

# Geburtsbericht                      Antonia

Zum ersten Mal schwanger sein verlief so komplikationslos (sogar die äußere Wendung wenige Wochen vor der Geburt verlief erfolgreich), dass ich mir eigentlich keine großen Sorgen bezüglich der Geburt machte.

Am Nachmittag des 11.01.2021 begann ich ein Großprojekt in der Küche (Kärntner Kasnudeln selbstgemacht), ich suchte nämlich schon krampfhaft nach Beschäftigung gegen die Langeweile, während mein Partner im Homeoffice fleißig war. Tagsüber hatte ich immer wieder mal ein Ziehen in der Leistengegend gespürt wie aber auch schon die Tage zuvor, also noch eher unverdächtig. Beim Werkeln in der Küche wurde das Ziehen immer regelmäßiger (alle 15-20 min) und war vergleichbar mit gut erträglichen Regelschmerzen, die durch Herumgehen/Becken Kreisen schnell wieder abklangen. Als allerdings gegen 17:00 beim Toilettengang der Schleimpfropf abging, begann mein Herz zu rasen. Ich platzte zu meinem Partner ins Büro und berichtete ihm ganz aufgeregt, dass es womöglich bald losginge. Ab dem Moment war er noch aufgeregter als ich und konnte sich nur mit Mühe auf die Arbeit am PC konzentrieren, während ich Hebamme Theresa per SMS informierte und mich wieder meinem Kochprojekt widmete, um mich abzulenken. Aus dem Geburtsvorbereitungskurs wusste ich noch, dass der Schleimpfropf auch schon Tage vor der Geburt abgehen kann und somit noch kein unmittelbares Zeichen für den Geburtsbeginn sein muss. Gegen 19:00 trat dann die erste Schmierblutung beim Toilettengang auf. Nun war ich mir sicher: „And so it begins!“ (ein „Herr der Ringe“-Zitat, vor der Schlacht um Helms Klamm). Das war nun ein eindeutigeres Anzeichen für den Geburtsbeginn, der Muttermund begann sich zu öffnen. Das Skript aus dem Geburtsvorbereitungskurs lag permanent offen auf dem Tisch, wo wir immer mal wieder die relevanten Seiten überflogen, um uns vorbereitet zu fühlen auf etwas, was sich so schwer vorbereiten lässt, wenn man so nervös ist. Ich war noch groß auf der Toilette, wodurch ich mich ausgeputzt und super „safe“ fühlte für die Geburt (Ha! - Denkste!). Ich nahm dann noch ein Bad, in der Meinung, dass es ja sowieso noch ewig dauern kann (ca. 1 Stunde pro cm Öffnung des Muttermundes) und dass ein warmes Bad die Wehen wieder eindämmen kann. Das war dann auch tatsächlich für eine Weile der Fall, das Wasser war sehr wohltuend und ich genoss eine sehr lange Wehenpause. Als ich jedoch wieder aufstand, setzten die Wehen erneut ein, etwas intensiver als davor und sehr durch Bewegungen angeregt (beim Anziehen, Bücken...). Ich gesellte mich wieder zu meinem Partner, der in der Küche meine Arbeit übernommen und nun ein Essen fertig gezaubert hatte. Die Wehen waren nun sehr häufig (alle 3 min) aber nur 10 Sekunden lang und ich versuchte am Gymnastikball hüpfend noch ganz frisch gemachte Kärntner Kasnudeln mit Butterschmalz zu essen. Theresa kontaktierte mich um 20:30 telefonisch, um die Lage abzuklären. Sie versicherte mir, dass das bei mir noch keine richtigen Wehen seien, denn die wären dann so stark, dass ich nicht mehr währenddessen mit ihr reden könnte. Ich wusste, dass ich mich erst wieder bei ihr melden sollte, wenn die Wehen eine ganze Stunde lang alle 5 min für je ca. 1 min aufträten. Ich folgte ihrem Rat und legte mich ins Bett, damit sich meine Wehentätigkeit wieder auf eine längere Frequenz einpendeln und ich meine Kräfte schonen konnte. Im Bett verging die Zeit dann wie im Fluge. Ich versuchte in den Wehenpausen ein wenig einzudösen, die Wehen waren gleich nach dem Hinlegen alle 5 min, dauerten jedoch nie länger als 20-30 Sekunden. Anfangs konnte ich sie noch tonlos veratmen, aber bald nahmen die Wehen an Stärke zu, sodass ich ohne zu tönen und mich in der Seitenlage zu winden keine Chance mehr hatte den Schmerz zu verarbeiten. Mein Partner versuchte es mit Massage, Druck gegen den unteren Rücken, mit einer Wärmeflasche, aber nichts war mir angenehm. Er notierte außerdem parallel dazu die Uhrzeit, Dauer und Stärke der Wehen, abgeschätzt anhand meines Atmens/Tönens. Immer wenn ich auf die Uhr sah, waren mind. 30 min vergangen, so verstrich die Zeit extrem schnell und um 23:00 musste ich raus aus dem Bett, die Seitenlage war keine

feine Position mehr für mich. Ich fürchtete mich schon vorm nächsten Toilettengang, da die Wehen durch das Pieseln jedes Mal verstärkt wurden und ein neues Schmerzlevel erreichten, auf dessen Niveau sie blieben. Ich versuchte nun bei jeder Wehe eine neue Position, v.a. im Vierfüßler, aber ich wusste mir dann schon bald nicht mehr zu helfen und bat meinen Partner um 23:30, Theresa anzurufen, obwohl die Wehen immer noch viel kürzer als 1 min waren, aber ich sehnte mich nach Unterstützung bzw. hoffte auf angenehmere Positionsmöglichkeiten im Praxisraum. Der Anruf wurde dann von mir durch ein jähes Aufschreien unterbrochen, da ich in meinem Becken bei der nächsten Wehe ein explosionsartiges innerliches Knacken verspürte, das so unvermittelt mit unglaublich großem Schmerz einherging, wie wenn mir mit hartem Tritt von oben ins Becken gerammt worden wäre. Ich krümmte mich am Boden und schrie, der Schmerz wollte nur sehr langsam vergehen und Theresa war nun sehr überzeugt davon, dass wir doch gleich ein Taxi rufen sollten. In dem Moment dachte ich, das Knacken müsste das Platzen der Fruchtblase gewesen sein, im Nachhinein glaube ich, dass das eher ein ruckartiger Durchtritt des Köpfchens durch den Muttermund war. Solche Schmerzen hatte ich dann kein zweites Mal mehr. Während mein Partner ganz aufgeregt alles Notwendige zusammenpackte, mir beim Anziehen half und schon die Sachen ins wartende Taxi verlud, hatte ich tatsächlich einen Blasensprung – im Treppenhaus. Mit komplett nasser Hose (wie vollständig angepieselt) auf einem noch schnell von meinem gestressten Partner eingepackten Handtuch sitzend traten wir die Taxifahrt an. Der Fahrer tat mir wirklich leid, er gab sich große Mühe ganz sanft zu fahren. Ich vertönte noch mind. 3 Wehen während der Fahrt, an den Haltegriff geklammert (den verpflichtenden Mund-Nasen-Schutz hatte mir mein Partner gleich bei der ersten Wehe runtergerissen). Mir kam die Fahrt viel zu lang vor, das Sitzen war so unfein. Kurz vor Mitternacht kamen wir vor der Praxis an, ich stieg aus und kniete mich sofort auf mein Handtuch auf den mit Salz gestreuten Asphalt und vertönte laut die nächste Wehe. Die Wehenpausen waren mittlerweile relativ kurz, ich kam kaum vorwärts. Ein paar Schritte und schon wieder runter in den Vierfüßler für die nächste Wehe. Theresa kam uns entgegengeeilt und begleitete mich in die warme Praxis. Mein Partner war heilfroh, dass endlich Hilfe da war, jemand der so beruhigend auf mich einredete und das tat wirklich gut. Ich fühlte mich auch sicherer, als ich ihre Hände Druck auf meinen Rücken ausüben spürte, während ich den Weg zum Geburtsraum mehrmals im Vierfüßler tönend unterbrechen musste. Ich fühlte mich zittrig (mein Kreislauf war schon ziemlich im Keller) und musste gleich auf die Toilette, wovor ich richtig Angst hatte – vor dem nächsten Schmerzlevel... Und tatsächlich wurde die nächste Wehe wie erwartet stärker. Auf allen vieren von der Toilette wieder in den Geburtsraum, ich blieb auf allen vieren, aufstehen wollte ich nicht mehr. Theresa ließ die Badewanne ein, stellte mir einen Eimer parat (für alle Fälle) und versuchte meine Temperatur zu messen und die Herztöne des Kindes abzuhören. Blutdruckmessen war nicht mehr drin, meine Wehenpausen waren zu kurz dafür. Ich wollte meine Position nicht verändern, da jede Form von Bewegung bei mir die nächste Wehe auszulösen drohte, war im Vierfüßler festgefroren, obwohl auch das nicht unbedingt angenehm war. Theresa bot mir die Badewanne an und meinte noch: „Ich glaube, du bist schon weiter, als wir alle denken.“ Ich liebäugelte mit dem Tuch, das über der Badewanne von der Decke hing und schaffte es mit Hilfe von Theresa und meinem Partner ins warme Wasser. Ich hatte in den letzten Wehen vor der Wanne schon das Gefühl mitschieben zu müssen... auch hinten. Das war mir sehr unangenehm und ich verkniff es mir noch für eine kurze Weile. Das war mitunter ein Beweggrund ins Wasser zu tauchen. In der Wanne konnte ich mich extrem gut ins Tuch reinhängen und pressen. Das ging dann auch nach hinten los, was mir sehr unangenehm und dennoch unumgänglich war. Theresa war unglaublich beruhigend, machte mir klar, dass das total gut sei. Ich solle ruhig mitschieben, wenn mir danach wäre. Hier begrüßte ich den Vorteil der Wanne, dass man Stuhl einfach rausfischen kann und man sich selbst total sauber fühlt. Mein Partner war etwas überrascht, er dachte die Nabelschnur käme daher... Tja, war leider nicht der Fall. Ich war kräftemäßig schon ziemlich am Ende und die Schmerzen unerträglich. Zum Glück dauerten die einzelnen Wehen nie sehr lange. Theresa hatte dann endlich die Gelegenheit vorsichtig zu tasten, wie weit der Geburtsfortschritt eigentlich schon war. Ihre großen Augen verrieten eine gute Nachricht, sie ließ mich

auch selbst ertasten, dass das kleine behaarte Köpfchen schon 2 cm vor dem Ausgang war. Sie rief nun Kira dazu, es sollte also nicht mehr allzu lange dauern. Ich war also schon mitten in den Presswehen. Mein Tönen wurde kehliger und ich konnte im Tuch verkrallt richtig gut mitschieben. Theresa und bald darauf auch Kira leiteten mich währenddessen immer wieder an, das Becken vorzuschieben, gut durchzuatmen, in den Wehenpausen nicht zu pressen (Kira musste diesbezüglich richtig streng werden, da ich so aufs Pressen konzentriert war und alles um mich vergaß und so Gefahr lief auch in der Wehenpause meine Kräfte unnötig zu verschwenden...), boten mir etwas zu trinken an etc. Diese verbale Unterstützung und Anleitung half mir sehr gut, obwohl ich in den Wehenpausen an der Schulter meines Partners hing und stammelte, dass ich nicht mehr könne, es sei definitiv zu viel Druck. Und dieser Druck im Geburtskanal war überwältigend. Einfach immens. Die Herztöne des Kindes wurden regelmäßig abgehört und, ohne dass ich es immer mitbekam, mit einem kleinen Klappspiegel das Vorankommen des Köpfchens kontrolliert. Gegen Ende hin wurde ich noch einmal aufgefordert ein letztes Mal meinen schwangeren Bauch zu tasten, den noch einmal zu spüren, der sei bald nicht mehr da. Um den Damm zu schonen versuchten Theresa und Kira mich dann auch in den Wehen beim Pressen ein wenig einzubremsen, auch mit Lageveränderungen. Das Köpfchen war bald sichtbar und ich wurde gefragt, ob ich danach greifen möchte. Darauf gab es meinerseits nur eine Antwort: ein ganz eindeutiges NEIN. Das war das Letzte, was mir in dieser Situation in den Sinn kam. Da hatte ich auf rein gar nichts mehr Lust, ich denke, auch nicht auf das Baby. Ich war so mit meinem eigenen Körper und den Schmerzen beschäftigt, dass alles andere null Relevanz mehr hatte. Als es hieß, nur mehr eine, zwei, oder maximal drei Wehen noch, dann hätte ich es geschafft, da schöpfte ich neue Kraft und beschloss unterbewusst vermutlich, dass es nur mehr eine Wehe geben dürfe. Mehr wollte ich nicht mehr in Kauf nehmen und presste, was nur ging. Dabei wurde der Dehnungsdruck unten so enorm und es war zugleich absolut verblüffend, als ganz deutlich der Durchtritt des Köpfchens und bei anhaltendem Pressen gleich darauf der des Körpers zu spüren waren. Und danach war nichts. Das Highlight der Geburt. Um 01:17 Uhr keine Schmerzen mehr, absolut nichts mehr. Das ging mir überhaupt nicht ein und ich versuchte diese so abrupte Schmerzlosigkeit zu verarbeiten, während mir von den zwei Hebammen unter Gratulationswünschen und mit Freuden ein violettes und mit weißer Käseschmiere überzogenes, sehr glitschiges Bündel Mensch zur Brust gelegt wurde. Beim Austritt des Kindes war zum ersten Mal ein Schwall Blut sichtbar mitgekommen, aber nicht sehr viel. Das Wasser, in dem ich nun an den Wannenrand gelehnt saß und Schwierigkeiten hatte, dieses flutschige, schreiende und sehr kräftig strampelnde Etwas festzuhalten, war total klar geblieben (ganz im Gegenteil zu dem, was ich mir unter einer Wassergeburt vorgestellt hatte). Für die obligatorischen Freudentränen war mein Partner zuständig, der über meine Schulter hinweg das Baby betrachten konnte. Ich war einfach fassungslos, starrte unser Baby zwar an, war aber in Gedanken nur bei meinem nicht mehr schmerzenden Unterleib, aus dem die Nabelschnur führte. Und ich war so froh darüber, dass der Schmerz weg war, dass keine Wehe mehr auf mich lauerte, sodass ich mich seit einer gefühlten Ewigkeit endlich wieder richtig entspannen konnte. Mein Partner durfte kurz darauf das Abnabeln vornehmen und bekam danach die kleine Antonia in die Arme gedrückt und wurde mit ihr ins Bett geschickt. Theresa und Kira blieben bei mir, tasteten meinen Bauch ab und halfen mir über den Beckenrand zu steigen und anschließend in die tiefe Hocke zu gehen. In dieser Position musste ich noch einmal kurz pressen, um die Plazenta in eine Schüssel zu gebären. Das ging überraschend schnell und schmerzlos, dafür diesmal merklich mit Blutung. Und glücklicherweise hatte sie sich vollständig gelöst. Ich wurde in ein Handtuch gewickelt und zu meinem Partner und unserer Tochter ins Bett gebracht. Wir waren jetzt eine Familie und hatten dort im Bett viel Zeit und Ruhe, um uns an unsere Antonia zu gewöhnen. Ich bekam sie auf den Bauch gelegt, Haut an Haut, wo sie robbend versuchte, die Brust zu finden. Mit ein wenig Unterstützung und Hilfe von Kira und Theresa wurde später dann auch angedockt und zum ersten Mal gesaugt, was durchaus auch schmerzhaft war. Aber kein Vergleich zu dem davor Erlebten, das mir die ganze Zeit im Kopf schwirrte. Ich konnte es noch nicht begreifen, dass da nun ein Baby war. Theresa und Kira gaben sich dann noch große Mühe, mich auf eventuelle

Geburtsverletzungen so behutsam wie möglich zu untersuchen, da meine Schmerztoleranz das Herumtasten fast nicht zuließ. Ich war nun überempfindlich für jede Berührung im Intimbereich. Zum Glück waren alle Muskeln intakt geblieben. Allerdings musste ich noch ordentlich die Zähne zusammenbeißen, als mit zwei Stichen die Schleimhaut genäht wurde. Das tat ziemlich weh und das Baby an meiner Brust war in dem Moment nur ein schwacher Trost. Aber ich war unendlich erleichtert und froh, nachdem diese letzte Hürde geschafft war. Nun war alles Unangenehme vorbei. Ich hatte die Geburt hinter mir. Und eine unglaublich kostbare und erfüllte Zeit zu dritt vor mir.