

Schon während unserer Studienzeit hatten meine Cousine Judith, die damals die Ausbildung zur Hebamme machte, und ich etwas blauäugig beschlossen, dass sie einmal meine Kinder zur Welt bringen sollte. Die logistischen Schwierigkeiten, die sich dabei in den Weg stellen könnten, hatten wir damals natürlich nicht bedacht.

Ein System, das es selbstständigen Hebammen erlaubt, Frauen zur Geburt ins Krankenhaus zu begleiten, gibt es in Tirol leider nicht und eine Hausgeburt war andererseits keine Option für meinen Partner und mich. Von ihr wusste ich aber bereits über die Hebammenpraxis Bescheid, da sie einerseits früher dort gearbeitet und dann vor zwei Jahren selbst ihre Tochter dort entbunden hatte. Da ich in Innsbruck wohne, bot sich das an - und schnell war der Kontakt hergestellt.

Mein Partner war anfangs noch sehr skeptisch, respektierte aber meinen Wunsch und war bereit, sich die Praxis mal anzuschauen. Nach den ersten Vorgesprächen hatte er einen guten Eindruck von der Arbeit, die das Team dort leistet, und konnte sich auch eine außerklinische Geburt vorstellen. Die Schwangerschaft verlief unkompliziert mit dem einzigen Problem, dass der kleine Mann in meinem Bauch sehr wohlig auf seinem Hinterteil saß und keine Drehungstendenzen zeigte... Eine Beckenendlage, insbesondere bei Erstgebärenden, wird in Tirol meistens mittels Kaiserschnitt entbunden, eine Praxisgeburt ist damit leider unmöglich. So entschlossen wir uns nach erfolglosem Moxen und diversen Turnübungen zu einer äußeren Wendung im Krankenhaus- und siehe da, knapp 3 Wochen vor dem errechneten Termin ließ sich der Kleine mit etwas Schwung von draußen problemlos in Startposition bringen. Wir waren wieder auf Kurs für die Praxisgeburt.

Dann begann das große Warten. Um den Geburtstermin hatte ich bereits häufige und teilweise recht starke Vorwehen - aber jegliche regelmäßige Tätigkeit im Unterbauch verabschiedete sich spätestens beim Schlafengehen, und jeden Morgen kam neuerlich die Erkenntnis: wieder nichts!

Mit jedem Tag wurde ich ein klein wenig ungeduldiger, aber glücklicherweise war in den nun sehr regelmäßigen Kontrollen beim Kind immer alles in bester Ordnung und auch mir ging es weiterhin gut in der Schwangerschaft. Ich war in dieser Zeit sehr froh um die Unterstützung und Betreuung durch die Praxishebammen (incl Akupunktur und Hausbesuche), die immer zuversichtlich waren, dass es „schon noch von selbst losgehen würde“ und mir Mut machten. Trotz aller Bemühungen und Tipps, die Wehen anzuregen passierte aber weiterhin nichts, und 9 lange Tage nach dem Termin hatte ich das Hoffen schon fast aufgegeben und mich auf eine Einleitung im Krankenhaus (die zwei Tage später vereinbart war) eingestellt. Wir genossen das letzte sonnig-kalte Wochenende zu zweit mit einer ausgedehnten Wanderung und legten uns abends nach einem guten Abendessen müde ins Bett, wo ich sofort einschliefe... nur um zwei Stunden später aufzuwachen, und, siehe da: plötzlich waren Wehen da! Der Stärke nach zu urteilen, waren die „echt“ - und nach kurzer Zeit bereits sehr regelmäßig im Abstand von nur wenigen Minuten!

Ich rief meine Geburtsbegleiterin Judith an, die sich auf den Weg zu mir nach Hause machte wo sie mich erst untersuchen wollte bevor wir uns entschieden, wann es in die Praxis gehen sollte. Dann informierte ich noch die Haupthebamme Anne, die bereits in der Praxis war - ein paar Stunden zuvor war dort gerade schon ein Kind zur Welt gekommen!

Zwei Stunden später waren wir dann schon am Weg in die Praxis, der Muttermundbefund war gut fortgeschritten gewesen und die Wehen so stark, dass die kurze Autofahrt auch jetzt schon kein Zuckerschlecken war.

Einer der schönsten Momente war die Ankunft in der Praxis, wo wir von Anne herzlich empfangen wurden. Entgegen den meisten anderen medizinischen Einrichtungen herrscht hier eine familiäre Atmosphäre, und Corona scheint in dieser „Geburtenbubble“ für eine Weile nicht zu existieren. (Dies ist natürlich nur durch entsprechende vorausgesetzte Vorsicht sowohl bei den Hebammen als auch den Schwangeren sowie regelmäßige Testungen möglich!)

Die vier Stunden, die ich mit Wehen in der Praxis verbrachte, sind ein bisschen in meiner Erinnerung verschwommen - ich probierte mich durch verschiedene Positionen, um die Schmerzen etwas erträglicher zu machen. Dabei erhielt ich zwar Tipps und Hilfestellung der Hebammen, hatte jedoch immer meinen Raum und konnte mich frei bewegen - bis auf regelmäßige Herztonkontrollen (die glücklicherweise immer sehr gut waren) hielten sie sich eher im Hintergrund.

Diese Bewegungsfreiheit schätzte ich sehr, eine Zeit lang für ein CTG ruhig zu liegen konnte ich mir nämlich plötzlich gar nicht mehr vorstellen.

In der Situation hätte ich schon gern ein Schmerzmittel gehabt - aber mir war klar, dass dies nur in der Klinik möglich war und eine Verlegung war es mir dann auch nicht wert. Umso mehr konnte ich den guten Zuspruch brauchen, der mir von Judith und Anne gegeben wurde!

Die Muttermunduntersuchungen zeigten einen guten Fortschritt, und schließlich fand ich in der Badewanne eine Position, die mir sehr angenehm war, und dort blieb ich dann auch.

Immer wieder wollte ich wissen, ob ich nun schon mitpressen durfte, ich war langsam ungeduldig! Judith und Anne wirkten auf diese Frage aber immer sehr gelassen und meinten nur: wenn du das Gefühl hast, du musst mitschieben, dann tu das!

Die sind lustig!, dachte ich. Wie soll ich denn wissen, ob es soweit ist? Doch dann, plötzlich, war mir klar: Jetzt! Tatsächlich geht es dann gar nicht mehr anders, der Körper weiß im Auto-Modus eh, was zu tun ist!

Ich konnte zwischen den Beinen schon die vorgewölbte Fruchtblase spüren, erst sehr prall und dann, plötzlich, weicher. Sie war geplatzt!

Danach ging alles sehr schnell, und eine Viertelstunde darauf war das Köpfchen schon da! Ich wurde angeleitet, mich umzupositionieren, damit der Körper sich gut entwickeln konnte. Und mit der nächsten Wehe war es soweit: Plötzlich schwand der Schmerz und Judith fischte den Kleinen aus der Badewanne, der sofort zu schreien begann, bevor er sich auf meiner Brust schnell wieder beruhigte.

Was für ein Gefühl!! Plötzlich sind wir eine Familie!! Meinem Freund, stets an meiner Seite, kullerten ein paar Tränchen über das Gesicht und zu dritt genossen wir diesen Moment!

Etwas später, nach dem Abspulieren der Nabelschnur, wurde abgenabelt und die zwei Männer zogen sich zum Kuseln aufs Bett zurück, während ich mich noch der Nachgeburt widmete.

Danach hatten wir reichlich Zeit für uns, zum ersten „Beschnuppern“ und uns für einen Namen zu entscheiden, bevor unser Ferdinand das erste Mal „vermessen“ wurde. Ein echter Wonnepoppen, gut ausgebacken mit seinen 3830g- die 10 Tage zusätzlich im Bauch hatte er reichlich genutzt, und war auch keinen Tag zu früh rausgekommen!

Die Praxiserfahrung wurde noch durch ein ausgiebiges gemeinsames Frühstück abgerundet, ein perfekter Abschluss für eine super verlaufene Geburt!

Ein paar Stunden später traten wir gestärkt, frisch geduscht und warm angezogen (es war ein wunderschön klarer, aber bitterkalter Wintertag bei  $-12^{\circ}\text{C}$ ) langsam den Heimweg an- wir hatten am Nachmittag ja noch viel vor. Kuscheln, kuscheln, kuscheln - wie es sich für einen Sonntagnachmittag an einem Valentinstag gehört!

Für uns war es die beste Entscheidung in der Praxis zu entbinden - umso mehr, da alles so reibungslos verlaufen war. Die angenehme, familiäre Stimmung dort hat aber sicherlich einen Großteil dazu beigetragen!