

Die 5 wichtigsten Voraussetzungen für eine sanfte Geburt

1. Gehen Sie angstfrei in die Geburt

Dazu brauchen Sie:

- Eine klare Vorstellung davon, wie Sie Ihr Kind gebären wollen,
- eine Geburtsvorbereitung, die Ihnen hilft, diese Vorstellung zu verwirklichen,
- Ihr Urvertrauen in Ihre körperlichen und mentalen Fähigkeiten
- und eine unerschütterliche Überzeugung, dass Sie wirklich so gebären können, wie Sie das beabsichtigen.

Wenn Sie richtig auf die Geburt vorbereitet sind, sehen Sie sich als selbstbestimmte, aktive Mitgestalterin der Geburt und gehen ohne Angst und mit viel Freude in die Geburt.

2. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit

Geburten sind immer Teamwork. Immer.

Was auch immer bei der Geburt geschieht, geschieht. Darauf haben Sie nur selten Einfluss. Aber wie Sie auf das reagieren, was geschieht, liegt ganz alleine in Ihrer Macht.

Ihr Körper vertraut darauf, dass Sie ihm helfen und Sie vertrauen auf seine Fähigkeiten. Helfen können Sie Ihrem Körper, in dem Sie ihm keinen überflüssigen Stress aufbürden und er wiederum dankt es Ihnen, in dem er Ihr Kind sanft und zügig zur Welt bringt.

Deshalb sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken können. Sie sollten Ihre Aufmerksamkeit immer wieder mit sanfter Beharrlichkeit darauf richten, wie Sie gebären wollen. Das befreit Ihren Körper von Stress und verschafft ihm die Möglichkeit, Ihren Vorstellungen zu folgen.

3. Bleiben Sie im positiven Flow

Gedanken, Gefühle und Handlungen brauchen auch bei der Geburt Führung. Deshalb brauchen Sie sowohl einen Plan, wie Sie gebären wollen, als auch die Fähigkeit, Ihre Aufmerksamkeit immer wieder, sanft und beharrlich genau in die Richtung zu lenken, damit die Geburt einen positiven Verlauf nehmen kann.

Um Ihre Aufmerksamkeit lenken zu können, ist es wichtig, loslassen zu können. Es ist wichtig, sich dem Geburtsverlauf hinzugeben und den Kontraktionen keinen Widerstand entgegenzusetzen.

Sehr hilfreich sind dabei eingeübte Mechanismen, die Ihr Gehirn verstehen lassen, wie Sie **jetzt**, in diesem Augenblick, denken, fühlen und handeln wollen: Mechanismen, die automatisch genau diese Gedanken, diese Gefühle und diese Handlungen auslösen, die Sie ein unvergesslich schönes Geburtserlebnis erfahren lassen.

Auf diese Weise werden Sie zur aktiven und selbstbestimmten Mitgestalterin der Geburt.

4. Atemtechnik

Sie brauchen eine gute Atemtechnik. Zum einen hilft Ihnen eine gut eingeübte Atemtechnik auf unterschiedliche Weise in den verschiedenen Phasen der Geburt. Zum anderen schafft vor allem eine tiefe Bauchatmung eine ganz natürliche Trance, in der es sehr viel leichter ist, alle unerwünschten Einflüsse auszublenden und klar darauf fokussiert zu bleiben, wie Sie gebären wollen.

5. Gebären Sie nicht alleine

Im Gebärsaal sollten nur Menschen anwesend sein, die unmittelbar mit der Geburt zu tun haben. Deshalb sollte Ihr Partner - oder wer auch immer Ihnen bei der Geburt helfen will - auch wirklich helfen können.

Er (oder sie) kann und soll Ihnen dabei helfen, im positiven Flow zu bleiben. Gut ist es, wenn Sie sich gemeinsam auf die Geburt vorbereitet haben, so dass Ihr Partner Ihre eingeübten Mechanismen kennt, die Sie im positiven Flow halten. Auf diese Weise freuen Sie sich auch gemeinsam auf das Geburtserlebnis.

Warum ist eine natürliche und sanfte Geburt wichtig?

Kaiserschnitt-Geburten sind Notfallmaßnahmen, die bei etwa 10 % der Geburten Leib und Leben von Mutter und Kind schützen. Aber diese Notfallmaßnahmen haben einen Preis. Sie hinterlassen Narben, verheilen langsam und schmerzen oft noch lange bei Bewegung oder unter Belastung.

Tatsächlich "will" die Natur ganz natürliche Geburten, die sich spontan eröffnen und ganz natürlich entwickeln, so dass das Baby den Weg durch den Geburtskanal nehmen kann.

Der Geburtskanal ist nicht nur einfach eine Öffnung, die dem Baby den Weg in die Welt bietet:

- ★ Er ist eng, weil beim Durchqueren Blut in die Haargefäße des Babys gedrückt werden kann, was vorher, in der Fruchtblase, nicht möglich war.
- ★ Außerdem wird dadurch auch das Fruchtwasser aus den zarten Lungen des Babys herausgepresst.

- ★ Es ist feucht und schleimig im Geburtskanal, damit das Baby einerseits auf diesem Schleimfilm gleiten kann, und andererseits es durch das Schlucken sein Mikrobiom im Darm "anschieben" kann, um später im Leben widerstandsfähiger gegen Krankheiten zu sein.
- ★ Auch die Länge des Geburtskanals spielt eine Rolle: Das Baby soll nicht zu schnell nach draußen gelangen, so dass es für die bereits genannten Punkte Zeit genug hat. Es soll aber auch nicht zu lange dauern, um im Baby selbst kein Geburtstrauma zu erzeugen.

Es ist auch ganz offensichtlich, dass die Natur sanfte und schöne Geburten mindestens möglich gemacht hat.

Die Natur hat Geburten sowohl unter schwierigen Bedingungen wie Krieg oder Flucht vorgesehen, als auch unter friedlichen und optimalen Umständen. Welches dieser Angebote der Natur die Gebärende annimmt, entscheidet sie selbst über ihre Wahrnehmung der Umstände.

Das einzige Problem dabei scheint der sich öffnende Muttermund zu sein, der ursächlich für die Wehenschmerzen ist. Ein Problem kann das deshalb sein, weil die Reizimpulse, die der Muttermund beim Öffnen aussendet als Schmerz im Gehirn interpretiert wird. Das Gehirn reagiert dann ganz automatisch mit Anspannung und Abwehr, was die Geburt insgesamt verlangsamt und schmerzhafter macht.

Da das sich Öffnen des Muttermundes aber kein Schmerz im eigentlichen Sinne ist, sondern einfach nur die Bewegung eines Muskels, bietet es sich an, dass die Gebärende über eigene Mechanismen dem Gehirn mitteilt, dass alles in Ordnung ist. Deshalb kann hier eine gute, ganzheitliche Geburtsvorbereitung absolut dafür sorgen, dass die Geburt natürlich, sanft, störungsfrei und zügig verläuft.

Es liegt absolut kein Sinn darin, Geburten sich lange hinziehen zu lassen und überflüssige Schmerzen zu erleiden.

Vorteile einer sanften Geburt für die Mutter

- ★ Im allgemeinen gebrauchen nur Frauen, die spontan vaginal und sanft geboren haben, **Superlative**, wenn sie von ihren Geburtserfahrungen erzählen! Viele Aussagen lauten: "Das war das schönste Erlebnis meines Lebens" oder "Ich hatte noch nie so viel Freude, wie bei der Geburt meines Kindes erlebt" etc.
- ★ Eine sanfte und schöne Geburt hinterlässt bei der Mutter lebenslang eine schöne Erinnerung, verbunden mit unsagbar schönen Gefühlen.
- ★ Der Geburtsverlauf ist harmonischer und mit deutlich weniger Stress belastet.
- ★ Es kommt zu keinem Geburtstrauma
- ★ Es stärkt das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Mutter extrem und für das ganze Leben!
- ★ Die Mutter ist nach der Geburt viel weniger erschöpft und kann die Klinik etc. viel früher verlassen - und Sie ist schneller wieder fit und erholt.
- ★ Die Geburtserfahrung wird unbewusst oft von der Mutter an die Tochter weitergegeben; ein Mädchen das sanft geboren wurde, wird es später einfacher haben, auch sanft zu gebären.
- ★ Das Stillen fällt nach sanften Geburten meistens leichter.

Vorteile für den Vater

- ★ Sanfte Geburten werden meist als ein "schönes Miteinander" erlebt, dass das Zusammengehörigkeitsgefühl der Partnerschaft als Eltern enorm bestärkt. Umso mehr, wenn der Partner eine aktive Rolle bei der Geburt einnehmen konnte.

- ★ Die Sexualität der Eltern leidet oft, wenn Geburten lange und als traumatisch erlebt wurden, vor allem, wenn der Mann sich dabei hilflos und überflüssig fühlte.
- ★ Auch die Beziehung zum Kind erfährt durch eine sanfte Geburt einen besseren Start.

Vorteile für das Kind

- ★ Ein viel gestärkteres Immunsystem.
- ★ Kein Geburtstrauma.
- ★ Ein ausgeglicheneres Wesen; viele Statistiken bestätigen, dass sanft geborene Kinder leichter ein- und durchschlafen. Sie sind auch seltener *Schrei-Babys*.
- ★ Kinder, deren Geburt sehr lange dauerte und mit sehr viel Schmerzen verbunden war, entwickeln im späteren Leben eine Neigung zu Hyperaktivität, ADHS, etc.

Über uns

Urs Camenzind



Ganzheitlicher Geburtstrainer und Begründer Intensiv-Training **SanfteGeburt®**, Anerkannter Hypnotherapeut NGH mit Spezialgebiet Schwangerschaft & Geburt, erster anerkannter HypnoBirthing-Kursleiter (2006) in Europa und in der Schweiz, Naturheilpraktiker, Ganzheitlicher Gesundheits- und Lebensberater, Zilgri-Lehrer, Mental-, Persönlichkeits- und Bewusstseinstrainer

Geboren am 19.9.1963 in Cham / Schweiz. Vater von unserem Sohn Felix.

Heidi Heintz



Ganzheitliche Geburtstrainerin und Begründerin Intensiv-Training **SanfteGeburt®**, Anerkannte Hypnotherapeutin NGH/O.H.T.C, Anerkannte Hypnobirthing-Kursleiterin (2006), Lösungsorientierte Beratung und Coaching

Geboren im Februar 1964 in Ilmenau / Thüringen. Mutter von Jenny und Felix.

Unser Curriculum

- Seit 1995 Naturheilpraktiker
- Seit 1997 zertifizierte Zilgrei-Lehrer
- Seit 1998 Mental-, Persönlichkeits- und Bewusstseinstrainer
- Seit 1999 Hypnosetherapeut NGH mit Schwerpunkt *Lösungsorientierte Beratung und Coaching* sowie *Ganzheitliches Entspannungstraining*
- 2005 Mitbegründer der HypnoBirthing-Bewegung in Europa und die ersten zertifizierten HypnoBirthing-Kursleiter in der Schweiz (ebenfalls eine der ersten 5 in Europa)
- 2006 Gründung von *SanfteGeburt*® Intensiv-Training
- Von 2006 – Dezember 2016 über 9000 Geburtsvorbereitungen

Impressum

SanfteGeburt® – Gebären im Flow

Für ein optimales Geburtserlebnis für Mutter, Kind und Vater

Urs Camenzind & Heidi Heintz
Langackerstrasse 29
CH-6330 Cham

Webseite: www.SanfteGeburt.ch

Mail-Anfrage: info@sanftegeburt.ch

Sofortkontakt: +41 (0)41 780 18 10

Hier erfahren Sie mehr über das **SanfteGeburt**® *Intensiv-Training*:
www.SanfteGeburt.ch