

Meine vierte Schwangerschaft und die erste Babyzeit war durch die geplante Hausgeburt mit Karin sehr besonders gewesen.

Die Kinder waren immer rund um mich und haben die Veränderungen, die Vorbereitungen und die Arzttermine intensiv mitbekommen. Alle waren sehr bemüht, dass es zuhause gemütlich und schön ist. Karin kam uns alle paar Wochen besuchen. Wir haben uns jedes Mal um den Tisch gesetzt und miteinander geplaudert. Die Kinder haben uns zugehört solange sie wollten. So wie immer, wenn ein lieber Gast zu Besuch war.



Elena (8) hat für sich entschieden, dass sie bei der Geburt dabei sein möchte.

Für Erik (12) war klar, dass er zwar Zuhause, aber nicht im gleichen Raum sein möchte, wenn das Baby kommt. Emely (16) wollte auf keinen Fall anwesend sein, und lieber ganz außer Haus sein, wenn es losgehen sollte. Alle Wünsche wurden angehört und respektiert.

Ob Elena bei der Geburt tatsächlich dabei sein sollte, wollte ich mir noch offenlassen. Was wenn es ihr zu viel werden würde? Was wenn ich mich dabei unwohl fühle? Fragen die ich nicht im vorhinein beantworten konnte. Also blieb mir nichts anders übrig, als die Situation an mich herankommen zu lassen, und spontan zu entscheiden wie für uns beide am Besten ist. Karin stellte sich ganz auf unsere Bedürfnisse ein, sie hatte schon gute Erfahrungen gemacht, mit Geschwistern die bei der Geburt live dabei waren.

Die letzten Tage vor der Geburt haben Elena und ich oft in Zweisamkeit verbracht. Sie wollte mit mir alleine sein. Wir sind viel im Wald spazieren gewesen, haben Vögel gefüttert. Es war ein wunderschöner Herbst, warm und bunt. Wir beide waren uns ganz nah und haben die Zeit miteinander genossen.

In der Nacht war es dann soweit, die Wehen haben begonnen. Ich wusste es konnte sich nur noch um ein paar Stunden handeln. Alle schliefen tief und fest. Es war ganz still in unserer Wohnung nur die Küchenuhr tickte. Ich wollte die friedliche Stimmung nicht stören und begab mich deshalb ins Wohnzimmer. Mein kleines Reich, wo schon alles liebevoll vorbereitet war. Ich machte es mir bequem. Machte leise meine Lieblingsmusik an und lauschte den sanften Tönen. Ein bisschen Wehmut war mit dabei. Wie schnell doch meine Schwangerschaft vergangen war. Ich atmete bewusst in meinen Bauch und war mit meiner ganzen Liebe und Aufmerksamkeit bei meinem Baby.

Jetzt war es Zeit Karin anzurufen. Sie machte sich schnell auf den Weg und war bereits nach einer halben Stunde bei mir. Karin war wunderbar. Sie setzte sich einfach zu mir und unterbrach die heilige Atmosphäre nicht, indem sie einfach still in meiner Nähe saß und über mich wachte. Ich fühlte mich sehr wohl. Ich war entspannt und kam mit den Wehen hervorragend zu recht. Um 6:00 stand Emely auf, so wie jeden Tag, um sich für ihr Balletttraining fertig zu machen. Sie wunderte sich als sie plötzlich Karin bei mir im Wohnzimmer sitzen sah. Wie ein kleiner Wasserfall plapperte sie munter darauf los.

Meine geliebte Stille war dahin. Ich fühlte mich abgelenkt und war froh, als sich Emely aus dem Haus

machte. Wahrscheinlich war sie auch aufgeregt und ihr die Situation nicht ganz geheuer. So wie es ihr Wunsch gewesen ist, war sie gut aufgehoben in der Ballettschule.

Kaum war sie weg, kehrte die Stille wieder zurück und ich war wieder ganz bei mir.

Zwei Stunden später, stand Erik plötzlich im Wohnzimmer. Er begrüßte Karin und mich ganz freundlich und fragte, ob er uns einen Tee kochen sollte. Ich freute mich über diese Frage und war erleichtert, dass er ganz ausgeglichen und ruhig war. Schon bald zog er sich, so wie bereits angekündigt ins Kinderzimmer zurück. Er spielte mit seinem Handy und war ganz leise. Wieder verging eine Stunde. Es war jetzt 9:00 Uhr. Ich weckte Michi meinen Mann und Elena, sonst würden sie die Geburt womöglich noch verpassen. Die beiden waren sofort hellwach und erstaunt, dass die Geburt schon knapp bevorsteht. Ich fragte Elena noch einmal ob sie sich sicher ist, dass sie dabei sein möchte. Oder ob sie doch lieber zu Erik ins Kinderzimmer gehen möchte. Doch sie war felsenfest entschlossen, dass sie bei mir bleiben möchte. Zu meiner Verwunderung nahm sie sich den besten Platz, direkt neben Karin ein. Sie wollte es anscheinend genau wissen. Durch das Elena ganz gesammelt und bodenständig auf mich wirkte, hatte ich mit ihrer Anwesenheit kein Problem. Im Gegenteil ich fühlte mich sogar bestärkt.

Ich schaute immer wieder in ihr Gesicht und war sehr fokussiert. Elena erfüllte mir jeden Wunsch. Sie brachte mir Wasser, denn ich hatte mächtigen Durst. Sie kühle mich mit kalten Tüchern, denn mir war schrecklich heiß. Sie legte ein Handtuch in das Backrohr und wärmte es an für unser kleines Babylein. Ich war hin und weg! Schlicht begeistert von ihrer Unterstützung.

Wie schön, dass Karin Elena mitwirken lies. Ich fühlte mich sehr wach. Dann setzten die Presswehen ein. Elena setzte sich erneut neben die Karin um ihr Geschwisterchen empfangen zu können. Da platzte auf einmal die Fruchtblase. Karin und Elena sind kurz erschrocken, über den überraschenden Moment. Doch dann wurde kurz gelacht und weiter ging es.

Das Köpfchen ließ sich blicken und schwupdiwup war das keine Schwesterchen geboren.

Elena lief in die Küche und holte das angewärmte Handtuch für das Baby.

Es war vollbracht und wir waren alle sehr glücklich. Erik kam aus dem Kinderzimmer. Auch er hatte mitbekommen, dass das die kleine Schwester geboren war. Wir waren alle sehr glücklich und erfüllt. Ganz nach unserem Wunsch wurde die Nabelschnur nicht durchtrennt. Denn wir hatten uns für eine Lotusgeburt\* entschieden. Mir ging es wunderbar. Ich war glücklich, meine Lieben um mich zu haben. Elena und Michi machten ein leckeres Frühstück für uns alle.

Ich lag auf der Couch mit meinem Baby und beobachtete aus der Ferne wie Karin, Michi und die Kinder gemeinsam am Tisch saßen und frühstückten. Alles ganz natürlich und fein. Ich war sehr beglückt über diesen wunderschönen Anblick. Wir gaben unserem kleinen Mädchen den Namen Elisa. Eine Stunde später durften Elisa und ich unser erstes gemeinsames Bad nehmen.

Karin hat ein spezielles Kräuterbad für uns vorbereitet.

Es war herrlich in der Badewanne. Ich war zu meiner Überraschung komplett schmerzfrei im Wasser, denn ich hatte mit starken Nachwehen gerechnet. Daher konnte ich umso mehr Elisa in meinen Armen genießen.

Hätte ich gewusst, wie schön eine Hausgeburt sein kann, so wären wohl alle meine Kinder zu Hause auf die Welt gekommen.

Karin kam die nächsten Tage immer wieder zu uns auf Besuch. Sie massierte mir meinen Bauch, was ich als sehr angenehm empfand. Auch Elisa kam in den Genuß, denn Karin zeigte mir wie man eine Babymassage machen kann. Elisa liebt diese Massage mit 5 Monaten noch genauso und ist zu einem schönen Ritual nach dem Baden geworden.



### \*Lotusgeburt

Vor 2 Jahren habe ich zum ersten Mal von einer Lotusgeburt gehört. Schon damals fand ich den Gedanken sehr schön.

Bei der Lotusgeburt wird die Nabelschnur nicht durchtrennt.

Das Baby bleibt mit seiner Plazenta verbunden, bis sich die Nabelschnur von selbst löst.

Die Babys sollen dabei spürbar entspannter und ruhiger sein. Sie verlieren nicht so viel Geburtsgewicht und neigen seltener zu Gelbsucht.

Durch das nicht Abtrennen, wird die Nachversorgung verlangsamt und man bleibt mehr im Bett.

Im Sommer habe ich für die Lotusgeburt verschiedene hochwertige Salze besorgt (Kein Meersalz, wegen zu hohen Feuchtigkeitsgehalt).

Das Salz habe ich in einen hübschen Glastopf gefüllt und mit Blüten aus unserem Garten bestreut. Rosen, Ringelblumen, Lavendel, Gänseblümchen, Rosmarin ... haben dem Salz einen guten Duft verliehen. Ein paar Kristalle und eine hübsche Holzkugel, wo „Liebe“ eingebrannt war, durfte auch noch dazu. Oft bin ich vor dem Lotussalz gestanden und hab von meinem Baby geträumt und mich auf die Geburt gefreut.

Als Elisa frisch geboren war, hat Karin die Plazenta kontrolliert, ob sie auch ganz ist. Die ersten 24 Stunden haben wir die Plazenta auf einer Unterlage ruhen gelassen. Sie war am Anfang warm und weich.

Am nächsten Tag war sie kalt und gummig. Karin hat mir geholfen die Plazenta einzusalzen und in Mullwindeln zu wickeln. Dann wurde sie in eine hübsche Plazentatasche gelegt und durfte ganz nah bei Elisa liegen.

Am Anfang war es noch schwierig für mich mit der Plazentatasche und dem Einsalzen zurecht zu kommen. Doch schon bald waren wir geübt darin. Die Nabelschnur wurde immer Trockener und sehr hart. Elena meinte es sieht aus wie ein Knabbernossi. Bereits nach 4 Tagen war es soweit, die Nabelschnur sprang mir plötzlich entgegen. Ich habe Elisa sofort auf meinem Bauch gelegt und hatte das Gefühl sie jetzt zur Gänze empfangen zu haben. Mein Mann hat genau in diesem Moment zu uns geschaut, so als ob er gewusst hätte, dass der besondere Moment der Abnabelung gekommen sei.

Ich war noch einmal voller Glücksgefühle, so als hätten wir noch einmal die Geburt vollbracht.

Von daher finde ich den Namen Lotusgeburt sehr passend.

Ich bin Karin sehr dankbar, dass sie so offen für die Lotusgeburt gewesen ist und uns besonders am Anfang beim Einsalzen so toll unterstützt hat. Ohne Karins Beistand wäre die Lotusgeburt für mich nicht möglich gewesen. Ein großes Dankeschön!

Liebe Karin, danke für deine liebevolle Begleitung. Ich habe deine Klarheit und deine ruhige Ausstrahlung sehr geschätzt. Während der Geburt habe ich mich in deiner Nähe sehr geborgen und sicher gefühlt. Du hast mir viel Raum gelassen und warst trotzdem ganz für mich da.

Deine Offenheit und dein Vertrauen waren eine große Unterstützung. Auch die Zeit danach bleibt unvergesslich. Die herrliche Bauchmassage und die Babymassage für Elisa waren ein voller Genuß. Wir wünsch dir weiterhin so viel Freude bei der Begleitung von Familien.

Wir werden dich nicht vergessen :-)

Alles Liebe, Melanie, Michi, Emely, Erik, Elena und Elisa