wellen rechnete war ich umso mehr erstaunt als sich an Tag 8 **NACH** errechnetem Termin noch immer kein „Ziehen“ oder Ähnliches bemerkbar machte. In den letzten Wochen habe ich immer wieder ein bisschen Ziehen im Schambein, Drücken im Kreuzbein und „Ziehen im rechten und linken Oberschenkel“ gespürt aber nichts was den echten Geburtsbeginn signalisiert hätte.

Um 22:40 Uhr, wir sahen uns gerade im Bett eine Folge „Big Bang Theory“ an, bemerkte ich die erste Welle und begrüßte sie mit einem Lächeln. Ich sagte zu meinem Mann: JUHU! Es geht los, wir müssen nicht künstlich die Geburt einleiten!

Die nächsten Stunden vergingen wie im Flug: Wir sahen uns noch viele weitere Folgen der Serie an, während ich im 10 Minuten Abstand Wellen bekam, welche nicht wirklich schmerzhaft waren und je 60 Sekunden dauerten. Ich glaube wir haben sogar noch ein wenig geschlafen. Um 1:30 Uhr bemerkte ich Blut in meiner Unterhose, welches wenig und hellrot war. Ich rief kurz im KH an und man bestätigte mir dass das völlig normal sei. Ich sagte der Hebamme dass ich noch zuhause bleiben möchte bis meine Wellen stärker werden und sie sagte das wäre völlig in Ordnung und wir verabschiedeten uns: „Bis später“

Um 2:30 Uhr waren meine Wellen im Abstand 7 Minuten und wurden aber nur leicht stärker. Für mein Gefühl noch immer schwächer als Menstruationsbeschwerden. Ich konnte ganz normal im Schlafzimmer herumgehen, setzte mich sogar zeitweise auf den Pezzi-Ball und kreiste mein Becken.

Um 4 Uhr kamen die Wellen im regelmäßigen Abstand von 5 Minuten und ich ging ein letztes Mal duschen bevor ich meinem Mann signalisierte dass wir langsam

ins KH fahren sollten. Wir tranken unser Glas Prosecco welches wir beim Hypnobirthing-Kurs bekamen noch zuhause bevor wir losfahren.

Um exakt 5 Uhr kamen wir im KH an, ich konnte ganz normal gehen, reden, mich selbst an der Rezeption anmelden und gemeinsam mit meinem Mann gingen wir in die Entbindungsstation. Den Weg kannte ich bereits gut, da ich nach Verstreichen des GT alle 2 Tage zur Kontrolle in genau diesem Trakt des KH war und auch schon fast alle Hebammen kannte.

Die Entbindungstation war total verdunkelt und leise, es gefiel mir sofort, dass wir beim Ankommen die Einzigen dort waren. Die Hebamme brachte uns ins Kreiszimmer und schloss mich ans CTG an. Meine Temperatur wurde gemessen, mein Blutdruck kontrolliert und ich bekam einen Venenweg gelegt. Ich wurde natürlich befragt in welchem Abstand meine Wellen kamen und im Anschluss verließ sie das Kreiszimmer um uns alleine zu lassen. Sie war keine 2 Minuten zur Tür raus, da platze meine Fruchtblase wie aus dem Nichts. Ein Schwall warmes, klares Wasser kam aus mir und mein Mann holte die Hebamme zurück ins Zimmer. Während all dieser Zeit machte ich die Wellenatmung ganz natürlich, ich benötigte keine Visualisierung oder ähnliches, die Wellen waren erträglich, trotzdem schloss ich die Augen um entspannt zu bleiben.

Nachdem meine Fruchtblase geplatzt war kam mein Mann mit einer „neuen“ Hebamme herein, welche gerade ihren Dienst angetreten hatte. Sie stellte sich vor untersuchte mich vaginal und stellte fest, dass mein Muttermund 2 cm geöffnet war. Nach dem Platzen der Fruchtblase wurden die Wellen ruckartig stärker und kamen alle 2 Minuten. Die Hebamme verließ das Kreiszimmer nicht mehr und auch ich wusste dass es nun relativ schnell gehen würde. Mir wurde heiß, kalt, unbequem und ich musste schnell einen Atem-Rythmus finden ohne überrumpelt zu werden. Ursprünglich dachte ich dass ich mich aufrecht im Zimmer und eventuell auch am Flur bewegen werde während der Wellen, anstelle blieb ich am Bett als wäre es mein „sicherstes Schiff“.

Ich bat meinen Mann um kalte Waschlappen welche er mir immer wieder auf die Stirn und in meinen Nacken legte. Die Wellen kamen einfach daher als gäbe es kein Morgen, eine nach der anderen und ich sprach und bewegte mich nur noch wie in

Trance, ich hörte nur die Hebamme und meinen Mann während ich am Bett im 4-Füßler-stand kniete mit meinem Kopf gegen das Kopfende des Bettes gelehnt. Ich atmete tief ein, tief in meinen Bauch und ganz langsam aus, das war mein Anker. Ich begann auch zu tönen. AAAA OOOO usw. Ich denke da hat jeder seine eigenen Töne, aber zum Schreien war mir nie. Die Hebamme, welche durch meine Art des Tönens wusste in welchen Stadium ich mich befand, untersuchte mich alle 30 Minuten vaginal und tatsächlich ging mein Muttermund innerhalb kurzer Zeit von 2cm auf 9cm. Ich befand mich ohne es richtig zu wissen in der Übergangsphase, welche nun zwar die schmerzhafteste Phase war, aber durch „Apfelbaumschütteln“ meines Mannes leichter zu ertragen war. Er wackelte bei jeder Welle meinen Popo wie Pudding und ich genoss es förmlich. Es wurde immer angenehmer, weil ich nun schon bei jeder Welle mit der Unterstützung meines Mannes rechnete.

Ich war so in meine Arbeit vertieft, dass mir weder Medikamente noch das von mir ursprünglich gewünschte Entspannungsbad in den Sinn kamen. Zudem wusste ich dass es für all das „zu spät“ war denn mein Muttermund war vollkommen verstrichen und ich spürte bereits einen Druck im Darmbereich. Zu diesem Zeitpunkt war es 10:00 Uhr. 5 Stunden nachdem ich im KH ankam aber gefühlt nur 1 Stunde nachdem ich KH ankam da nach Platzen der Fruchtblase die Zeit wie im Wind verging.

In meinem Kopf dachte ich an die Pressphase als schnelle intensive Phase in der ich nach meinem Gefühl mein Kind nach unten atme. Leider hat das nicht so funktioniert wie ich es mir vorstellte. Ich lag am Bett in der J Position und bei jeder Welle griff ich mit beiden Händen unter meine angezogenen Oberschenkel und wurde von der Hebamme zum Pressen angeleitet. Ich bemerkte trotz Trance, dass ich total schwach in den Beinen war, ich konnte sie kaum halten. Ich sollte lange nach unten atmen und pressen, aber ich wurde trotz enormer Kraft irgendwie aus dem Rhythmus gebracht. Auch meine Wellen wurden nun schwächer... was mich irritierte. Trotzdem sprach ich kaum ein Wort, ich vertraute meiner Hebamme und als sie mich fragte ob sie einen Wehen-Verstärker intravenös verabreichen darf, sagte ich natürlich ja. Sie war sehr ruhig und bat mich, als die Herztöne meiner Tochter kurz abfielen, ganz tief in den Bauch zu atmen, welches mir gelang und die Herztöne wieder normalisierten. Die Kleine befand sich schon im Geburtskanal, trotzdem konnte ich mit dem Pressen

irgendwie nichts anfangen. Klingt komisch ist aber irgendwie nicht gelungen. Nun war auch ein Arzt ins Zimmer gekommen, ich kannte ihn bereits und war froh ihn zu sehen. Er sagte er werde sich nun auf mein Bett setzen und mit dem Christeler Griff bei meinen letzten Wellen mithelfen. Nach nur 2 Wellen, welche überhaupt nicht mehr schmerzhaft waren, war unsere Tochter um 11:25 Uhr 6 Stunden nach Ankunft im KH geboren.

Der errechnete Geburtstermin unserer Tochter war der 24.06.2019 und nachdem ich bereits Wochen vor dem Termin mit dem Einsetzen der ersten Wellen rechnete war ich umso mehr erstaunt als sich an Tag 8 **NACH** errechnetem Termin noch immer kein „Ziehen“ oder Ähnliches bemerkbar machte. In den letzten Wochen habe ich immer wieder ein bisschen Ziehen im Schambein, Drücken im Kreuzbein und „Ziehen im rechten und linken Oberschenkel“ gespürt aber nichts was den echten Geburtsbeginn signalisiert hätte.

Nachdem uns im Zuge einer Kontrolle im KH am Tag GT +8 empfohlen wurde in den nächsten Tagen eine künstliche Einleitung vorzunehmen, haben wir alles, wirklich alles versucht um die Geburt natürlich einzuleiten und einer Einleitung im KH zu entgehen. So etwa habe ich am Tag vor der Geburt einen Einlauf gemacht, einen langen Spaziergang unternommen, ein heisses Bad genossen und mit meinem Mann einen romantischen Abend im Bett verbracht :-)

Um 22:40 Uhr, wir sahen uns gerade im Bett eine Folge „Big Bang Theory“ an, bemerkte ich die erste Welle und begrüßte sie mit einem Lächeln. Ich sagte zu meinem Mann: JUHU! Es geht los, wir müssen nicht künstlich die Geburt einleiten!

Die nächsten Stunden vergingen wie im Flug: Wir sahen uns noch viele weitere Folgen der Serie an, während ich im 10 Minuten Abstand Wellen bekam, welche nicht wirklich schmerzhaft waren und je 60 Sekunden dauerten. Ich glaube wir haben sogar noch ein wenig geschlafen. Um 1:30 Uhr bemerkte ich Blut in meiner Unterhose, welches wenig und hellrot war. Ich rief kurz im KH an und man bestätigte mir dass das völlig normal sei. Ich sagte der Hebamme dass ich noch zuhause bleiben möchte bis meine Wellen stärker werden und sie sagte das wäre völlig in Ordnung und wir verabschiedeten uns: „Bis später“

Um 2:30 Uhr waren meine Wellen im Abstand 7 Minuten und wurden aber nur leicht stärker. Für mein Gefühl noch immer schwächer als Menstruationsbeschwerden. Ich konnte ganz normal im Schlafzimmer herumgehen, setzte mich sogar zeitweise auf den Pezzi-Ball und kreiste mein Becken.

Um 4 Uhr kamen die Wellen im regelmäßigen Abstand von 5 Minuten und ich ging ein letztes Mal duschen bevor ich meinem Mann signalisierte dass wir langsam ins KH fahren sollten. Wir tranken unser Glas Prosecco welches wir beim Hypnobirthing-Kurs bekamen noch zuhause bevor wir losfuhren.

Um exakt 5 Uhr kamen wir im KH an, ich konnte ganz normal gehen, reden, mich selbst an der Rezeption anmelden und gemeinsam mit meinem Mann gingen wir in die Entbindungsstation. Den Weg kannte ich bereits gut, da ich nach Verstreichen des GT alle 2 Tage zur Kontrolle in genau diesem Trakt des KH war und auch schon fast alle Hebammen kannte.

Die Entbindungstation war total verdunkelt und leise, es gefiel mir sofort, dass wir beim Ankommen die Einzigen dort waren. Die Hebamme brachte uns ins Kreiszimmer und schloss mich ans CTG an. Meine Temperatur wurde gemessen, mein Blutdruck kontrolliert und ich bekam einen Venenweg gelegt. Ich wurde natürlich befragt in welchem Abstand meine Wellen kamen und im Anschluss verließ sie das Kreiszimmer um uns alleine zu lassen. Sie war keine 2 Minuten zur Tür raus, da platzte meine Fruchtblase wie aus dem Nichts. Ein Schwall warmes, klares Wasser kam aus mir und mein Mann holte die Hebamme zurück ins Zimmer. Während all dieser Zeit machte ich die Wellenatmung ganz natürlich, ich benötigte keine Visualisierung oder ähnliches, die Wellen waren erträglich, trotzdem schloss ich die Augen um entspannt zu bleiben.

Nachdem meine Fruchtblase geplatzt war kam mein Mann mit einer „neuen“ Hebamme herein, welche gerade ihren Dienst angetreten hatte. Sie stellte sich vor untersuchte mich vaginal und stellte fest, dass mein Muttermund 2 cm geöffnet war. Nach dem Platzen der Fruchtblase wurden die Wellen ruckartig stärker und kamen alle 2 Minuten. Die Hebamme verließ das Kreiszimmer nicht mehr und auch ich wusste dass es nun relativ schnell gehen würde. Mir wurde heiß, kalt, unbequem und ich musste schnell einen Atem-Rythmus finden ohne überrumpelt zu werden. Ur-

sprünglich dachte ich dass ich mich aufrecht im Zimmer und eventuell auch am Flur bewegen werde während der Wellen, anstelle blieb ich am Bett als wäre es mein „sicherstes Schiff“.

Ich bat meinen Mann um kalte Waschlappen welche er mir immer wieder auf die Stirn und in meinen Nacken legte. Die Wellen kamen einfach daher als gäbe es kein Morgen, eine nach der anderen und ich sprach und bewegte mich nur noch wie in Trance, ich hörte nur die Hebamme und meinen Mann während ich am Bett im 4-Füßler-stand kniete mit meinem Kopf gegen das Kopfende des Bettes gelehnt. Ich atmete tief ein, tief in meinen Bauch und ganz langsam aus, das war mein Anker. Ich begann auch zu tönen. AAAA OOOO usw. Ich denke da hat jeder seine eigenen Töne, aber zum Schreien war mir nie. Die Hebamme, welche durch meine Art des Tönens wusste in welchen Stadium ich mich befand, untersuchte mich alle 30 Minuten vaginal und tatsächlich ging mein Muttermund innerhalb kurzer Zeit von 2cm auf 9cm. Ich befand mich ohne es richtig zu wissen in der Übergangsphase, welche nun zwar die schmerzhafteste Phase war, aber durch „Apfelbaumschütteln“ meines Mannes leichter zu ertragen war. Er wackelte bei jeder Welle meinen Popo wie Pudding und ich genoss es förmlich. Es wurde immer angenehmer, weil ich nun schon bei jeder Welle mit der Unterstützung meines Mannes rechnete.

Ich war so in meine Arbeit vertieft, dass mir weder Medikamente noch das von mir ursprünglich gewünschte Entspannungsbad in den Sinn kamen. Zudem wusste ich dass es für all das „zu spät“ war denn mein Muttermund war vollkommen verstrichen und ich spürte bereits einen Druck im Darmbereich. Zu diesem Zeitpunkt war es 10:00 Uhr. 5 Stunden nachdem ich im KH ankam aber gefühlt nur 1 Stunde nachdem ich KH ankam da nach Platzen der Fruchtblase die Zeit wie im Wind verging.

In meinem Kopf dachte ich an die Pressphase als schnelle intensive Phase in der ich nach meinem Gefühl mein Kind nach unten atme. Leider hat das nicht so funktioniert wie ich es mir vorstellte. Ich lag am Bett in der J Position und bei jeder Welle griff ich mit beiden Händen unter meine angezogenen Oberschenkel und wurde von der Hebamme zum Pressen angeleitet. Ich bemerkte trotz Trance, dass ich total schwach in den Beinen war, ich konnte sie kaum halten. Ich sollte lange nach unten atmen und pressen, aber ich wurde trotz enormer Kraft irgendwie aus dem Rhythmus

gebracht. Auch meine Wellen wurden nun schwächer... was mich irritierte. Trotzdem sprach ich kaum ein Wort, ich vertraute meiner Hebamme und als sie mich fragte ob sie einen Wehen-Verstärker intravenös verabreichen darf, sagte ich natürlich ja. Sie war sehr ruhig und bat mich, als die Herztöne meiner Tochter kurz abfielen, ganz tief in den Bauch zu atmen, welches mir gelang und die Herztöne wieder normalisierten. Die Kleine befand sich schon im Geburtskanal, trotzdem konnte ich mit dem Pressen irgendwie nichts anfangen. Klingt komisch ist aber irgendwie nicht gelungen. Nun war auch ein Arzt ins Zimmer gekommen, ich kannte ihn bereits und war froh ihn zu sehen. Er sagte er werde sich nun auf mein Bett setzen und mit dem Christeler Griff bei meinen letzten Wellen mithelfen. Nach nur 2 Wellen, welche überhaupt nicht mehr schmerzhaft waren, war unsere Tochter um 11:25 Uhr 6 Stunden nach Ankunft im KH geboren.

Wir bekamen Zeit für unser Bonding, es war einfach nur magisch, unsere Tochter redete mit uns mit geöffneten Augen aber ohne auch nur einen Schrei.

Uns wurde gesagt, sie hatte sich die Hand neben das Ohr gehalten als sie den Geburtskanal passierte, welches ein größeres Durchtrittsplanum bedeutete.

Ich hatte einen Dammriss ersten Grades, welchen ich garnicht bemerkte. Meine Plazenta kam 10 Minuten nachdem unser Baby geboren war, ich musste mit einer kleinen Welle nur ganz leicht mitschieben. Es war problemlos und die Plazenta kam vollständig.

Mein Mann durfte dann auch die Nabelschnur durchtrennen nachdem die Plazenta geboren war.

Der Arzt versorgte meine Wunde, bemerkte aber sofort dass es eine Blutung gab die nicht zu stillen war. Anscheinend habe ich mir während des Geburtsprozesses eine innere Verletzung zugezogen. Ich war so fasziniert von unserer Tochter dass ich garnicht bemerkte, dass ca. 1 l Blut aus mir herauskam als der Arzt meine Gebärmutter von außen drückte. Nach etwa 20 Minuten des Bondings, wurde mir ganz schwindelig und ich sagte zum Arzt dass ich mich garnicht „normal“ fühle. Ich hatte einfach zu viel Blut verloren. Er versorgte meine Dammverletzung zu Ende und sagte dass ich sicherheitshalber in den OP gebracht werden muss, damit man nachsehen konnte wo

meine innere Verletzung war. Ich verließ meine Tochter und meinen Mann auf einem rollenden Bett Richtung OP. Unter Narkose, wurde nachgesehen, welche Gefäße verletzt worden waren. Bis heute weiß ich nicht was genau den Blutverlust verursachte, denn ich hatte weder einen Scheiden- noch einen Zervixriss.

Als ich aufwachte war mein Mann und mein Baby bereits mit meiner Hebamme im Aufwachzimmer und haben mich empfangen. Ich hab mich so gefreut!

Meine Hebamme und mein Mann gratulierten mir zu einer tollen Geburt und sagten mir, ich hätte das ganz super gemacht.

Meine Entspannung dank Hypnobirthing hat mich durch die gesamte Geburt geführt, nicht einmal als ich Blut verlor oder in den OP musste empfand ich Angst oder Unbehagen. Ich war froh dass es meine Tochter auf natürlichem Wege ohne Medikamente auf die Welt schaffte. Ich habe sie sofort stillen können, sie trinkt brav, schläft viel, lächelt oft und ist ganz entspannt! Heute, 2 Wochen nach der Geburt hat sie bereits ihr Geburtsgewicht überschritten. Ich selbst habe das Gewicht welches ich vor der Geburt hatte wieder erreicht und bin einfach nur überrascht vom Wunder der Natur. Alles fühlt sich wieder fast ganz normal an. Alles, bis auf die schöne Tatsache dass nun ein Baby zwischen meinen Mann und mir schläft.

Maja hatte bei Geburt 3,4 kg und war 52 cm groß.