

Liebe Astrid

Gerne berichte ich dir von meiner Erfahrung mit Hypnobirthing. Ich habe sehr vom Hypnobirthing profitieren können, auch bereits vor der Geburt. Ich habe dadurch meine Angst vor der Geburt verloren und konnte bei meiner doch eher beschwerdereichen Schwangerschaft von der tiefen Entspannung beim Üben sehr profitieren. Hypnobirthing verhalf mir zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in der Schwangerschaft, dies allein war es wert!

Unter der Geburt konnte ich das Hypnobirthing auch gut anwenden, obwohl ich die Geburt nicht als „sanft“ erlebte, wie dies vom Hypnobirthing-Ansatz her angedeutet wird. Ich hatte eine termingerechte, sehr rasche und unkomplizierte Wassergeburt im Geburtshaus.

Mein Baby kam am errechneten Geburtstermin auf die Welt! Um 1 Uhr in der Nacht hatte ich einen spontanen Blasensprung. Wir machten uns dann auf den Weg ins Geburtshaus, dort habe ich meine Aufnahme angehört und mich entspannt. Ab ca. 2.30 Uhr hatte ich Geburtswehen und um 5 Uhr war mein Baby auf der Welt. Alle Geburtsaffirmationen haben sich bewahrheitet: Der Anstoss zur Geburt wurde natürlich ausgelöst. Die Geburt war jederzeit „sicher“ und mein Körper wusste, was er zu tun hatte. Ich fühlte mich sehr aufgehoben und von der Hebamme und meinem Mann super unterstützt. Ich vertraute meinem Körper, konnte loslassen und liess mich leiten. Mein Baby kam leicht und mühelos auf die Welt und ich blieb trotz der rasanten Geburt völlig unverletzt.

Die Wehen waren jedoch sehr rasch sehr heftig und sehr schmerzhaft, von der Intensität vergleichbar mit meiner vorherigen Geburt. Dies hat mich überrascht, da die Geburt diesmal nicht künstlich eingeleitet war. Ich war die ganze Zeit im Wasser und hatte glücklicherweise Wehenpausen, auf die ich mich dann konzentriert habe. Es gelang mir gut, in den Pausen wieder in den Entspannungszustand zu kommen und mich einfach hinzugeben. Das hat mir sehr geholfen Kraft zu tanken für die Wellen, die ich als sehr schlimm erlebt habe. Mein Mann sagte, dass es ausgesehen habe, als ob ich schlafend gebären würde, dies ist sicherlich meiner Vorbereitung mit Hypnobirthing zu verdanken! Für mich war die Geburt jedoch alles andere als sanft, sondern eher mit einer gewaltigen Urkraft vergleichbar oder mit Sterben und Neugeborenen werden.

Dank Hypnobirthing fühlte ich mich den Schmerzen aber nicht ausgeliefert und ich vertraute meinem Körper, konnte immer wieder loslassen und „ging einfach mit“. Ich denke, dies hat mir im Unterschied zur letzten Geburt sehr geholfen. Die Geburtsphilosophie eines Geburtshauses ist natürlich auch sehr passend zum Hypnobirthing. Mein Baby und ich haben es ganz alleine geschafft, das ist ein schönes Gefühl!

Ich möchte mich hiermit nochmals ganz herzlich bei dir bedanken! Du hast einen wesentlichen Teil dazu beigetragen, dass ich eine gute, natürliche und selbstbestimmte Geburt erlebt habe!

Hallo Astrid,

Wir hatten die perfekte geburt! Es ging alles zwar relativ langsam, aber sehr angenehm für mich.

Hier zu hause ging es um 00.30 mit wellen los. Bald schon im 10 min tackt. Als ich um 2 uhr aufstand um zur toilette zu gehen, waren die wellen wieder weg. Also wieder ins bett, hörte deine cd weiter und entspannte mich weiter. Um 3 uhr wieder eine std lang alle 10min wellen. Rief dann hebamme an und waren dann am frühen morgen im spital.

Auch hier kamen die wellen fast nur alle 15-20min ca.

Ich konnte mich im wasser gut entspannen, machte meine übungen und fühlte mich wirklich gut. (Habe zwischendrin sogar noch z morge gegessen). Gegen 8.30 ging die fruchtblase auf. Noch immer war ich in „meiner welt“ und fühlte mich sicher und geborgen. Die wellen konnte ich gut veratmen.

Am ende jedoch, als ich grossen druck nach unten verspürte, kam ich ein wenig ins zeug, meine beine schlotterten und meine hände fingern an zu kribbeln. Ich war bald ein wenig überrascht, dass „es“ schon so weit war. Meine hebamme konnte mich aber mit worten so gut abholen, sie erinnerte mich an meine atmung und forderte mich auf, das köpfchen zu spüren, wenn ich dies wollte. All das hat mich wieder gsnz schön beruhigt und ich war wieder bei meinem baby und mir.

Und dann, um 11.09 war da unsere kleine Paula Louisa, die mich mit so grossen und wachen augen anschaute- wow, das war ein so grosser moment!!!

Liebe astrid, mir haben deine worte und übungen so gut getan und so geholfen! Wirklich! Mit deiner hilfe konnten wir wirklich für uns die perfekte geburt erleben! Darüber hinaus war aber für mich hypnobirthing auch in der ss und im wochenbett sehr wertvoll, so konnte ich auch in kleinen zeitfenstern energie für mich tanken...

Würde es jeder frau weiter empfehlen!

Merci vielmal

Liebe Astrid,

Nach ereignisreichen ersten Wochen möchte ich dir doch kurz berichten, dass unsere Tochter Carla Louisa, am 16.12. gut und schnell zur Welt kam. Nachdem der Geburtstermin bereits einige Tage vorüber war, stand wegen den Nachgeburts-Komplikationen beim letzten mal das Thema Einleitung schon wieder auf dem Tapet, was ich natürlich überhaupt nicht toll fand. Seit Tagen „arbeitete“ mein Bauch aber immer wieder, so dass ich einfach weiter hoffte, dass es endlich richtig los ging. Und siehe da, am 3. Advents-sonntag um 6 Uhr morgen wachte ich mit Wellen so alle 5-8 Minuten auf. Erst nach über einer Stunde glaubte ich dann daran, dass es jetzt tatsächlich soweit war und freute mich riesig. Ich machte es mir gemütlich, hörte Entspannungsmusik und deine CD, ging dazwischen noch problemlos duschen. Gegen halb 10 hatte ich dann plötzlich das Bedürfnis, ins Spital zu gehen. Denn sobald ich aufstand, kamen die Wellen im 2-Minuten-Takt. Als wir um 10 Uhr im Spital ankamen, erkannte die Hebamme glücklicherweise die Situation und beeilte sich, alles nötige zu erledigen, Venenzugang zu legen etc. Dies war die einzig unangenehme Phase der Geburt, da ich mich schlecht entspannen konnte, bis wir „eingerichtet“ waren, obwohl die Hebamme toll

reagierte und alles direkt mit Marc besprach. Sie müsse mich nur noch untersuchen, und dann lasse sie mich in Ruhe. Beim Untersuchen lachte sie: „Sie sind 9 cm offen, der Muttermund ist vollkommen weich“. Ich war überglücklich, denn dass es bereits so weit war, hätte ich nicht zu hoffen gewagt. Die Hebamme liess dann auf meinen Wunsch noch Badewasser ein, zwei Wellen später sagte ich ihr aber, dass sie es wieder abstellen könne. Ich spürte den Kopf tiefer rutschen und wusste, dass unser Kind gleich da sein würde. Diese letzten Wellen waren intensiv, aber auf ihrem Höhepunkt sah ich immer Carla vor mir und wusste was sie tat und wusste instinktiv auch immer, was ich zu tun hatte. Diese Sicherheit war genau das Gegenteil der Überforderung, und dem Gefühl, überrollt zu werden, wie ich es in der ersten Geburt erlebt hatte. In der nächsten Welle platzte die Fruchtblase und unsere Tochter rutschte förmlich in einer Welle heraus. Ich atmete einfach weiter und spürte wie der Kopf, dann die Schultern und mit einem Schwaps der Rest des Körpers geboren wurden - 45 Minuten nach dem wir im Spital angekommen waren.

Wie mein Mann mir erzählte, schaffte es mein Frauenarzt gerade noch zur Tür rein. Er blieb einfach dort stehen und wartete ab, bis Carla da war. Sein Einsatz kam noch, denn wie letztes Mal war leider auch dieses Mal die Plazenta mit der Gebärmutter verwachsen und musste im Operationssaal entfernt werden. Da wir alle auf dieses Szenario vorbereitet waren, lief auch dieser letzte Rest sehr viel entspannter ab und ich konnte bereits eine Stunde später wieder bei unserer Tochter sein. Der Eingriff bedeutete leider halt wieder eine Spinalanästhesie, Infusionen und Bluttransfusion, aber trotz allem fühlte ich mich von Anfang an sehr munter und verliess den Spital schon nach drei Tagen.

Als wir nach der Geburt unsere Tochter in den Armen hatten, konnten mein Mann und ich es kaum glauben, wie schnell und einfach sie zu uns gekommen war. Sie ist ein unglaublich friedliches Kind, zufrieden mit sich und der Welt. Wir geniessen unseren kleinen Weihnachtsengel in vollen Zügen.

Ich bin sehr froh, mich mit dir und der Hypnobirthing-Methode auf die Geburt vorbereitet zu haben. Diese Geburt war für mich ein sehr wertvolles Erlebnis und ich habe Marc fast ein wenig verschreckt, als ich unmittelbar nach der Geburt sagte „also wenn das so einfach geht, bekomme ich noch viele Kinder“ :-). Für deine Arbeit wünsche ich dir alles Gute, ich werde dich wärmstens weiterempfehlen. Liebe Grüsse D

Liebe Astrid

Am 25.9.2012 um 23:56 ist unsere Tochter Minna wie geplant zu Hause geboren.

Am Morgen um 05:30 hatte ich den Blasensprung. Am Tag hatte ich immer wieder ein ganz leichtes Ziehen im Unterleib und verbrachte noch viel Zeit im Garten draussen und am Abend assen wir mit unserer besten Freundin noch zu Abend. Um 20:00 wollten wir uns alle ein wenig ausruhen, denn uns war bewusst, dass es wohl eine lange Nacht werden würde. Aber um 20:30 war schon Schluss mit Siesta. Es ging los.

Ich hatte nie regelmässige Wellen, es war recht chaotisch und Pausen hatte ich so gut wie keine. Darum waren wir auch unschlüssig, wann die Hebamme kommen sollte. Um 21:00 rief mein Mann die Hebamme und kurz vor 22:00 war sie da. Ich konnte mich gut auf meine Atmung konzentrieren und freute mich schon auf unsere Tochter und war bereit diesen Weg nun zu Ende zu gehen und sie schon bald im Arm zu halten.

Es hat mich ein bisschen verwirrt, dass ich nie eine Wellenpause hatte und so bin ich ab und an aus dem Rythmus gekommen. Die ganze Zeit über lief eine Entspannungsmusik und ich konzentrierte mich auf diese Klänge und nahm die Menschen um mich herum wie durch einen Nebel wahr.

Die Geburt verlief recht rasch und sogar die Hebamme war erstaunt, wie schnell das Kind da war, für eine Erstgebärende. Die Kleine war in den ersten Sekunden etwas schlapp, erholte sich aber rasch, nachdem die Hebammen sie stimuliert hatten. Es ging wohl auch für sie etwas schnell ;0).

In einem nachfolgenden Gespräch bestätigte mir die Hebamme, dass sie positiv überrascht war, wie sehr ich bei mir war und mich trotz des raschen Verlaufs relativ ruhig verhalten habe.

Mir hat das Hypnobirthing viel geholfen. Ich konnte mich auf eine reibungslose Geburt vorbereiten und mein Wunsch zu Hause zu gebären ging in Erfüllung. Ich denke durch die vielen positiven Affirmationen und die Entspannungsübungen habe ich mich auf das Schöne fokussiert und alles andere ausgeblendet. Und die grösste Hilfe war, dass ich zu KEINEM Zeitpunkt Angst verspürt habe. Das war unglaublich schön! Ich kann diese Art von Vorbereitung nur wärmsten empfehlen. Es ist ein Ankommen bei sich selbst und ein Zulassen der ureigensten Kräfte der Frau.

Vielen Dank für die gute Vorbereitung!

Liebe Grüsse Julia, Marco und Minna!

Liebe Astrid

Vielleicht interessiert es dich wie meine 2. Geburt verlaufen ist?

20.00 Uhr einsetzen der ersten Wellen (schwach)

21.30 Ankunft im Spital (schon strengere Wellen) und gleich ins Wasser

23.01 unser Sohn ist geboren

Ich konnte die Wellen im Wasser super verschmaufen. Im Hintergrund lief dauernd deine CD. Ich mag dein ruhige, optimistische Stimme (HypnoBirthing CD war in diesem Moment nicht stimmig)

In den kurzen Wellenpausen konnte ich mich immer wieder gut erholen und gab meinem Mann und der Hebamme Anweisungen, wie Sie mich optimal unterstützen können ;)

Ich habe nicht ein einziges Mal Hyperventiliert – wie bei der ersten Geburt – Ich bin sooo stolz.

Die Schmerzen waren erst bei den letzten Wellen heftig, aber das Ende in Sicht. Ich bin so glücklich eine so tolle 2. Geburt erleben zu dürfen. Wir sind beide wohl-auf. Mir hat HypnoBirthing sehr viel gebracht.

Herzlichen Dank für alles. P.