

## Geburt, wie ich diese erlebte...

Es war Ende August 2015 als ich am Morgen die Zeitung blätterte und auf den Bericht „Hypnobirthing“ von Vanessa Roperti stoss. „Hypnobirthing“ ist eine Methode sich mental gestärkt auf die Geburt vorzubereiten. Ich dachte mir, dass wäre einfach gut für mich und mein Baby, da ich ein bisschen Angst vor der Geburt hatte und weil ich nicht wusste was auf mich zukommen wird.

Obwohl mein Geburtsmonat schon im September 2015 war, habe ich mich gleich mit Vanessa in Verbindung gesetzt und mit ihr einen Termin vereinbart. Vanessa hat mit meinem Partner und mir den Kurs privat bei uns zu Hause durchgeführt. Ich war sehr froh darüber, dass wir vor der Geburt noch Zeit hatten, den Kurs bei ihr zu besuchen.

Ich musste dann sehr viel zu Hause üben und mich auf das grosse Ereignis „Geburt“ vorzubereiten. Ich habe mir jeden Tag Zeit genommen und viel geübt. Natürlich wäre es besser gewesen, wenn ich einige Monate vor der Geburt von „Hypnobirthing“ gehört und damit mehr Zeit zum Üben gehabt hätte. Aber mir hat es trotzdem viel gebracht.

Meine Geburtszeit war um 5 Tage überschritten. Ich hoffte einfach ganz fest und sprach mit unserem Baby, dass es bitte bald von selbst zu uns kommen soll, da wir uns eine natürliche Geburt wünschten und auf gar keinen Fall einleiten wollten. In dieser Nacht fingen die Geburtswellen an und ich war so froh darüber. Ich rief dann am Morgen im Spital an und diese meinten, wenn ich die Geburtswellen noch nicht regelmässig habe, solle ich noch zu Hause bleiben. Ich hatte den ganzen Tag Geburtswellen und diese wurden immer stärker. Ich rief am Nachmittag nochmals an und das Spital meinte, ich solle noch abwarten. Als mein Partner nach der Arbeit nach Hause kam und er mich so sah, rief er nochmals im Spital an. Dann meinten sie, wir sollen doch kommen. Mein Partner rief auch noch meine Hebamme an, welche mich nach der Geburt zu Hause betreuen wird. Sie meinte auch, wenn ich solch starke Geburtswellen habe, dürfe ich ruhig ins Spital gehen. Am Mittwoch, 30.09.2015, um 20.00 Uhr im Spital angekommen, wurden noch die Herztöne unseres Babys gemessen und ein Ultraschall wurde gemacht. Der Muttermund war bereits 3 cm offen. Mein Partner und ich hatten noch ein wenig Zeit für uns um ein bisschen an der frischen Luft unsere Füsse zu vertreten. Als wir dann einige Zeit später ins Geburtszimmer kamen, liess die Hebamme, welche uns während der Geburt begleitete, unsere gewünschte Entspannungsmusik laufen, welche ich schon während der Schwangerschaft hörte. Die Herztöne unseres Babys wurden durch die ganze Geburt gemessen.

Ich versuchte die Geburtsatmung zuerst im Wasser, was ich sehr entspannend fand. Auf einmal öffnete sich die Fruchtblase im Wasser.

Ich wurde noch an den Wehentropf gehängt, da meine Wellen zu wenig andauerten. Auf einmal wurden die Herztöne unseres Babys schneller und die Ärztin und noch eine zweite Hebamme kamen hinzu. Darauf beschlossen sie unser Baby mit der Saugglocke zu holen. Mein Partner und ich wollten dies auf keinen Fall. Die Ärztin sagte dann, dass sie jetzt alles vorbereiten werden, da das Baby zu viel Stress hatte und unser Kleines Mühe hatte den Geburtsweg zu finden. Ich habe dann nochmals meine ganze Kraft gebündelt und unser Baby rutschte ein wenig weiter hinunter. Schliesslich musste ein Dammschnitt helfen. Eine Hebamme fragte mich, ob ich sehen wolle, wie unser Baby auf die Welt kommt. Ich bejahte und sie hielt mir einen Spiegel hin. Am 01.10.2015, um 3.16 kam unser kleiner Sonnenschein auf die Welt. Sie schreite nicht, aber sie hatte Mühe auf die Welt zu kommen, da sie ein „Sterngucker“ war.

Unsere Tochter wurde mir auf den Bauch gelegt und wir genossen einfach den wunderschönen Augenblick als kleine Familie, so wie ich mir das immer vorgestellt hatte. :-)

Wir hatten eine schöne Geburt.