



Geburtsbericht Caroline - Baar, Juli 2011

### **Schnelle, schmerzfreie Hypnobirthing- Geburt von Elina Sofia, 07.07.2011**

Am errechneten Termin, 4. Juli 2011, hatte ich eine Untersuchung im Spital. Im Ultraschall sah der Arzt, dass Elina seit dem letzten Ultraschall (4 Wochen davor) an Bauchumfang nicht mehr zugenommen hatte. Wir machten sogleich ein CPR, welches zum Teil unregelmässige Herztöne anzeigte. Für den Arzt war dies Grund genug, die Geburt so schnell wie möglich einzuleiten. Er wollte mich sogleich behalten und die Geburt am Abend „hinter uns bringen“. Ich war sehr kritisch und spürte auch von der Hebamme, dass sie es nicht als zwingend sah, die Geburt gleich einzuleiten. Dank den Informationen aus dem HypnoBirthing-Kurs konnte ich mich mit Ruhe und Gewissheit erfolgreich „zur Wehr“ setzen und bestimmen, dass ich jetzt noch nicht einleiten wolle. Ich musste sodann ein Schreiben unterzeichnen, dass es mein Entscheid sei, jetzt nach Hause zu gehen. Die Hebamme gab mir verschiedene Tipps und Dinge mit nach Hause, um auf natürlichem Weg ein bisschen „vorwärts zu machen“ (Geburtstee, Nelkenöl, ...).

Am nächsten Tag musste ich nochmals ins Spital, um die Herztöne zu checken. Zum Glück waren sie völlig in Ordnung. Wir (heute war mein Mann mit dabei) konnten mit dem Arzt vereinbaren, in zwei Tagen wieder zu kommen. Die Hebamme machte noch eine Akupunktur bei mir.

Am nächsten Tag machten mein Mann und ich am Abend einen ausgedehnten Spaziergang. Etwa um 20 Uhr, wir waren ziemlich weit vom unserem Auto und der Zivilisation entfernt, kam eine erste Welle. Diese war ziemlich heftig und mir wurde ein bisschen übel. Nachdem ich mich hingesezt und die Welle veratmet hatte, ging es mir wieder gut. Wir freuten uns riesig, dass es endlich losging! Während wir zu unserem Auto zurück spazierten, veratmete ich eine Welle nach der anderen und von Schmerzen war keine Spur zu spüren! Zu Hause assen wir sogar noch etwas zu Abend, sassen danach auf dem Sofa und hörten die Regenbogen-CD. Ich atmete mich von einer Welle zur nächsten und mein Mann unterstützte mich mit Hände halten, Streicheleinheiten und Küssen.

Etwa um Mitternacht riefen wir im Spital an, da die Wellen im Abstand von zirka 5 Minuten kamen, aber immer noch ohne Schmerzen! Sie meinten, dass wir mal vorbei kommen sollten. Die Untersuchung ergab, dass der Muttermund erst ein Zentimeter offen und noch weit hinten war. Die Ärztin und die Hebamme meinten, dass dies wahrscheinlich noch lange, bis zu 24 Stunden, gehen könnte. Für uns war sofort klar, dass wir wieder nach Hause gehen wollten. Daheim legten wir uns ins Bett, ich weiterhin mit einer Welle nach der anderen. So „verschlief“ und veratmete ich die Wellen bis etwa um 7.30 Uhr, dies ohne Schmerzen, ohne Angst, in freudiger Erwartung!

Eine halbe Stunde später hatte ich (zufälligerweise war ich grad auf dem WC) den Blasensprung. Und plötzlich waren die Wellen sehr heftig, wie wenn etwas ganz fest von hinten oder oben stossen würde. Ich dachte mir, dass es jetzt erst so richtig losgehen würde (im Nachhinein weiss ich, dass das Presswellen waren). Wir riefen im Spital an und fuhren um 8.15 Uhr los. Zum Glück waren es nur wenige Minuten bis ins Spital. Während der Fahrt und auf dem Weg in das Gebäzimmer hatte ich eine Presswelle um die andere. Wie wir es im HB-Kurs gelernt hatten, presste ich nicht, sondern veratmete diese intensiven Wellen und es war absolut nicht schmerzhaft!

Im Gebärzimmer angekommen, fragte uns die Hebamme, ob sie Wasser in die Wanne einlaufen lassen solle, wie es unser Wunsch war. Sie stellte das Wasser an und schaute dann sogleich bei mir, wie weit es war. Der Muttermund war total offen und es war sofort klar, dass es jetzt sehr schnell gehen würde. Das Wasser für die Wanne konnte abgestellt werden und ich blieb grad auf dem Bett, halb sitzend, halb liegend. Plötzlich sagte die Hebamme zu mir, dass ich jetzt richtig pressen müsse (bis dahin hatte ich die Presswellen veratmet), da die Herztöne von Elina plötzlich sehr tief waren. Zuerst ging das überhaupt nicht, doch auf einmal konnte ich pressen. Beim zweiten Pressen hörte ich die Hebamme sagen, dass ich jetzt aufhören könne (was dann auch wieder schwierig war) und es machte „flutsch“ und Elina kam um 8.41 Uhr putzmunter auf die Welt. Dies, ohne dass bei mir auch nur das Geringste gerissen wäre (EPI-NO sei Dank!). Während der ganzen (kurzen) Zeit stand mir mein Mann Hände haltend, zuflüsternd, streichelnd und küssend zur Seite.

Nach der Geburt durfte Elina fast zwei Stunden bei mir auf dem Bauch sein, wo sie sogleich an meiner Brust zu saugen begann. Die Hebamme liess die Nabelschnur auspumpen und zum Glück mussten wir auch nicht lange auf die Nachgeburt warten. Bei guten Kräften ging ich unter die Dusche, während mein Mann helfen durfte, Elina auszumessen. Uns ging es so gut, dass wir am Nachmittag wieder nach Hause gehen konnten: Elina war gesund und munter und ich sehr schnell wieder bei Kräften und immer noch ohne Schmerzen, auch nach der Geburt! HypnoBirthing sei Dank!

Ich bin so froh, stolz und dankbar, dass wir Elina einen so schönen Start ins Leben ermöglichen konnten!