

Liebe Astrid

Herzlichen Dank für die tolle Geburtsvorbereitung, die ich bei dir erleben durfte. Ich bin fest davon überzeugt, dass Hypnobirthing mir ganz viel gebracht hat. Ich durfte eine wundervolle Geburt erleben, ganz nach meinen Vorstellungen. Das Geburtserlebnis welches ich erfahren habe ist so positiv und unvergesslich.

Der Geburtsverlauf war wie ein Fluss, regelmässig. 2 Stunden nach dem Blasensprung traten die Wellen ein und nahmen kontinuierlich zu. In der Eröffnungsphase konnte ich mit der Wellenatmung die Wellen sehr gut veratmen. Das Aufblasen des Bauches, so wie ich es geübt habe, hat sich als äusserst hilfreich erwiesen. Es nahm mir sofort den Schmerz. Ich verbrachte gute 5 Stunden im Wasser. Es war eine Wohltat. Die Austreibungsphase war dann für mich eher strenger, da ich mich während des nach unten Atmens nicht mehr so entspannen konnte. Doch zum Glück konnte ich mich in den Wellenpausen sehr sehr gut entspannen. Während den Wellen bin ich im Pool gekniet und habe mich an Toms Bein, welcher am Gebärpoolrand gestanden ist, festhalten können. Ich habe seine Unterstützung extrem gebraucht und geschätzt. Nach jeder Welle liess ich mich dann ins Wasser gleiten und konnte mich wie auf Knopfdruck total entspannen. Es ist als ob ich weggetreten wäre, bis die nächste Welle mich wieder weckte. An den sicheren Ort bin ich nicht gekommen, aber das war wahrscheinlich nicht einmal nötig. Nach ca. 10 Stunden fragte mich die Hebamme wie es mit meinen Kräften aussieht. Ich antwortete: "kein Problem". Nach insgesamt 12 Stunden war Silas Florent geboren. Ein Wunder, das eigene Baby in den Armen halten zu können. Er ist kerngesund und munter. Nach den 12 Stunden fühlte ich mich auch erholt und gar nicht erschöpft, obwohl Silas am Morgen um 6.20Uhr auf die Welt kam und somit der Tag schon länger dauerte. Unser Silas ist am 21.Juni, Sommersonnenwendekind zur Welt gekommen, mit 3800g und 54cm Länge.