

Mein Geburtsbericht

Es war der erste Mai, als ich mir nach 7 Tagen warten auf die Mens erlaube, einen Schwangerschaftstest zu machen. Und er war klar positiv! Freude aber auch Unsicherheit und viele Fragen stellten sich ein. Was kommt da jetzt alles auf mich zu? Werde ich damit klarkommen? Auch wenn das Kind nicht bewusst geplant war, so war es dennoch erwünscht und der zukünftige Vater freute sich mindestens genauso.

Ich machte mich dann ziemlich bald mal daran, mich zu informieren was da nun auf mich zukommen würde, die nächsten 9 Monate. Ein Buch aber auch das Internet lieferten mir viele gute Informationen und ich konnte mir so langsam ein Bild der Schwangerschaft machen. Bei einem meiner Streifzüge durch das Internet fand ich dann auch den Link zu der Webseite der Doulas. Ich hatte da bereits das ein oder andere gehört und gelesen zu dem Thema und konnte mich dann auf der Doula Webseite erstmals wirklich informieren was die Doulas machen und wer sie sind.

Mir gefiel die Idee sofort. Ich als Kopfmensch fühlte mich mit dem Thema Geburt und den damit verbundenen Emotionen etwas überfordert. Die Geschichten der Schichtwechsel im Spital, der Hektik, auch der manchmal unfreundlichen oder unsympathischen Hebamme liessen ein ungutes Gefühl zurück und ich dachte mir, genau DA würde mir eine Doula doch gut tun.

In den Stunden der Geburt jemanden dabei zu haben, der von Aussen kommt, Ruhe bewahren kann und vor allem stets da ist. Klar, das könnte auch mein Partner - aber ist er in dem Moment nicht selber viel zu sehr involviert, Emotionen ausgesetzt und vielleicht sogar überfordert?

Ich besprach die Idee der Doula mit meinem Partner und wenige Tage später war ich wieder auf der Doula Webseite. Ich suchte mir "meine"

Doula aus. Zuerst die passenden Postleitzahlen suchen, dann schaute ich mir die einzelnen Profile an. Ich wollte jemanden, bei dem ich mich sicher und aufgehoben fühlte, jemand der Erfahrung hat. Und ich wollte jemand, der mir sympathisch ist. Zum Glück haben die Doulas Fotos auf der Webseite, so hat man einen kleinen ersten Eindruck!

Ich wählte die Doula, die am besten zu meinen Kriterien passte. Vom Alter her könnte sie meine Mutter sein und genau das brauchte es für mich um mich sicher zu fühlen. Und vom Foto her schien sie mir sympathisch. So habe ich dann noch am Abend ein Email geschrieben und angefragt, ob sie meine Doula werden möchte.

Das war noch ganz zu Beginn der Schwangerschaft - aber es war mir wichtig, früh zu planen und vorzubereiten. So fand schon früh ein erstes Treffen statt und für mich war danach klar, dass ich die richtige Wahl getroffen hatte. Auch wenn ich mir das alles noch nicht so richtig vorstellen konnte, etwas sagte mir, das ist der richtige Weg.

Meine Schwangerschaft verlief problemlos, so problemlos, dass ich oftmals vergass, schwanger zu sein! Die Treffen mit meiner Doula verliefen immer mit interessanten Gesprächen, sie lenkte meine Gedanken und meinen Fokus immer wieder mal auf die Emotionen, weg von Theorie und Technik. Ich lernte unsere Doula auf unseren Spaziergängen besser kennen und schätzte ihre Begleitung je länger je mehr. Es tut gut, zu wissen, dass sie da ist für alle Fragen und Probleme. Selbst dann, wenn ich dies mit meiner problemlosen Schwangerschaft nicht gross in Anspruch nehmen musste. Von unserer Doula haben wir auch ein Buch ausgeliehen bekommen, ein tolles Fotobuch über die Entwicklung des Babys. Das Buch wurde viele Male hervorgeholt und studiert, immer wieder haben wir nach geschaut, wie weit ist es nun?

Die Monate gingen ins Land und es wurde Winter. Geburtstermin war auf circa Neujahr angesagt. So hielt ich meine Doula regelmässig informiert über meinen Zustand, vor allem über die Festtage. Ich wollte doch nicht, dass sie meinetwegen nicht zum Feiern käme! aber es blieb alles ruhig, das Kleine wollte wohl noch an der Wärme bleiben.

Das Jahr ging zu Ende und das Neue kam - aber es kam keine Geburt. Keine einzige Wehe, nichts. Ein Tag nach ET im Spital wurde wieder CTG geschrieben und für OK befunden. Auf mein Drängen hin, warum ich keine Wehen hätte und wegen möglicher Plazenta Insuffizienz, wollte man mich direkt zum Einleiten anmelden. Ich war schockiert und lies mir dann doch lieber einen Termin beim Frauenarzt geben.

3 Tage über ET - beim Frauenarzt. Er schaut sich das Baby im Ultraschall an und meint, dass meine Befürchtungen wegen der Plazenta berechtigt wären und auch das Fruchtwasser jetzt viel zu wenig sei. Wir entschieden uns dazu, Wehen zu provozieren um gegen Abend im Spital die Herzkurve des Babys nochmals zu kontrollieren. Sollte es Probleme bekommen, würden wir einen Kaiserschnitt machen. Eine Geburt würde sonst vermutlich noch viele Stunden gehen und könnte problematisch für das Kleine werden.

Sofort nach dieser Konsultation informierte ich meinen Mann und meine Doula. Ganz unpassend setzten die Wehen dann schon recht früh am Nachmittag ein und mein Mann und ich sind bereits um 17 Uhr in den Spital gefahren. Meine Doula hatte unglücklicherweise genau diesen Nachmittag Dienst und konnte unmöglich früher los. So redete ich mir und dem Kleinen zu, noch etwas zu warten, um 20 Uhr würde auch meine Doula dann da sein.

Am CTG zeigte sich was der Frauenarzt befürchtet hatte und auch der Untersuch der Hebamme war wenig positiv. Mein Körper war noch lange nicht bereit für eine Geburt und die leichten Wehen machten meinem Baby schon da zu schaffen. Ich wollte kein Risiko und somit wurde entschieden einen Kaiserschnitt zu machen. Ich informierte meine Doula, dass wir gegen 20 Uhr in den OP verlegen und dass es nun definitiv einen Kaiserschnitt geben würde. Und dann kam alles ein bisschen anders...

Ein Notfall zwang das Operationsteam meinen Kaiserschnitt vorzuverlegen auf 19:20. So ging dann alles plötzlich sehr schnell. Ausziehen, sexy Spitalkleidchen anziehen, auf die Liege und ab zur Anästhesie. Ich wurde gepikst, meine untere Körperhälfte schlief und ich irrte mit meinem Blick in all dem Grün der OP Leute herum, lauschte dem piepsen der Maschinen und versuchte, das elende Zittern abzustellen. Mein Mann war stets bei mir und hielt meine Hand, aber ich war so was von durcheinander, mir wurde das gar nicht richtig bewusst. Die OP hatte begonnen und kurz danach war der erste Schrei zu hören - und der Kommentar meines Mannes "Du hattest recht.." als ob ich da in dem Moment irgendwas kapiert hätt! Unser Sohn kam nach knapp 30 Minuten zur Welt, ich durfte ihn kurz begrüßen und dann wurde er mit meinem Mann zu den üblichen Checks gebracht. Dort wartete dann schon unsere Doula auf meinen Mann.

Nachdem ich zusammengenäht war, durfte ich im Aufwachraum endlich Ruhe finden. Zusammen mit meinem Mann und meiner Doula bestaunten wir den kleinen Buben. Erst jetzt kam ich dazu, das ein oder andere anzusprechen und ich war sehr froh, dass meine Doula in dem Moment bei uns war. Ohne sie wären wir in den Stunden nach der OP sehr alleine gewesen - und wohl etwas überfordert mit allem. So aber war es eine angenehme und schöne Zeit.

Würde ich nochmals ein Kind erwarten, ich würd auf jeden Fall wieder mit ihr gebären wollen. Und allen die einen Kaiserschnitt wollen oder machen müssen, kann ich eine Doula nur empfehlen. Sie hilft, den Fokus auf das Wesentliche zu halten und sich nicht im technischen Pieks und Piep des OP's zu verlieren. Ich wäre sehr froh gewesen, hätte ich

meine Doula bei den Vorbereitungen zum Kaiserschnitt dabei gehabt, denn mein Fokus war definitiv wieder mal rein technisch, analytisch - anstelle von emotional.

Doch eine Doula ist nicht einfach weg, nach der Geburt! Seither durfte ich noch so oft meine Doula anrufen, mit ihr spazieren und reden. So oft hat sie uns geholfen, als wir mit unserer neuen Situation mit dem Kind nicht mehr weiter wussten. Aus unserer Doula ist eine ganz liebe Freundin geworden, auf die wir niemals verzichten möchten!