

## BENJAMIN

Liebe Lilly ,

meine erste Geburt war ja ein ziemlich schreckliches Erlebnis für mich, bei dem ich geschnitten und sehr viel (vor allem auch nach innen) gerissen bin. Diesmal hab ich mich zwar wieder sehr auf mein Baby gefreut, aber .... immer wieder hat mich die Angst vor der Geburt eingeholt.

Hab dann auf Anraten meiner Hebamme etwas früher mit dem Epi-no-training begonnen .... so, dass ich mir wirklich absolut keinen Stress angetan hab. Allein die ersten Übungen, waren für mich eher, ein "Erinnerungen-verarbeiten"! Ich hatte oft richtige Schweissausbrüche, und hab wenig gedehnt, und viel viel mehr geatmet ..... meine Gedanken "sortiert" ..... und mir so, Schritt für Schritt die Angst verkleinert. Mit dem Dehnungserfolg kam ich bis 8,5cm .....

Die Geburt unsres kleinen Benjamins war dann extrem schnell: um 18.15h hatte ich den Blasensprung, um 19h war ich im Spital und um 20.10 war Benjamin auf der Welt .... es ging SO schnell, dass die Hebamme keinen Dammschutz machen konnte. Trotzdem bin ich nur minimalst gerissen! Hab auch von der Hebamme ein Lob geerntet, dass ich meinen Damm wohl gut vorbereitet haben muss, dass er trotz alter Narben nur so wenig gerissen ist. Jetzt - 2 Wochen nach der Geburt .... spür ich zwar noch ein bisserl, aber das ist wirklich minimalst!!!!

Ich hab auch das Gefühl, dass mein Beckenboden gegen Ende der SSW viel besser "gearbeitet" hat, als VOR der SSW!!! Ich hatte einige Probleme mit der Blase, die gegen Ende der SSW immer besser wurden, obwohls da ja eigentlich normal schlechter wird!!!!  
Werde auf jeden Fall wenns dann geht, noch brav Beckenbodentraining machen, um meine Erfolge bei zu behalten! :-)

Auf jeden Fall, bin ich dir wirklich für deine Unterstützung, dein Zureden, deine Tipps und Ideen, und nicht zuletzt um dein ständiges Mut-machen ... SEHR SEHR dankbar!!! :-)

Alles Liebe, Irene mit Benjamin \*29.6.2003