

## Geburtsbericht Melanie & René

**Wir hatten eine wunderschöne und entspannte Geburt - genau so, wie wir uns es immer gewünscht haben. Einerseits hatten wir das Glück dank des Hypnobirthing-Kurses bei Vanessa optimal vorbereitet gewesen zu sein und andererseits wurden wir von einer Hebamme begleitet, die auf unserer Wellenlänge war, auf unsere Wünsche einging und uns während der ganzen Geburt das Gefühl gab, den Rhythmus bestimmen zu können.**

Unsere erste Geburt hat relativ lang gedauert und war ziemlich anstrengend. Es war ein Sonntag und wir waren den ganzen Nachmittag unterwegs. Da ich an diesem Tag immer wieder ein Ziehen hatte, beschloss ich abends ein Bad zu nehmen und wollte anschliessend ins Bett. Aber wir bekamen noch Besuch und gingen erst um 22:45 Uhr ins Bett. Nach dem Blasensprung kurz vor Mitternacht, einer mehr oder weniger schlaflosen Nacht und starken Wehen am darauffolgenden Vormittag ohne weitere Öffnung des Muttermundes, haben wir uns schliesslich für eine PDA entschieden. Nach weiteren Wehenphasen am Nachmittag und einem anschliessenden Geburtsstillstand, standen wir am Abend schliesslich vor der Wahl weiter zu warten oder das Kind per Kaiserschnitt zu holen. Mein Bauchgefühl entschied sich für den Kaiserschnitt, welcher sich im Nachhinein als einzig richtig bewies, da unser Sohn ein Sternchengucker war und somit den Weg ins Becken nicht fand. Unser Sohn wurde somit nach ca. 20 Stunden Spitalaufenthalt und 4 Hebammenschichten per Kaiserschnitt geboren.

Der positive Bescheid über die 2. Schwangerschaft brachte gemischte Gefühle mit sich. Nicht gleich zu Beginn, aber im Verlauf der Schwangerschaft. Wir haben uns Gedanken über eine Geburt im Geburtshaus gemacht. Das in unserer Nähe hat uns aber nicht überzeugt. Somit blieb eigentlich "nur" noch die Option einer Beleghebamme übrig. Da wir aber Gemischtes gehört haben, waren wir uns auch in dieser Hinsicht nicht sicher.

An einem Dienstag, in der Parkgarage der Musikschule, drückte mir Vanessa auf dem Weg zum Auto einen Flyer in die Hand und fragte mich, ob ich schon mal was von Hypnobirthing gehört habe. Sie erklärte es kurz, da ich es nicht kannte. Zuhause angekommen, googelte ich den Begriff und las verschiedenste Berichte. Abends berichtete ich meinem Mann davon und wir bestellten das Buch zum Thema. Nach ein paar Tagen traf das Buch ein und ich begann damit, es zu lesen. Immer wieder tauschte ich mich mit meinem Mann aus und unsere Begeisterung stieg von Seite zu Seite. Dann kam der Entschluss, uns für den Kurs "Mentale Geburtsvorbereitung" anzumelden.

Besonders geholfen haben uns die angenehmen Gespräche und die wertvollen Tipps mit Vanessa, der sehr persönliche und offene Austausch mit dem anderen Pärchen, das Automatisieren der Atemtechniken, die Möglichkeit jederzeit in einen Entspannungszustand und an meinen persönlichen Ort der Entspannung zu gehen. Durch die Gespräche im Kurs haben wir auch beschlossen, Kontakt mit einer Beleghebamme aufzunehmen, obwohl wir eigentlich dafür schon zu spät dran waren. Beleghebammen sollten ab Bescheid eines positiven Schwangerschaftstestes kontaktiert werden. Aber es sollte so sein, und wir bekamen die Zusage. Nun wurde die positive Einstellung zur Geburt nochmals verstärkt. Dank der Zusage unserer Hebamme und des Kurses "Mentale Geburtsvorbereitung" haben wir uns beide wahnsinnig auf die Geburt gefreut, da wir wussten, dass die Geburt ein schönes, positives Erlebnis werden wird, egal wie es ausgeht.

Am 15. November 2015 war es dann soweit, unser zweiter Sohn wurde geboren. Ich hatte den ganzen Tag Wellen, gegen Mitte Nachmittag wurden sie dann immer intensiver, doch da ich die im Kurs gelernten Atemtechniken oft geübt habe, konnte ich jede Welle problemlos "wegatmen". Mein Mann war die ganze Zeit über bei mir und es war hilfreich, dass wir beide zu jedem Zeitpunkt wussten, was zu tun ist. Als die Wellen gegen Abend schliesslich heftiger wurden und in Abständen von 3 bis 5 Minuten kamen, haben wir zusammen mit unserer Hebamme beschlossen um 19.40 Uhr ins Spital zu gehen, wo sie bereits wartete. Ich war die einzige Gebärende an diesem Abend und trotz den immer heftiger werdenden Wellen, habe ich die Ruhe, die entspannte Atmosphäre, den Moment in der Wanne sehr genossen. Irgendwann bin ich dann zu einem Punkt gekommen, wo ich merkte, dass es nicht mehr vorwärts ging. Daraufhin hat die Hebamme die Fruchtblase

geöffnet, damit der Kopf des Kindes weiter nach unten wandern konnte. Auch hat sie, davon wussten wir aber zu diesem Zeitpunkt nichts, im selben Atemzug in dem sie die Blase öffnete unser erneutes Sternchenguckerkind gedreht, damit er ganz natürlich durch den Geburtskanal konnte. Sie wusste, wie wichtig uns eine normale spontane Geburt ist und hat alles menschenmögliche dafür getan. Dafür sind wir ihr sehr dankbar. Und ja wir wissen, dass nach der "richtigen" Hypnobirthing-Methode das Paar alleine bestimmt und die Hebamme mit dem Geburtspartner alles absprechen sollte. Aber in unserem Fall war uns das sehr recht, wie sie es handhabte. Auch habe ich während der Geburt sehr geschätzt, dass sie mir immer wieder zeigte, wo ich unseren Sohn hinschieben/hinatmen soll. Vier Stunden später - um 23.36 Uhr - wurde unser Sohn im Wasser geboren. Sanft, wundervoll, überwältigend und einfach traumhaft - so lässt sich die Geburt am besten umschreiben. Ein einzigartiger Moment, genau so positiv, wie wir ihn so oft visualisiert haben.

Ganz ohne Schmerzen ging es zwar doch nicht, doch der Damm ist nicht gerissen und schon kurze Zeit nach der Geburt habe ich mich körperlich und geistig fit gefühlt. Von Strapazen der Geburt, von denen man oft hört und dich ich beim ersten Kind selber erfahren durfte, glücklicherweise keine Spur.

Wir sind froh, diese Erfahrung gemacht zu haben und danken dir für alles Vanessa! Wir empfehlen deinen Kurs mit gutem Gewissen weiter!

Melanie & René