

Leitfaden Geburt

- Unter Geburt kann man nur anwenden, was man bereits verinnerlicht hat. Nimm dir deshalb in den letzten 4 Wochen vor der Geburt bewusst Zeit, um die Videos für dich allein und mit dem Partner anzusehen. Drücke auf Pause, wenn Fragezeichen auftauchen und wiederhole den Inhalt, bis du das Gefühl hast, dass es bei dir ankommt.
- Halte dich körperlich fit, damit du zur Geburt viel Energie hast. Sorge dafür dass, du die letzten 4 Wochen keinen Stress hast, so kannst du ausgeruht und gelassen in die Geburt starten und besser mit aufkommenden Schmerzen umgehen.
- Sei dir bewusst dass, das dein Kind durch die Scheide hindurch geboren wird. Habe keine Angst davor, wie es sich anfühlt. Trau dich bewusst zu spüren, so hast du Kontrolle.
- Die Scheide ist umgeben von Beckenboden-Muskeln und diese bestimmen auch, wieviel Platz im Becken ist. Bei Anspannung, verengen sie sich automatisch, bei Wohlbefinden, werden sie weich und machen Platz. Wenn du deine Beckenboden-Muskeln bewusst lockerlassen kannst, ist das für Geburt ein großer Vorteil. Mache gerne meinen Beckenboden-Kurs um ihn zu entdecken.
- Mach es wie die Profi-Sportler und nutze Visualisierung. Stelle dir den Weg vor, wie dein Kind durch dich hindurch geboren wird.

Leitfaden Geburt 2

- Die Kunst des Gebärens ist es, Geburt geschehen zu lassen. Startet die Geburt, dann kommt eine Kaskade in Gang die sich sehr fein auf die vorherrschenden Bedingungen einstimmt. Das heißt, je nach Lage des Kindes und Zustand der Mutter werden gezielt Kontraktionen (Wehen) produziert, die das Kind nach draußen bringen wollen.
- Die Wehen selbst kann man als Frau dabei nicht kontrollieren. Sie kommen und gehen, wie Wellen. Wichtig ist aber zu wissen, dass die Pausen um einiges länger sind, als die Wehen selbst. (Beispiel Eröffnungsphase: 45 Sekunden Wehe, 4 min Pause. Beispiel Austreibungsphase: 60 sec Wehe, 2 min Pause) Nutze diese Pausen um dich völlig zu entspannen. Fokussiere dich auf die Pausen. So kannst du Kraft tanken und kommst gut von einer Pause, zur nächsten Pause.
- Sag Ja zur Wehe und entscheide dich sie wirken zu lassen, dadurch dass du dich öffnest und locker lässt kann die Wehe maximal gut arbeiten, der Muttermund sich öffnen und das Kind tiefer kommen. Wenn du dich gegen die Wehe wehrst, die Pobacken zusammenkneifst, kann das Kind nicht tiefer rutschen und gleichzeitig wird der Schmerz größer.
- Trainiere die Fähigkeit dich zu konzentrieren und bewusst zu entspannen. Dies kann für dich unter Geburt ein enormer Vorteil sein. Konzentration und Entspannung kannst du super schon vorher üben, lernen, vertiefen.