

# DIE 20 WICHTIGSTEN TIPPS FÜR EINE NATÜRLICHE GEBURT:

1. Tiefste, innere Überzeugung, dass die Geburt ein normaler, physiologischer Vorgang des Körpers ist
2. Entspannung/Meditation (tiefe Entspannung während der Geburt, vor der Geburt auch Zeit ohne Medien und Ablenkung genießen)
3. Die richtige Atmung (tiefe Bauchatmung)
4. Gewählte Personen (die deinen Wunsch, dein Baby natürlich zu gebären, unterstützen)
5. Wohlfühl-Umgebung vorbereiten
6. Negative Glaubenssätze und Ängste lösen
7. positive Affirmationen
8. Mit positiven Geburtserlebnissen umgeben
9. Geburtsablauf visualisieren (sprich frühzeitig und offen mit deinem Partner über die Geburtswünsche)
10. Wellen genießen (auch schon die vor der Geburt)
11. Die richtige Körperhaltung (Schwerkraft nutzen)
12. Baby kommen lassen (Geschehen lassen – Loslassen)
13. intuitiv mit schieben, statt angeleitetes Powerpressen
14. Gänsehaut-Momente (Light-Touch-Massage -> Rücken streicheln)
15. Viel Wasser trinken
16. Zeitlos
17. Badewanne / im Wasser sitzen
18. Becken kreisen
19. Frei bewegen
20. Entscheidungsfreiheit (Verantwortung übernehmen – das ist keine Last sondern unendliche Freiheit)