



Alle drei spontan

Im November 1999 brachte die Autorin, selbst Hebamme, spontan Drillinge zur Welt. Ein glückliches Ereignis, das sich aus ihrer Sicht unter bestimmten Umständen auch in anderen Fällen wiederholen ließe.

VON ULRIKE RIEDEL

Die Erkenntnis, dass es sich um Drillinge handelte, war zuerst mal ein Schock. Die Schwangerschaft war zwar gewünscht - aber doch nicht mit drei Kindern auf einmal! Diese Drillingschwangerschaft war meine fünfte Schwangerschaft. Die vorherigen Geburten waren zwei Hausgeburten in den Jahren 1980 und 1983. Es folgte 1993 eine Zwillingsschwangerschaft mit feto-fetalem Transfusionssyndrom (bei eineiigen Zwillingen kommt es zu sogenannten "Kurzschlüssen" in der Plazenta, die dazu führen, dass ein Zwilling Blut an den anderen transfundiert). Die Entbindung fand in der Klinik statt. Beide Zwillinge starben. 1996 folgte eine weitere Hausgeburt und 1999 kamen die Drillinge zur Welt. Sie wurden in Aachen im Pegasus-Zentrum für ganzheitliche Geburtshilfe geboren.

DREI AUF EINMAL!

Da ich seit der Hausgeburt 1996 Kontakt mit dem Pegasus-Zentrum hatte (später gab ich dort selbst Geburtsvorbereitungskurse und betreute Geburten), waren mir die Hebamme Bärbel Kesting und ihr Team sehr vertraut. So hatte ich von Beginn an einen wichtigen Rückhalt, der mir half, immer wiederkehrende Panikattacken aufzufangen. Seit der 12. SSW wusste ich endgültig, dass es drei Kinder werden würden.

Von einer älteren Kollegin wusste ich, dass früher Drillinge auch auf natürlichem Wege geboren wurden (schon allein deshalb,

weil es vorkam, dass eine Drillingschwangerschaft nicht als solche erkannt wurde). Außerdem kannte ich Bärbels immensen Erfahrungsschatz im Umgang mit Mehrlingsgeburten. So fiel es mir nicht schwer, mich gegen den standardisierten Ablauf heutiger Drillingsgeburten zu entscheiden. Ich wusste, dass diese in der Regel auf eine Sectio in der 32. SSW - mit dem zwangsläufigen Ergebnis von Frühchen - hinauslaufen. Die Komplikationen durch Frühgeburten mit den möglichen Folgen mehr oder weniger schwerer Behinderungen - abgesehen von erheblichen psychischen Belastungen für die Kinder - wollte ich meinen Drillingen, wenn es irgend ginge ersparen. Aus diesem Grunde hieß das "Klassenziel":

„VOR DIESEM
HINTERGRUND
BESCHLOSS ICH,
MEINEN DRILLINGEN
EINE NORMALE
GEBURT ZU
ERMÖGLICHEN,
WENN ICH MIT DER
SCHWANGERSCHAFT
NUR WEIT GENUG
KOMMEN WÜRDE.“

Vollendung der 36. SSW, was schließlich auch Voraussetzung für eine außerklinische Geburt ist.

Schließlich hatten meine Erfahrungen bei der Zwillingsschwangerschaft meine persönlichen Vorbehalte gegen Klinikgeburten erheblich verstärkt: Die Zwillinge wurden in der 27. SSW geboren. Der erste Zwilling ist schon elf Tage vor der Geburt in Utero verstorben, der zweite unmittelbar nach der Geburt. Seit der 17. SSW war durch Hydramnion bei einem Zwilling das fetofetale Transfusionssyndrom erkannt worden. Ich lag anschließend sechs Wochen im Krankenhaus und wurde alle zwei Tage zur Entlastung punktiert. Um nicht missverstanden zu werden: Ich möchte betonen, dass ich keine Vorwürfe erheben will, schon gar nicht in medizinischer Hinsicht. Trotzdem muss ich sagen, dass ich mich - bei allem medizinischen Aufwand - nicht ernst genommen fühlte. Dies wurde extrem spürbar, als ich unter der Geburt mit dem Klinikpersonal um Behandlungsmethoden streiten musste.



ÄNGSTE UND FREUDE

Vor diesem Hintergrund beschloss ich, meinen Drillingen eine normale Geburt zu ermöglichen, wenn ich mit der Schwangerschaft nur weit genug kommen würde.

Für meinen Mann war die Entscheidung für eine Entbindung im Geburtshaus von vorn herein klar. Er vertraute unserer Hebamme voll und ganz und hatte, genau wie ich, schon vier glücklich verlaufene Hausgeburten und eine katastrophale Klinikentbindung miterlebt. Außerdem hatte er den Vorteil, nicht durch geburtshilfliches Fachwissen vorbelastet zu sein.

Glücklicherweise sicherte mir Bärbel sehr früh ihre volle Unterstützung zu. Aufgrund ihrer umfangreichen Erfahrungen, an denen ich vielfach teilhaben konnte, konnte ich damit einigermaßen beruhigt den weiteren Schwangerschaftsverlauf angehen. Gemeinsam mit ihr und der behandelnden Gynäkologin wurden Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sorgfältig vorbereitet. Ich wollte so lange wie möglich „brüten“, die Kinder mussten daher optimal versorgt werden.

Da mein Körper die notwendigen Mengen an Vitaminen, Eiweißen, Mineralien und Spurenelementen unmöglich selbst zur Verfügung stellen konnte (so viel kann eine Frau gar nicht essen!), mussten diese substituiert werden. Die Palette der Medikamente wurde im Verlauf der Schwangerschaft immer länger (Eisentabletten, Kalzium, Kalium, Magnesium, Kräuterblut, Orthonatal Multivit plus, Omega 1 und andere ungesättigte Fettsäuren, Spirulina Algentabletten und Vitaminpräparate). Ich kam mir bald vor wie im Altersheim.

In regelmäßigen Abständen wurden die entsprechenden Werte von der Gynäkologin (durch Blutentnahme) kontrolliert. In der Hebammenpraxis wurde ich ernst genommen und es gab neben der reinen Vorsorge viel Zeit für die Äußerung von Wünschen, Ängsten aber auch Freude.



ZUVERSICHT

Seit der 20. SSW trug ich ein Schwangerschaftsmieder, da meine Bauchmuskulatur das Gewicht nicht mehr allein tragen konnte. So konnte ich mir seit der 28. SSW des Öfteren Kommentare wie den folgenden anhören: "Na, nun haben Sie es ja bald geschafft." Amüsant waren auch extrem besorgte Blicke seitens des Schwimmbadpersonals, das wohl befürchtete, unfreiwillig zur Geburtshilfe herangezogen zu werden. Der Fundus stieg schließlich von "unter Rippenbogen" auf "unter Sternum".

Zu zwei Vorsorgeterminen begleiteten mich die beiden Hebammen des Pegasus-Zentrums ins Aachener Klinikum. Ich wollte mich dort vorstellen, weil wir bei eventuellen Komplikationen dorthin gehen würden. Außerdem wollte Bärbel bei einer Ultraschallkontrolle dabei sein, um sich ein Bild von der Plazenta zu machen. Ansonsten ging ich öfters ins Thermalbad und in die Sauna, um den Rücken zu entlasten, zur Entspannung und für die allgemeine Fitness.

In weiteren Gesprächen erläuterte mir Bärbel, was bei einer Drillingsgeburt anders sein würde als das, was ich in der Ausbildung über Zwillingsentbindungen gelernt hatte. In dieser Situation der umfassenden Vorsorge und Versorgung wurde es mir möglich, trotz der nahezu unglaublichen körperlichen und auch der psychischen Belastung, die Kinder zuversichtlich auszutragen und die Schwangerschaft ein Stück weit zu genießen. Der Bauch umfasste zum Schluss 135 Zentimeter, schon das Laufen wurde zur puren Anstrengung und Schlafen ging nur noch halb sitzend in viele Kissen gebettet. Vor allzu heftigen Anfeindungen schützte mich Bärbel, wofür ich ihr sehr dankbar war, weil ich dadurch meine Kraft nicht durch Rechtfertigungszwänge verbrauchen musste. Ich konnte mich so auf mich und meine Kinder konzentrieren.

AUFBRUCH

Zu Beginn der 37. SSW haben wir uns dann zur Geburt verabredet. Es war ein Tag, den ich nicht vergessen werde. Wir wollten uns um zehn Uhr im Pegasus-Zentrum treffen, um die Geburt mittels vaginaler Akupressur einzuleiten. Sollte diese Methode beim ersten Versuch erfolgreich sein, würde ich an diesem Tag Drillinge bekommen (Unser Sohn Jona brauchte 1996 zwei Akupressur-Aufforderungen, um sich nach draußen zu bequemen.) Wir frühstückten zu Hause in Ruhe mit allen Kindern, die auch schon ganz gespannt waren. Dann fuhren wir bei strahlendem Sonnenschein mit gepackter Tasche und dem großen Bruder in spe von Jülich nach Aachen. Dort war alles schon vorbereitet.

Ich erlebte die Atmosphäre wie die eines summenden Bienenstocks, wo jeder genau weiß, was zu tun ist. Bärbel war die Ruhe in Person und ihre sichere und professionelle Ausstrahlung tat sehr gut. Ich merkte an vielen kleinen Details, wie sorgfältig alles vorbereitet war. Es wurde mir klar, wie sehr ich ihr vertraut hatte, weil ich über viele dieser Details nicht als "Fachfrau" nachgedacht hatte. Ich konnte mich voll und ganz darauf einlassen, Gebärende in einer liebevollen und respektvollen Umgebung zu sein.

Wir verabredeten noch, dass mein Mann den „großen Bruder“ nach Hause bringen würde (nachdem dieser gesehen hatte, wo seine Geschwister das Licht der Welt erblicken würden, was für ihn wichtig war). Wenn er bei seiner Großmutter untergebracht war und die Geburt losging, würden wir zu Hause anrufen, damit mein Mann dazu kommen konnte.



ÜBERRUMPELT ABER ÜBERGLÜCKLICH

Nach dem Legen einer Braunüle stieg ich für die Akupressur in die Badewanne und von diesem Zeitpunkt an ging mir das Zeitgefühl verloren. Ich entspannte mich völlig und bald kamen die ersten Wehen. „Anja, schreib auf: 12.45, erste Wehe!“, das klingt mir heute noch im Ohr. Bärbel beendete daraufhin die Akupressur: Die Wehen kamen und der Muttermund war bei acht bis neun Zentimetern geöffnet. Obwohl das warme Wasser für den Bauch sehr angenehm war, wollte ich aussteigen. Also erst einmal auf den Hocker; ich hatte dann auch sofort Pressdrang. Nach kurzem Pressen kam dann um 13.58 Uhr Nummer eins als „Sternengucker“.

Ich war glücklich, die erste Hürde erfolgreich genommen zu haben und hatte nur noch Augen für meinen Sohn. Leider nahm Nummer zwei keinerlei Rücksicht auf mein Bedürfnis nach einer Pause und nach einer Begrüßungszeremonie. Er überrumpelte mich mit der nächsten ziemlich fiesen Wehe. Er lag so, dass mir der Schmerz ins Bein zog und ich mich erst mal in Seitenlage aufs Bett legen musste. Es folgten sofort wieder Presswehen, so dass Nummer zwei schon um 14.14 Uhr in einer Glückshaube hinterher kam. Ich konnte gerade noch fasziniert feststellen, wie anders er aussah und auch in die Welt schaute als Nummer eins. Doch auch Nummer drei ließ uns keine Zeit zum verschlafen. Es kamen schon wieder Wehen und dann wurde eine Fruchtblase mit zwei Füßchen drin geboren. Bärbel gab mir einen Spiegel, um sie anzuschauen und ich war wieder völlig fasziniert von diesem Anblick. Aber es sollte ja weiter gehen. Ich hatte kein richtiges Druckgefühl, daher stellten mich die Hebammen auf die Füße, und sofort war das Pressgefühl da. So wurde dann als Nummer drei um 14.31 Uhr ein Mädchen geboren, auch sie mit Glückshaube.

Als ich mich wieder hinlegte, bekam ich einen Sandsack auf den Bauch, ein Wehenmittel verabreicht und Nummer drei in den Arm - ich hatte es geschafft! blieb nur noch die Nachgeburt. Die kam aber auch ohne Probleme um 14.35 Uhr (alles in allem hat die Geburt also gerade mal zwei Stunden gedauert, so dass nicht mal genug Zeit blieb, den Vater noch rechtzeitig zu benachrichtigen). Anschließend zog ich ein Nachmieder an und dann wurden mir alle drei in die Arme gelegt. Ich fühlte mich ziemlich überrumpelt, war aber überglücklich.

„ICH WAR GLÜCKLICH, DIE ERSTE HÜRDE ERFOLGREICH GENOMMEN ZU HABEN UND HATTE NUR NOCH AUGEN FÜR MEINEN SOHN. LEIDER NAHM NUMMER ZWEI KEINERLEI RÜCKSICHT AUF MEIN BEDÜRFNIS NACH EINER PAUSE UND NACH EINER BEGRÜßUNGSZEREMONIE. ER ÜBERRUMPELTE MICH MIT DER NÄCHSTEN, ZIEMLICH FIESEN WEHE.“



STOLZES ERGEBNIS

Übrigens waren die Schmerzen während der Rückbildung wegen der Überdehnung schlimmer als die unter der Geburt,

und ich hätte das wohl ohne Nachmieder kaum ausgehalten.

Die Babys waren zwischen den Geburten von einer Kinderkrankenschwester und der zweiten Hebamme versorgt worden. Außerdem war noch eine weitere Frau anwesend, die die Unterstützungsposition des abwesenden Vaters einnahm. Und schließlich war noch eine Fotografin dabei, die einen Fotoapparat und eine Videokamera bediente. Von den letztgenannten habe ich aber unter der Geburt nur sehr wenig wahrgenommen, was ich zum einen auf meine Konzentration auf die Geburt, zum anderen aber auch auf ihren einfühlsamen und zurückhaltenden Umgang mit der Situation zurückführe.

Inzwischen waren auch mein Mann und der nächst größere Bruder Jona angekommen, um

die drei zu begrüßen, so dass noch während der Post-Partum-Versorgung auf die wahrhaft erfolgreiche Geburt angestoßen werden konnte.

Die UI ergab folgende Daten:

- 1. Kind 3.050 g; 51 cm; KU 34 cm; Apgar 9/10/10
 - 2. Kind 2.900 g; 50 cm; KU 34,5 cm; Apgar 9/10/10
 - 3. Kind 2.170 g; 49 cm; KU 34 cm; Apgar 9/10/10
- Die Plazenta wog über 2.000 g.

„ICH HALTE EINEN
SOLCHEN
GEBURTSVERLAUF
UNTER VERGLEICH-
BAREN MEDIZINI-
SCHEN UMSTÄNDEN
UND BEI EINER SO
SORGFÄLTIGEN
VORBEREITUNG
JEDERZEIT FÜR
WIEDERHOLBAR.“

WIEDERHOLBARES ERLEBNIS

Besonderes Glück hatte ich dann noch mit dem Wochenbett: Diese Zeit konnte ich in Bärbels Haushalt verbringen. Dadurch hatte ich keinerlei Verpflichtungen und keinen Kinderstress. Im Gegenteil: Ich war durch die Mutter der zweiten Hebamme, die in dieser Zeit den Haushalt führte, rundum versorgt und brauchte mich um nichts zu kümmern als mich zu erholen. Ich konnte ansonsten meine Drillinge in Ruhe kennen lernen. Die andere Hälfte der Familie (der Vater, zwei erwachsene Kinder und der größere Bruder) besuchte uns täglich. So konnten wir langsam in das neue Leben hineinwachsen. Ich habe alle drei gestillt, musste aber bald mit der Flasche zufüttern.

Im Nachhinein stelle ich fest, dass ich die Geburt nicht als Hebamme sondern ausschließlich als Mutter wahrgenommen hatte. So kann ich mich noch heute an die schöne Musik und die angenehme Kerzenlichtatmosphäre erinnern. Dass ich mich dabei so fallen lassen konnte, ist der große Verdienst von Bärbel, die mir mit ihrer Souveränität, ihrer Professionalität und ihrer wunderbar einfühlsamen Begleitung dieses schöne Erlebnis ermöglicht hat.

Wer Genaueres über die hebammentechnischen Zusammenhänge bei dieser Geburt wissen möchte, dem kann ich nur raten, sich an eine solche Meisterin ihres Fachs zu wenden. Vor diesem Hintergrund bin ich auch davon überzeugt, dass dieser glückliche Verlauf der Geburt nicht etwa nur unser großes Glück war, wie uns des Öfteren vorgehalten wurde (ich sah mich zeitweise mit dem Vorwurf konfrontiert, dass es unverantwortlich gewesen sei, sich auf eine solche Geburt bei Drillingen einzulassen). Ich halte einen solchen Geburtsverlauf unter vergleichbaren medizinischen Umständen und bei einer so sorgfältigen Vorbereitung jederzeit für wiederholbar.

DIE AUTORIN

Ulrike Riedel, Jahrgang 1963, absolvierte ihre Hebammenausbildung in Hannover. Nach einigen Jahren als Hebamme in der Klinik, begann sie 1992 mit zwei Kolleginnen das Geburtshaus Hannover aufzubauen. Dort war sie bis 1995 tätig. Danach arbeitete sie mit Babypausen in der Vor- und Nachsorge im Kreis Düren. Nach einer kurzzeitigen Belegtätigkeit im Jülicher Krankenhaus 1996 unterstützte sie von 1998 bis 2001 Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe im PEGASUS-Zentrum Aachen. Sie ist heute Mutter von sechs Kindern, zuletzt von Drillingen.

Dieser Artikel wird mit freundlicher Genehmigung der „deutschen Hebammen Zeitschrift“, Ausgabe 11/2003, abgedruckt.



Gerstner

Kindermoden GmbH

8010 Graz, Franziskanerplatz 15

Tel. 0316/ 82 44 40

