

Geburtsbericht von Jeremy, HypnoBirthing-Baby

Nach der Geburt meines ersten Sohnes, welche sehr traumatisch für mich war (viele Stunden pausenlose Wehen, schmerzhaft, Vakuumgeburt), suchte ich in den schlaflosen Nächten meiner zweiten Schwangerschaft nach etwas, das mich bei der Geburt unterstützt. Zufällig stiess ich 4 Wochen vor dem Geburtstermin auf das HypnoBirthing-Buch. Ich las das Buch in wenigen Nächten, machte täglich die Übungen und fühlte mich so gut vorbereitet auf die Geburt.

Unser Baby lag in Beckenendlage und ließ sich auch durch Moxen, indische Brücke etc. nicht zum Umdrehen bewegen. Auch der äußere Wendungs-Versuch in der Klinik hat ihn nicht beeindruckt. In der Klinik haben sie mir dann zu einem Kaiserschnitt geraten, da der Kopf im Vergleich zum Bauch verhältnismäßig größer war. Da wir eine Hausgeburt geplant hatten, war das ein ganz schöner Schock für mich, aber ich fand mich schließlich damit ab.

Zwölf Tage vor dem errechneten ET bekam ich tagsüber immer mal wieder eine Welle (ich dachte die ganze Zeit es wären Senkwellen). Sie kamen abends immer öfter und stärker, so dass ich meine Hebamme anrief und sie riet mir, in die Wanne zu steigen, dann wüsste ich, ob es richtige Wellen oder Senkwellen wären. Da die Wellen in der Wanne nicht stärker wurden (aber auch nicht schwächer), ging ich weiterhin davon aus, es wären Senkwellen und wir gingen zu Bett. So lag ich dann im Bett und habe gelesen und wurde alle 5–15 Min. von einer „Senkwelle“ unterbrochen, die immer heftiger wurden. Ich habe das mit der „Langsamen Atmung“ versucht, aber der Druck – vor allem im Lendenwirbel-Bereich – wurde so groß, dass ich dachte: „Wenn die Senkwellen schon so heftig sind, bin ich froh, dass es ein Kaiserschnitt wird, dann muss ich die richtigen Wellen nicht ertragen“.

Um 1:00 Uhr morgens kam mir das Wort „Fahren“ in den Sinn, ich weckte meinen Mann und sagte „Wir fahren in die Klinik“. Als wir in der Klinik ankamen, war mein Muttermund schon 5 cm offen und ich konnte die Wellen (mit der langsamen Atmung) super veratmen, da mein Mann mir bei jeder Welle Druck aufs Kreuzbein gab. Wir hatten das große Glück, dass ein anderer Arzt Dienst hatte, der mich ansah, und trotz Kaiserschnitt-Empfehlung sagte: „Wenn Sie die den Muttermund weiter so aufatmen, wird das wunderbar auf natürlichem Wege funktionieren“.

Mein Mann, meine Doula und der Arzt in der Klinik haben mich super unterstützt. Mein Mann und meine Doula durch leichte Massagen und Druck auf das Kreuzbein und alle drei vor allem durch die positive Bestärkung „du machst das super/Sie machen das wunderbar“ usw. Eine Stunde später war der Muttermund schon 7 cm offen und wieder eine Stunde später war er ganz offen. Während der ganzen Zeit hatte ich wundervolle Wellenpausen, in denen wir uns unterhielten und lachten, wie bei einem Kaffeeklatsch. Dann verspürte ich einen größeren Druck „nach unten“. Der Arzt fragte mich immer wieder, ob ich das Gefühl hätte, mein Darm wolle sich

entleeren. Aber das hatte ich nicht. Ich bewegte mein Becken vor und zurück, hin und her in kreisenden Bewegungen. Das tat gut. Mittendrin sagte meine Doula einmal: „Du bist zum Gebären geboren“. Stimmt! Welche Frau ist das nicht? ;-)

Der Doktor sagte dann, er wolle mich untersuchen, um zu schauen, wie weit der Körper schon unten sei. Dann platze die Fruchtblase, er sagte, der Körper sei quasi schon da und ich sollte, wenn es geht, in der halbschrägen Position bleiben. Er bat mich, ich solle jetzt doch bei der nächsten Welle mitpressen. Nach all den Umständen (Beckenendlage und fast Kaiserschnitt) war ich dem Arzt so dankbar, dass ich alles getan hätte, was er von mir verlangte ;-) Und so presste ich, so stark ich konnte. Dann gab es einen Punkt, da gab es einen „Switch“, wo ich das Gefühl hatte, jetzt presse ich nicht mehr, sondern „etwas – eine Kraft - presst durch mich hindurch“. Nach insgesamt 4x Pressen und „gepresst werden“ war Jeremy da. Als der Körper und später der Kopf raus kam, war ich etwas von dem Dehnungsschmerz überrascht. Dadurch, dass ich die Wellen überhaupt nicht als schmerzhaft empfand, war dieser Dehnungsschmerz auf einmal da, aber da wusste ich ja, dass wir es bald geschafft haben und mein Kind bald da ist.

Was das Pressen anbelangt, bin ich überzeugt davon, dass mein Baby auch ohne Pressen – trotz BEL und Bauch/Kopf-Diskrepanz - sanft und leicht zur Welt gekommen wäre. Ich glaube fest daran, dass auch hier die Natur perfekt funktioniert, auch wenn das Baby mit dem Popo zuerst rauskommen möchte. Ich hatte nie einen Pressdrang, nur den Druck nach unten und habe, das hat mir meine Doula hinterher auch bestätigt, mein Baby bis zur Aufforderung zum Pressen nur nach unten geatmet bzw. nach unten „geschoben“ und hätte so auch weiter gemacht. Trotzdem bin ich sehr froh und dankbar wie alles gelaufen ist.

Dieses Geburtserlebnis war das schönste Erlebnis meines Lebens! Diese wundervolle Geburt und dieses wunderbare Erleben der Wehen als Wellen und das "Aufatmen des Muttermundes" habe ich meiner intensiven Vorbereitung mit "HypnoBirthing" von Marie Mongan zu verdanken. Die Entspannungsübungen und Atmungstechniken für die Geburt kann ich sehr empfehlen und ich freue mich schon auf meine nächste HypnoBirthing-Geburt 😊 Jeremy ist das friedlichste Baby das ich kenne. Vielleicht auch, weil er seine Geburt letztendlich doch selbst bestimmen konnte und so auf die Welt kommen durfte, wie er es wollte. Durch die gute Atmung hatten auch weder ich noch er zu irgendeinem Zeitpunkt Stress unter der Geburt.