



## Schmerzfremde HypnoBirthing-Geburt, Zürich im September 2010

Am 3.9.2010 konnte ich in der Nacht nicht einschlafen und lag bis ein Uhr morgens wach im Bett, weil das Baby im Bauch so fest gezappelt hat. Ich hörte wie der Signalton meines Handys klingelte als ich eine SMS von einem Freund bekam, der sich erkunden wollte, wie die Geburt verlief. Ich seufzte und dachte mir: „Hätte ich nur nicht den errechneten Geburtstermin gesagt.“ So schrieb ich ihm zurück, dass das Baby noch nicht da ist und die wenigsten auf den genauen Termin auf die Welt kommen. Wir haben eine Weile hin und her geschrieben, bis ich um zwei Uhr entschied mich wieder ins Bett zu legen. Eine halbe Stunde später spürte ich wie sich der Unterleib zusammenzog. Ich dachte mir nichts dabei und versuchte mich mit der Schlafatmung zu entspannen. Als das Ziehen im Bauch stärker wurde, stoppte ich mit dem Handy die Abstände und stellte fest, dass es Wehen sein mussten, die alle drei Minuten kamen. Ich rief sicherheitshalber in der Klinik an und die sagten mir, dass ich zur Untersuchung vorbei kommen sollte.

Ich weckte meinen Mann und duschte schnell, während er meine Sachen ins Auto packte. Als ich mich anzog, löste sich der Schleimpfropf. In der Klinik untersuchte mich die Hebamme und stellte mit erstaunen fest, dass mein Muttermund schon 7cm geöffnet ist. Und das nach einer Stunde! Mein Mann legte die Hypnobirthing CD ein und liess die Affirmationen und die Regenbogenentspannung laufen. Ich legte mich zuerst hin und veratmete den Druck auf meinen Darm. Als dies nicht mehr ging, weil mein Kreuz drückte stand ich auf und stützte mich am Bett ab, während mein Mann den Rücken massierte. Sobald ich die Wellen spürte, sang ich von alleine Ooooooh's und entspannte mich immer mehr und mehr. Kurz bevor das Baby kam, wechselte ich nochmals die Position. Diesmal setzte ich mich auf den Geburtshocker. Der Drang zu Pressen und der Druck wurde stärker also presste ich so gut es konnte. Nach etwa 10 Presswehen und einem Dammschnitt erblickte unsere Tochter um 6.45 Uhr die Welt.

Die Geburt war bis auf den Dammschnitt genau so wie ich es mir vorgestellt hatte. Kurz, ohne Schmerzmittel und ohne Schmerzen. Und nach der Geburt fühlte ich mich entspannt und voller Energie. Die Hebamme sagte mir im Nachhinein, dass sie nur selten so eine entspannte Geburt erlebt hatte und fragte mich, was dies für eine CD war. Als ich ihr von HypnoBirthing erzählte, sagte sie mir, dass sie erst kürzlich davon gelesen hatte, aber nicht gedacht hätte, dass dies funktionieren würde. Jetzt weiss sie's!