

Meine liebe kleine Vanja, mein drittes, wunderbares Kind!

Heute bist du schon eine Woche bei uns. Jetzt vor einer Woche waren wir beide damit beschäftigt, dass du auf die Welt kommen kannst. Bereits war es etwas Arbeit für uns zwei. Doch wir haben das ganz gut zusammen gemeistert! Ich hoffe, dass wir zusammen für immer so ein gutes Team sind... Ich liebe dich unendlich.

Weil ich mir vorstellen kann, dass es dich später einmal interessieren wird, wie deine Schwangerschaft und Geburt verlaufen sind, möchte ich dir dies hier aufschreiben.

Die Vorbereitungen auf die Schwangerschaft mit dir haben für mich bereits im Herbst 2016 begonnen. Damals habe ich mich recht intensiv damit beschäftigt, wie Schwangerschaft und Geburt auch sein können. Nach Linnéa und Quinn, welche im Spital zur Welt gekommen sind, wurde mir damals bewusst, dass es für mich nicht der richtige Weg war, wie ich die Schwangerschaften und Geburten der beiden erlebt habe. Ich habe viel gelesen und Videos geschaut und bin zum Schluss gekommen, dass meine nächste Schwangerschaft und Geburt für mich und das Baby anders verlaufen sollen. Ich wollte das ganze einfach viel natürlicher erleben, mehr bei mir lassen, auf Untersuchungen wenn immer möglich verzichten und auch die Geburt selbstbestimmt gestalten. Ich konnte mir schon damals gut vorstellen, dich zu Hause ohne medizinische Fachperson zur Welt zu bringen. So geschah es dann auch wirklich...

Im September 2017 wurde ich dann - wie Patrick und ich uns das gewünscht hatten - mit dir schwanger. Nach wiederholtem Sex, der eigentlich nur der „Produktion eines Babys“ diente, hatten wir am 6. September wunderschönen Sex, wir haben endlich wieder einmal „Liebe gemacht“ und dabei bist DU entstanden...

Am Anfang war es mir die ganze Zeit sehr schlecht und ich war sehr müde. Auch im Kopf war ich so durcheinander, dass ich kaum einen schlauen Gedanken zu Ende denken konnte. Doch dies wurde alles mit dem 4. Schwangerschaftsmonat besser. Weil ich geträumt hatte, dass ich Zwillinge im Bauch habe und auch weil mein Bauch schon ganz früh so gross war, haben wir in der 14. Schwangerschaftswoche einen ganz kurzen Ultraschall machen lassen. Wir waren erleichtert, dass du alleine in meinem Bauch warst!

Danach hatte ich bis zur 22. Woche keine weiteren Untersuchungen. Dann machten wir den üblichen grossen Organultraschall. Es war für uns beruhigend zu hören, dass du gesund zu sein scheinst und auch deine Organe alle an richtiger Stelle vorhanden sind. Dies gab uns ein gutes Gefühl und vor allem ich wurde in meiner Vorstellung bestärkt, dass du ganz natürlich zu Hause zur Welt kommen sollst. Deinen Papi musste ich da noch etwas überzeugen! Aber ich hatte ja noch viele Wochen Zeit dazu. (Er wäre beruhigt gewesen, wenn wir eine Hebamme dabei gehabt hätten. Dies hätte ihm ein grosses Stück Verantwortung genommen. Doch ich fand keine Hebamme mit der ich mir diese Geburt hätte vorstellen können. Ich wollte einfach niemanden dabei haben, der mir in irgend einer Weise reinredet.)

Der Organultraschall war unsere letzte Untersuchung beim Arzt. Ich erlebte und genoss die Schwangerschaft mit dir total entspannt und für mich alleine (mit dir zusammen) ☺ Es war für mich die intensivste und bewussteste Schwangerschaft. Ich habe deine Bewegungen ganz früh gespürt und bis zum Ende meistens sehr genossen. (Manchmal warst du sehr sehr wild und auch stark warst du! Es hat mir manchmal richtig weh gemacht, wenn du dich bewegt hast. Dann habe ich dir dies gesagt und du wurdest wieder sanfter.) Ich wusste eigentlich immer, dass es dir in meinem Bauch gut geht. Auch wenn mir dies niemand von aussen bestätigt hat. So konnte mich auch niemand verunsichern oder beunruhigen. Für mich hat sich einfach alles immer gut angefühlt. (Natürlich hatte ich zwischendurch immer wieder kurze Momente, in denen Zweifel aufkamen, in denen sich Angst breit machte. Doch tief in mir drinnen spürte ich, dass wir auf dem richtigen Weg sind und ich wusste, dass ich es merken würde, falls etwas nicht gut sein sollte.)

Um die 30. SSW hatte ich eine grössere Krise. Ich überlegte mir ständig, dass ich nun noch sooo lange schwanger bin und ich hatte doch schon so einen riesigen Bauch und konnte mich schon kaum mehr richtig bewegen. Ich empfand alles als so beschwerlich und anstrengend und ich

konnte mir nicht vorstellen, dies nun noch mindestens zehn weitere Wochen auszuhalten. Doch schon wenige Tage später wurde mir dann bewusst, dass es nun doch nur noch wenige Wochen sind bis du mein Leben, das Leben der gesamten Familie, auf den Kopf stellen wirst. Ich begann die Schwangerschaft dann wieder viel mehr zu genießen. Immer wieder war mir jedoch alles zu viel. Patrick musste am Abend oft vieles übernehmen, so dass ich früh ins Bett konnte. Es war oft sehr anstrengend für Patrick und mich! An einigen Tagen konnte ich am Abend kaum mehr einen Schritt machen.

Erwähnen muss ich hier natürlich noch, dass wir einen Monat vor deinem errechneten Geburtstermin noch umgezogen sind. Das hat sehr viel zu tun gegeben und ich war mit packen, planen und organisieren beschäftigt. Im Nachhinein hat sich aber der gesamte Aufwand mehr als gelohnt. Wir sind gut im neuen Haus angekommen und fühlten uns eigentlich von Anfang an wohl und zu Hause hier. Danke, dass du da so gut mitgemacht hast und mich hast arbeiten lassen!

Jetzt kommen wir langsam zum Endspurt der Schwangerschaft: Der Umzug war zum grössten Teil erledigt und wir waren an den meisten Orten im Haus ganz gut eingerichtet. Ich war sehr entspannt und überhaupt nicht nervös. Ich hatte ein ganz gutes Gefühl und wusste, dass alles gut kommen wird. Ich habe einfach gewartet und dir deine Zeit gegeben, bis du zur Welt kommen wolltest. Ich habe dir immer wieder gesagt, dass wir uns auf dich freuen, dass wir bereit sind, um dich zu empfangen und dass du nun kommen kannst, sobald du bereit bist aus meinem Bauch zu kommen...

Zwei Wochen vor der Geburt war ich in einer Nacht mehrere Stunden wach, weil mein Bauch sehr fest gearbeitet hat. Ich konnte nicht mehr liegen und ging dann ins Wohnzimmer. Ich war genervt und müde und wusste nicht, was das nun sollte. Ich wechselte vom Wohnzimmer auf die Toilette, wusste nicht, ob ich einfach nur aufs WC musste oder ob es nun schon losging... Nach ungefähr vier Stunden war der Spuk vorbei und ich legte mich - supermüde - wieder ins Bett. Leider musste ich kurz darauf aufstehen, weil Linnéa in den Kindergarten musste. Dieser Tag (genau zwei Wochen bevor du zur Welt gekommen bist) war dann für mich sehr anstrengend und ich war sehr schlecht gelaunt. Beim Einkaufen begann ich einfach so zu weinen, weil ich einfach so erschöpft war von allem. Am nächsten Tag sah dann zum Glück alles wieder viel freundlicher aus! ☺

Am Dienstagabend, 5. Juni (ET+3) kam Patrick von der Arbeit nach Hause und sagte zu mir: „Diese Nacht kommt unser Baby! Ich war den ganzen Tag sooo nervös.“ Ich war überrascht und gespannt, ob er recht haben würde. Ich spürte noch immer keine Nervosität und liess dich einfach selber entscheiden, wann du kommen möchtest. In der Nacht kam dann Quinn kurz nach Mitternacht zu uns ins Bett. Er rief auf dem Weg vom Kinderzimmer zu uns mehrmals aufgebracht „Mami, Mami, Mami!“ und kuschelte sich dann ganz nah an mich. Im Nachhinein denke ich, dass wohl auch er eine Vorahnung hatte.

Kurz nach 03.00h erwachte ich durch ein unangenehmes Ziehen im Bauch. Ich stand auf und ging ins Wohnzimmer. Das Ziehen wiederholte sich in unregelmässigen Abständen von ungefähr vier bis acht Minuten. Ich war mir bewusst, dass diese Kontraktionen auf eine baldige Geburt hinweisen könnten. Ich war jedoch auch bereit noch ein paar Tage länger schwanger zu sein. Ich wollte es einfach so nehmen wie es kommt und wie vor allem du es für richtig hältst. Ich stellte Musik an, zündete Kerzen an und tänzelte gemütlich mit dir durchs Wohnzimmer. Immer wieder streichelte ich meinen Bauch, ölte ihn ein und stellte mir bei jeder Kontraktion vor, wie sich mein Muttermund langsam öffnen könnte. Nebenbei protokollierte ich jede Kontraktion auf meinem Wehen App. So war ich immer etwas beschäftigt und hatte einen Ueberblick was da gerade geschah. Um ungefähr 5.30h kam Patrick nach unten. Er hat jedoch weder bemerkt, dass ich nicht mehr im Bett war, noch, dass ich im Wohnzimmer vor mich hin wehte. Ich war ein bisschen beleidigt und schlich mich deshalb am geschlossenen Badezimmer vorbei nach oben. Ich hatte auch kaum mehr Kontraktionen und dachte mir, dann geh ich eben wieder ins Bett. Doch kaum lag ich im Bett, eine nächste Kontraktion und ich ging gleich wieder nach unten. Liegen ging überhaupt nicht! Plötzlich um 6.04h stand Linnéa fertig angezogen im Gang. Auch sie spürte wohl, dass da etwas Spannendes passierte.

Da ich nicht recht wusste, wie sich das alles weiter entwickeln würde, schickte ich Patrick zur Arbeit. Ich wollte mich dann bei ihm melden, falls er wieder nach Hause kommen sollte. Kurz nachdem er weg war, erhielt ich vom Wehen App den freundlichen Hinweis, ich solle mich doch nun langsam zur Klinik begeben, besonders wenn es nicht das erste Kind sei. Ich leitete Patrick einen Screen Shot davon weiter, war aber nicht beunruhigt. Er konnte sich ruhig noch Zeit lassen. Ich rechnete nicht mit einer sehr baldigen Geburt.

Linnéa machte sich bereit für den Kindergarten. Ich schrieb ihrer Kindergärtnerin noch eine Nachricht, dass wohl heute das Baby zur Welt kommen würde und dass Linnéa, falls sie heimkommen wolle, einfach kommen dürfe. Patrick war kurz nach 8.00h wieder zu Hause und kümmerte sich um Quinn. Die beiden gingen dann zusammen nach Deutschland, um bei unserer deutschen Adresse Pakete abzuholen, die jedoch leider noch gar nicht angekommen waren. In der Zwischenzeit hatte ich wieder grössere Abstände zwischen den Kontraktionen und legte mich deshalb nochmals ins Bett. Ich war müde! Ich konnte mich noch ungefähr zwei Stunden ausruhen und hatte in dieser Zeit auch nur so alle 20-30 Minuten eine Kontraktion. Diese waren auch liegend halbwegs auszuhalten. Als dann jedoch irgendwann nach 10.30h Patrick und Quinn wieder nach Hause kamen, stand ich auf und ging wieder nach unten. Dort spazierte ich etwas herum und veratmete immer wieder die Kontraktionen. Patrick und ich plauderten, schauten uns die Post an und erledigten ein paar Dinge im Haushalt. Quinn ist auf der Autofahrt eingeschlafen und schlief zufrieden oben in seinem Bett. Gegen Mittag kamen die Kontraktionen wieder regelmässiger und in kürzeren Abständen. Nun rechnete ich definitiv damit, dass du heute zur Welt kommen würdest. Ich empfand die Kontraktionen nun auch langsam als anstrengend. Darum bat ich Patrick, sich doch jetzt darum zu kümmern, dass der Pool gefüllt wird (wir haben uns ein Intex Kinderplanschbecken für die Geburt gekauft). Aufgeblasen haben wir den Pool schon vor ein paar Tagen. Nachdem Patrick den Pool noch einmal richtig fest aufgeblasen hatte, hat er ihn mit dem Gartenschlauch bis ungefähr zur Hälfte gefüllt. Nebenbei hat er in der Küche mit all unseren grossen Töpfen Wasser gekocht. Dies beschäftigte ihn nun ungefähr die nächsten zwei Stunden.

Wie auch am Morgen streichelte ich bei jeder Kontraktion meinen Bauch. Bei jedem Ausatmen strich ich mit meinen Händen über den Bauch nach unten und stellte mir dabei vor, wie ich mich langsam für dich öffne. Wenn ich daran dachte, visualisierte ich eine sich öffnende Blüte, dieses Bild gefiel mir gut. Linnéa kam kurz nach 12.00h vom Kindergarten nach Hause. Ich war zu dieser Zeit schon ziemlich beschäftigt und hatte so alle drei bis fünf Minuten eine Kontraktion. Ich spazierte ständig im Wohnzimmer umher und atmete und streichelte vor mich hin. Überall hängten kurze Affirmationen, welche mich immer wieder daran erinnerten, was ich mir für die Geburt vorgenommen hatte. Patrick und die Kinder assen daneben ihr Mittagessen. Es störte mich nun doch ein wenig, dass ich die gesamten Mittagessen-Diskussionen der Kinder mitanhören musste, während ich mich eigentlich auf anderes zu konzentrieren hatte. Doch wegschicken mochte ich die drei trotzdem nicht. Patrick kochte in der Küche immer noch Wasser, da das Poolwasser einfach immer noch zu kalt war. So ab ungefähr 13.00h wurde es wirklich anstrengend. Ich nahm jedoch weiterhin jede Kontraktion an und war mir bewusst, dass du bald bei uns sein wirst. Gegen 13.30h merkte ich, dass ich nun langsam genug hatte. Ich brauchte eine Veränderung und ging davon aus, dass ich mich in der Uebergangsphase befand. Dies war zwar für mich anstrengend, aber da ich wusste, dass es nun wohl nicht mehr ewig dauern würde, gab mir das gleichzeitig auch neue Kraft. Nun wollte ich endlich in den Pool! Doch immer noch war das Wasser zu kühl. Patrick kochte und kochte was das Zeug hält. Ich stieg dann bald ein, obwohl das Wasser noch nicht so richtig angenehm war. Mit den nächsten Töpfen wurde es jedoch fast angenehm und deshalb kniete ich mich ins Wasser und legte meine Oberarme auf den Poolrand. Etwa nach 15 Minuten im Wasser spürte ich wie die Fruchtblase platzte. Es war dann genau 14.00h. Die Kontraktionen waren nun wirklich stark und ich empfand sie je länger je mehr als sehr schmerzhaft und hielt sie nicht mehr wirklich aus. Nun war ich froh, dass Patrick da war und ich hielt und drückte seine Hände so fest ich nur konnte. Weil das Wasser immer noch nicht wirklich angenehm war, schickte ich ihn dann nochmals in die Küche um Wasser zu kochen. Dummerweise hatte ich dann die nächste Kontraktion und Patricks Hände fehlten mir sehr. Linnéa, welche sich die ganze Zeit neben Patrick direkt am Pool aufhielt (genau wie auch Quinn!), bemerkte dies und hielt mir ihre kleine Hand hin. Ich war sehr gerührt und habe ihre Hand dankend angenommen. Natürlich habe ich sie nur sanft gehalten und nicht so fest gedrückt wie bei Patrick. Mit dieser liebevollen Geste meiner grossen Tochter erhielt ich

wieder neue Kraft. Ich spürte so viel Liebe und war dankbar, dass ich diesen Moment mit ihr teilen durfte. Zudem wurde mir der Lohn für die gerade erlebten Strapazen bewusst und ich wusste, dass wir das schaffen und es bald vorbei sein würde...

Ich spürte nun sehr deutlich wie du dich im Geburtskanal vorwärts bewegst. Ebenfalls spürte ich, dass ich dich gehen lassen musste, dass ich mich öffnen musste, entspannen musste. Es war für mich nun jedoch wirklich sehr schmerzhaft und ich schaffte es kaum, mich zu entspannen. Trotzdem wusste ich, dass es schneller gehen würde, wenn ich dich einfach gleiten lasse. In diesem Moment der Geburt wurde mir unglaublich heiss und ich jammerte nur noch vor mich hin. Ich drehte den Kopf hin und her und neben ein paar Wiederholungen „Fuck! Es tut so weh...“ hielt ich weiterhin Patrick's Hände. Mein Körper hat dann irgendwann angefangen von selber zu pressen. Ich konnte mich diesem Drang nicht widersetzen. Ich habe versucht mitzuhelfen, die eigentliche Arbeit passierte jedoch ganz von alleine. Immer wieder tastete ich nach unten, weil ich wissen wollte wo du bist. Und irgendwann spürte ich plötzlich dein Köpfchen. Von Linnéa und Quinn wusste ich bereits, wie sich das anfühlt und ich war so erleichtert, dass es nun bald geschafft sein würde. Bei der nächsten Kontraktion wollte ich dieses Köpfchen draussen haben! Bei der übernächsten schaffte ich dies dann auch. Linnéa lief um den Pool herum, um zu schauen, wie dein Köpfchen aus mir heraus schaute. Ich tastete dein Köpfchen ab und spürte etwas Eigenartiges. Da realisierte ich, dass dies dein Ohr war! Ich musste innerlich schmunzeln. Bald würdest du hier sein. Bald ist es geschafft! Und tatsächlich warst du bei der nächsten Kontraktion geboren. Noch unter Wasser hast du mich mit grossen Augen angeschaut. Ich nahm dich langsam zu mir hoch. Es war 14:55h und du warst geboren. Ganz alleine bei uns zu Hause im Wohnzimmer. Patrick ist in Tränen ausgebrochen und hat ein paar Minuten nur noch geschluchzt. Eine riesengrosse Erleichterung, dass alles gut gegangen ist und wir das wirklich alleine geschafft haben...

Bei mir blieb der grosse Glücksmoment aus. Mir tat einfach alles nur weh. Patrick half mir bald aus dem Pool zu steigen und ich mühte mich aufs Sofa. Eigentlich planten wir eine Lotusgeburt. Das bedeutet, dass die Plazenta mit dem Baby verbunden bleibt, bis sie sich von alleine ablöst. Doch leider war deine Nabelschnur sehr kurz (höchstens 50 cm) und ich konnte dich kaum an meine Brust legen. Erst als die Plazenta nach ungefähr 25 Minuten geboren war, ging dies besser. Du hast sofort getrunken. Und zwar so als hättest du zuvor schon 1000x getrunken. Und du warst so rosig und schön! Doch leider tat mir immer noch alles weh.

Da wir nicht sicher waren, ob die Plazenta vollständig war und ob der Blutverlust im normalen Rahmen liegt, riefen wir kurzentschlossen meine Beleghebamme der ersten beiden Geburten an. Diese kam am selben Abend noch vorbei um mich zu untersuchen. Es war alles okay und die Plazenta schien vollständig. Leider schickte sie mich zum Nähen ins Spital, was ich sehr ungern tat. So war ich dann jedoch auch noch bei deiner Geburt im selben Geburtszimmer im Spital, in dem drei und fünf Jahre zuvor deine beiden Geschwister zur Welt gekommen waren.

... und nun - heute - bist du bereits drei Monate alt! Du bist ein wunderbares entspanntes Baby und es ist eine Freude dich bei uns zu haben!! Ich spüre eine tiefe Verbindung zu dir und es gelingt mir meist sehr gut, deine Bedürfnisse richtig zu deuten. Dieses Gefühl hatte ich bei deinen Geschwistern nicht in diesem Ausmass. Ich bin mir sicher, dass diese Verbundenheit, diese Nähe, dieses Vertrauen viel mit dem gewählten Weg der selbstbestimmten Schwangerschaft und Geburt zu tun hat.

Danke, dass du da bist! Ich wünsche dir ein glückliches Leben.

Dein Mami.