

Liebe Vanessa

Wir hatten eine wirklich schöne Geburt mit M. Bereits bei N. ist ja alles ziemlich gut verlaufen, aber bei M. war es doch nochmals etwas anderes...

Um 6 Uhr am Sonntag bin ich aufgewacht, weil ich ein leichtes Ziehen verspürte... Ich bin dann um 7.30 Uhr mit N. aufgestanden und habe erstmals geduscht, das Spitalkofferchen gepackt, ein wenig aufgeräumt und ein ausgiebiges Frühstück mit meinen Männern genossen. Die Wellen waren sehr gut zu veratmen und da ich ja schon lange auf diesen Tag gewartet habe, wuchs die Vorfreude immer mehr - denn ich war mir sicher, dass unser kleiner Sonnenschein noch an diesem Tag das Licht der Welt erblicken wird. Wir gingen dann noch ein bisschen spazieren und auf den Spielplatz. Gegen 13 Uhr brachten wir N. zu meinen Eltern. Wir haben ihm erklärt, wo wir hingehen und dass sein kleiner Bruder bald auf die Welt kommen wird. Er hat sich sehr gefreut! Danach sind wir nochmals nach Hause gefahren und ich habe zur Sicherheit ein Bad genommen - die Wellen blieben, wurden sogar immer stärker. So haben wir dann das Spital informiert und waren um 15.30 Uhr dort. Hebamme Rahel hat uns sehr nett empfangen und ich spürte sofort: Die Chemie zwischen uns stimmte, ich fühlte mich bei ihr sehr wohl. Dann gab es CTG und Muttermund-Untersuchung und im Anschluss spazierten mein Mann und ich noch etwas im Gang umher, denn das Laufen tat mir einfach gut. Um 16.45 Uhr war die Badewanne dann parat, was höchste Zeit war, denn ich habe langsam aber sicher einen starken Druck nach unten verspürt. Die Fruchtblase hat sich bei der nächsten Welle von selbst geöffnet und nach ein paar weiteren Wellen wurde M. um 17.15 Uhr geboren.

Ich kann zwar nicht sagen, dass ich eine komplett schmerzfreie Geburt hatte, aber ich hatte mich und meinen Körper jederzeit sehr gut unter Kontrolle. Mit den bei dir erlernten Atemübungen konnte ich die Wellen sehr gut veratmen und mich voll auf die Geburt unseres Sohnes konzentrieren. Zudem habe ich keinerlei Verletzungen davongetragen und fühlte mich nach der Geburt sehr gut und fit.

Die Geburt von M. war einzigartig, wunderschön und einfach überwältigend. Sollte es bei uns nochmals Nachwuchs geben, würde ich mir genau so eine Geburt nochmals wünschen.

Ich bin auf jeden Fall ein Hypnobirthing-Fan und kann es nur weiterempfehlen. Ich konnte vor allem die Atemtechniken sehr gut anwenden. Eine Geburt kann ein sooo wundervolles und schönes Ereignis sein - ich hoffe du kannst noch viele, viele Paare von Hypnobirthing überzeugen, dass sie genauso eine wundervolle Geburt erleben dürfen wie wir...

Vielen herzlichen Dank für alles!

Liebe Grüße
J.