



Geburtsbericht Erika

### Hypnobirthing- Geburt, Rothenburg im August 2011

Unsere süsse Carina hat sich nach unserem Treffen bei Frau Marques bald auf den Weg gemacht. Ich habe am Mittag leichte Wellen gehabt, welche sich ab 17 Uhr rasant verstärkt und in kurzen Abständen eingesetzt haben. Ich war sehr ruhig und habe mich auf die Entspannungsmusik konzentriert. Ich nahm in aller Ruhe noch eine Dusche und wir starteten eine Entspannung, bis ich doch das Gefühl bekam, langsam etwas vorwärts zu machen, da die Wellen in ca. 3-4 min auftraten. Um 19.30 Uhr waren wir im Spital. Ich war sehr entspannt und fühlte mich sehr wohl. Laut meinem Mann war ich ziemlich abgemeldet und in meiner eigenen Welt versunken bis ca. 22 Uhr. Bis zu diesem Zeitpunkt war der Muttermund vollständig geöffnet, die Hebamme war sehr erstaunt über den ruhigen und schnellen Ablauf der Geburt. Danach ging es nicht wirklich vorwärts und ein Ultraschall zeigte, dass Carina nicht ganz optimal lag. Ich wurde angewiesen, wie ich liegen sollte und dies hat meine Entspannung recht gestört. Ich habe in dieser Lage sehr starke Rückenschmerzen bekommen und konnte mich nicht mehr so richtig auf die Atmung konzentrieren. Für mich wurden aus den Wellen definitiv Wehen...

Ich konnte nicht mehr meinem eigenen Rhythmus folgen, was mich recht aus dem Konzept geworfen hat. Zudem fand gerade noch Schichtwechsel statt und ich wurde nun von einer älteren Hebamme angeleitet, welche halt nach "alter" Schule Frauen beim Gebären anweist. Wir haben uns ihr gefügt, da wir selber unsicher waren, ob es sonst gut kommt, betreffend der Carinas Lage. So wurde ich in der Endphase von der Hebamme angeleitet und habe mich ziemlich ungeschickt beim "Pressen" angestellt :-)) da ich zuerst überhaupt nicht wusste, wie ich das machen soll. Schliesslich wollte ich tief nach unten atmen, so wie ich es gelernt hatte... :-))

Für mich war es eine sehr schöne Geburt. Bis dahin, wo ich das Hypnobirthing anwenden konnte, war ich wirklich wie abgemeldet und konnte die Wellen wunderbar veratmen und ich fühlte mich sehr wohl dabei. Die Endphase war für mich extrem anstrengend. Ich merkte auch sofort, dass die Wellen wirklich schmerzhaft wurden, weil ich mich total verkrampft habe durch die Anweisungen der Hebamme. Es war aber für mich trotzdem okay und ich war einfach sehr glücklich und dankbar über den gesamten Verlauf. Wie du bestimmt selber weisst, gibt es nichts Schöneres als das eigene Kind dann auf der Brust liegen zu haben und zu bestaunen! Carina kam um 00.41 Uhr schliesslich zur Welt. Sie war sehr ruhig und es ging ihr gut, was auch ein Zeichen einer sanften Geburt ist.

Ich behaupte dank Hypnobirthing eine relativ kurze Geburt gehabt zu haben und genoss es immens, dass mein Mann mich so gut unterstützen konnte. Wer weiss, vielleicht werde ich bei einer hoffentlich weiteren Geburt das Hypnobirthing bis zum Schluss durchziehen können.

Vielen Dank für dein tolles Coaching, ich bin wirklich begeistert von Hypnobirthing!