

*(Hausgeburt)*

Ich habe mich für eine Hausgeburt entschieden, wusste aber, dass ich dabei Unterstützung brauche. Emma war meine Doula und hat mich schon in der Schwangerschaft begleitet. Wir haben viel darüber gesprochen, wovor ich Respekt habe und was mir in stressigen Situationen hilft.

Als die Wehen losgingen, war Emma erreichbar und hat mir geholfen einzuschätzen, ob wir noch Zeit haben. Das hat mir viel Sicherheit gegeben. Als sie dann bei uns war, hat sie sich ruhig in den Hintergrund gehalten und gleichzeitig alles im Blick gehabt.

Während der Geburt hat Emma mich praktisch unterstützt: Sie hat mir Wasser gebracht, darauf geachtet, dass ich esse, mir beim Positionswechsel geholfen und mir immer wieder gesagt, wie gut ich das mache. Wenn ich unsicher war, hat sie mir ruhig erklärt, was gerade passiert, ohne mich zu verunsichern.

Unser Baby ist zuhause geboren. Rückblickend bin ich sehr froh, dass Emma als Doula dabei war – sie hat mir Halt gegeben, ohne die Geburt an sich zu übernehmen.