

Geburtsatmung

- Für die **Geburtsphase**, wenn das Baby durch den Geburtsweg kommt
- Unterstützt den natürlichen Geburtsreflex
- Du hast das dringende Bedürfnis nach unten zu atmen
- Kein angeleitetes Pressen notwendig -> stattdessen intuitiv mitschieben
- Angeleitetes Power-Pressen kann die Sauerstoffzufuhr zum Kind verringern
- Du bestimmst den Atem
- Nur während einer Geburtswelle nach unten atmen – in den Pausen ausruhen und Kraft tanken
- Beste Übung: Beim Stuhlgang

Lass Kind und Körper das Tempo bestimmen

Ausführung:

Kurzes EINATMEN

Langes AUSATMEN durch den geöffneten Mund (Mutters Mund ist Muttermund)