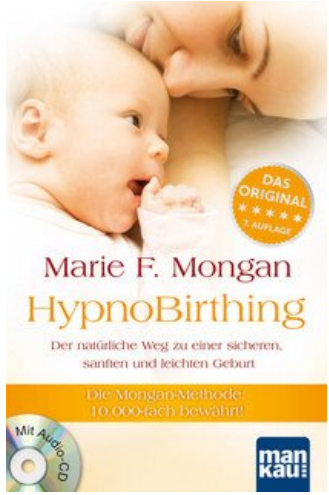
Mongan, F. Marie
HypnoBirthing

Reading excerpt

HypnoBirthing
of Mongan, F. Marie
Publisher: Mankau Verlag



https://www.narayana-verlag.com/b26136

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

LESEPROBE

DAS ORIGINAL

AKTUALISIERTE 6. AUFLAGE

Marie F. Mongan

HypnoBirthing

Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt

Die Mongan-Methode: 10.000-fach bewährt!

Mit Audio-CD

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Marie F. Mongan

HypnoBirthing

Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt

6. überarb. Aufl. 2018 (1. Aufl. 2008, 2. Aufl. 2010, 3. Aufl. 2011, 4. Aufl. 2013, 5. Aufl. 2014)
ISBN 978-3-938396-20-9

Mankau Verlag GmbH
D - 82418 Murnau a. Staffelsee
Im Netz: www.mankau-verlag.de
Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Claudia Mund, Panasera, München
Björn Bordon, MetaLexis, Niedernhausen-Engenhahn

Korrektorat und Endkorrektorat: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Johannes Wiebel, HildenDesign, München
Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio Art und Weise, Regensburg

Illustrationen/Grafiken im Innenteil: Paul Svancara, mit freundlicher Genehmigung von Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, USA

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

Die Originalausgabe erschien 2005 unter dem Titel „HypnoBirthing. The Mongan Method“ (3. Auflage) im Verlag Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, USA.

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe: Mankau Verlag GmbH, Murnau

Der Inhalt wurde auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt.

Wichtiger Hinweis:

Die HypnoBirthing-Methode und die in diesem Buch beschriebenen Techniken sollen weder einen medizinisch und anatomisch genauen Überblick über Schwangerschaft und Geburt geben noch eine medizinische Beratung oder Verfahrensweise darstellen. Der Inhalt dieses Buches soll die Beratung durch einen Arzt nicht ersetzen. Jede schwangere Frau sollte einen Arzt oder medizinischen Betreuer aufsuchen und sich beraten lassen, bevor sie eine schwangerschafts- bzw. geburtsrelevante Methode anwendet.
Personen, die den in diesem Buch oder durch das HypnoBirthing-Programm empfohlenen Handlungsanleitungen folgen, tun dies auf ihre eigene Verantwortung. Weder das HypnoBirthing-Institut noch der Mankau Verlag übernehmen Verantwortung oder Haftung für mögliche Komplikationen, die in Verbindung mit der Schwangerschaft und der Geburt des / der Teilnehmers/in auftreten.

Inhalt

Vorwort zur deutschsprachigen Ausga
Widmung
Danksagung
Vorwort
Einleitung
An die Eltern

Die Geburt der natürlichen Geburt

Die Geburt von HypnoBirthing

Durch Ruhe die Geburtswelt gewinn
Die Philosophie des HypnoBirthing

„Was soll all dieses Zeug?“ Die Mach

Von der Freude zur Furcht –
eine Geschichte der Frauen und der

Wie Furcht den Geburtsverlauf beei

Die Auflösung der Furcht

Die Macht des Geistes

Verliebt in Ihr Baby

Die Wahl der Betreuer und der Umg

Die Vorbereitung von Geist und Kör

Die vier Basistechniken des Hypno
Ihr Entspannungsprogramm

Atemtechniken **145**
Ruheatmung 145
Wellenatmung 147
Geburtsatmung 149

Entspannungstechniken **155**
Progressive Entspannung 155
Verschwindende Buchstaben 156
Die leichte Berührungsmassage 157
Anker 160

Visualisierungstechniken **161**
Regenbogenentspannung 161
Die Lesung des Geburtsgefährten 166
Die sich öffnende Blüte 168
Blaue Satinbänder 169
Der Arm-Handgelenk-Entspannungstest 169

Besondere Vertiefungstechniken **171**
Die Handschuhentspannung 171
Das Tiefometer 173
Der sensorische Kontrollschalter 174
Zeitverzerrung 177

Ernährung **179**

Bewegung **185**

Damm-Massage **195**

Die Vorbereitung, um Ihr Kind zu empfangen **197**

Bei Steißlage des Kindes **203**

Vor dem Geburtsverlauf: Wenn das K

Lassen Sie Ihr Kind und Ihren Körpe
Tempo bestimmen

Wenn die Natur Hilfe benötigt

Die Geburt – ein Liebesdienst:
Das Vorspiel des Geburtsverlaufs

Affirmationen für eine leichtere, ang

Wie der Körper mit Ihnen und für S

Die Aufnahme im Geburts- oder Kra

Das Einsetzen des Geburtsverlaufs

Wenn der Geburtsverlauf fortschreit
Die Verkürzungs- und Öffnungsphas

Langsamer oder stillstehender Gebu

Die Vollendung rückt näher

Die Erfahrung der Geburt: Liebe atm

Positionen für die Geburtsphase

Die Krönung des Geburtsverlaufs

Nach der Geburt

Die Zeit danach: Das vierte Trimeste

Muttermilch ist die beste Nahrung

Anhang:
Die Geburtswunschliste
Bibliografie
Über die Autorin

Vorwort zur deutschspra

Schon als ich Marie Mongan zum
thing-Programm und das Buch rede
eine Saite in mir an. Ich habe auch
te intuitiv die Weisheit ihrer Botsch
burten sind natürlich, aber irgendetw
Erwartungen rund um eine Geburt s
wie sie eigentlich sein sollten oder
dass wir am Ende ein gesundes Kind
welche emotionalen Narben es davon
Vorteil, Mutter Natur zu „verbessern"
chen, die sich seit Zehntausenden vo
eine Mutter auf ihre Rolle als Spend
vorzubereiten? Können wir mehr tu
verstärken? Macht es wirklich etwas
werden?

Ein Kind zur Welt zu bringen ist
rungen und Veränderungen in unsern
respekteinflößendsten und wunderb
HypnoBirthing-Programm hilft Fami
Natur und sich selbst zu setzen. Die
ich die Freude hatte, haben mir gezei
lebnis sein kann. Die Erfahrung ermö
es sich zunutze. Ihre BetreuerInnen er
ter gebären, und wie einfach es war, a

Ich habe am HypnoBirthing-Prog
re teilgenommen und begann 2006
Birthing-Institut die ersten Anwend
Raum auszubilden. Da ich aber nur
das deutsche Programm aufzubauen,
Andere ohne ein Textbuch zu lehren,
sich als schwierig.

1 Zur Wahrung der Leserfreundlichkeit wurde im F
liche und weibliche Bezeichnungen zu untersch
männliche Form verwendet. [Anm. d. Ü.]

Nun bin ich sehr glücklich, weil es das HypnoBirthing-Buch seit 2008 auch in deutscher Sprache gibt, und nun sogar schon in der vierten Auflage. Familien aus dem deutschsprachigen Raum können damit diese Methode leichter kennenlernen und ihre Kinder sanft zur Welt bringen und freudig und sicher die Angst durch Vertrauen und Zuversicht ersetzen. Ist das nicht das Mindeste, was Frauen und ihre Kinder verdienen?

Sydney Sobotka
Expertin für HypnoBirthing im deutschsprachigen Raum

Haben Sie Fragen an Sydney Sobotka? Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?
Nutzen Sie unser Internetforum: **www.mankau-verlag.de**

Widmung

Meiner Tochter Maura,
deren Entscheidung, ein Kind zu haben
zur natürlichen Geburt, mit dessen Hil
aufleben zu lassen. Ein Programm, das s
hatte, Wirklichkeit zu werden.

Ihre Entscheidung erfüllt mich m
Dankbarkeit.

Unseren zahlreichen HypnoBirth
Anfängen des Programms geboren wurd

Kyle Patrick, geboren am 3. Januar
Jennifer Marie, geboren am 4. Deze
Patrick John, geboren am 11. Septe
Jessica Michelle, geboren am 27. M
Meghan Taylor, geboren am 28. Sep
Melissa Kelley, geboren am 25. Nov
Rachel Katherine, geboren am 18.
Lurena Kelly, geboren am 17. April
Garrison Forest, geboren am 9. Sept
Jamie Madisyn, geboren am 12. M
Shane Christopher, geboren am 26.

Meinem Mann Gene, der bei jed
dieses HypnoBirthing-Buchs stets mein
Ohne seine Liebe und Hilfe wäre dieses
neu geschrieben worden.

Einleitung

Mein Traum ist es, dass jede Frau, ü
einer wirklich sicheren, angenehmen
für sich und ihr Baby erfährt.

Sich darauf vorzubereiten, ein Kind
lebensverändernde Erfahrung, nicht
und Geburt, sondern für den Rest Ih
einen außergewöhnlich einfachen u
sem Übergang, mit dem Sie Ihre Rol
sammen zu einer Familie werden.

Diese Ausgabe von *HypnoBirthing:*
weiterte Version meiner früheren Büc
auf eine sanfte Geburt benutzen. Das
Prozent aller Familien helfen, deren
ohne oder mit nur geringem Risiko
großen Mehrheit gehören, wird Ihne
spannungs- und Visualisierungstech
Gymnastikübungen und einen Ernä
helfen, entspannt durch eine glück
und Geburt zu kommen.

Wenn Sie nicht völlig vom Konze
Geburt überzeugt sind, wird Ihnen di
einen tiefen Einblick in die Theorien
und mehr darüber zu erfahren, wie d
Herangehens an Schwangerschaft u
sich auf eine leichtere, angenehmere
rung einzustellen.

Die Geburt ist in unserer Kultu
Glaubensätzen und Mythen umgeb

wird Ihnen helfen, verschiedene Entscheidungen zu treffen, denen Sie bei der Vorbereitung auf diese entscheidende Zeit in Ihren Leben gegenüberstehen werden. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie sich mit Ihrem ungeborenen Kind verbinden können und ein tieferes Verständnis für Ihr Baby als bewussten, kleinen Menschen aufbauen, der auch schon vor der Geburt problemlos mit Ihnen kommunizieren kann. Sie können lernen, Ihren Körper und Ihren Geist so einzustellen, dass – ungeachtet Ihrer gegenwärtigen Ziele – für Sie eine glücklichere Geburt möglich wird.

Für diejenigen unter Ihnen, die sich bereits entschlossen haben, ihr Kind mit HypnoBirthing auf die Welt zu bringen, dient dieses Buch als Lehrbuch in Verbindung mit den Inhalten, die Ihnen in einem HypnoBirthing-Kurs von einer vom HypnoBirthing-Institut geprüften Kursleiterin (oder einem Kursleiter) vermittelt werden. Dieses Buch zeigt die Philosophie und viele der Techniken, die von HypnoBirthing-Familien benützt werden. Es wird Ihnen zahlreiche Informationen und Einsichten liefern. Trotzdem werden sich die umfassende Unterweisung und die Diskussion verschiedener Methoden und Texte sowie die Demonstrationen, die Ihnen Ihre HypnoBirthing-Kursleiterin bieten wird, als außerordentlich wertvoll erweisen.

Der Inhalt dieses Programmes soll nicht den Rat eines Arztes oder einer Hebamme ersetzen. Hinsichtlich aller Fragen zur Schwangerschaft sollten Sie den Rat von qualifiziertem medizinischem Personal einholen.

Für Informationen zu HypnoBirthing-Kursen in Ihrer Gegend und zu Ausbildungskursen für Kursleiter wenden Sie sich bitte an:

Sydney Sobotka
++41 44 7 34 31 78
www.hypnobirthing.ch

HypnoBirthing Institute
www.hypnobirthing.com

An die Eltern

An die Mutter

Mutter zu werden ist eine der außerg
Sie je machen werden. Ihr Entschlu
beschäftigen, wird diese Erfahrung fü
gender machen.
Allerdings ist diese Entscheidung nur
Partner während dieser Zeit treffen n
grundlegender Bedeutung für Ihr Leb
sein können. Sie haben jetzt eine Me
Viele dieser Entscheidungen werden
werden, welche Einstellung zur Geb
Rolle sehen, die Sie selbst bei diese
Geburt und Mutterwerden einnehme
thing Ihnen und Ihrem Geburtsgefäh
wichtigen Fragen zu Schwangerscha
bei Ihrer Rolle als Eltern zur Seite stel
beide entwickelt, denn der Geburtsge
gerschaft und Geburt eine äußerst
zusammen am HypnoBirthing-Kurs
gemeinsam erlernen. Wenn Ihr Partne
lich gegenübersteht, können Sie sich f
Geburtsgefährten (oder eine Gefährti
sind beide Geburtsgefährten in unsere
Wir erleben häufig, dass anfangs unsi
des Wortes aufblühen, sobald sie sic
wirklich auseinandersetzen. Meist sin
tive Rolle während der Geburtsvorber
übernehmen. Vielleicht können Sie a
leiterin bitten, bei der Geburt anwe
Ausbildung in Geburtshilfe und werd

Wenn Sie sich bewusst werden, dass Sie ein lebendes Wesen in sich tragen und zur Welt bringen werden, wird das viele unbekannte Gefühle und Emotionen in Ihnen auslösen. Wie die meisten werdenden Eltern werden Sie viel über diesen kleinen Menschen in Ihnen nachdenken, auf dessen Geburt Sie sich gerade vorbereiten. Das ist sehr wichtig. Machen Sie sich bewusst, dass Sie etwas ganz Besonderes sind, und denken Sie über Ihre Gefühle hinsichtlich der Veränderungen nach, die das Heranwachsen Ihres Kindes begleiten.

Egal wie viele Kinder Sie schon haben, diese Erfahrung ist einzigartig für Sie und für Ihr Baby. Ihr Kind kann kein zweites Mal geboren werden, und diese Geburt wird nicht noch einmal stattfinden. Es gibt keine anderen Menschen auf der Welt, die dieses winzige Wesen empfangen und zur Welt bringen könnten. Dieses Ereignis ist absolut einmalig, und es ist nur natürlich, dass Sie und Ihr Geburtsgefährte sich eine Geburt wünschen, die möglichst sicher, erfüllend und angenehm für Ihr Baby ist.

Mit HypnoBirthing wird sich das Gefühl der Einzigartigkeit des Geschehens und die Ehrfurcht vor diesem Wunder vertiefen. Es wird Ihnen helfen, Ihren Körper als das vollkommene Instrument der Natur zu begreifen, in dem Ihr Kind auf wunderbare Weise heranwächst und durch den es auf diese Welt kommt. Besser als in der Geburt kann sich die Natur nicht ausdrücken. In der Geburt offenbart sich die großartige Kraft des Lebens, die das Fortbestehen der Menschheit sichert. Alle anderen Werke der Natur verblassen neben dem Wunder der Geburt, und Sie beide stehen in seinem Mittelpunkt.

Seit dem ersten Tag Ihrer Schwangerschaft arbeitet die Natur mit Ihnen zusammen, um Ihren Körper auf dieses Wunder vorzubereiten, und Ihr so vorbereiteter Körper arbeitet im Einklang mit Ihren Gedanken. Sie werden lernen, wie Sie mit der Natur zusammenarbeiten können, und Sie werden ganz darin aufgehen, sich durch bewusste Ernährung, richtige Haltung, Bewegung und eine vertrauensvolle Einstellung zum Geburtsvorgang auf eine natürliche, sichere Geburt vorzubereiten. Sie werden erkennen, dass Ihr Körper seine Aufgabe ohne Schmerzen und leicht erfüllen kann, so wie es von der Natur vorgesehen ist, wenn Sie Ihre Gedanken und Vorstellungen von Angst und Anspannung befreien.

Diese Einsichten und das Einüben
werden Sie mit Vertrauen in Ihre eige
die Geburt Ihres Kindes eine entspann
Sie sein kann.

An den Vater oder Geburtsgef

Egal ob Sie Ehemann oder Lebensp
Schwester oder Mutter sind – Sie fr
auf, Geburtsgefährte oder -gefährtin
nehmen Sie bei HypnoBirthing eine
Frauen, die ihre Kinder mit der Hy
gebracht haben, betonen die direkte
sitiven Geburtserfahrung und der U
Geburtsgefährten. Der Halt und di
des Geburtsverlaufs entstehen, gebe
die sich nicht in Worte fassen lässt.
sich dadurch nähergekommen sind, a
hätten. Das Wissen, von einem liebev
unterstützt zu werden, ist einer der H
le Wohlbefinden der werdenden Mu
len.

Es ist wichtig, dass Sie an der Ents
burtshelfer Sie in Ihrem Wunsch, ei
zu erleben, unterstützen sollen. Die n
rung, dass sie bei den Vorsorgeunters
sind, und genießen es, an all der Be
und das Wachstum ihres Babys teilz
führende Rolle zu übernehmen, wen
dass die von Ihnen beiden geplante G
scheidend. Ihre Zuversicht wird der
lich zu sein, und auch gleichzeitig der
ihren Geburtshelfern ebnen.

Indem Sie Techniken erlernen, um
gerschaft zu unterstützen, und an d

Durch Ruhe die Gebu
Die Philosophie des H

Gemäß dem physiologischen Gesetz v
len Funktionen des Körpers ohne Ge
Geburt ist eine natürliche, normale
Frauen und ihre gesunden Kinder. D
gesunde Frauen, die gesunde Kinder
Schmerz sicher gebären können.

HypnoBirthing ist genauso ein
Geburtstechnik oder -metho
gramms besagt, dass Geburt für Frau
gesunde Tätigkeit ist. Für den größte
in einer hohen Risikosituation befind
sanft und ruhig stattfinden.

Genau wie unsere Mitgeschöpfe i
schwangerer Frauen instinktiv, wie sie
Körper instinktiv wissen, wie sie en
der Kinder, die sie in sich tragen, f
hilft Müttern, sich auf ihre angeboren
schmerzfrei, kraftvoll und froh zu geb
burten, die gänzlich frei von Unannel
davon überzeugt, dass die Möglichke
für 95 Prozent der gebärenden Mütt
dieses Programm gegeben ist.

Eine HypnoBirthing-Mutter lernt
ihres Körpers einzubeziehen, in ihrem
mit ihrem Körper und ihrem Kind z
dass jeder weiß, wie er seine Aufgabe

sich diese Erfahrung natürlich und ohne Unterbrechung entfalten kann. Indem sie dies tut, verhindert sie Erschöpfung und verkürzt die Zeit des Geburtsvorgangs. Das Ergebnis ist eine wahrlich lohnende und befriedigende Geburtserfahrung mit der gesamten Familie, das Kind mit eingeschlossen, das wach, aufmerksam, ruhig und doch erregt ist.

Dies ist kein neues Konzept; Frauen haben auf diese Weise seit Jahrhunderten Kinder geboren. Die Wirksamkeit dieser Methode wurde bereits zur Zeit Hippokrates' und Aristoteles' erkannt und aufgezeichnet, welcher wiederholt geschrieben hat, dass die Natur der beste Arzt sei und dass sie ohne „lästige Einmischung" wirken solle. Die Geburt wurde als ein wunderbar orchestrierter natürlicher Ablauf angesehen, der dazu geschaffen war, das Überleben der menschlichen Gattung zu sichern. Es gibt viele moderne Mediziner, die diese Auffassung teilen.

Dr. Michel Odent, ein weltbekannter Vertreter der sanften Geburt, hebt hervor: „Einen physiologischen Prozess kann man nicht vermeiden. Der Punkt ist, ihn nicht zu behindern." Er rät, dass Geburtshelfer ihre Hände in ihren Taschen lassen sollten, wenn sie einer gebärenden Mutter zur Seite stehen, sodass der natürliche Prozess ablaufen kann.

HypnoBirthing erkennt, wie wichtig die Rolle der Familie bei der Geburt ist, ob die Familie nun aus einer Mutter und ihrem Kind, einem Paar, das sein erstes Kind erwartet, oder einer Familie, die bereits eines oder mehr Kinder in ihrem Zuhause begrüßt hat, besteht. Dementsprechend spielt der Geburtsgefährte – ob ein Vater, ein Verwandter, ein Partner oder ein Freund – eine wesentliche Rolle bei der Geburtsvorbereitung und der tatsächlichen Geburtserfahrung.

HypnoBirthing sieht Geburt als etwas an, das eine natürliche Fortsetzung der Sexualität eines Mannes und einer Frau ist, und daher glauben wir, dass es bei der Geburt um sie geht. Es geht um die Erfüllung der Familie. Es geht darum, den Männern zu helfen, die jahrhundertealte Konditionierung loszulassen und sich von ihr zu befreien, die schrittweise ihre Rolle bei der Geburt untergraben hat und sie bei einer der größten und wichtigsten Erfahrungen ihres Lebens zu Zuschauern gemacht hat. Es geht um die Weise, in der sie eine neue kleine Person in ihrer Familie und in ihrem Leben willkommen

heißen, und es geht darum, Veran
sicherste und angenehmste Geburt fü

Für die Eltern, die ein Kind erwart
um Wissenschaft; es geht nicht um A
ammen oder Schwestern; nicht darun
um die Familie – Eltern und ihre Kin

Familien, die sich die Auffassung z
Geburt um sie und den wunderbaren
geht, den sie mit der Elternschaft vo
gelehrt werden, *wie* man gebiert. Sie
Geburt lernen. Sie werden verstehen
Stress und Angst ist, die den Körper
agieren, die Natur offen ist, die Gebu
Weise ablaufen zu lassen, wie sie es b
siologischen Funktionen tut.

Trotz der Tatsache, dass heute no
burten in einer medizinischen Umgeb
Birthing-Fachkräfte, dass Geburt ke
ist. Eine ansonsten gesunde, schwang
leidet nicht. Ihr Körper nimmt an ein
ge der Natur teil – der Geburt.

HypnoBirthing ist eine kooperativ
native Methode. Die Philosophie des
medizinischer Eingriffe nicht per se a
routinemäßigen, willkürlichen oder
griffen aus, die nur aus der gefühllo
reitgestellt werden, „um die Sache da
unnötiger Eingriff untergräbt die Be
genau beim Beginn ihres Zusammen
bandmentalität ist kein Platz in den K
nach einer sanften und normalen G
streben.

Die HypnoBirthing-Vorbereitung
gend, jene mit eingeschlossen, die si
Umstände in der hohen Risikokatego
burten eine unerwartete Wendung ne
burt sich anders als geplant gestalten

oder sogar ein Kaiserschnitt notwendig sein, ermöglicht HypnoBirthing den Eltern, ruhig und entspannt zu bleiben und ihre Kontrolle zu bewahren, wenn sie Optionen besprechen, die Situation bewerten und informiert Entscheidungen hinsichtlich der Geburt treffen. Eine entspannte Einstellung kann helfen, die Genesung der Mutter zu erleichtern und die Notwendigkeit der Medikation während der Genesungsphase verringern.

Die HypnoBirthing-Annahme, dass für die Mehrzahl der Frauen die Geburt als natürlich und gesund angesehen werden sollte, wird im folgenden Geburtsbekenntnis ausgedrückt.

Geburtsbekenntnis

- Die Geburt ist eine natürliche, normale und gesunde menschliche Erfahrung. Die Körper der Frauen sind geschaffen, um zu empfangen, die Entwicklung der Kinder zu fördern und zu gebären. Ihre Körper sind nicht fehlerhaft und zum Versagen verurteilt. Wenn besondere Umstände fehlen, verdienen es gesunde Frauen und ihre gesunden Kinder in einer fördernden Weise, die mit dem Zustand ihrer Gesundheit übereinstimmt, behandelt zu werden.

- Familien, die sich wünschen, eine natürliche, nicht-medizinische Geburt zu erfahren, sollten in ihrer Entscheidung unterstützt werden und durch Fürsorge und Information ermutigt werden, Geburt als eine positive, natürliche und sogar freudige Erfahrung zu betrachten. Ihren Geburten sollte gestattet werden, sich natürlich und in ihrer eigenen Zeit zu entfalten, ohne unangemessene chemische, chronologische oder emotionale Manipulation.

- Gesunden Frauen, die sich auf eine normale Geburt vorbereiten, sollten Angst hervorrufende und einschüchternde Gespräche über Abnormalitäten und Gefahren erspart bleiben, wenn diese medizinisch nicht angezeigt sind.

- Frauen, ihre Partner und ihre Kinder sind die Hauptbeteiligten an dieser äußerst bedeutsamen Erfahrung. Sie verdienen es, dass ihnen zugehört wird und sie als ein wesen
um die Geburt kümmert, anerkan

- Schwangere Paare sollten ermutigt
ihre Wünsche und Besorgnisse zu ä
ten von jenen, die ihnen Fürsorge z
die ihr Selbstvertrauen und ihre W
Drohungen, Sarkasmus und ande
haben keinen Platz in einer förde
hung.

- Routinemäßige, nicht auf Beweis
und Medikamente sollten währen
Geburten gesunder Frauen vermie
besondere, wissenschaftliche Indik

- Es ist bewiesen, dass ungeborene un
sensitive und fühlende Menschen s
und der Geburt teilnehmen. Jede
men werden, um den Bedürfnisse
und emotionaler Sicherheit und E
und um die Bedeutung der familiä

- Die Betreuung während der Gebu
Wohlergehen und den Bedürfnisse
gründet sein und nicht auf zeitlich
Bedürfnissen der Betreuenden ode
Einrichtung.

- Schwangere Familien müssen sich
die durch die Betreuer bereitgeste
getreu sind und nur nach vollständ
Prognose der Frau, des Nutzen-Ris
Geburtsfamilie, natürlich zu gebär

- Wann immer es die Umstände erlauben, sollte der eine oder andere Elternteil daran teilhaben, ihr Kind bei der Geburt zu „empfangen“, wenn das ihr Wunsch ist.

- Der Körper der Frauen und im Besonderen ihre Vagina sind während der Schwangerschaft und der Geburt genauso sakrosankt wie sie es zu jeder anderen Zeit sind. Routinemäßiges und unnötiges Stochern und Manipulation sollten vermieden werden, wenn keine medizinische Notwendigkeit vorliegt.

- Familien, die als Schlüsselfiguren bei ihren eigenen Geburten betrachtet werden und denen Gelegenheit gegeben wird, ein Verhältnis, eine Verbindung und eine vertrauensvolle Beziehung zu ihren Betreuern herzustellen, neigen selten dazu, zornig zu reagieren, sich betrogen zu fühlen oder einen Rechtsstreit zu provozieren.

- Es ist ein grundlegendes Recht jeder Familie, zu erwarten, dass das medizinische Personal geneigt ist, sich Zeit zu nehmen, um zuzuhören und im Gegenzug zu fragen – ja, zu fragen –, was sie von bestimmten Behandlungen, Tests und Verfahren halten, die die Gesundheit und Sicherheit sowohl der Mutter als auch des Kindes betreffen.

- Betreuer, die Familien unterstützen, die wünschen, normale Geburten zu haben, verdienen es, in einem Geist von gegenseitiger Zusammenarbeit und Vertrauen behandelt zu werden. Sie haben das Recht, zu wissen, dass, sollte ein wirklich besonderer Umstand auftreten, ihr Rat und ihre Meinung respektiert und danach gehandelt werden wird.

„Was soll all dieses Ze
Die Macht der Einfac

Wir sind unablässig durch die Tatsa
dass unsere Herangehensweise erhebl
wenn wir Dinge einfacher und nich

Vor einigen Jahren habe ich eine
in einem Hotel außerhalb von S
terhielten, fragte sie mich, warum ich
ich hier sei, um einen HypnoBirthin
versität zu leiten, und fragte sie, waru
sie Fundraising für ihre Mission in Af

Mein Interesse war geweckt, und ic
in ihrem Dorf zu erzählen. Sie zuckt
unbefangene Art und fragte: „Was gib
bekommen ihre Kinder.“ Aber ich ga
sie ihre Kinder?“

In einem eher nüchternen Ton erl
die kurz vor der Geburt steht, ihren
bis sie fühlt, dass das Kind sich zu ser
ihrer Tätigkeit auf und sucht eine W
anlehnen kann. In dieser Art gestützt,
in die Hocke, legt ihre Unterarme und
der leicht gebeugten Beine. Wenn da
mit ihren ausgebreiteten Händen na
me.“ Sie empfängt ihr eigenes Kind.

Ich war begeistert, dies zu hören,
erwartet hatte, dass mit einer Gebur
dizinisch umgegangen wird wie hier

oder der Rücksitz Ihres Wagens wunderbar für es ist, fern vom hektischen Hin und Her anderer Menschen, können Sie ruhig bleiben und dieselbe sanfte Geburt anbieten, die Sie zuvor geplant haben.

Wir schlagen vor, dass Sie vor Beginn der Fahrt ins Krankenhaus den Rücksitz Ihres Wagens mit Plastiktüten abdecken und darauf ein Laken legen, und denken Sie auch daran, Kissen mitzunehmen. Es ist besser, am Straßenrand zu halten, als durch den Verkehr zu rasen. Wenn Sie zu Hause sind, ist es besser, sich auf etwas zu setzen oder zu legen und sich dort, wo Sie zu Hause sind, zu entspannen, als zu riskieren, dass das Kind kommt, während Sie zum Wagen rennen. Das Kind wird viel glücklicher sein, und Sie können besser die Ruhe und die Freude an der Geburt bewahren.

Da die große Besorgnis über eine solche ungeplante Geburt außerhalb des Krankenhauses durch Fragen hervorgerufen wird, wie man z. B. mit der Nabelschnur verfahren soll, ist es für Sie wichtig zu wissen, dass das Verbleiben der Nabelschnur, selbst über Stunden, wie es in machen Kulturen üblich ist, ungefährlich und dem Kind auch zuträglich ist. Ihr Arzt kann Sie hierzu ausführlicher informieren.

Die Vorbereitung von
Geist und Körper auf

Muskeln tauschen untereinander Na
Faust, zusammengepresste Lippen, S
an die Geburtsmuskeln, gerade jene,
man sich öffnet, um diese oberen Mu
man auch die unteren.

Die meisten Athleten werden ge
nung und Visualisierung für e
sentlich sind. Golfer lernen bald, nic
lockern und loszulassen. Es ist nicht
teilnehmer an der Seite stehen und di
ablaufen lassen. Sportgrößen wissen,
Geist Stress und Anspannung im Kör
können nicht getrennt werden. Das B
ist es, wodurch Sportler so mühelos ih
Es ist beeindruckend.

Ebenso Ehrfurcht gebietend ist der
thing-Mutter, wenn sie Geburtsweller
ist das Lächeln, das sich auf ihr Gesic
nach einer Geburtswelle bewusst wi
unverwechselbaren Zeichen geworde
Erschöpfung oder Angst, wenn ihr Bl
begegnet. Die Techniken der Ruhea
sind das Kernstück des HypnoBirthin
bärenden Mutter, mit ihren eigenen n
zu sein – ihr Körper und ihr Kind übe
sie dieses wunderbare Ereignis auf ei

nun Zeit, Ihren Geist und Ihren Körper zu trainieren, damit sie natürlich und instinktiv das tun, was sie tun müssen.

Es gibt vier Basistechniken, die wir in diesem Abschnitt besprechen werden: Atmung, Entspannung, Visualisierung und Vertiefung. Bei jeder Technik gibt es Alternativen, von denen Sie eine (oder mehrere) auswählen können, die für Sie am besten geeignet sind und die Sie am meisten mögen. Diese vier Techniken anzuwenden lernen, sodass sie zu Ihrer zweiten Natur werden, wird Ihren Körper und Geist auf den Geburtsprozess vorbereiten.

Die vier Basistechniken des HypnoBirthing

- Atmung
- Visualisierung
- Entspannung
- Vertiefung

Sie sollten sich Zeit nehmen, um diese Techniken täglich zu üben. Es gibt wirklich keine andere Möglichkeit, um Ihren Geist und Körper für die bevorstehende Geburt zu konditionieren. Sie können nicht nur Kurse besuchen und hoffen, dass die Konditionierung sich von selbst einstellt ohne Ihre eigene Beteiligung. Konditionierung schließt Ihren Geist *und* Ihren Körper ein. Ein Skifahrer würde niemals an einem Wettkampf teilnehmen, wenn sein Körper nicht konditioniert wäre. Ein Läufer würde niemals versuchen, einen Marathon zu laufen, wenn sein Körper nicht konditioniert wäre.

Obgleich die Geburt keine kräftezehrende sportliche Leistung sein sollte, die Ihren Körper maximal beansprucht, erfordert sie doch dieselbe Art von Disziplin in der Vorbereitung, sodass Sie bereit sind, wenn die Zeit kommt. Da Sie Ihren Geist für eine vollkommene Entspannung konditionieren, ist es wichtig, dass Sie ein Muster bilden, auf das Ihr Geist automatisch ansprechen kann, wenn die Zeit für die Geburt kommt. Die Zeit ist gut genutzt, und es kann die Dauer und die Anstrengung, die Sie für den Ge
ren. Als jemand, der es selbst erlebt h
dass die Konditionierung ein *Muss* ist
und hoffen, dass Sie Glück haben.

Ihr Entspannungsprogra

Eines der wirksamsten Mittel, mit A
gen ohne Medikamente umzugehen
Fähigkeit, sich schnell und zu jedem
Entspannung und Visualisierung zu
werden Sie Entspannungstechniken
die Sie im Geburtsverlauf begleiten
einen erneuerten energiereichen Zu
wichtig, dass Sie diese Techniken übe
wenn sie gebraucht werden.

Entwickeln Sie Ihre Routine

- Wählen Sie eine Zeit zum Entsp
werden. Legen Sie den Hörer neb
das Telefon und den Anrufbeantw
- Nehmen Sie sich jeden Tag diesel
Zeit dabei.
- Suchen Sie sich für die Übunge
sanftem, gedämpftem Licht und
täglichen Übungsort.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Blase le
- Tragen Sie keine enge Kleidung u
cke, damit Ihr Körper angenehm

- Verwenden Sie HypnoBirthing-Kassetten oder -CDs. Auf die Töne und Rhythmen dieser Hintergrundmusik reagiert der Körper am besten.

Entspannungspositionen

Ihr Körper ist hinsichtlich der Position, die Sie einnehmen werden, wenn Sie die Entspannungsübungen ausführen, die beste Informationsquelle. Die allgemeine Regel lautet, die Position einzunehmen, in der Sie sich am wohlsten fühlen. Die beiden empfohlenen Positionen sind folgende:

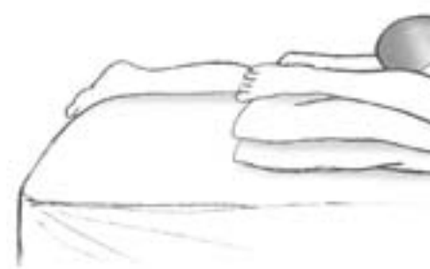
Die Rückenlage

Am Anfang Ihrer Schwangerschaft werden Sie sich zweifelsohne auf dem Rücken liegend wohlfühlen, wenn Sie die Entspannungsübungen ausführen. Später in der Schwangerschaft werden Sie den oberen Teil Ihres Körpers anheben wollen, um das zusätzliche Gewicht des Kindes zu verlagern. Wenn Sie mehr an Gewicht zugenommen haben, könnten Sie auch eine andere Position wählen wollen. Wenn Sie flach liegen, kann das Gewicht Ihres Kindes die Hauptblutgefäße in Ihrem Rücken – die Vena cava inferior, die untere Hohlvene – blockieren und die Blut- und Sauerstoffversorgung für den unteren Teil Ihres Körpers und für Ihr Kind abschneiden.

- Wenn Sie auf dem Rücken liegen möchten, legen Sie Kissen unter Kopf, Schultern und Rücken. Rollen oder falten Sie ein Kissen oder großes Handtuch und legen Sie es unter Ihre Knie, sodass die Hüften und Knie leicht gebeugt sind.
- Legen Sie Ihre Arme neben dem Körper ab und winkeln Sie Ihre Ellbogen leicht an; drehen Sie Ihre Schultern nach unten und außen, als ob sie in das Kissen unter Ihnen sinken würden.
- Die Hände sollten locker sein, die Handflächen leicht geöffnet nach unten zeigen und die Finger leicht gebeugt auf einer ebenen Fläche neben Ihnen aufliegen.
- Die Füße sollten etwa hüftbreit auseinander liegen und die Fußspitzen entspannt nach außen zeigen.

Die Seitenlage

- Die Seitenlage wird oft von Mütte
verlaufs und der Geburt verwende
gerne zum Schlafen während der
wird.
- Legen Sie sich vorzugsweise auf I
sollten auf einem Kissen liegen.
- Der linke Arm ruht locker vor ode
gebeugt auf dem Kopfkissen.
- Das linke Bein ist fast ganz ausges
kelt auf Höhe der Hüfte, von Kisse



Die Seitenlage

Wenn Sie mit den folgenden E
werden Sie sehen, dass bei jeder Übu
kurze Anleitung gegeben wird, der
burtsgefährten folgen können. Wenn
durchführen, werden Sie ganz von sel
kennen, bei der oder denen Sie sich a
nötig, dass Sie mit allen arbeiten. Es
Techniken arbeiten, die für Sie am be

Gesichtsentspannung

Eine tiefe Gesichtsentspannung zu erlangen, ist äußerst wichtig, da sie den Tonus für den Rest des Körpers vorgibt. Der Bereich des Unterkiefers beeinflusst direkt die Vagina. Wenn der Unterkiefer entspannt ist, ist der vaginale Bereich ebenso entspannt. Wenn Sie die Technik der Gesichtsentspannung beherrschen, wird Ihr Kiefer völlig entspannt sein, wobei der Unterkiefer leicht zurückgesetzt ist. Es wird Ihnen möglich sein, sich selbst sofort in einen natürlichen Zustand der Entspannung zu versetzen.

Übung

Schließen Sie langsam Ihre Augen. Versuchen Sie nicht, sie mit Gewalt zu schließen. Lassen Sie obere und untere Augenlider sanft einander treffen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Muskeln in und um Ihre Augen. Wenn Sie das natürliche Erschlaffen der Augenmuskeln spüren, spüren Sie, wie die Entspannung sich von Ihrer Stirn aus, über die Augenlider nach unten, über Ihre Wangen und um Ihren Kiefer ausbreitet. Lassen Sie Ihren Unterkiefer sich zurückbewegen, wenn sich Ihre Zähne öffnen. Ihre Augenlider werden sich schwerer anfühlen, wenn Ihre Wangen und Ihre Kiefer locker werden. Die Entspannung in Ihren Augen sollte auf einer Ebene sein, bei der es so scheint, als ob Ihre Augenlider sich weigern zu funktionieren. Berühren Sie mit Ihrer Zungenspitze den Gaumen dort, wo sich die obere Zahnreihe und der Gaumen treffen, dadurch entsteht ein Gefühl des Friedens und des Wohlbefindens und Sie verbinden sich mit dem Energiekreislauf in Ihrem Körper. Fühlen Sie, wie Ihr Kopf das Kissen eindrückt. Wenn Sie diese Technik üben, werden Sie spüren, wie Ihr Hals, Ihre Schultern und Ihre Ellbogen sich lockern. Stellen Sie sich Ihre Schultern vor, wie sie sich nach außen öffnen und in der Form Ihres Körpers versinken, wenn Sie einen Zustand der tiefen Entspannung erreichen.

Atemtechniken

Es gibt drei sanfte Atemtechnike
wendung finden. Die erste, die
Entspannungstechnik, die Ihnen hilf
erlangen, sodass Sie mit Imaginatio
können.

Die zweite Technik wird Wellenatm
von besonderer Bedeutung, da es die
gesamten Öffnungsphase verwenden
welle erleben.

Die dritte Art wird Geburtsatmu
technik, die Sie während der Gebur
Ihr Kind durch den Geburtsweg nac
kommt. Im Gegensatz zu den andere
Geburtsatmung nicht aktiv üben, bis
bekommen. Doch das wird ausführli
die Information zum Gebären behan

Ruheatmung

Sauerstoff ist der wichtigste Stoff fü
Gebärmutter. Ihr Kind benötigt eben
ernde Sauerstoffversorgung. Deshalb
für Ihre Entspannung. Die Technik d
jeder Entspannungsübung angewend
sich allmählich in einen angenehme
setzen. Sie sollten Ihre Aufmerksamk
richten.

Die Ruheatmung wird Ihnen helfen, Entspannung zu erlangen, wenn Sie alleine oder mit Ihrem Geburtsgefährten arbeiten. Es ist auch eine der Methoden, die Sie verwenden werden, um während der Geburt zwischen den Geburtswellen zu entspannen. Diese Technik wird Ihnen in der Öffnungsphase helfen, Energie zu bewahren. Finden Sie eine Position, in der Ihr Körper locker und entspannt sein kann; die Entspannungspositionen von Seite 142 können Ihnen dabei helfen.

Um eine richtige Atemtechnik für die Ruheatmung zu erreichen, führen Sie folgende Übung durch.

Übung

Machen Sie es sich auf einem Sessel oder Sofa bequem und entspannen Sie sich. Lassen Sie Ihren Kopf und Nacken von Kissen stützen. Nun neigen Sie Ihren Kopf sanft nach vorne zur Brust hin oder lehnen Sie ihn an die Kissen hinter Ihnen.

Lassen Sie Ihre Augenlider sich schließen, ohne sie dazu zu zwingen. Ihr Mund sollte sanft geschlossen sein und Ihre Lippen sollten sich leicht berühren. Berühren Sie mit Ihrer Zungenspitze dort den Gaumen, wo sich die Zähne und der Gaumen treffen, und spüren Sie das wunderbare Gefühl der Entspannung, das sich in Ihrem gesamten Körper ausbreitet.

Atmen Sie tief in den Bauch ein, während Sie im Geist „Ein-2-3-4“ mitsprechen. Fühlen Sie, sich Ihr Bauch beim Einatmen hebt.

Wenn Sie ausatmen, sprechen Sie im Geist „Aus-2-3-4-5-6-7-8“. Atmen Sie nicht durch den Mund aus. Während Sie sehr langsam durch Ihre Nase ausatmen, richten Sie die Energie des Atems nach innen Richtung Rachen und nach unten. Lassen Sie Ihre Schultern sinken. Atmen Sie Ihren Körper in die Entspannung. Lösen Sie alle Anspannungen und lassen Sie sie los.

Um zu erkennen, ob Sie die Übung richtig ausführen, legen Sie Ihre linke Hand auf den Bauch und Ihre rechte Hand auf den unteren Teil Ihres Brustkorbs. Während Sie einatmen, sollten Sie spüren, wie Ihre linke Hand sich hebt, als ob Ihr Bauch sich wie ein Ballon aufbläst. Während Sie ausatmen, werden Sie spüren, wie sich Ihre Hände wieder aufeinander zu bewegen.

Die Ruheatmung ist leicht zu beh
mäßig in den Kursen und zu Hause
dass sich die Entspannung immer le
öfter Sie es tun. Wenn Sie diese Tec
notwendig sein, Zahlen aufzusagen
helfen, um sich in diesen Zustand zu
Malen wird es Ihnen möglich sein,
auf weitere Vertiefungsarbeit – in ei
zu bringen.

Wellenatmung

Die Wellenatmung ist ein langes, ruh
den Unterleib, das die Aufmerksamke
herum geschieht, und Ihnen so hilft
beiten. Dies erfordert Übung und M
Wenn Sie am Morgen nach dem Aufw
einschlafen, einige Minuten darauf ve

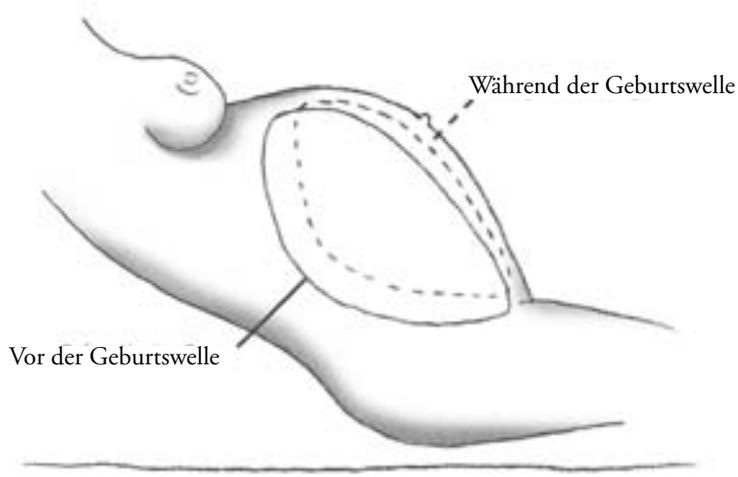
Das Ziel der Wellenatmung ist es,
so lang wie möglich auszudehnen. Si
des Geburtsverlaufs bei jeder Geburts

Wie die folgende Abbildung zeigt,
eine Geburtswelle auftritt. Die Welle
mit der Aufwärtsbewegung der Gebä
Ihren Unterleib einatmen und ihn w
größtmöglichen Ausdehnung füllen.
wegung der vertikalen Muskeln und
unteren ringförmigen Muskeln hera
zu verkürzen und zu öffnen. Die da
dieser beiden Muskelgruppen verkür
sowie die des Geburtsverlaufs.

Übung

Machen Sie es sich in einer selbstgewählten Entspannungsposition bequem. Legen Sie Ihre Hände auf den oberen Teil des Unterleibs, sodass sich Ihre Finger kaum berühren. Atmen Sie aus, sodass Ihre Lungen und Atemwege frei sind. Atmen Sie *langsam* und allmählich durch die Nase ein, während Sie *schnell* von 1 bis 20+ zählen, als ob Sie Ihren Bauch aufblasen. **Vermeiden Sie kurze Atemzüge;** dies kann Sie ermüden und dazu führen, dass Sie mehrere Atemzüge tätigen müssen, um durch die Geburtswelle zu gelangen. Das langsame Einatmen und das gleichermaßen langsame Ausatmen wird Ihnen genug Zeit geben, um jede Welle zu verarbeiten. Falls es notwendig ist, dass Sie während einer Welle einen zweiten Atemzug tätigen müssen, tun Sie dies auf dieselbe Weise. Halten Sie nicht die Luft an – niemals.

Halten Sie Ihren Körper ruhig und gelöst – NICHT STEIF – und visualisieren Sie Ihren Unterleib als eine Vertiefung oder Schüssel, in der Ihr Kind liegt. Der Rest des Körpers unter der Vertiefung ist völlig entspannt und ruhig, wenn Sie mit jeder Welle atmen.



Die Gebärmutter während der Geburtswelle

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit
benden Unterleib und heben Sie die
nen; visualisieren Sie einen Ballon in
Einatmen füllen. Atmen Sie *langsam*
indem Sie genauso zählen. Visualisie
im Raum wegtreibt. Lenken Sie Ihre
Sie sanft und langsam Richtung Vagi

Zu Beginn werden Sie wahrschein
oder 15 einatmen können. Dies ist
jedes Mal, wenn Sie die Übung durc
und dies werden Sie bei langem un
steigern können. Unabhängig davon,
werden, wird die Technik, Ihren Un
sein, wenn Sie sie im Geburtsverlauf b
Welle werden Sie das Ergebnis Ihrer
chend lange Atemzüge tätigen und eb

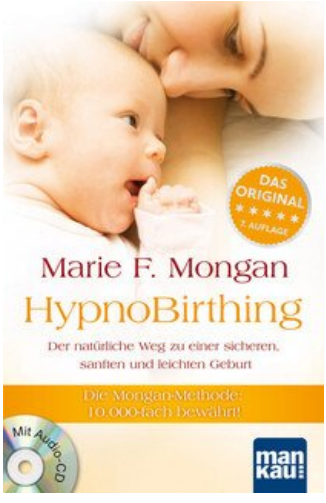
Wenn Sie einmal das Konzept und
den Sie, wie bei der Ruheatmung au
falls Sie es nicht weiterhin nutzen mö
gern.

Geburtsatmung

Die Geburtsamtung wird angewende
der Geburtsphase nach unten atmen.
lichen Geburtsreflex des Körpers zu
nach unten zu bewegen, damit der Ko
lich geboren wird.

Geburtsatmung ist NICHT Presse
auswirken und tatsächlich den Geb
Konzept der erzwungenen Atmung
stammt aus einer früheren Zeit, als
täubt wurden und unfähig waren, ih

Möchten Sie weiterlesen? Un
oder im Webshop des



Mongan, F. Marie

HypnoBirthing

Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt.

318 pages, pb
publication 2019

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com