

DIE GEBURT

VON MICHEL AVALON

Beim Abendessen am Samstag den 30.05.2020 besprach ich mit meiner Freundin Marja und meiner Doula Chiara den weiteren Ablauf der nächsten Tage. Denn der kleine Michel ließ schon lange auf sich warten und daher konnte es jederzeit losgehen. Also besprachen wir Dinge wie Essensplan erstellen, organisatorische Sachen und wann wer da sein wird und kann. Dieses Gespräch war für mich sehr wichtig, ich spürte während dessen eine Erleichterung sowie viel Unterstützung und Verständnis von den beiden. Die Stimmung war froh und gelockert und ich war guter Dinge. Eine Stunde später war ich auf der Toilette und es befand sich hellrotes Blut auf dem Klopapier. Ich rief Chiara und sie bestätigte meinen Verdacht: Es geht los! Es war 21:00 Uhr. Die Wehen begannen und kamen alle 5-10 Minuten und dauerten ca. 1-2 Minuten an. Es war nun klar, dass der Moment endlich gekommen war! Eine Stunde später rief Tom Marlene an und gab ihr Bescheid. Sie meinte, wir sollen nun ein paar Stunden Wehen haben und uns dann nochmal bei ihr melden, wenn die Abstände kürzer geworden sind. Bis ca. 03:00 Uhr morgens kamen die Wehen in immer kürzeren Abständen, bis sie bei 3-4 Minuten waren. Sie wurden vom Gefühl her auch immer stärker, so dass ich auch bald mit dem Tönen und bewussten Atmen in den Bauch begann. Es half ziemlich gut, dennoch wechselte ich immer wieder die Positionen. Anfangs war ich noch im Bett, dann auf dem Ball. Ich musste auch immer wieder mal auf die Toilette und auch dort machten die Wehen keine Pause. Ich spürte sie stark im Becken unten am Rücken. Tom massierte mich auch mit dem Geburtsöl, ebenso die Marja und hin und wieder auch Chiara. Tom und Marja legten sich dann auch für ein paar Stunden hin, während Chiara sich um mich kümmerte und mir in den Pausen etwas zu essen und zu trinken gab. Als die Wehen dann alles 3-4 Minuten kamen und auch schon intensiver wurden, riefen wir nochmal Marlene an. Sie war dann ca. gegen 03:00 Uhr morgens da. Sie schaute eine Weile meine Wehen an, hörte nach den Herztönen von Michel, überprüfte den Muttermund und meinte, er wäre nun 5 cm geöffnet. Das war erst mal ein Dämpfer, denn ich hatte seit 6 Stunden Wehen und er hatte sich erst 2-3 cm geöffnet?! Sie sagte, ich soll meine Kräfte schonen, mich hinlegen und sie würde dann nochmal kommen, wenn wir noch ein bisschen mehr geschafft hätten. So ging sie wieder. Ich legte mich ins Bett und versuchte zur Ruhe zu kommen. Die Wehen waren anstrengend und ich war bereits jetzt schon erschöpft und wollte nur noch schlafen. Im Bett waren die Abstände wieder länger, ca. 6-8 Minuten, in denen ich immer kurz schlief, die Wehen mich aber immer wieder aufweckten. Sie sind nochmal eine Spur stärker geworden, doch das Tönen half sehr gut. Mit der Zeit wurde es immer heller und gegen 05:00 – 06:00 Uhr nahm ich eine Badewanne. Tom war bei mir, wusch mich und massierte meinen Rücken, wenn eine Wehe kam. Die Badewanne tat sehr gut, reduzierte die Stärke der Wehen und brachte Entspannung, sowie Abwechslung in den Ablauf. Wir haben uns schön Zeit gelassen und als wir wieder rübergingen, hatten Chiara und Marja alles wieder schön hergerichtet und aufgeräumt. Dennoch hatte die Badewanne alles etwas in Gang gebracht, die Wehen waren nun wirklich schmerzhaft und folgten ziemlich dicht aufeinander, so dass ich kaum noch Ruhe fand und mich erholen konnte. Die Schmerzen schossen mit jeder Wehe in das Becken hinten am Rücken und ich fand kaum noch eine Position, welche die Wehen erträglich machte. Mittlerweile tönte ich auch sehr laut, es war aber kein Schreien. Der Gymnastikball war mit den Wehen am erträglichsten, da ich auch das Becken angenehm schaukeln konnte. Dennoch waren die Wehen sehr schmerzhaft und ich bezweifelte, dass ich das lange aushalten würde.

Also rief Tom Marlene erneut an. Sie meinte, sie würde sofort kommen. In der Zwischenzeit unterstützen wir die Wehen mit dem Ribossotuch von Chiara und das hat auch gut geholfen. Es war ein gewebtes Tuch, welches um das Becken gelegt wurde und an den beiden Enden vorne gezogen wurde. Ich lehnte mich in das Tuch zurück, so dass ein Druck auf das Becken entstand und man konnte auch etwas rütteln. Als Marlene dann kam, schaute sie erst mal eine Weile zu. Irgendwann fragte ich sie, ob das jetzt mit den Schmerzen ewig so weitergeht, denn ich konnte sie nur sehr schwer ertragen. Sie meinte dann, dass der Kopf nicht im Becken ist und daher die Wehen so sehr dorthin drückten. Ich sollte auf das Klo gehen und mich dann ins Bett auf die Seite legen. Das tat ich dann auch, doch die Wehen wurden noch schmerzhafter. Marlene sagte dann, dass ich die Schmerzen zulassen soll und das tat ich, auch wenn es wirklich schwer war. Von da an änderte sich alles. Die Wehen wurden anders, ich hatte das Gefühl, dass ich pressen muss und ich konnte dann auch nicht anders, es war vollkommen intuitiv, mein Körper hatte die Kontrolle übernommen und ich ließ ihn gewähren. Es waren die Presswehen, kürzer zwar aber öfter hintereinander und sie erforderten die meiste Kraft, denn ich musste alles von Innen nach Außen bewegen. Ich hatte kaum Zeit, mich zwischen den Wehen zu erholen oder irgendetwas um mich herum bewusst wahrzunehmen. Ich merkte nur, dass sich etwas da unten tat, etwas auf den Weg war. Die Fruchtblase war bereits draußen. Marja hielt mein Bein nach oben, sodass der Kleine mehr Platz zum rauskommen hat. Nach einiger Zeit war ich soweit, meine Position in den Vierfüßlerstand zu wechseln, auch dies geschah ohne dass ich es bewusst tat, ich war irgendwo anders, nur das Nötigste – sprechen, atmen, pressen, bewegen- ging noch. Ich hielt mich an Tom fest, stützte mich zwischen seinen Beinen ab -er saß auf dem Gymanstikball im Bett- und umklammerte seine Hüfte. Bei jeder Wehe gab er mir Halt und war mein Fels in der Brandung, der mich vor dem Ertrinken bewahrte und mir Sicherheit und Schutz bot. Eva kam dann noch dazu, auf einmal war sie da und schrie mich an, dass ich Kraft habe und immer schön lange pressen soll. Es tat gut, jemanden da zu haben, der auf meiner Lautstärke mit mir sprach, das drang viel mehr in mein Bewusstsein und motivierte mich. Die Fruchtblase hing immer noch heraus und bei jedem Pressen hatte ich das Gefühl, so richtig kacken zu müssen. Aber das war mir egal, ich wusste, dass nix mehr drinnen war, denn vor der Badewanne hatten wir noch eine Darmspülung gemacht. Also presste ich, so stark wie ich nur konnte, doch ich merkte, dass es nicht reichte. Eva ging dann mit mir aufs Klo, um meine Blase zu leeren und dadurch Platz zu schaffen. Aber es kam nix heraus. Dann ging es mit dem Gebärhocker weiter, auf dem Tom bereits saß. Ich setzte mich zwischen seine Beine in die Hocke und das Pressen ging weiter. Diesmal gab ich alles und ich spürte mit jedem Mal, wie sich meine Vagina immer weiter dehnte und öffnete. Marlene ergriff dann meine Hand und führte sie zu Michels Kopf. Es war eigenartig und zuerst wollte ich auch nicht, aber es half mir, gab mir Kraft, noch mehr zu pressen. Ich spürte dann ein ungutes, scharfes Brennen, spürte gleichzeitig, wie sich etwas löste und sich unter meiner Hand etwas glitschiges, weiches, warmes nach draußen bewegte. Und ich sah dann auch, wie Michel in seiner ganzen Länge aus meinem Körper glitt und Marlene ihn hielt. Es war der 31. Mai 2020 und 10:30 Uhr am Morgen.

Im selben Moment spürte ich eine unglaubliche Erleichterung. Er war da, er und ich und wir alle hatten diesen Wahnsinns Sturm durchquert und überlebt. Obwohl dieses scharfe Brennen immer noch zu spüren war, war es mir in diesem Moment auch egal. Ich sah nur Michel an, der völlig blau-grau war und sein Kopf hatte eine ganz komische Form. Ich konnte es nicht glauben und dann wiederum doch. Es dauerte ein paar Sekunden und er fing an zu schreien. Marlene gab ihn mir, legte ihn mir auf die Brust und Eva bedeckte ihn mit einem roten, warmen Tuch. Ich hielt ihn, war überfordert und total glücklich, alles andere davor war

völlig vergessen, der Schmerz, die Zeit, die Wehen, die Erschöpfung – es war einfach nur geschafft, wir hatten uns endlich gefunden, nach diesem langen weiten Weg. Wir fassten die Nabelschnur an und fühlten den Puls, sie war unglaublich stabil und stark, gar nicht weich und empfindlich. Die Plazenta kam dann zwei Wehen später und flutschte warm und weich, ziemlich schnell heraus in eine Schüssel. Eva drückte mir auf dem Bauch und eine Fontäne Blut schoss heraus. So viel Blut. Danach legten sie mich auf das Bett, während immer noch schubweise immer wieder ein Schwall Blut aus mir herausströmte. Die Plazenta lag in der Schüssel neben uns und ich versuchte Michel an die Brust zu legen. Sie zogen mir in der Zeit eine dicke Windel an und ließen mich dann erstmal mit Michel alleine. Dann klappte auch das Anlegen besser- er trank. Tom war währenddessen die ganze Zeit bei mir und half mir beim Anlegen. Ich merkte, dass alle anderen aufräumten und Sachen erledigten, doch ich hatte nur Aufmerksamkeit für dieses kleine Wunderwesen übrig. Ich schenkte ihm meine ganze Liebe!

Marlene nahm mir Michel dann ab, um ihn zu wiegen und Maße zu nehmen. Er wog 3960 Gramm und war 56 cm lang. Anschließend gab sie Michel an Tom weiter, der nach wie vor Tränen in den Augen hatte und die Augen nicht von dem Kleinen lassen konnte.

Währenddessen kam Eva zu mir aufs Bett- das wir mittlerweile ziemlich eingesaut hatten, mit Blut von mir und frischem Kot von Michel – und untersuchte mich unten rum. Sie wusch das Blut weg und erklärte mir dann, dass eine innere Schamlippe, die mit der Klitoris verbunden ist, während der Geburt eingerissen war- das war also der scharfe brennende Schmerz. Mit einem kleinen Schminkspiegel konnte ich mir das ansehen und ich war überrascht, denn so schlimm sah meine Vagina gar nicht aus- ich hatte es mir wirklich heftiger vorgestellt. Die Natur ist einfach unglaublich! Zudem ist mir nicht der Damm gerissen oder musste geschnitten werden. Dafür gab es Oben halt den Riss, doch Marlene und Eva meinten, dass es besser ist, wenn es oben reißt anstatt unten! Die Dammmassagen hatten sich gelohnt! Marlene war mittlerweile wieder bei uns und wir besprachen das weitere Vorgehen. Wir beschlossen dann, den Riss zu nähen. Sie betäubten vor Ort, nähten den Riss und dann waren sie auch schon fertig. Meine Windel wurde erneuert und ich legte mich mit Michel wieder gemütlich ins Bett. Tom hatte ihn in dieser Zeit gehabt und innig und verliebt angeschaut. Ich konnte auch schon wieder eine Kleinigkeit essen- Wassermelone. ☺

Wir beschlossen dann- nach zwei Stunden- die Plazenta von der Nabelschnur zu trennen, denn bereits jetzt war es anstrengend mit der Schüssel und der Schnur. Chiara war verschwunden - spazieren anscheinend. Tom hatte dann die Ehre, die Nabelschnur zu durchtrennen. Danach legten wir uns hin, wir waren versorgt. Marlene und Eva packten ihre Sachen und ließen uns alleine. Alles hatte an sich sehr gut geklappt, die Geburt hatte 13,5 Stunden gedauert und alle waren, wenn auch erschöpft, wohlauf. Marlene würde am Abend wiederkommen.

Die Plazenta wurde verarbeitet. Zum einen aß ich hin und wieder Stücke davon, in einem fruchtigen Smoothie gemixt war das sehr lecker, man schmeckte kaum etwas von ihr, doch ich spürte, wie sich mein Kreislauf stabilisierte und ich mehr Kraft hatte. Auch Tom probierte dann mal einen Fruchtmix.

Der Rest von der Plazenta wurde getrocknet, dann zu Pulver zerstoßen und zu Kapseln verarbeitet. Wir können sie nehmen, wenn wir krank sind oder dergleichen. Außerdem machte Chiara noch eine Creme aus einem Teil, sowie Badesalz. Alle Rezepte dazu fanden wir in dem Buch von Cornelia Enning.

Die Geburt war für mich und Tom ein einzigartiges, gewaltiges, magisch-faszinierendes Ereignis. Obwohl ich zwischendurch dachte, dass ich nicht mehr gebären wollte, weil die Schmerzen so stark waren, ließ der kleine Michel all das wieder sehr schnell vergessen. So eine Geburt war für uns beide ein Kraftakt, ein Überlebenskampf, doch einmal geschafft, ist ein Kind das schönste Geschenk der Welt. Es tritt mit ihm eine neue, reine Form der Liebe in das Leben und erfüllt mich mit Dankbarkeit und purer Freude!

Nun, 10 Tage später, können wir es immer noch nicht so wirklich fassen, dass der Kleine wirklich bei uns da ist! Wir freuen uns auf die schöne, anspruchsvolle Aufgabe, dieses kleine Wunderwesen beim Wachsen und Gedeihen zu begleiten und in allem unterstützend und voller Liebe zu sein!

Liebe Marlene, liebe Eva!

Wir danken euch von Herzen, dass ihr die Geburt begleitet habt und unterstützend und hilfreich uns zur Seite standet. Es hat mir viel Sicherheit gegeben, zu wissen und zu spüren, dass man ich fachkundigen, sicheren Händen war, die einem Kraft und Zuversicht gaben! Das ist etwas so wichtiges und besonderes und wird von uns tief gewertschätzt! Vielen lieben Dank! <3

Felizenzell, den 10.06.2020

Rebekka und Tom Mahnke sowie der kleine Michel ☺

