

Als meine Frau und ich mit der Nachricht konfrontiert wurden, dass wir schon sehr bald Eltern werden, war die Welt noch mit einem Stich Rosafarbe betupft. Die Begeisterung Vater zu werden war immens. Doch als ich die Rosabrille wieder abgelegt hatte kamen schon bald die ersten Fragen auf. So fingen wir an zu recherchieren und wurden plötzlich mit Begriffen wie „PDA“ oder „Dammriss“ konfrontiert. Vor allem mit dem Begriff PDA kam ich anfangs gar nicht zurecht. Nicht falsch verstehen... mit der Hauptwirkung, dass meine Frau nachher keine Schmerzen mehr hat, kam ich ganz gut zurecht... aber als ich las, dass die Spritze, unter anderem, exakt den richtigen Punkt treffen müsste da sonst grausame Nebenwirkungen erscheinen würden, bekam ich es plötzlich mit der Angst zu tun.

Das Glück war aber auf unsere Seite. Wir wohnten in einem grösseren Quartier. Und wie in jedem Quartier treffen sich die Bewohner auf dem Spielplatz zu einem kurzen oder längeren (je nach Sympathie) Gespräch. Schon bald stellte sich heraus dass die eine Bewohnerin eine Doula ist. Am Abend erzählte mir meine Frau von der Doula und ich liess mir auch alles genauestens erklären. Meine ehrliche Meinung... ich war sehr skeptisch. Wie sollte uns eine fremde Frau, die nicht mal Medizin studiert hat, uns die Sorgen nehmen und uns durch diese (eigentlich) wunderschöne Reise begleiten? Ich hatte Angst, dass ich mich während der Geburt wie das fünfte Rad am Wagen fühlen würde, dass sie meiner Frau während der Geburt näher stehen würde als ich. Da ich aber von natura sehr neugierig bin, liess ich mich zu einem Gespräch überreden.

Das Gespräch mit der Doula war noch nicht mal 20 Minuten alt und schon wussten wir: wir werden die Geburt auf jeden Fall mit der Begleitung der Doula geniessen. Von Woche zu Woche wuchs unser Vertrauen zu der Doula und aus einer fremde wurde schon bald eine gute Freundin. Ich war richtig froh das wir uns für eine Doula entschieden haben, den sie konnte uns schon vor der Geburt viele Ängste nehmen und offene Fragen beantworten. Schon alleine der Gedanke dass wir bei der Geburt nicht alleine sind und eine Vertrauens Person an unserer Seite haben beruhigte uns sehr.

Der errechnete Termin kam immer näher und da unser Sohn eine pünktliche Persönlichkeit ist, (jedes mal wenn man ein bisschen entspannen will wird er plötzlich wach) entschloss er sich auch pünktlich zum Termin unserer Zweisamkeit ein Ende zu setzen. Als um 19 Uhr bei meiner Frau die Fruchtblase platzte sahen wir nicht einen allzu grossen Grund voller Panik in die Klinik zu rasen (aber auch nur weil uns unsere Doula erklärt hat, dass es solange keine Wehen zu spüren sind absolut kein Grund zur Panik besteht). Stattdessen gingen wir noch mit unserem Hund eine ausgiebige Runde spazieren um nochmals Kraft zu tanken damit wir die bevorstehende Nacht überstehen können. Ich musste mich natürlich noch Duschen und Rasieren weil ich ja gut aussehen wollte wen mein Sohn auf die Welt kommt. Es war inzwischen kurz nach 23 Uhr als wir im Spital eintrafen und schon wurde meine Frau am CTG angeschlossen. Die Kurve zeigte nur minime Kontraktionen an und so entschlossen wir uns, gemeinsam mit der Hebamme, ein Zimmer zu beziehen, damit wir uns noch ein bisschen aufs Ohr legen können. Beim Verlassen des

Geburtszimmers musste ich auch noch entsetzt feststellen, dass ich während der Schwangerschaft weit über 15 Kg zugenommen habe (oh Gott oh Gott warum bin ich bloss auf diese blöde Waage draufgestanden). Die Uhr zeigte inzwischen 5 Uhr als ich von meiner Frau aus meinen Träumen gerissen wurde. Die Wehen wurden stärker. Schnell waren wir wieder im Geburtszimmer und meine Frau wieder am CTG angeschlossen.

Es verging Stunde um Stunde und es tat sich nicht wirklich viel. Der Muttermund wollte sich nur ganz langsam öffnen. Ich fühlte mich so hilf- und ratlos. Bitte einfach keine PDA. Die Schmerzen hatten meine Frau schon sehr angesetzt und sie war mittlerweile fast entkräftet. Als kurz nach 7 Uhr als unsere Doula die Türschwelle passierte, ging's mir schlagartig besser. Schnell machte sie sich mit der Situation vertraut und entschloss kurzerhand, dass einen kleinen Spaziergang durch den Park das Ganze wieder in die Gänge bringen würde. Widerwillig stimmte meine Frau zu, auch weil ich (mit Hilfe der Doula) wieder Mut gefasst hatte und ich meine Frau auch motivieren konnte, endlich das Zimmer zu verlassen. Als wir nach einem ausgiebigen Spaziergang wieder im Zimmer zurück waren, wurden die Kontraktionen immer stärker, aber der Muttermund wollte sich einfach nicht richtig öffnen. Und da kam meine Frau an einem Punkt, (den sogenannten „es ist mir alles scheissegal – Punkt“) wo sie in Erwägung zog, sich eine PDA setzen zu lassen.

Doch es sollte anders kommen. Geistesgegenwärtig sprach unsere Doula den Satz aus den ich niemals vergessen werde: „Komm lass uns doch mal in die Wanne gehen. Probier's doch einfach mal“. Ich danke dir liebe Doula. Das war unsere Rettung vor der PDA. Kaum hatte sich meine Frau ins Wasser gesetzt, waren die Schmerzen viel erträglicher und der Muttermund öffnete sich plötzlich sehr schnell. Unser Sohn entschloss sich jetzt doch schnell diese unbekannte neue Welt erforschen zu wollen. Die Doula gab meiner Frau nochmal Kraft und mir wichtige Tipps wie ich sie jetzt am besten unterstützen kann. Knapp 2,5 Stunden nachdem meine Frau ins Wasser gestiegen ist (es war 11:25 Uhr) erblickte unser Sohn das Licht der Welt.

Mittlerweile ist unser Sohn 6 Monate alt und die Geburt unseres ersten Kindes werden wir immer als positives Erlebnis in Erinnerung haben. Ich bin froh hatten wir eine Doula an unserer Seite, denn sonst wäre die Geburt sicher weniger positiv und ein nicht so schönes Erlebnis geworden.

Herzlichen Dank liebe Doula!