

Geburtsbericht von einem Zwillingspapa

Zunächst einmal die Grunddaten:

Errechneter Geburtstermin von E. und N.: 24. September 2016

Geschätzter Geburtstermin, weil sie Zwillinge sind: 11. September 2016

Hochzeit der besten Freundin meiner schwangeren Freundin: 20. August 2016

Tatsächlicher Geburtstermin? Richtig! 20. August 2016 (35. SSW)

Wir schreiben Freitag, den 19. August 2016. Einen Tag vor der langersehnten kirchlichen Trauung der besten Freundin, gab es die standesamtliche Trauung, wo meine schwangere A. die Trauzeugin spielte. Alles lief glatt (beide sagten „JA“ ☺) und es ging weiter zur klein gehaltenen Gartenparty mit Kuchen und Sekt, wo alle besonders auf unsere A. schauten – Sie bekam eine Liege und ließ sich bedienen, damit sie sich ja nicht überanstrengen musste.

Wir fuhren ziemlich früh nach Hause, um fit für den nächsten Tag zu sein. Daheim angekommen, zogen wir Traude Trieb's SEHR EMPFEHLENSWERTE Geburtsvorbereitungen durch (also viel war das 5 Wochen vor der Geburt ja noch nicht, es beschränkte sich auf Dammassage und gutes Zureden) und meine A. ging zu Bett. Ich kam erst kurz nach Mitternacht nach, redete wie immer ein bisschen mit unseren Kleinen in Mamas Bauch (unter anderem auch, dass sie nur mehr mind. 2 Tage im Bauch bleiben müssten, damit Mami noch die Hochzeit genießen darf) und legte mich auch hin – Nicht lange, denn die Putzis folgten meiner Bitte nicht...

Es war 3:10 als ich von A. geweckt wurde. Sie sagte, „*Ich hab mich gerade anLULU!*“. Ich, vollkommen verwirrt und damisch vom Schlaf, sagte „*OK, leg dir ein Handtuch unter und schlaf weiter*“. Sie ging aufs WC, kam zurück, legte sich hin und weckte mich wieder: „*Schon wieder! Was is'n da??*“. Jetzt war ich auch etwas unruhig und dachte schon „*Das wird Fruchtwasser sein – es geht los!*“. Ich blieb jedoch cool und fragte, was da jetzt genau passierte. Sie schilderte mir dass sie einen Tritt spürte und kurz darauf Flüssigkeit verlor (jetzt wissen wir, dass der „Tritt“ das Platzen der Fruchtblase war). A. wollte es nicht wahrhaben und sagte „*Hol das Buch von Traude und schlag unter Blasensprung nach!*“. Gemacht – Getan! OK, es schien ganz so zu sein, wie wir gehant haben. Ich sagte zu ihr, „*Leg dich noch hin und versuch zu schlafen, du brauchst die Kraft!*“. Außerdem brauchte ich auch noch Schlaf und Kraft für später. Somit schlossen wir noch etwas die Augen. Um 3:43 verspürte sie dann die erste Wehe, wobei sie mich an meinem Handgelenk packte und fest zusammendrückte. Das machte sie mit jeder weiteren Wehe, die so zwischen alle 10-15 Minuten kamen (ich notierte jede Wehe auf meinem Handy). Kurz vor 6 haben wir beschlossen in die Landesklinik Wr. Neustadt zu fahren. Jedoch nicht vor 7:00, da wir wussten, da ist Schichtwechsel. Während wir das beschlossen, schrieb ich nebenbei unserer Vertrauensperson Traude Trieb, wie die Lage ist. Diese hat uns liebenswerterweise sofort zurückgerufen und uns bestätigt, dass wir alles richtig gemacht und geplant haben, wonach wir natürlich beruhigter waren. Also aufstehen, alles fertig packen, nochmal kontrollieren und ab die Post!

Um ca. 8:00 kamen wir in der Klinik an. Dort begrüßten uns zunächst die Hebammen, bevor Hebamme V. nachsah, wie der Stand der Dinge ist. „*Der Muttermund ist 4cm geöffnet, die Kinder werden heute noch kommen!*“, sagte sie. Ich grinste innerlich voller Freude. Zunächst

hielt sich die Freude bei A. jedoch noch in Grenzen, „365 Tage im Jahr könnt ihr schlüpfen und ihr sucht euch genau diesen Tag aus!“, war sie erbost, aufgrund der Hochzeit. Ich blieb ruhig und ließ sie etwas „trutzen“. Ich traute mich nicht etwas dagegen zu sagen (Frau – Schwanger – Hormone – Schmerzen – **Schlechte Idee**) ☺

Wir bekamen den größten Gebärraum, den sie haben und machten es uns dort mal bequem. A. bekam das kabellose CTG angehängt, kurz darauf, um 9:15, ging es zum Ultraschall mit Dr. T., wo kontrolliert wurde, ob alles in Ordnung ist, was es letztendlich auch war, und wie sie liegen (wie gehabt war E. mit dem Kopf bereits im Beckenbereich und N. mit dem Kopf oben). Es ging zurück ins Zimmer, wo wir **ALLE** Wehen **GEMEINSAM** verarbeitet haben – Stehend, Sitzend, Hockend, Kniend, mit Ball, ohne Ball, am Fensterbrett lehnend und aus dem Fenster schauend – wir haben so einiges ausprobiert. Ich erinnerte sie ständig, dass ein Wechsel der Stellungen wichtig sei! Weiters fragte ich sie fast pausenlos, ob sie etwas Trinken oder Essen will, ob sie aufs WC muss, ob sie Musik hören will, ob sie ein Öl oder Raumspray möchte, etc. Natürlich stand ihr/unser Kraftbild immer in Reichweite! Wir beide hatten kein Zeitgefühl mehr. Gut, dass ich mir nebenbei so einiges notiert habe:

Um 9:50 war der Muttermund bereits 5-6 cm offen

Ab 10:00 wurden die Wehen immer stärker

Um 11:30 hatte A. das von Traude Trieb so genannte „Scheißgefühl“, wonach es dann bald mit den Press-/Schiebewehen losgehen sollte

Um 12:00 war der Muttermund 8 cm geöffnet; A. bekam ein Zapferl, damit der Muttermund etwas weicher wird

Um 12:30 war der Muttermund 9 cm offen, A.s Lieblingsposition war zurzeit an der Bettkante sitzend und mich umarmend

Um 13:10 war A. das letzte Mal vor der Geburt auf dem WC

Ab 13:45 verarbeitete A. ihre Wehen kniend auf dem Bett (Tipp von Hebamme V.)

14:55: A. bekam ein Wehenmittel, da der Blasensprung bereits 12 Stunden her war. Ab diesen Zeitpunkt lag/saß sie nur mehr im Bett und siehe da die ersten Presswehen - *äähhmmm Entschuldigung* - SCHIEBEWEHEN kamen. Bis dahin waren wir entweder nur alleine oder mit Hebamme V. im Zimmer.

Danach ging es sehr schnell und es dauerte nicht lang, da sah ich zum ersten Mal das Köpfchen von unserer E.. Glücksgefühle kamen in mir hoch, mir schossen Tränen in die Augen und ich schrie zu A.: „*Da ist das Köpfchen! Ich sehe das Köpchen! Schatzi, du machst das super! Weiter so!!!*“. Plötzlich standen 3 Ärzte und 5-8 Hebammen um uns herum. Mit jeder Wehe kam uns E. etwas näher, bis das Köpfchen etwas rausstand und A. sie anfassen durfte. Den strahlenden Blick in ihren Augen werde ich nie vergessen! – Da schossen mir wieder Tränen in die Augen! Als das Köpfchen ganz heraußen war, rutschte der restliche Körper nur mehr so hinterher und da war sie – meine erste Tochter! – wieder Tränen! Es war 15:58. Der erste Schrei ließ zum Glück nicht lang auf sich warten. A. bekam E. kurz auf die Brust, nachdem ich die Nabelschnur durchtrennen durfte (unglaublicher Moment) und dann wurde E. ins nächste Zimmer gebracht, um sich waschen und kontrollieren zu lassen. Währenddessen machten sich die Ärzte bereit für N.. Viel Zeit blieb ihnen jedoch nicht, denn nachdem sie zunächst N. Fruchtblase aufstachen, schaute plötzlich schon eine Hand hinaus und winkte uns zu. Die Ärzte tratschen noch untereinander, bis es jemand bemerkte. Schnell

stütze sich ein Arzt zwischen A.s Beine und da kam er schon angerutscht, mein erster Sohn! N. erblickte das Licht der Welt um 16:03 – natürlich hatte ich wieder Tränen in den Augen, was jedoch nicht das letzte Mal an diesem Nachmittag/Abend sein sollte. Auch sein erster Schrei war sofort zu hören! Ich durchtrennte auch seine Nabelschnur, bevor A. ihn kurz halten durfte. Als E. zurückkam, war die Kinderärztin vollkommen überrascht, dass N. auch schon da ist, drückte mir E. in die Hand und verschwand mit N. ebenfalls im nächsten Zimmer, um alles durchzuchecken. Da hatte ich sie zum ersten Mal in den Armen – ein wundervoller, unbeschreiblicher Moment. Doch es kam noch besser! Kurz darauf kam auch N. zurück und ich durfte beide halten – Tränenalarm!!! Unglaublich schön!

Während wir 3 da saßen, hatte die stolze Mami noch eine Aufgabe: Es kam ja noch die Nachgeburt, welche auch schnell und ohne Probleme gemeistert wurde. Der Arzt erklärte uns danach kurz, wie das da drin ausgeschaut hat (eine Plazenta, 2 Fruchtblasen, 2 Nabelschnüre), machte A. klar, dass sie nicht genäht werden muss, da sie nur ein bisschen aufgerissen ist und verabschiedete sich wieder. Danach kam A. auf ein frisches Bett und dann durften die Puzzis endlich zur übergelücklichen und etwas erledigten Mami. Schön meine 3 Lieblinge zum ersten Mal vereint zu sehen – Tränen!

Hebamme V. kam kurz darauf mit einem lieben, kleinen Geschenk für die 2 neuen Erdlinge an (ein rosa und ein blaues Hauberl), schnappte sich zuerst E., wog sie, maß alles ab, zog sie an und erledigte danach das Gleiche mit N..

E. erreichte in 35 SSW ein Gewicht von 1770g und eine Länge von 42cm.

N. kam in derselben Zeit auf 1690g und 43cm.

Es folgte die ruhige und schöne Phase: Bonding-Zeit! Unsere kleine Familie war endlich vereint und allein im ruhigen Zimmer. Wundervoll!

Die Geburt war für mich sehr anstrengend, aufgrund Schlafmangels, jedoch war es das allemal wert! Ich bin so stolz auf meine A., dass sie die Geburt sooo gut und vor allem **OHNE** Schmerzmittel gemeistert hat! Ich kann mir nicht vorstellen, wie anstrengend und schmerzhaft die Geburt für sie war, aber ich bin mir sicher, nach dem Strahlen in ihren Augen, waren Anstrengung und Schmerz schnell vergessen.