

Geburtsbericht aus Luzern, Dezember 2009

Um 2 Uhr 30 brach meine Fruchtblase und das Wasser ging langsam ab. Eine Stunde später kamen die Wellen in 5-minütigen Abständen. Wir verständigten unsere Hebamme und vereinbarten uns auf den Weg Richtung Geburtshaus zu machen. Bereits im Auto begab ich mich mit Hilfe der HypnoBirthing-CDs in einen entspannten Zustand. Den ganzen Morgen über waren die Wellen mittelstark, jedoch unregelmässig, manchmal 5, manchmal 7 Minuten auseinander. Aufgrund meines entspannten Zustandes und mit Hilfe der langsamen HypnoBirthing-Atmung nahm ich die Wellen zwar wahr, verspürte aber keine Schmerzen und konnte noch gemütlich mit meinem Mann frühstücken. Um 10 Uhr sagte ich zur Hebamme „so kann ich noch stundenlang weitermachen“. Die Hebamme versicherte mir, dass alles bestens sei, dass es bei dieser Wellenintensität aber sicher dunkel sein werde, bis das Kind auf der Welt sei. Gegen 12 Uhr entschieden wir den Wellen ein kleines „Schüpfli“ zu geben. Die Hebamme massierte mit dem Akkapressurstab die drei Sakrallöcher auf dem Blasenmeridian und verabreichte mir 2 x 5 Globuli Homöopathie (Kalium). Ich begab mich direkt nach der Behandlung für eine halbe Stunde in einen tiefen Entspannungszustand - in dieser Zeit gewannen die Wellen an Intensität.

Den Rest der Geburt verbrachte ich in der Geburtswanne, wobei ich jeweils beim Herannahen der Welle alles los liess und bis auf mein Gesicht ins Wasser tauchte. Die Intensität der Wellen war enorm und für einen kurzen Moment sah ich mich in die traumatisierende Geburt unseres ersten Sohnes zurückversetzt. Darauf folgte jedoch sogleich die Erkenntnis, dass ich durch HypnoBirthing mit dieser Situation viel besser umgehen konnte, auch wenn ich manchmal 2 oder gar 3 langsame Atemzüge brauchte, um der Welle zu begegnen.

Sehr eindrücklich und motivierend war jener Moment, als ich bemerkte, dass ich die Atmung wechseln musste, hin zur Geburtsatmung – die Ziellinie beinahe schon in Sichtweite. Während etwas mehr als 30 Minuten atmete/schob ich unser Kind äusserlich ruhig und entspannt nach unten. Ich erinnerte mich selbst fast schon dogmatisch an die Aussage im HypnoBirthing-Buch „es sind keine einfachen Atemzüge“!! Immer wieder bestätigte mir die Hebamme, dass es dem Kind gut gehe, was mich in meiner „Arbeit“ bestätigte und mir das Gefühl gab, auf dem richtigen Weg zu sein. Denn innerlich fühlte ich mich wie auf hoher See und den Druck auf den Darmbereich empfand ich als extrem unangenehm. Um 13.38 Uhr nahm mein Mann unsere Tochter im Wasser in Empfang und wir konnten sie purlimunter in unsere Arme schliessen. Sie wurde ruhig und sanft geboren, zeigte während der gesamten Geburt keine Anzeichen von Stress und hat kein einziges Medikament erhalten. Sie hat sogleich an meiner Brust getrunken und ist überhaupt eine ruhige, ausgeglichene kleine Person.

Ein Kränzchen winden möchte ich auch dem Team des Geburtshauses. Wir fühlten uns trotz mehrerer Wechsel in der betreuenden Hebamme während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett immer gut aufgehoben und hervorragend betreut.

Eine so eindrückliche und sanfte Geburt wie wir sie dank HypnoBirthing und dem Geburtshaus-Team bei unserer Tochter erleben durften, macht sogleich Lust auf mehr ;-)