

Unsere Tochter wurde zu Hause geboren. Sie ist unser zweites Kind.
Sie kam 10:42 Uhr auf die Welt und wog 3840g.

Die Wellen begannen schon am Nachmittag davor. In der Nacht konnte ich dann nicht schlafen, denn die Wellen kamen etwa alle 7 min, waren nach meinem Gefühl aber noch nicht kräftig genug um ein Kind zu gebären. In der Nacht hat mir sehr diese Sitzposition aus dem Hypnobirthing geholfen. So konnte ich auch meinen Kopf anlehnen und ein bißchen dösen. Die Ballonatmung ist einfach toll! Ich habe mir jedes Mal vorgestellt, wie ich meinem Körper mithilfe den Muttermund zu öffnen. Beim langsamen Einatmen sind die Wellen auch besser zu verarbeiten, als beim Ausatmen, was ja immer gelehrt wird. Die Affirmationen und die Musik hatte ich auf meinem mp3-Player und sie haben mir sehr beim Entspannen und Beruhigen in der Nacht geholfen. Am morgen kam die Hebamme, 7 Uhr war der Muttermund 3 cm geöffnet. Um 9 Uhr dann 6cm. Ab da habe ich wirklich mit Freude jede Welle begrüßt, weil ich wußte, ich bin bald soweit. In allen anderen Positionen außer dem Sitzen im 45° Winkel konnte ich die Wellen nicht verarbeiten, ich habe das Knien vor dem Bett versucht, gegen die Wand lehnen und Laufen oder Beckenkreisen. Mein Partner hat mir ab dem Morgen dann die Geburtsaffirmationen vorgelesen, die auf einem Blatt im Hefter aus dem Kurs für jede Phase der Geburt stehen. Das war wahnsinnig toll, ich konnte so einigermaßen locker lassen, vor allem das Gesicht entspannen. Die Hebammen waren jedes Mal ganz still, wenn eine Welle kam und mein Partner mir vorgelesen hat. Zum Ende hin, während der kräftigsten Wellen habe ich stark die Endorphinausschüttung gespürt, ich musste nach jeder Welle vor Freude weinen. Mein Partner war als Vater auch viel besser in die Geburt eingebunden, da er mir helfen konnte. Kurz vor Schluss ist dann die Fruchtblase aufgegangen, dann ging alles ganz schnell. Ab da konnte ich mich aber nicht mehr kontrollieren. Dieser Druck nach unten und diese Kraft des Körpers haben mich überwältigt. Die Kleine war dann aber innerhalb von Minuten da. Meine Hebamme hat mich nicht zum Pressen angeleitet, was ich sehr wichtig finde. Ich habe intuitiv viel besser geatmet aber aktiv mitgeschoben. Mit dem Schneiden der Nabelschnur haben wir sogar gewartet, bis sich die Plazenta gelöst hatte. Danach sind wir ins Bett gekrochen um gemeinsam zu kuscheln. Nach allem war es ein wirklich schönes, aber auch kraftvolles Erlebnis. Unsere Tochter ist ein sehr zufriedenes und ruhiges Baby. Wir sind sehr glücklich.

Die Hebammen waren sehr begeistert. Unsere Geburt hat sich schnell herumgesprochen und ich wurde viel gefragt. Meine Hebamme bedankte sich, dass sie dieses Erlebnis mit uns teilen konnte.

Die positive und liebevolle Sichtweise des Kurses hat mich sehr beeindruckt. Vor allem das Baby wird sehr aufmerksam und bezaubernd behandelt. Alle Frauen sollten die Möglichkeit haben, diesen Kurs zu besuchen. Er vermittelt sehr gutes Wissen über die Vorgänge im Körper während der Geburt (viel mehr als in den üblichen Geburtsvorbereitungskursen), man versteht, das der Körper einfach zum Gebären geschaffen ist. Geburt wird als das gezeigt, was sie eigentlich ist: natürlich, gesund und ohne Angst.