

Marla – im Wasser geboren

Schon lange, bevor unsere kleine Maus unterwegs war, haben wir uns intensiv mit der Frage beschäftigt, wo und vor allem wie unser Kind einmal zur Welt kommen sollte.

Nach drei „klassischen“ Krankenhausentbindungen war klar – **so** jedenfalls nicht!

Ziemlich schnell stand fest: es soll eine Hausgeburt werden ohne Klinikstress, ohne Zwänge, ohne Hektik, ohne nervige Transportfahrten, ohne unnötige Routineeingriffe, in vertrauter Umgebung im Kreise der Familie. Unser Baby sollte von Anfang an bei uns sein und einen möglichst schonenden Übergang haben von der Zeit in mir zum Leben außerhalb. Mein Mann sollte der erste sein, der unsere Tochter außerhalb meines Körpers berühren würde.

Darum entschieden wir uns auch für eine hebammenbegleitete Schwangerschaft und suchten nur für die für uns wichtigen Untersuchungen ärztliche Praxen auf. Dies beschränkte sich auf gelegentliche Blutuntersuchungen bei der Hausärztin und wenige Ultraschalluntersuchungen, einen großen Ultraschall in der 19. Woche (trotz mehrerer „Risiken“ und zwei vorangegangener Fehlgeburten wollten wir keine invasive Pränataldiagnostik) und einige Notfälle – starke Blutungen in der 14. Woche, die aber genauso schnell verschwanden, wie sie aufgetaucht waren; einmal Blutvergiftung nach wundgelaufenen Blasen am Fuß.

Unsere Hebamme nahm sich immer sehr viel Zeit bei den Vorsorgeuntersuchungen, hatte viel Geduld mit unseren vielen Fragen und bestärkte uns in unserer Entscheidung. Wir fühlten uns rundum gut betreut und ernstgenommen, so ganz anders als die 10-Minuten-Abfertigung in manchen Frauenarztpraxen. Wir konnten über die ganze Zeit hinweg ein freundschaftliches Vertrauensverhältnis aufbauen und nicht immer waren geschäftliches und privates eindeutig zu trennen. Wie schön, auf so jemanden zählen zu können und zu wissen: diese Person, genau diese, wird an unserer Geburt teilnehmen und nicht irgend jemand Unbekanntes.

Irgendwann kam auch die Überlegung auf, im Wasser zu gebären, und spätestens nach unserem Malediven-Urlaub stand für mich fest: ich will ins Wasser! Doch in unserer Badewanne würde das nicht gehen, hatte ich schon während der Schwangerschaft Mühe, mich dort hineinzubegeben und wieder herauszukommen. Während der letzten Wochen beschränkte ich mich aufs Duschen, die Wanne war einfach zu schmal und unbequem für meine wachsende Leibesfülle. Nein, das würde nicht gehen. Aber nur wegen einer Gebärwanne doch eine Klinikgeburt in Erwägung ziehen? Das war für uns auch keine Lösung. Also durchforschte ich Foren und Webseiten nach Möglichkeiten der Wasserentbindung zuhause. Meine Ausbeute in Deutschland war recht mager und beschränkte sich auf ausleihbare Becken zum horrenden Preis von knapp 300,- Euro für vier Wochen. Indiskutabel. Für diesen Preis könnte man selbst ein Becken bauen, meinte mein Mann und machte sich an die Planung. Ich wiederum wollte das schmale Ergebnis nicht auf sich beruhen lassen und suchte weiter – diesmal nicht nur in Deutschland, sondern weltweit.

In England bei [madeinwater ltd.](#) wurde ich schließlich fündig – DAS war unser Pool! Ein stabiles, aufblasbares Becken mit durchsichtigen Längskammern, idealer Höhe, innenliegenden Haltegriffen – zum passablen Preis von ca. 120,- Euro incl. Versand.

Der Pool wurde bestellt und prompt geliefert, aufgebaut und sofort heiß geliebt. Etliche Stunden der zum Ende sehr beschwerlichen Schwangerschaft verbrachte ich in diesem Pool, der immer salzwassergefüllt war, was mir und meinen wassergeplagten Beinen sehr gut tat.

In der 33. Woche ging ich zum letzten Mal zu meiner Ärztin, um noch einen US machen zu lassen. Dies geschah, um den Sitz der Plazenta festzustellen, damit wir nicht plötzlich von einem Passagehindernis überrascht werden würden. Doch es war alles in bester Ordnung. Die Ärztin schätzte die kleine Maus auf ca. 2.500 g und prophezeite uns ein großes kräftiges Kind. Dies schreckte mich jedoch nicht, schließlich war mein ältester Sohn auch recht groß gewesen und die Geburt war nicht schwer gewesen. Allerdings trug ich damals, wohl auch durch die ungünstige Liegeposition einen Dammriss zweiten Grades davon. Bei der Geburt seines Bruders knapp 2 Jahre später ging die Naht wieder auf. Ob ich diesmal auch wieder reißen würde?

Sechs Wochen vor dem errechneten Termin begannen die Senkwehen. Normalerweise geschieht dies ca. 4 Wochen vor der Entbindung. Deshalb und aufgrund der Diagnose der Ärztin, die meinte, unserer Tochter sei zwei Wochen in der Entwicklung voraus, rechneten wir eher mit einem Geburtsbeginn vor Termin. Die kleine Maus hatte schon seit etlichen Wochen ihre Startposition eingenommen, ihr Kopf drückte mich schon recht unangenehm im Becken, was aber auch gut war, denn so war ein Nabelschnurvorfall praktisch ausgeschlossen. Mit Spannung und teilweise Ungeduld warteten wir auf das große Ereignis. Ich dachte viel darüber nach, wie die Geburt wohl beginnen würde, wie sie verlaufen würde und ich sah zwei verschiedene Möglichkeiten vor mir: einmal war es helllichter Tag und ich befand mich im sonnenlichtdurchfluteten Schlafzimmer, das andere mal war es dunkle Nacht und das Zimmer war mit Kerzenlicht erleuchtet (ich sollte beides erleben).

Die Tage kamen und gingen, nur unser Kind, das kam nicht. Der Termin rückte näher, doch die Kleine machte keinerlei Anstalten, ihren gemütlichen Rundbau zu verlassen. Jeden Abend, wenn mir die Vorwehen zu schaffen machten, hoffte ich auf ein Erwachen in der Nacht mit richtigen Wehen – und jeden Morgen klingelte der Wecker und – nichts. Als der Termin erreicht war, glaubten wir überhaupt nicht mehr daran, dass die kleine Maus jemals aus mir herauskommen würde. Diverse Spaziergänge, Akupunktursitzungen und Thermenbesuche brachten zwar Entspannung und Erholung, aber keinen Geburtsbeginn. Wir versuchten dennoch, alles recht gelassen zu sehen und unserem Kind die Entscheidung über die Wahl ihres Geburtstages zu lassen, vertrauten wir darauf, dass die Natur schon wissen würde, wann es für Marla Zeit wäre, geboren zu werden.

Daß übereilte Einleitungsversuche nur schädlich sein konnten für Mutter und Kind, wussten wir von anderen Betroffenen zur Genüge. Auch eine Intensivüberwachung nach Überschreiten des errechneten Termins kam für uns nicht in Frage. Vielmehr vertrauten wir der Erfahrung unserer Hebamme – wenn sie keine Notwendigkeit für ein ärztliches Einschreiten sah, würden wir auch keines sehen. Vier Tage nach Termin kam sie wieder einmal zur Vorsorge. Unserer Maus ging es wie immer bestens. Bald würde die Geburt beginnen, dessen waren wir uns sicher. Mein Bauchumfang war wieder geringer geworden (gegen Ende der Schwangerschaft vermindert sich die Fruchtwassermenge, was man am abnehmenden Bauchumfang erkennen kann). Ein Zeichen, dass die Geburt bald bevorstehen würde. Mein Blutdruck allerdings näherte sich dem grenzwertigen Bereich, was mir auch aufgrund meiner starken Ödeme nicht gefiel. Am nächsten Morgen (EGT+5) ergab die

Messung einen noch höheren Wert, weshalb ich beschloss, mit meinem ungeborenen Kind ein ernstes Wörtchen zu reden. Was nützte es, wenn es ihr in mir noch gut ging, mir selbst aber nicht? Ich bat sie, sich bald auf den Weg zu machen und uns nicht mehr lange warten zu lassen.

Nach dem Mittagessen legte ich mich etwas hin, um auszuruhen. Gegen 14 Uhr musste ich zum bestimmt 100. mal an diesem Tag zur Toilette. Beinahe hätte ich übersehen, was da auf einmal in der Schüssel klebte: ein bisschen Schleim, mit Blutfäden durchzogen. Ahaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa, dachte ich mir, da ist ja der ominöse Schleimpropf. Es würde also wirklich bald losgehen. Aber wie bald? Heute noch? Morgen? Oder doch erst nächste Woche? Solchermaßen aufgeregt denkend hätte ich beinahe nicht bemerkt, dass es in meinem Unterleib ca. 25 Minuten später verdächtig zog. Das wird doch wohl nicht eine echte Wehe gewesen sein? Angestregtes In-Mich-Horchen ergab nur Funkstille. Doch dann, weitere 25 Minuten später, wieder dieses Ziehen. Oho, aha, also doch. Kurz darauf änderten sich die 25 Minuten in 13. Es ging voran, na so was. Ich untersuchte mich selbst und konnte beim besten Willen keinen vorstehenden Muttermundzipfel mehr finden. Wo war der nur abgeblieben? Etwa schon ganz dünn geworden? Außerdem war da Blut an meinem Finger. Es zeichnete. Es ging definitiv los!

Gegen 16 Uhr beschloss ich, meinen Mann zu informieren, denn die 13 Minuten-Abstände hielten sich hartnäckig und auch das Ziehen war so ganz anders als die Vorwehen der vielen Abende vorher. Und schließlich hatte er noch einen mindestens halbstündigen Fahrweg vor sich. Doch er war, oh Wunder, schon in der Nachbarstadt, gerade mal 7 km entfernt, um Besorgungen zu machen. Ich bat ihn, sich baldmöglichst in Richtung Heimat zu begeben zum Zwecke des Vaterwerdens. Kurze Zeit später war er auch schon da und wir begannen freudig grinsend unsere jeweiligen Geburtsvorbereitungen.

Ich holte mir einen großen Sitzball und meinen aktuellen Roman in die Küche (ich veratmete die Wehen sitzend auf dem Ball und in den Wehenpausen las ich in meinem Buch), mein Mann wuselte um mich herum. Er brachte es tatsächlich fertig, 1000 Dinge gleichzeitig zu tun. Er bereite das Abendessen vor, schließlich waren wir beide hungrig. Gleichzeitig kümmerte er sich darum, das Schlafzimmer geburtsbereit zu machen. Ein CD-Player musste angeschleppt und angeschlossen werden, die Herr-Der-Ringe-Filmmusik-CD organisiert, Kerzen aufgestellt, Beleuchtung optimiert, Kamera bereitgestellt und geladen, Geburtspool bereitgemacht und zwischendurch der Bauch gehalten und die Frau gestreichelt werden. Ich selbst hatte nichts weiter zu tun als vor mich hin zu wehen. Nach dem Essen wollte ich mich noch duschen, um für die Geburt frisch zu sein. Die Wehendauer, mittlerweile bei 9 Minuten angelangt, verkürzte sich unter dem warmen Wasserstrahl auf 5 Minuten.

Dann wollte ich mich noch etwas hinlegen, um Kraft zu tanken (die Wehen kamen ohne warmes Wasser wieder alle 9 Minuten). Wir kuschelten uns – wohl zum letzten mal alleine – auf unserer großen Liegewiese aneinander. Unsere Hebamme war nachmittags schon informiert worden und hielt sich bereit, würde aber erst gerufen werden, wenn es wirklich „ernst“ würde.

Gegen 20 Uhr kam uns die Idee, den Geburtspool zu füllen, denn im warmen Wasser würde sich die Sache sicherlich beschleunigen lassen. Mein Mann verständigte noch die Hebamme und meine Freundin, die bei der Geburt dabei sein sollte und tigerte alsbald wieder runter in den Hof, um den Schlauch anzuschließen während ich oben die Stellung hielt, um den Wasserstand und die Temperatur zu kontrollieren. Nebenbei veratmete ich am Seil hängend die langsam stärker werdenden Wehen

und ein Blick auf die Uhr verriet mir: 7-Minuten-Takt. Dies veranlasste mich zu einer weiteren internen Untersuchung, nun war plötzlich etwas glattes in mir zu spüren, wo die letzten Tage immer der Muttermundknubbel gewesen war. Das musste das Kind sein, was auch sonst? Was ein unglaubliches Gefühl (böse Zungen behaupten, es hätte schon immer ein Kindskopf in mir gesteckt ;-)

Mein Mann stand plötzlich wieder im Raum, und gemeinsam setzten wir uns in den Pool, um zu messen, wie viel Wasser wir beide verdrängen würden. Wir einigten uns darauf, noch weitere 10 cm Wasser zuzugeben, mein Schatz also wieder raus aus dem Wasser, runter in den Hof, um noch mehr Wasser einzulassen. Ich blieb gemütlich sitzen, was war es schön warm. So leicht und bequem und fast schwerelos!

Neuerlicher Blick auf die Uhr: HUCH! Alle 4 Minuten! Auweia, das Wasser wirkte aber schnell. Ich beauftragte meine große Tochter, meinem Mann Bescheid zu sagen, dass das Wasser jetzt reichen würde und er sich lieber beeilen sollte.

Mittlerweile war es wohl so gegen 21 Uhr, schnell kamen wir bei 3 Minuten an.

Kurze Zeit später kamen Hebamme und Freundin ins Zimmer, ich war schon munter am Tönen.

Die Atmosphäre war unbeschreiblich schön. Das Zimmer war von vielen Kerzen in gedämpftes Licht gehüllt, Ingeborg-Stadelmanns-Entbindungsduft erfrischte die Luft, leise erklangen im Hintergrund wunderschöne Streichkonzerte. Alle Anwesenden waren voll gespannter Erwartung.

Unsere Hebamme bat mich, nach der nächsten Wehe aufzustehen, damit sie mich und die Herztöne des Kindes untersuchen konnte. Das Aufstehen war aber weniger angenehm, denn ohne das warme Wasser spürte ich wieder das ganze Gewicht und den ungeminderten Schmerz. Die Herztonsuche brachen wir ergebnislos ab, denn die nächste Wehe rollte heran und ich ließ mich schnell wieder ins Wasser zurücksinken. Ich kniete mich hin und lehnte mich über den Beckenrand. Mein Mann hielt mich von der andere Seite, während die Hebamme noch mal zum Auto eilte, um ihren Koffer zu holen. Kaum war sie zurück, setzten auch schon die Preßwehen ein. Ans Untersuchen dachte nun niemand mehr. Meine Tochter und meine Freundin saßen aneinandergeklammert auf dem Bett und starrten gebannt auf das Geschehen im Pool. Ich krallte mich in die Arme meines Mannes (hinterließ dabei unübersehbare Spuren meiner Fingernägel - der ärmste) und versuchte, mit dem rasanten Tempo der Wehen irgendwie Schritt zu halten. Wo sollte man nur so viel Luft herbekommen in so kurzer Zeit? Der Druck nahm zu, der Pressdrang unwiderstehlich. Luft, Luft, Halt, Pause, ich brauche Luuuuft. Da sagte plötzlich Gabi, unsere Hebamme, der Kopf ist schon da! Was? Wie? Jetzt schon? Ja, ich sollte mal fühlen. Das tat ich auch, fasste runter, und tatsächlich. Da schaute ein kleines unendlich weiches und wohl ziemlich haariges Köpfchen aus mir heraus. Mein Mann befühlte es auch, genauso wie Gabi (wohl um zu sehen, ob die Nabelschnur wo rumgewickelt war).. Ein kurzer Befehl von mir: nimm deine Hände da weg, das kitzelt!!! - allgemeine Erheiterung und eine kurze Wehen- und Verschnaufpause, die mein Mann wohl genutzt hatte, um in den Pool zu steigen. Schon spürte ich das Heranrollen der nächsten Wehe, spürte genau, wie sich der Druck in mir wieder aufbaute und ich drückte und presste und schrie „komm raus, komm raus, komm jetzt endlich raaaaaaus“ – und da war sie, da war unser Kind, glitt aus mir heraus direkt in die wartenden Hände ihres Vaters. So hatten wir es uns gewünscht.

Der Druck und mein Bauch fielen in sich zusammen, ich musste erst mal verschnaufen, dann irgendwie mich umdrehen. Der frischgebackene Papa reichte

das Kind zwischen meinen Beinen durch und dann nur noch Anfassen, Staunen, Tränen, Rührung, ungläubiges Erkennen: unser Kind ist da!

Da lag sie, regungslos, auf den Beinen meines Mannes, den Rücken voller Käseschmiere. Ich kniete dicht daneben, denn die kurze Nabelschnur ließ keinen größeren Abstand zu. Wir wurden Zeuge des uralten Wunders des Lebens, als sie auf einmal anfang, sich zu bewegen, ganz langsam, sie zog die Nase kraus, musste erstmal kräftig niesen und blinzeln, vorsichtig ein Auge öffnen, dann zwei, dann mit den Händen fuchteln und uns die Zunge rausstrecken. Wir lachten und weinten und berührten das kleine Menschlein, das noch immer bis zum Hals von warmem Wasser bedeckt war. Schreien musste sie nicht, unsere Marla, es gab keinen Grund. Kein grelles Licht, das sie blendete, keine lauten Geräusche, die sie erschreckten, nur Wärme und Berührung und unsere Nähe.

Wir blieben im Wasser, bis die Nabelschnur auspulsiert hatte. Dann schnitt meine große Tochter die Nabelschnur durch, kappte diese innige, aber nutzlos gewordene Verbindung. Als die Nachgeburt geboren war, verließen wir das inzwischen etwas kontaminierte Becken und begaben uns zum Staunen und Kuscheln und Berühren und Kennenlernen und für erste Stillversuche ins große Bett. Marla Sophie wurde um 22.26 Uhr geboren, dann stand die Zeit still.

Eine Stunde verging oder zwei, bis wir uns entschließen konnten, sie zu messen und zu wiegen. Stattliche 4050 Gramm brachte sie auf die Waage und war 54 cm groß. Ein großes Mädchen und doch so winzig. Ein rührendes kleines Gesicht umrahmt von unglaublich vielen schwarzen Haaren. Da war sie also, unsere langersehnte Tochter, endlich konnten wir sie in den Arm nehmen!

Bange Frage, wie sah es denn bei mir aus? Ein kurzer Blick und die Überraschung: alles heilgeblieben, keinerlei Dammverletzung! Wow!

Nach einer weiteren halben Stunde verließen uns Hebamme und Freundin und wir verbrachten unsere erste Nacht mehr mit Staunen als mit Schlafen als neugeborene Familie.