

## Meine Geburtsreise ☐☐

Während meiner Schwangerschaft durfte ich eine wundervolle Begleitung durch meine Seelen-Doula, Astrid, erleben. Bereits in meiner ersten Schwangerschaft durfte ich bei Astrid schöne Yogastunden genießen und mich mittels Hypnobirthing auf die Geburt vorbereiten.

Während der Geburt unserer ersten Tochter wünschte ich mir nichts mehr, als Astrid bei mir, an meiner Seite, zu haben. So stand schnell fest, dass ich Astrid bei der zweiten Geburt liebend gerne als Doula in unserem Geburtsteam dabei haben möchte.

Somit habe ich mich mit Hypnobirthing und Schwangerschaftsyoga auf eine einfache und schnelle Geburt vorbereitet. Eine einfache und schnelle Geburt, das war mein Herzenswunsch an die bevorstehende Geburt. Ich hatte eine sehr schöne und beschwerdefreie Schwangerschaft. Mir ging es körperlich und mental sehr gut. Zusammen mit Astrid konnte ich alle Ängste und Zweifel an die bevorstehende Geburt auflösen und empfand pure Vorfreude auf das bevorstehende Ereignis.

Mein errechneter Geburtstermin war der 02.06.2022. Da das errechnete Datum bereits unsere erste Tochter nicht beeindruckt hat, war ich mir sicher, dass unser zweites Bebeli auch später zur Welt kommen würde. Zwar hatte ich immer mal wieder Wellen die kamen und gingen in unterschiedlicher Intensität. Aber es fühlte sich nicht nach Geburt an. Jeden Tag machte ich meine Entspannungsübungen und hörte mir die Geburtsmeditation von Astrid an. Meine ganz persönliche Entspannungsreise, welche ich mit Astrid erarbeitet habe. Dabei haben wir auch mein „Ort“ kreiert, an welchem ich mich gedanklich während der Geburt aufhalten wollte.

Während den letzten Schwangerschaftswochen war die liebe Astrid immer für mich erreichbar. Wir haben uns täglich ausgetauscht und sie hat mir geholfen, alles loszulassen, so dass unsere Geburtsreise am 08.06.2022 langsam begann.

Am Vormittag war ich bei meiner Beleghebamme zur Kontrolluntersuchung. Wir waren in der 42. ssw angekommen. Eine Woche über dem Termin. Alle Werte waren in Ordnung und unserem Bebeli ging es bestens im Bauch. Die Hebamme massierte den Muttermund mit Nachtkerzenöl. Dies ist eine sanfte Art, Wehen zu fördern und war der erste kleine Anstoss den wir unternahmen, damit sich unser Bebeli auf den Weg machen konnte.

Ab mitte Nachmittag verspürte ich immer wieder sanfte Kontraktionen. Dies teilte ich Astrid und auch der Beleghebamme mit. Beide waren guter Dinge, dass die Geburt bald losgehen wird. Marielle, unsere Beleghebamme, meinte sogar, dass es gut möglich ist, dass wir unser Bebeli heute noch in den Armen halten werden. Daran glaubte ich selber so gar nicht.

Ich verbrachte noch schöne Stunden mit meiner kleinen Familie beim Kaffeetrinken und Kuchenessen. Danach entspannte ich beim hören der Geburtsmeditation. Ich fühlte mich sehr verbunden mit dem kleinen Bebeli in meinem Bauch und war einfach nur bereit es endlich kennen zu lernen. Die Wellen blieben und kamen in regelmässigen Abständen.

Unsere Tochter wünschte sich ihre Lieblingssuppe zum Abendessen. Diese bereiteten wir gemeinsam zu. Ich hatte regelmässig Wellen die mich aber nicht beunruhigten. Im Gegenteil. Ich war so ruhig, dass es mich selbst erstaunte. Während dem Abendessen hatte ich regelmässig alle 7 Minuten Wellen. Ich musste jeweils vom Tisch aufstehen um die Kontraktionen in Bewegung zu veratmen. Danach ass ich ruhig weiter. Ich meinte zu meinem Mann, ob das nun wirklich Geburtswellen sind, wenn ich noch Appetit habe und ruhig Essen mag.

Nach dem Abendessen informierte ich Marielle über die Abstände der Kontraktionen. Dass ich mich aber wohl fühle und so ruhig sei. Sie meinte darauf hin, dass wir uns doch lieber auf den Weg zum Geburtsort machen sollen. Für sie hörte es sich sehr nach Geburt an als ich am Telefon eine Welle veratmete und so verabredeten wir uns gegen 20:30 Uhr.

Meine Schwester kam zu uns nach Hause um unsere Tochter ins Bett zu bringen und um die Nacht bei ihr zu verbringen. Die Verabschiedung war für mich sehr emotional aber danach konnte ich komplett loslassen und im Auto hatte ich alle 4 Minuten Wellen. Irgendwie war ich aber noch immer nicht sicher ob nun wirklich die Geburt bevorsteht und meinte zu meinem Mann, dass ich mich wie eine Erstegebährende fühle. Es ging mir einfach noch immer sehr gut und ich war so ruhig. Während der Autofahrt informierte ich auch Astrid, dass wir uns auch den Weg machen. Dass sie sich aber nicht beeilen muss und ihre Yogastunde zu Ende machen kann. Astrid machte sich aber gleich auf den Weg zu uns als sie meine Nachricht hörte und unterbrach ihre Yogastunde.

Gegen 20:30 Uhr trafen mein Mann und ich fast gleichzeitig mit Marielle in der Frauenklinik ein. Wir richteten uns im Gebärsaal ein und machten es uns gemütlich. Zündeten Kerzen an und hängten unsere Girlande mit den Geburtsaffirmationen auf.

Marielle half mir beim Veratmen der Wellen auf dem Gymnastikball. Dazwischen unterhielten wir uns und lachten viel. Wenig später traf auch Astrid ein. Ich habe mich so gefreut sie zu sehen und nun wurde ich doch emotional und mir wurde bewusst, dass unsere Geburtsreise nun wirklich startete.

Astrid richtete sich ein, räucherte den Geburtsraum aus und half mir in die Hypnose zu kommen und mich an meinen „Ort“ zu begeben. Ich war so entspannt und freute mich, dass ich gegen 22:00 Uhr in die Geburtswanne wechseln konnte. Ich fühlte mich sofort wohl im warmen Wasser und konnte mich zwischen den Wellen sehr gut entspannen und einfach alles loslassen. Ich fühlte immer wieder die starke Verbindung zu dem kleinen Bebeli in meinem Bauch.

Astrid half mir zu Atmen. Der Atem war mein Wegweiser durch diese Geburt. Sobald ich nur ganz wenig von der Entspannungsatmung abwich, merkte ich sofort, wie ich aus dem Rhythmus fiel und mich nicht mehr entspannen konnte. Ich fühlte mich so unbegreiflich sicher und geborgen mit meiner Doula an meiner Seite. Astrid gab mir zu Trinken, kühlte meine Stirn und war einfach da.

Gegen 23:30 Uhr merkte ich wie unser Bebeli tiefer ins Becken trat. Ich spürte einen enormen Druck im unteren Rücken und Steissbein. Dies nun auch zwischen den Wellen.

Diese Empfindung war neu für mich. Bei der Geburt unserer ersten Tochter, welche als Sternenguckerin, mit Saugglocke und PDA geboren wurde, konnte ich das alles nicht richtig fühlen und miterleben.

Ich vergewisserte mich immer wieder bei Marielle, ob das das Bebeli ist, welches ich da spüre. Sie bestätigte mir das immer wieder. Und auch dass die Geburt kurz bevor steht. Ich konnte es kaum glauben und fragte mehrmals nach weil ich so erstaunt war wie schnell alles ging und wie gut es mir dabei ging. Marielle und Astrid mussten lachen. Als ich dann das Köpfchen selber fühlen konnte war ich einfach überwältigt. Ich musste weinen weil ich es einfach nicht glauben konnte und mich so freute.

Die liebevollen Berührungen und Küsse von meinem Mann beruhigten mich immer wieder sehr. Entspannten mich und ich fühlte mich so sehr geliebt und geborgen.

Kurz darauf merkte ich, dass der Druck nach unten stark zunahm und sich die Wellen veränderten. Es war eine enorme Kraft die mich überrollte und mich mitschieben liess. Ich war verunsichert ob das richtig ist aber Marielle bestärkte mich und sagte mir immer wieder, dass ich mutig sein darf. Sie half mir „nach unten“ zu atmen. Ich spüre wie das Köpfchen von unserem Bebeli mit jeder Welle tiefer kam. Manchmal ging es nach der Welle auch wieder etwas zurück. Bei der Austreibungsphase kurz bevor der Kopf geboren wurde, platze die Fruchtblase.

Ich war und bin es bis heute, total überwältigt von all diesen Empfindungen. Diese unglaubliche Kraft und den Mut den ich hatte. Wie bewusst ich alles wahrnehmen konnte und wie präsent ich war.

So atmete und schob ich unser kleines wunderhübsches Mädchen auf die Welt. Ich wartete auf den Schmerz oder das Brennen, welches mir viele beschrieben haben, als der Kopf geboren wurde, doch spürte ich nichts dergleichen. Nur einen enormen Druck. Um 00:24 Uhr gebar ich unsere Tochter genau so wie ich es mir immer gewünscht habe. Im Wasser und direkt in die Hände von mir und meinem Mann. Ich konnte sie zu mir hoch auf die Brust nehmen und konnte es einfach nicht fassen, es geschafft zu haben. Da lag sie nun und schaute uns mit grossen Augen an und wenig später sagte sie auch lautstark „Hallo“. Sie war wunderschön und einfach perfekt. Nachdem die Nabelschnur ausgespiert war, durchtrennte mein Mann diese und kurz darauf gebar ich die Plazenta. Wir wechselten von der Geburtswanne auf das Bett in warme Tücher und ich

legte unser Mädchen zum ersten mal an die Brust an und sie begann direkt zu Trinken. Endlich war sie da und wir konnten Kuscheln. Ich habe mich so sehr darauf gefreut und erlebte alles sehr bewusst und intensiv.

Langsam konnte ich verstehen, dass ich es wirklich geschafft habe. Das mein grosser Wunsch in Erfüllung gegangen ist. Dass ich eine wunderschöne und schnelle Geburtsreise erleben durfte. Eine ganz natürliche Geburt ohne jeglichen Untersuchungen oder Interventionen. Mit unserer Beleghebamme, Astrid und mit meinem Mann. Genau so wie ich es mit Astrid immer wieder visualisiert hatte. Dieses Erlebnis hat so unglaublich viele Wunden bei mir und auch bei meinem Mann geheilt.

Nachdem unser kleines Mädchen untersucht wurde, kam sie zurück zu mir und trank nun auch noch an der zweiten Brust. Marielle versorgte zwei kleine Schüfungen an den inneren Labien bei mir, während dieser Zeit kuschelten wir unser kleines Bebeli im Bondigtuch.

Gegen 04:00 Uhr waren alle Formalitäten geregelt und alle Untersuchungen gemacht. Mein Mann und ich verliessen die Frauenklinik mit unserem kleinen Wunder im Gepäck und mit einen Erlebnis, dass uns beide zu tiefst berührt hat.

Liebe Astrid

Herzliche Dank für deine wunderbare Begleitung und Unterstützung während meiner Schwangerschaft. Dank der im Hypn birthing aufgenommen Datei konnte ich täglich zuhause entspannen und mich mit den eigenen Glaubenssätzen auf eine positive, selbstbestimmt Geburt vorbereiten. Deine Stimme hat mich die ganze Schwangerschaft und während der Geburt begleitet. Ich fühlte mich wohl, sicher und geborgen. Während den Wellen habe ich die im Yoga erlernte Atmung angewendet. Laut getönt und manchmal bildete ich mir ein, ich sei bei dir auf dem Mätteli im Yoga ☺. In den Pausen konnte ich entspannen, wie bei keiner Geburt zuvor – ich hatte ja bereits 4 Geburten - ! Ich bin sogar mehrmals eingenickt. Die Geburt war wunderbar. Nochmals Danke für alles. Tanja B.

Wie versprochen, möchte ich dir noch eine Rückmeldung geben zur Geburt von Davina, aber auch zu deiner Begleitung nach der Fehlgeburt sowie vor und während der Schwangerschaft:

Nach einer Fehlgeburt im Sommer 2020 hast du mir mit deiner liebevollen Art und einer Hypnosesitzung wieder eine positive Einstellung zur Familienplanung zurückgegeben. Diese Fehlgeburt hat mich total aus der Bahn geworfen. Ich habe tagelang geweint und mich verkrochen und ich konnte nicht akzeptieren, dass mir das passiert. Nach einem Telefonat mit dir habe ich neuen Mut gefunden und mit dir ein Treffen vereinbart. Du hast mich dann hypnotisiert. Nach dieser Hypnosesitzung habe ich meine positive Grundeinstellung wieder gespürt und war plötzlich wieder zuversichtlich, dass es beim nächsten Mal klappen wird. Dafür bin ich dir unendlich dankbar.

Aufgrund der Art der Fehlgeburt, musste ich einige Monate warten, bis ich eine neue Schwangerschaft angehen konnte. In der Zwischenzeit habe ich einmal pro Woche deine Yoga Stunde besucht. Der ideale Ausgleich zu einem stressigen Alltag. Deine Yogastunden sind enorm entspannend und bereichernd.

Als ich nun im November wieder Schwanger wurde, war für mich klar, dass ich weiterhin von dir begleitet werden möchte. Deshalb besuchte ich dein Schwangerschaftsyoga. Da ich in meine Job sehr gefordert war, lange Arbeitstage und Wochenendeinsätze leisten musste, war das Schwangerschaftsyoga für mich sehr wertvoll. Ein Moment, den ich nur mir und meinem Baby gewidmet habe.

Als der Geburtstermin allmählich näher rückte, musste ich mich damit auseinandersetzen, wie ich mir die Geburt vorstelle. Ich wollte meinen Mann bei der Geburt nicht dabei haben, viel mehr wollte ich von einer Frau unterstützt werden. Dein Doula Angebot war deshalb genau das richtige. Ich habe in den Monaten, die wir uns jetzt kennen, ein Vertrauen zu dir aufgebaut und konnte mir daher sehr gut vorstellen, dich bei der Geburt dabei zu haben.

Die Hypnosesitzungen für die Geburtsvorbereitung waren sehr hilfreich während der Schwangerschaft. Insbesondere in der zweiten Sitzung hatte ich klare Bilder vor meinem inneren Auge. Gerade gegen Ende der Schwangerschaft hat mir deine Aufnahme gute Entspannung verschafft. Allerdings muss ich sagen, dass ich an der Geburt selber mit deiner Aufnahme alleine nicht zurecht gekommen wäre. Die Wellen waren unerwartet stark und kamen viel zu schnell, sodass ich mich kaum auf meinen Atem konzentrieren konnte. Bevor

du da warst, fühlte ich mich alleine gelassen und war mit den Wellen völlig überfordert. Nach nur 45 min. war mein Muttermund bereits 6 cm geöffnet. Wenige Minuten später kamst du in mein Zimmer und ich war enorm erleichtert, dass du da warst. Jetzt war ich bereit, die Geburt anzugehen.

Du hast mir während der Geburt so viel Kraft und Entspannung gegeben. Ohne dich wäre es nicht so „einfach“ gewesen. Die anwesende Hebamme hat mir nach der Geburt gesagt, dass sie zwischen uns eine starke Verbindung gespürt hat. Die habe ich ebenfalls wahrgenommen. Ich habe mich total auf dich fixiert. Ich bin dir so dankbar, dass du da warst und mich durch die Wellen begleitet hast. Obwohl ich zwischenzeitlich die Kraft verlor und dachte, dass ich nicht noch eine weitere Welle aushalte, konntest du mich immer wieder beruhigen und mir den Mut geben, die nächste Welle zu überstehen. Ich kann und will mir nicht vorstellen, wie die Geburt ohne dich verlaufen wäre. Es war die beste Entscheidung, dich als Doula zu engagieren, die ich treffen konnte. Ich bin wahnsinnig stolz auf mich, dass ich es geschafft hab, ohne Schmerzmittel in nur etwa 4 Stunden meine wunderhübsche Tochter zur Welt zu bringen. Dies ist zu einem grossen Teil dir zu verdanken!

Liebe Astrid, ich bin dir unendlich Dankbar für deine sehr liebevolle, professionelle und umfangreiche Unterstützung vor und während der Schwangerschaft aber vor allem auch bei der Geburt selber. Deine aufbauenden Worte, wenn es mir Mal gerade nicht so gut ging, dein Engagement, deine Flexibilität in der Wartezeit vor der Geburt und deine wunderbare Unterstützung während der Geburt waren für mich wahnsinnig wertvoll.

Ich möchte dir nochmals Danke sagen. All deine einfühlsamen Worte, deine Tipps, die kraftspendenden und entspannenden Yogastunden. Und einfach alles herum hat mir einfach sehr gut getan. Die Geburt konnte ich wirklich tönend und singend erleben, mit gutem Atem, richtiger Entspannung zwischendurch und dieses Mal bei dieser Geburt ohne Schreien. Ich kanns immer noch nicht Glauben. Danke! Danke! Danke! T.

Unser Kleiner ist angekommen. Wir durften eine schöne und natürliche Geburt im Geburtshaus Luna erleben. Ich möchte dir aus tiefsten Herzen dafür danken, dass du mir meine Ängste genommen hast und mich mit Zuversicht und Vertrauen gestärkt hast. Ich bin unendlich glücklich dadurch dieses Wunder unbeschwert erlebt zu haben. Es ist so wertvoll, das du Frauen hilfst ihre innere Stärke zu finden und ihren Instinkten zu folgen. Auch für den Gedanken ins Geburtshaus zu gehen bin ich dir sehr dankbar. Wir haben uns dort sehr geborgen gefühlt. Ich danke Dir für alles. Alles Liebe A.

Liebe Astrid,

Nun ist die Geburt von unserem Silian schon sieben Wochen her und ich komme nun endlich dazu Dir zu schreiben wie es uns ergangen ist!

Wir hatten eine perfekte Geburt, und der Schlüssel dazu wagen wir zu behaupten war das Hypnobirthing.

Es ging los um sechs Uhr morgens mit sehr leichten Wellen welche jedoch in unterschiedlichen Abständen immer wieder auftraten. Da ich an diesem Mittwoch (26.06. ET nach meinem Frauenarzt ;-)) um neun einen Kontrolltermin im Spital hatte, hoffte ich auf eine Bestätigung, dass die Geburt nicht mehr lange auf sich warten lässt... was jedoch nicht der Fall war da die Wellen unregelmässig und zu wenig oft gekommen sind sowie der Muttermund noch verschlossen war.

Ich war so gegen 10.30 Uhr wieder Zuhause und nach einem kleinen Imbiss spürte ich, dass die Wellen einwenig stärker geworden sind. So entschloss ich mich, in die Badewanne zu liegen und hörte dabei meine Entspannungsreise von Dir welche 18Minuten dauerte.

Ich konnte mich dazu total entspannen, spürte jedoch wie die Wellen stärker geworden sind und ich sie wirklich schon veratmen musste! Dies gelang mir so gut, dass ich mich auf keine Art und Weise verkrampfte. Gegen den Schluss, geschätzt nach 15Minuten, verspürte ich ein leichtes Knacksen in meinem Unterleib, war mir jedoch nicht ganz sicher ob es die Fruchtblase war.

Als dann die Entspannungsreise fertig war, bat ich mein Mann um Hilfe beim Aussteigen aus der Wanne und erzähle ihm von diesem Knacken (es trat jedoch kein Fruchtwasser aus) und dass die Wellen deutlich stärker geworden sind.

Er meinte darauf, dass wir sofort den Koffer schnappen und zurück ins Spital gehen und zwar mit dem Auto und nicht zu Fuss! Da wir jedoch so nahe vom Spital wohnen, zu Fuss 10Minuten / mit dem Auto 2Minuten,

wollte ich eigentlich nicht mit dem Auto fahren. Ich fühlte mich immer noch in Stande zu Fuss zu gehen... Aber nix da, er packte mich ins Auto und so fuhren wir um 12.30 los und parkierten fünf Minuten später unser Auto beim Spital.

In diesen 5 Minuten Autofahrt hatte ich drei Wellen, welche ich konzentriert veratmete, danach eine vor dem Eingang, auf dem Weg zum Lift, vor dem Lift und im Lift - so dass ich nicht mehr weiter gehen konnte oder ich mich an meinem Mann abstützen musste.

Aus dem Lift in der Geburtenabteilung angekommen, hatte ich gerade eine Wellenpause und konnte eine vorbeigehende Hebamme nach meiner Hebamme fragen, welche mich am Morgen untersucht hatte und dass ich glaube, dass die Geburt losgehen würde.

Zu diesem Zeitpunkt rechnete ich mit einer Geburt von mindestens 5 Stunden (bei meiner ersten Geburt war ich 11 Stunden im Kreissaal) Darauf folgte eine Welle, bei welcher ich Tränen in die Augen bekam und ich musste mich fest an meinen Mann klammern.

Meine Hebamme kam sofort auf uns zu gerannt und brachte uns um 12.40 Uhr in ein Geburtszimmer wo ich noch auf das Bett steigen konnte bevor die nächste Welle kam.

Ich war im Vierfüssler und konnte von da an die Wellen auch nicht mehr ruhig veratmen, sondern schrie mir die Seele aus dem Leib! Zu diesem Zeitpunkt dachte ich, dass ich dies so auf keinen Fall mehrere Stunden aushalten werde, da der Abstand zwischen den Wellen noch höchstens eine Minute war.

Nach der achten Wellen meinte die Hebamme jedoch sie sehe das Köpfchen!! Mit der zehnten Welle war das Köpfchen von Silian draussen und mit der elften Welle - um 13.11 Uhr - war er da und von einer Sekunde auf die andere war ich absolut schmerzfrei und meinte nur „es geht mir gut, es geht mir so gut“ und konnte mich ohne Probleme drehen und meinen Sohn nach 30 Minuten in die Arme schliessen!

Die Nachgeburt verlief diesmal ohne Komplikationen und ich hatte auch keine Verletzungen.

Es war so, dass mein Muttermund bereits auf 8 cm offen war als ich ins Spital eintrat und ich „nur“ noch den Endspurt vor mir hatte, was ich zu diesem Zeitpunkt überhaupt nicht ahnte.

Ich bin überzeugt davon, dass mich die Entspannungsreise und das Bad Zuhause so sanft öffnen liess, So konnte ich selbst meinen Sohn, überglücklich aus dem Geburtszimmer „wägälä“.

Mein Mann und ich können dich liebe Astrid allen werdenden Eltern nur weiter empfehlen und bedanken uns bei dir nochmals von ganzem Herzen!

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 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

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 Ostermundigen 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 Geburtsthaus 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 zeitfenstern energie für mich tanken...

Würde es jeder frau weiter empfehlen!

Merci vielmal