



Geburtsbericht Kerstin – Basel im Dezember 2009

«Was mir an HypnoBirthing gefiel, war der Gedanke, während der Geburt durch meine Wachheit und Konzentration für einen tiefen Entspannungszustand zu sorgen, das Gebären aber meinem Körper zu überlassen. Die Geburtsvorbereitung hat für viele Ruhepole während der Schwangerschaft gesorgt und ich hatte keinerlei Furcht vor der Geburt. Während dem Geburtsprozess waren die Visualisierungs- und Atemtechniken sehr effektiv, denn für mich, meinen Partner und die betreuende Hebamme war es erstaunlich, wie schnell, konzentriert und komplikationslos ich geboren habe. Die Geburt empfand ich als sanft und gleichzeitig kraftvoll.

Danach waren wir alle hellwach, glücklich, ich hatte keine Verletzungen und unsere Tochter war ruhig und zufrieden. Wenige Stunden nach der Geburt konnten wir das Spital verlassen und so die ersten intensiven Momente der Dreisamkeit zu Hause erleben. Ich freue mich darauf, meiner Tochter später einmal sagen zu können, dass ihre Geburt einer der schönsten und wundervollsten Momente in meinem Leben war.»

Kerstin mit Tabea

