



## HypnoBirthing-Wassergeburt, Bern im Mai 2010

*Geburtsbericht einer Ärztin, die sich mit HypnoBirthing auf ihre zweite Geburt vorbereitet hat.*

Unsere Tochter ist am 11.05.2010 sanft im Wasser zur Welt gekommen. Ich habe den letzten Monat zusätzlich geburtsvorbereitende Akupunktur machen lassen und so ging es dann am 10. Mai tatsächlich um 23 Uhr mit regelmässigen Wehen los. Ich konnte es kaum glauben und habe um Mitternacht meinen Mann geweckt. Schon bald hatte ich schon alle drei Minuten Wellen, welche ich aber immer sehr gut mit ruhigem Atmen bearbeiten konnte. Nach Eintreffen unserer Freundin sind mein Mann und ich um 1h30 ins Kantonsspital gefahren. Dort hat uns die Hebamme zuerst ans CTG befestigt, Blut abgenommen und dann ganz erstaunt festgestellt, dass ich schon bei 6 cm Dilatation war. Wir sind dann noch für etwa eineinhalb Stunden in den Gebärsaal, haben unseren Entspannungsduft benutzt und dazu die HypnoBirthing-CD gehört. Die Atmosphäre war sehr entspannt und bei 8cm Dilatation, als ich so langsam Druck verspürte, ging's ab in die Gebärwanne. Nach sehr kurzer Zeit und dreimaligem leichten Pressen war unsere kleine Tochter geboren. Sie lag friedlich auf mir und erst als man sie aus dem Wasser hob, begann sie lauthals zu protestieren. Bis da war also alles unglaublich gut und schnell verlaufen.