

20:50 und ich höre Kathrin sagen: "Nimm sie dir". Und schnell lege ich mir meine kleine Tochter auf den Bauch und zähle "1,2,3...10". Ja, alle Fingerchen und Zehen sind da. Und ganz plötzlich sind die anstrengenden vergangenen Stunden vergessen und ich bin einfach nur noch glücklich.

Doch was ist in den Stunden vorher passiert?:

Schon in den frühen Morgenstunden bin ich aufgewacht und habe gespürt, dass es langsam losgehen wird. Also habe ich meiner Hebamme Laura eine SMS geschrieben. Sofort kam ihre Antwort: "Super. Ich freue mich schon auf die Geburt." Mit einem Lächeln im Gesicht habe ich dann gelassen den ersten Wellen entgegengewartet.

Bald schon ist meine Freundin und Geburtsbegleiterin zu mir nach Hause gekommen und nach ein paar Stunden haben wir mit Laura telefoniert und sie über den Stand der Dinge informiert. Laura hat uns beruhigt und gesagt, dass wir noch Zeit haben. Sie würde in 2 Stunden zu uns kommen. Meine Freundin ist selbst noch nicht Mutter und deshalb war es für sie besonders beruhigend in Kontakt mit Laura zu stehen. Wir wussten ja beide nicht so ganz genau wie weit ich denn jetzt schon war.

Als Laura gekommen ist sind wir noch weitere 2 Stunden bei mir zuhause geblieben. Ohne Hebammenbetreuung wären wir sicher schon Stunden früher ins Krankenhaus gefahren. Aber so konnte ich noch so lange wie möglich in meinen eigenen vier Wänden bleiben und die heimelige Atmosphäre genießen.

In der Praxis angekommen, hatte ich gehofft, dass nun alles sehr schnell gehen würde, doch das Baby hat mich noch eine Weile auf die Folter gespannt. Mittlerweile ist auch Lisa als Geburtshelferin zu uns dazu gekommen und gegen Ende der Geburt ist mir auch Kathrin tatkräftig zur Seite gestanden. So ein Luxus, gleich drei Hebammen, die sich nur um mich gekümmert haben. Und genauso habe ich mir meine Geburt auch gewünscht: in einem Kreis von starken Frauen zu gebären.

Laura, Lisa und Kathrin haben sich ganz schön was einfallen lassen, um mir und meiner Tochter eine natürliche und sanfte Geburt zu ermöglichen. Und das Wichtigste: sie haben nie die Geduld verloren und mich unermüdlich motiviert und für mein Wohlbefinden gesorgt.

Die drei Hebammen haben perfekt harmoniert und ich war zu jeder Zeit ausgezeichnet betreut. Auch meine Geburtsbegleitung hat sich wohl gefühlt und sich wortlos in das Team eingefügt. Nachdem ich ja vor der Geburt schon in der Praxis betreut wurde, hatten die Hebammen Zeit und Raum mich und meine Freundin schon vor der Geburt näher kennen zu lernen. Ich denke, das war im Nachhinein eines der wichtigsten Vorbereitungen – das gegenseitige Kennenlernen. Die Geburt ist ein sehr eindrucksvolles Erlebnis und wer möchte diesen sehr intimen und wunderbaren Moment mit Fremden verbringen? Man wird ja auch während der Geburt untersucht. Und da war es

mir schon lieber zu wissen, wer mich untersucht. Ich möchte mir nicht vorstellen müssen, wie ich in einem so sensiblen Moment reagiert hätte, wenn nur fremdes Personal um mich herum gewesen wäre.

Nach der Geburt hatten mein Baby und ich ausgiebig Zeit für ein erstes Kennenlernen und Kuscheln. Ein ganz besonderer Zauber lag in der Luft und es war besonders schön, die Rührung in den Augen aller Anwesenden zu sehen.

Innerhalb der ersten Lebensstunde meiner Tochter hat mir Laura geholfen sie anzulegen, was auch ganz wunderbar geklappt hat. Und ich war sehr über das kraftvolle Saugen erstaunt.

Nach ein paar Stunden ausrasten (an Schlaf konnte ich gar nicht denken, ich habe unentwegt das kleine Bündel Leben in meinen Armen begutachtet und gestreichelt), haben wir noch gemeinsam gegessen und uns danach in Ruhe auf den Weg nach Hause gemacht.

In den nächsten Tagen wurden wir nach wie vor gut betreut. Für jedes Wehwehchen wussten die Hebammen ein Mittel und bei kleineren Startschwierigkeiten sind sie uns zu jeder Zeit mit Rat und Tat zur Seite gestanden

Eine Praxisgeburt mag wahrscheinlich nicht für jede Gebärende in Frage kommen. Aber für mich war es absolut richtig und stimmig. Ich bin froh, dass diese Wahl für mich möglich war. Es ist wunderbar, dass wir Frauen nun eine Alternative zu Krankenhaus oder Hausgeburt haben.

Mit meinem Geburtsbericht möchte ich jede werdende Mutter ermuntern, sich die Hebammenpraxis in Innsbruck anzuschauen. Es muss ja nicht gleich eine Praxisgeburt sein, es wird auch sonst eine wirklich einmalige Betreuung angeboten.

Maria, 31 Jahre, 1. Geburt