

Liebe Astrid

Ich wollte Dir schon lange berichten, wie es mir ergangen ist mit der Hypnose für die Geburt von Timea.

Wir hatten eine unkomplizierte und schöne Geburt. Ich konnte mich schon am Morgen vom 7.2. immer wieder entspannen dank meinen Affirmationen etc.

Gegen Mittag habe ich meinen Sohn abgegeben (da ich schon geahnt habe, dass es bald losgeht) und nachmittags spürte ich dann die ersten Wellen. Da habe ich die Ohrstöpseln reingetan und wurde immer wieder von deiner Stimme begleitet. Auch im Auto von Biel nach Ostermundigen konnte ich mich dank deinem Take (meiner Geburtsreise) gut entspannen.

Nachdem ich dann am frühen Abend in der Badewanne vom Geburtshaus lag, kamen die Wellen in regelmässigen Abständen und ich habe das Take immer und immer wieder gehört. Mehr als 3 Stunden war ich völlig bei mir und konnte die Wellen super „veratmen“, auch mit der Hilfe von meinem Partner, der deine Tipps super umgesetzt hat. Erst als dann endlich die Fruchtblase platzte, konnte ich mich nicht mehr auf die Hypnose konzentrieren.... die letzte Phase war dann noch heftig, was dann allerdings nur noch 20 Minuten ging und dann war Timea gesund und munter da :-)

Ich bin sehr froh, dass ich mich von dir begleiten liess und kann es nur weiterempfehlen. Vor allem auch während der Schwangerschaft war mir die Hypnose eine grosse Hilfe!

Vielen Dank und ganz liebe Grüsse

Marlène

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 takt. 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 morgge 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

Seit dem 21.10.18 sind wir zu Viert! Die Geburt war wunderbar und alles lief wie am Schnürchen und fast wie vorausgewünscht :-). Zwar erst 4 Tage nach dem Termin, der Kleine hatte aber sogar noch etwas Käseschmiere dran und wirkte nicht „übertragen“. Ich hatte den ganzen Tag leichte Kontraktionen und es hat etwas gezeichnet, weshalb mir meine Hebamme riet, nach dem Abendessen noch zu baden und dann möglichst viel Schlaf vorzuholen. Dazu kam es aber nicht mehr, da ich das Gefühl hatte, dass während dem Bad die Fruchtblase geplatzt ist und danach die Kontraktionen stärker wurden. Da haben wir meine Schwester kommen lassen und entschieden, lieber zeitig ins Spital zu fahren. Gegen 22 Uhr sind wir dort angekommen und haben im Aufnahmezimmer noch das CTG gemacht und auf das Zimmer mit der grossen Badewanne warten müssen. Der MuMu war erst 3-4 cm offen und wir haben alle gedacht, dass es noch etwas dauern würde und ich habe meine Atemübungen gemacht und dir mit meinem Ruheort zugehört.

Nach 23 Uhr konnten wir dann in die Badewanne zügeln und von da an nahmen die Kontraktionen zu, ich konnte mich aber in der Wanne mit Kopfhörern ausgerüstet sehr gut entspannen. Etwas nach 24 Uhr hatte ich dann das Gefühl, dass ich mitschieben möchte, da sich die Kontraktionen anders anfühlten. Die Hebamme war etwas überrumpelt, als sie gemerkt hat, dass der MuMu ganz offen war, hat schnell noch mal die Ärztin angerufen, um ihr zu sagen, dass sie sich nun wohl doch beeilen müsse. Nach 3-4 Kontraktionen und 12 Minuten später, ist das Baby um 00.27 in der Wanne zur Welt geflutscht. Die Ärztin ist zur letzten Kontraktion noch gerade dazugekommen. Ich habe zwar alles intensiv gespürt, war aber die ganze Zeit sehr entspannt und konnte gut auf die Anweisungen der Hebamme reagieren, so dass es kaum Verletzungen gegeben hat. Er war von Anfang an sehr wach, ruhig und zufrieden und ist auch (bis) jetzt sehr pflegeleicht. Er trinkt ausgiebig und nimmt auch gut zu, was für uns, nachdem das 1. Kind sehr trinkfaul war und anfangs nur abgenommen hat, sehr entlastend ist. Wir sind nur ambulant geblieben und am Mittag gleichentags wieder nach Hause gefahren. Da alles so schnell und positiv gegangen ist, bin ich auch von Anfang an wieder recht fit gewesen und das Aneinandergewöhnen ist gut verlaufen. Die Hebamme hat sich auch sehr über die Geburt gefreut und gemeint, solche Hypnogeburten genieße sie immer sehr, weil sie so harmonisch verlaufen. Sie sei dann aber trotzdem etwas in die Sätze gekommen, als es so schnell ging.

Wir sind überglücklich und dankbar, dass alles so verlaufen ist und möchten uns bei dir von Herzen bedanken. Deine Unterstützung vor der Geburt und auch während über Kopfhörer, hat mir sehr viel gebracht und auch mein Mann war ganz entspannt und zuversichtlich dadurch. Ich war entspannt, konnte mich an etwas „festhalten“ und gleichzeitig auch meinen Körper gut spüren und mich entsprechend bewegen.

Liebe Astrid

Herzlichen Dank für die Büchervorschläge und die anderen Unterlagen!  
Ich habe die Rückbildung bei dir sehr genossen. Meine Tochter Gloria hat nicht nur jedes Mal durchgeschlafen, weil ich so entspannt war, sondern auch weil du eine schöne Atmosphäre geschaffen hast!  
Zunächst war ich etwas skeptisch in Bezug auf die Befindlichkeitsrunde, als Sozialarbeiterin habe ich damit in Gruppen auch schon viele schlechte Erfahrungen gemacht. Doch es war sehr gut angeleitet und ich habe den Austausch mit den Müttern als sehr unterstützend erlebt.  
Schade bietest du kein „normales“ Yoga in Bern an. Habe aber heute wieder mit Pilates (ohne Baby) begonnen, was ich schon vor der Schwangerschaft gemacht habe.  
Liebe Grüsse J&G

Liebe Astrid

Ich danke Dir herzlich für den Termin vom 24.8.  
Ich bin ja mit der Vorstellung gekommen, dass wir eine Auffrischung zur Geburt/Geburtsvorbereitung machen. Gemacht haben wir etwas ganz anderes... aber das war super!  
Aus meiner Sicht hat dieser eine Termin mehr gebracht als ein halbes Jahr regelmässige Termine bei diversen Psychologen/Psychiatern. Du hast eine Begabung dafür die richtigen Fragen zu stellen und sie richtig zu formulieren. Ich habe mich die ganze Zeit sehr wohl gefühlt, obwohl es mir sehr nahe ging und ich es als sehr anstrengend/aufwühlend empfunden habe.  
Ich bin sehr befreit, erleichtert und viel entspannter und zuversichtlicher bei Dir raus gegangen.  
Ich habe mir eine Beige schöner Karten mit positiven Affirmationen (ca. 12) gemacht. Das war eine schöne kreative Aufgabe. Ich kann die Karten nun auch gut nutzen.  
Ich habe auch gemerkt, dass ich „irgendwie keinen Zugriff“ mehr habe auf gewisse (negative) Erinnerungen von nach der Geburt. Wenn so ein Gedanke aufkommt und ich versuche dem nachzuhängen und mich zu erinnern, mir vorzustellen, wie das damals war, dann habe ich keinen direkten/konkreten Zugriff mehr darauf. Das macht es auch viel einfacher den Gedanken wieder ziehen zu lassen, wenn ich sowieso nicht darauf zugreifen kann.

Liebe Astrid

Ich war ja zum Hypnobirthing letzten Herbst bei dir und am 21. November ist dann unsere Tochter gesund und munter zur Welt gekommen. Wir sind soooo glücklich und dankbar. Sie ist 14 Tage nach dem Geburtstermin gekommen, zum Glück waren im Geburtsthaus Ostermündigen alle ganz entspannt und haben mich wegen dem Übertragen nicht unter Druck gesetzt. Das war super für mich. Dann ging es am Dienstagmorgen los. Ich traute den Wehen aber noch nicht ganz, dachte, vielleicht sind es (wieder) nur Übungswehen. Gegen Mittag merkte ich jedoch - ich spielte gerade mit meiner grösseren Tochter - okay, ich muss etwas lauter und bewusster atmen, möglicherweise sind es doch die echten Wehen. Zum Glück kamen dann gleich meine Eltern, um auf die Tochter aufzupassen, meine Mutter blieb ihr zu Hause zu mein Vater brachte mich und meinen Mann mit dem Auto (wir haben selber keines) ins Geburtsthaus. Wir kamen um 12.20 Uhr dort an und beim Aussteigen musste ich mich gleich nochmal hinsetzen wegen einer Wehe. Dann gingen

wir rein und die Hebamme begrüßte uns. Der Muttermund konnte gar nicht mehr untersucht werden, da die Wehen recht nahe kamen, und das CTG war auch etwas ungenau, da - was wir zuerst noch nicht wussten - die Kleine schon weit unten im Becken war. Ich merkte plötzlich, dass eine starke Kraft nach unten drückte - ich lag immer noch angezogen seitlich auf dem Bett. Da sagte die Hebamme, ich solle die Hosen ausziehen und in den Vierfüßler unten ans Bett (ich hatte schon bei der 1. Tochter im Vierfüßler geboren, aber damals im Wasser), da atmete ich noch einmal tief durch, die Hebamme sagte, ich solle noch eine Wehe warten, und machte heiße Kompressen an den Damm. Das war super, so hatte ich noch eine Wehe um mich richtig zu konzentrieren und zu entspannen, und dann liess ich einfach los, und flutsch, lag ein schreiendes Baby am Boden!!! Mein Baby! Unser Baby! Nichts gerissen, nichts verletzt, mit einer einzigen Wehe kam sie ganz raus, ohne Pressen, und zwar um 13.04 also etwas 45min nachdem wir im Geburtshaus angekommen waren. Wir waren total euphorisch, es war eine wunderschöne Geburt. Das Baby kam zu mir auf die Brust und wir legten uns zu Dritt aufs Bett und genossen einfach in vollen Zügen die ersten magischen, zauberhaften Momente...Ich war sehr froh um die Hypnobirthing Vorbereitung, obwohl ich im Moment selber gar keine Zeit mehr hatte, wirklich die Sachen anzuwenden, aber ich glaube unbewusst und durch die intensive Vorbereitung hat doch vieles mitgeholfen. Die erste Geburt war ja auch schon sehr gut gegangen, und doch war die 2.Geburt leichter. Auf jeden Fall herzlichen Dank für die Unterstützung bei der Hypnobirthing Vorbereitung, die schöne Fantasiereise, die du mir aufs Band gesprochen hast und die ich täglich hörte. Vielen Dank!!!

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 zeitenfenstern 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. Adventssonntag 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 da-

zwischen 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 Schwups 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 verschnauften. 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 wohlauf. Mir hat HypnoBirthing sehr viel gebracht.

Herzlichen Dank für alles. P.