

# Kurstermin 1 – mit den Partnern

Über mich

Journaling: Gedanken zur Geburt

Vorstellungsrunde

Ablauf / Themen Kurs

## Was ist Mamakompass Hypnobirthing?

### Was bedeutet für uns Hypnobirthing?

**Vorfreude statt Angst - Selbstbestimmung durch Informationen und hilfreiche Methoden - positive Sprache (S.30) – Teamwork Geburtsbegleiter - Selbstverantwortung – Unser Geburtssystem**

- *“Ich trage alles in mir, um mein Baby gut zu gebären“* Wir begegnen aktiv unseren Ängsten und wandeln **Sorge in Vorfreude** um.
- Durch **Information und Methoden** werden Familien handlungsfähig und können aktiv ihre Geburt gestalten. Wissen und Können sind die stärksten Angstlöser. **Man hat nur die Optionen, die man kennt**, daher sind Informationen zu Geburt und Geburtsablauf eine wichtige Grundlage für selbstbestimmte Geburten.

Hypnobirthing will die gebärende Frau mit ihren Fähigkeiten/Kompetenzen in Kontakt bringen und die Überzeugung in ihr wecken *„Ich kann das“*.

- Eine **positive, aufbauende, wertschätzende Sprache**, die in der Schwangeren die Kraft und die Kompetenz verankert, ist dabei ein wichtiges Werkzeug.

Sprache schafft Bewusstsein. Sprache hat Macht auf unser Denken und Fühlen.

Gerade wenn man sehr sensibel ist:

- umgebe dich mit Menschen, die dich wertschätzen
- umgebe dich mit positiven Geburtserlebnissen
- beachte deine Körpersignale

Selbstverantwortung:

- Dilemma: „Ich buche den Kurs und habe dann eine gute Geburt“ „Ich buche eine Doula und alles wird gut“
- Selbstverantwortung Voraussetzung für Selbstbestimmung
- Entscheidungen der Eltern liegen bei ihnen
- (dafür sind die Journaling Übungen -> Frauen/Paare in die Umsetzung bringen)

Unser Geburtssystem:

- Unterschied Hebammen-/Arztvorsorge
- Fokus auf Physiologie vs. Screening auf Pathologien
- Hebammenmangel

- Geburten sind **Teamwork!** Der/Die Geburtsbegleitung kann die Gebärenden unterstützen und einen Raum schaffen, in dem sie sich ungestört, sicher und geborgen fühlt, was für eine entspannte, natürliche Geburt aus eigener Kraft unabdingbar ist.

### **Unsere Werkzeuge:**

**Atmung - Tiefenentspannung/Trance – Fokus – innere Bilder - Achtsamkeit**

### **Was Hypnobirthing nicht ist**

Das Ziel ist keine schmerzfreie Geburt, sondern eine möglichst angstfreie, selbstbestimmte und bestärkende Geburt. Herausforderungen und Schwierigkeiten sind nichts "Schlimmes" oder "Traumatisierendes", solange wir handlungsfähig bleiben, den Wendungen der Geburt aktiv begegnen und Methoden haben, alles meistern zu können. Dann KANN eine Geburt schmerzfrei sein, muss sie aber nicht, um als bestärkend und toll erlebt zu werden.

### **Die Muskeln der Gebärmutterschichten**

#### *Schaubild*

- Die aktive Muskelschicht können wir mit der Atmung unterstützen (die 3 Atemtechniken)
- Je entspannter die ringförmige Muskulatur, desto weniger Schmerzempfinden

### **Angst – Spannung – Schmerz – Kreislauf** nach Dr. Dick-Read

- Keine Angst -> Muskeln entspannen sich und geben nach
- Gebärmutterhals verkürzt sich ganz natürlich, Muttermund öffnet sich
- Körper pulsiert rhythmisch > kein angeleitetes Pressen notwendig

**„Wo keine Angst ist, ist auch weniger Schmerz“**

### **Die schmerzarme Geburt**

Warum Schmerzen bei Geburt?

- Wieso sollten Gebärmuttermuskeln einzigen Muskeln im Körper sein, die nicht richtig arbeiten?
- Hauptfrage: Was ERWARTEST du von der Geburt?
  - ➔ Nicht WIR bekommen das Kind, das Kind kommt DURCH uns DURCH
- Wichtigstes Tool: Die Atmung!
- In den Schmerz reinatmen, dann löst er sich auf

### **Hormone**

perfektes Zusammenspiel Körper + Hormone

- Liebeshormon **Oxytocin**
  - Erzeugt die Wellen

- Bindungsförderndes Hormon. Das Bestreiten der Wellen aus eigener Kraft ist ein wichtiger Schlüssel für das Gelingen des Bondings
- Wohlfühlhormon **Endorphine**
  - körpereigenes **morphiumähnliches** Hormon
  - Ausschüttung bei Entspannung
  - Schmerzschutz für Mutter und Kind
- Stresshormon **Adrenalin**
  - bei Angst und Stress
  - **Sauerstoffreiches Blut wird zum "Verteidigungsmechanismus geführt"**
    - > Kopf des Babys wird gegen steinharte Muskulatur gedrückt
    - > **Muttermund öffnet sich nicht weiter**
    - > **Geburtsverlauf verzögert sich**
    - > **Interventionen kommen um Mutter und Kind zu "retten"**

*Offene Frage: Was FÖRDERT die Oxytocin-Ausschüttung?*

gedämpftes Licht, Wärme, Enge, die richtigen Menschen herum, WENIGE Personen drumherum, unbeobachtet, wenn man sich sicher fühlt -> GEFÜHL WIE IN EINER HÖHLE

Was passiert durch die jeweilige Hormonausschüttung?

### 3 Möglichkeiten:

- *Oxytocin hoch* -> Geburt im Flow
- *Adrenalin hoch* -> Geburtsstillstand (z.B. Ankunft Klinik oder CTG/Venenkanüle usw.)
  - > Sturzgeburt -> erklären (Ankunft Klinik, Mama „rettet“ Kind)

➔ **Schutzmechanismus**, weil wir doch noch **Säugetiermamas** sind

➔ **ganz wichtig:**

Dein Körper funktioniert perfekt.

- > Es ist keine Muttermundschwäche
- > keine Wehenschwäche
- > Keine unwirksamen Wehen
- > Kein Muttermund der nicht aufgeht
- > Kein Versagen deines Körpers
- > Keine Fehlfunktion

**Dein Körper schützt dein Kind!**

Das möchte ich dir in diesem Kurs mitgeben:

➔ **Entspannung ist der Schlüssel deiner sanften, natürlichen Geburt**

*Die 3 Atemtechniken (kurz erklären, wie die Atemtechniken unterstützen)*

*Geburtsvideo* (Die Scherzingers – Hausgeburt in Berchtesgaden) -> Learnings aus dem Video

# Kurstermin 2 – nur mit den Frauen

„Angst und Unwissenheit sind die größten Feinde der natürlichen Geburt“ Dr. Dick-Read

## Regenbogenentspannung

Meditation: *Regenbogenmeditation*

## Die Hypnobirthing-Techniken

Du lernst wie Du deinen Geist und deinen Körper auf die Geburt vorbereiten kannst

## Entspannungstechniken

### Auswirkungen der richtigen Atmung auf den Körper

- Warum Atemtechniken
  - Über den Atem kommst du direkt in deinen Körper. Mit dem Atem kannst du dich direkt mit deinem Körper und deinem Baby verbinden

Biochemisch (nicht spirituell): mit der Atmung kannst du aus dem Fight-Flight-Modus RAUS

Spirituell: Wir treffen unser ICH in der Entspannung – nicht im Kriegs-Modus

Für die Geburt: Alles was du hast unter der Geburt – ist die Atmung. Alles was DU tun musst, ruhig und tief atmen, um immer entspannt zu sein. Vollkommen hingeben. Loslassen.

Einzige Aufgabe: Atmen. Mit deiner Atmung einen Rhythmus finden.

### **IN den Schmerz/Angst REINATMEN. *The only thing out – is through.***

Einfachste Atemübung aus dem Pranayama-Yoga:

Bauchatmung – Ausatmen, aus, aus, bis alle Luft draußen ist und den Atem ganz automatisch wieder kommen lassen. Wieder ausatmen, aus, aus. LOSLASSEN. (Größte Schwierigkeit in unserem Leben ist ja das Loslassen)

**Tiefe Bauchatmung** (zum Kennenlernen: eine Hand auf den Bauch, eine Hand auf den Brustkorb – bei der Einatmung soll die obere Hand ganz ruhig bleiben und die untere sich heben und senken)

Auswirkungen der richtigen Atmung auf den Körper

- ✓ Beruhigt das Nervensystem -> Entspannung
- ✓ Gute Versorgung von Mama und Baby UND MUSKULATUR
- ✓ Aktive Muskulatur
- ✓ Unterstützt die Geburtsarbeit
- ✓ Hält Mama und Baby fit und belastbar

## Die 3 Hypnobirthing-Atemtechniken

*Die 3 Atemtechniken erklären - anschließen ausprobieren in Atmungsmeditation*

## Selbsthypnose

### **Aufklärung Selbsthypnose**

5% Bewusstsein, 95% Unterbewusstsein (z.B. beim Einkaufen, Werbung, Rauchen, Gewohnheiten, alte Gedankenmuster)

Jeder ist hypnotisierbar

- Trance ist der Zustand, Hypnose der Weg dahin
- Vor dem inneren Auge Wunschvorstellung vorstellen
- Beispiele Trancezustand im Alltag: Marathonläufer, Rennfahrer, Buch lesen, ...
  - ➔ Fokussiert
- Egal, was um dich herum ist

### **Wie Selbsthypnose während der Geburt aussieht**

- Augen geschlossen, jede Welle mitgehen
- Bilder innerlich vorstellen: „Ich öffne mich wie eine Blume“, „Meine Muskelbänder ziehen nach oben und öffnen meinen Muttermund“
- richtige Position finden, z.B. kreisen, bewusste Atmung
- TIEF ENTSPANNT sein

Vorteile eines Trancezustandes während der Geburt

- Körperliche und geistige Entspannung
- Deutliche bis vollständige Schmerzminderung
- Weniger Ängste und Verspannungen, dadurch
- weniger Schmerzmittel und Betäubungsmittel (z.B. PDA)
- Aktive, selbstbestimmte Beteiligung am Geburtsprozess
- Bewusste und befriedigende Geburtserfahrung
- Leichter Umgang mit den Wellen
- Verkürzung des Geburtsablaufes
- Mehr Energie und Kraft
- Schnellere Erholung nach der Geburt
- Klarheit und intensivere Wahrnehmung des Bindungsprozesses
- Erleichterter Milchfluss und erleichtertes Stillen

Entspannung üben: Unter der Geburt wichtig ganz schnell in einen Entspannungszustand zu kommen und daher tägliche Übung in der Schwangerschaft sinnvoll

- Jede Form der Entspannung ist gut

## Visualisierung

### **Visualisierung der Atemtechnik „nach oben atmen“**

Visualisierungs-Übung:

#### **blaue Satin-Bänder /die sich öffnende Blume**

- ➔ Das ist Selbsthypnose!

## Visualisierung der Atemtechnik „nach unten atmen“

- Geburtsatmung: Nach unten und draußen atmen
- **Das „J“ atmen**
- **nicht angeleitet pressen – Körperimpulsen mitgehen (bei Drang mitschieben)**
  - Baby nach unten pulsieren lassen
  - mit Stuhlgang vergleichen (Wechsel locker lassen und drücken 😊)
  - Während der Geburt die Konzentration zu halten, ist nicht immer einfach. „Lass die Beine locker. Atme nach unten. Ganz ruhig. Lass jetzt alles locker! Entspann dich. Sei ganz locker. Lass deinen ganzen Körper locker. Jetzt kommt das Baby gleich.“

## Visualisierung „Dein Geburtsweg“

*Meine Geburtsvision*

➔ **Geburtsvision aufschreiben**

**Geburtsaffirmationen** für eine positive, bestärkende Geburt

*Affirmationskarten*

Ziel: Stärke/Vertrauen aufbauen – „Ich kann das!“

Beides ist wahr: es gibt richtige Scheißgeburten - stimmt. Und genauso stimmt: es gibt mega geile Hammergeburten. Beides ist wahr. Die Frage ist: wo setze ich meinen Fokus? -> Wohin wir schauen, gehen wir in der Regel auch. Daher wichtig: gute Ausrichtung – Tool: Affirmationen

Unser Gehirn verinnerlicht Dinge, die es

- sehr oft hört/erlebt - Verinnerlichen über Wiederholung (z.B. Affirmationen sehr oft lesen/hören (Karten in der Wohnung platzieren), abschreiben, als Sperrbildschirm auf dem Handy)
- Sehr intensiv empfindet – Verinnerlichen über Intensives Fühlen: Affirmationskarten selbst gestalten, mit Bildern hinterlegen, die emotionale Bedeutung haben, sich intensiv einfühlen, von Menschen einsprechen lassen, die das gewünschte Gefühl in einem auslösen
- Als AHA-Effekt erlebt – Verinnerlichen über starke Erkenntnis

z.B. “ich kann alles schaffen für eine Minute” - was soll mir passieren? Selbst wenn die Geburt ganz anders läuft als erwartet und alle Methoden nicht greifen – kein Problem, denn für eine Minute kann ich alles schaffen. (diese Erkenntnis kann die Kurstninnen sehr entlasten)

Oder: “die Welle kommt aus mir, sie kann niemals stärker sein als ich” (je stärker die Welle, desto mehr spüre ich meine Macht und Power -> keine Bedrohung, sondern “nur” Arbeit)

## Geburts-Anker

**Anker setzen (NLP)**

## Übung: Mein Geburtsanker

- ➔ Ein Anker für Tiefenentspannung  
(Anker, die uns mit speziellen Gefühlen verbinden. Ein Anker für schöne und glückliche Gefühle.)

Beispiele:

- Deine größte und kraftvollste Geburtsaffirmation
  - „Nele mach den Kiefer auf“
  - Hand auflegen
  - selbst Ohrläppchen oder Finger klopfen
- 
- Wie schaffe ich mir selbst einen Anker?
    - Augen schließen
    - in einen tiefen Entspannungszustand gehen
    - Moment des Glücksgefühls und Entspannung verankern
- 
- ➔ mehrmals täglich üben
  - ➔ Schon nach wenigen Tagen, Unterschied. Man muss nicht mehr BEWUSST an den schönen oder entspannten Moment denken
  - ➔ Gefühl fließt automatisch durch den Körper durch
- 
- ➔ Gerade für den Moment des größten Widerstands unter der Geburt, kurz vor dem Ende „Hab keinen Bock mehr“ dran denken “LOSLASSEN – GIB AUF“

## Meditation: „Power Talk“

## *Kurstermin 3 – mit den Partnern*

### Ängste der Männer:

*Offene Frage:* Was sind eure Gedanken zur Geburt? Vor was habt ihr Angst? Wie geht es euch, wenn es los geht? Wie wird die Zeit nach der Geburt zu Hause mit Baby für euch sein?

- ➔ Es geht nicht ums bewerten. Sondern darum sich mit seinen Ängsten auseinander zu setzen.

### Die Aufgabe der Männer

#### zu Hause:

- In den Arm nehmen, Zweisamkeit, Ruhe, Zeit
- In den Geburtsflow kommen
- Musik, Licht
- Termine absagen
- Wenig reden -> Frau machen lassen
- Anruf in der Klinik, wenn ihr losfahrt
- Taschen ins Auto bringen, ruhig in die Klinik fahren

#### Der Weg zum Geburtsort:

- **Wann fahre ich los? Bzw. wann rufe ich die Hebamme?**
- **Erst losfahren, wenn sich bei der Frau wirklich was getan hat**
  - Ansonsten Gefahr Sturzgeburt oder Geburtsstillstand
  - Dann geht sie wirklich nur noch zur Geburt rein bzw. Hebamme nach Hause
- Wie wird die Fahrt für mich sein?
- Vor der Tür erst einmal sammeln und wissen was du jetzt brauchst
- Tipp: Gar nicht groß auf sich aufmerksam machen in der Klinik
- Vorteil des Hebammenmangels nutzen -> Ruhe

#### In der Klinik:

- Ankunft: Stand der Lage wird gecheckt (evtl. Dauer-CTG, Venenkanüle)
- **Notizen vom Geburtsverlauf machen, Uhrzeit, etc.**
- MANN übernimmt die Situation/Orga, Frau bleibt möglichst im Flow
- Geburtszimmer / Kreissaal
- PDA > Fluch und Segen
- Fenster öffnen, Licht dimmen, Musik anmachen, etc
- Geburtsrahmen schützen -> erst mal Geburtswanne?
- Strahle Ruhe und Vertrauen aus -> wenn du Angst hast, nimm dir eine Auszeit
- Achte auf ihre Signale
- Wenig reden
- ➔ Vor allem nicht versuchen, sie in die Realität zurück zu holen
- Legt den Fokus bei der Wellenatmung auf die Entspannung in den Pausen – nicht auf die Wellen!



- Mach mit: Atme mit ihr langsam ein und langsam mit aus, wenn sie das möchte
  - ➔ damit sie wieder in ihren Geburtsflow kommt
- Oder lass sie einfach in Ruhe und störe sie nicht
- Frau kann sich von Minute zu Minute neu entscheiden z.B. bei Massage
- Für kalte süße Getränke, Essen, Socken, Waschlappen,.. sorgen
- Wenn du das Gefühl hast, dass sie nicht richtig loslassen kann
  - > Frag sie: Kann ich dir irgendwas abnehmen?
  - > Hilfe ihr dabei und sage ihr „Lass alles los. Lass Arme und Beine ganz locker“.
- Positionswechsel vorschlagen – NUR wenn Frau nicht entspannt ist oder wenn es am Ende der Geburt stockt!
- Massieren / Light-Touch-Massage
- Anker der Frauen kennen -> dadurch im Geburtsverlauf unterstützen (Kiefer locker)
- alle Schleusen öffnen sich (Erbrechen, Durchfall, Weinen – beschütze sie)
  - Für die Frau: Lass dies ohne Widerstand zu! Toilette der perfekte Ort zum „öffnen“
  - > Blume visualisieren
- Mache Fotos oder ein Video (Diese Momente sind einzigartig und werden euch wie ein Schatz begleiten)
- Bei unerwarteten Geburtsverläufen, bitte darum nochmal ein paar Minute Zeit mit deiner Frau zu haben
  - > Gebt euch Zeit, um neue Verläufe zu realisieren
- Du sorgst dafür, dass die Wünsche der Mama respektiert und eingehalten werden! Mama geht immer VOR Klinikpersonal!

#### **Aufgaben des Mannes nach Geburt:**

- Erst durchschneiden, wenn Nabelschnur auspulsiert ist
- Immer einer von euch beim Kind

#### **Für die Geburtsbegleiter:**

- ➔ Wie erkenne ich, dass die Frau in einem tiefen Entspannungszustand ist?
- ➔ Wann ist die Frau nicht konzentriert und entspannt?

#### Geburtsstillstand

#### **Lösung: (wichtig für die Männer/Geburtsbegleiter!)**

- ➔ **Geburt zur Ruhe kommen lassen.**
- ➔ **Angst- und Stressfaktoren beseitigen!!!**
  - > **Fängt dann ganz von alleine wieder an**, wenn sie sich wieder sicher fühlt
- ➔ **Schmerz (keine Welle – sondern anhaltend! Unterschied!)**
  - > **Positionswechsel hilft oft**
- ➔ **Schmerz: Anker**
- ➔ **Entspannung ist der Schlüssel für eine natürliche, sanfte Geburt**

## Die Phasen der Geburt:

### *Der Geburtsweg*

- Geburtsablauf farbig vorstellen

## Die ersten Anzeichen des Geburtsbeginns

*Offene Frage:* Schleimpfropf, Fruchtblase, Geburtswellen, Durchfall, gar keine

Der Start zur Geburt geht vom Kind aus -> Lungenbläschen vom Baby. Hormone über die Nabelschnur zur Mama.

Geburt startet meistens abends oder am frühen Morgen.

## Was sind die richtigen Geburtswehen/-wellen?

- **Regelmäßigkeit** in Abständen, stärker werdender Intensität und Dauer
- Badewannentest -> erklären

## Physischer Ablauf:

- **Position des Babys**
  - **vordere Hinterhauptslage ideal**
  - **Sternengucker hintere Hinterhauptslage**
  - oft falsche Position des Kindes wegen häufig **fehlerhafter Position der Mutter**
- **Fontanellen**
- **Nabelschnur**
- **Der Rücken der Frau „öffnet“ sich**
- **Natürliche Feuchtigkeit**
- **Durchfall** (Toilette ist der perfekte Ort zum Loslassen. → sich öffnende Blume visualisieren)
- **Wellen + Pausen**
- **Dein Beckenboden**
  - Entspannte Gebärmutter gibt Raum für die Geburt
- **Symphyse + Steißbein flexibel = GENIAL!**
- **Dein Becken** (egal ob schmal oder breit - **oval!**)
- **Dammriss** (lässt sich natürlich nicht immer verhindern, aufrechte Geburtspositionen)
- **Damm-Massage**
  - Gewebe automatisch hormonell vorbereitet – Dammassage nicht zwingend nötig!

- Ca. ab 34. SSW anfangen
  - Vorteil: Körper ist bereits konditioniert darauf, bei Druck mit Entspannung zu reagieren
  - **Ausführung:**  
ein Bein auf Toilette oder Badewanne abstellen - mit dem ersten Daumenglied in Scheide und kreisförmig Damm massieren
  - Vorbeugung Dammriss/Dammschnitt: Himbeerblätterttee und Heublumensitzbad für Durchblutung der unteren Region ab 37. SSW
- **Viertel Drehung des Babys** (ovallängs von Beckenknochen zu Beckenknochen und kürzer Abstand von Symphyse zum Kreuzbein)

### Psychischer Ablauf

**psychisch:** wichtigste Aufgabe → **Entspannung**, damit sich dein Kopf nicht in den Weg stellt

Im Gehirn für Geburt zuständig:

- ➔ Primitivster Teil schüttet Hormone aus

Welcher Teil muss ausgeschaltet werden:

- ➔ **Neokortex** → neues Gehirn → Das, was uns als Mensch ausmacht
- ➔ **Aktiv: Hemmt die Geburt**
- ➔ **Neokortex inaktiv: du bist von allen Hemmungen befreit**
  - Frau ist auf einem anderen Planeten
  - anderer Bewusstseinszustand
  - traut sich, laut zu sein
  - traut sich, Schließmuskeln zu öffnen
  - vergisst, was ihr anerzogen wurde
  - vergisst, was kulturell anerkannt ist

**Was macht eine Geburt länger, schwieriger schmerzhafter und gefährlicher:**

- ➔ wenn Neokortex aktiviert
  - Helles Licht
  - jemandem zuhören, **der logisch und rational redet**
  - Menschen, die einen beobachten
  - Fragen

Unter der Geburt sind wir wie alle anderen **Säugetier-Mamas**

## Geburtsbewegungen statt Geburtspositionen!

*„Motion is lotion!“*

➔ Hört auf euren Körper! Er sagt es euch! **Blick nach innen!**

### **Bewegungen während Wellenatmung**

- Becken kreisen
- Treppensteigen (Becken bewegt sich)
- Spazieren gehen
- Ruhen in Seitenlage
- Vierfüßlerstellung oder Eisbärenposition
- Ein Bein hochstellen – Position immer mal ändern
- In die Hocke gehen

### **Geburtsbewegungen statt Geburtsposition! (Männer können ggf unter Geburt Wechsel vorschlagen)**

- Begünstigende, aktive Haltungen - Schwerkraft nutzen!
- Vorteile schmerzarmen, verletzungsfrei
- Schmerz -> Positionswechsel
- am Ende der Geburt IN BEWEGUNG BLEIBEN

>Frosch / Hocke    >Geburtshocker    >Vierfüßlerstand

>Seitenlage    >Wassergeburt    >Toilettensitz    >Gestützter Stand/Hocke

- Eisbär
  - Neupositionierung des Kindes / Entlastung für Mama und Baby
  - Selbsthypnose „Danke, dass ich diese Geburtserfahrung machen darf und du auf ganz natürliche Weise jetzt auf die Welt kommst“

wie Dein Kind mithilft: Baby dreht sich durchs Becken und drückt sich aktiv ab

### Light-Touch-Massage

Wie können die Partner die Hormonausschüttung fördern?

- ➔ **„Gänsehaut“-Momente**
- Küsse, liebe Worte, Umarmungen
- **Light-Touch-Massage**
  - > schüttet Endorphine und Oxytocin aus
  - > am Rücken oder Arm
  - > zum Ende der Schwangerschaft: Brustwarzen möglich

### Die Geburt der Plazenta in all ihrem Zauber

(Was wirst du mit deiner Plazenta machen? Wird sie dich in deinem Wochenbett begleiten?)

- Plazenta ist heilig
- Es ist ein Organ der Mama, das da mit auf die Welt kommt
- Große Bedeutung für Frau und Kind
- Stillen schüttet Oxytocin aus und löst die Plazenta
- Nabelschnur auspulsieren lassen -> Blut in der Plazenta für das Baby

Mehrere Möglichkeiten:

- Erst einmal behalten, einfrieren und Überlegungen Zeit lassen
- Im Garten vergraben, Baum pflanzen
- Ein Stück davon essen z.B. in Smoothie → machen andere Säugetiere sogar!
- Globuli herstellen lassen

*Geburtsvideo* (Die Scherzingers – Geburt in Echtzeit) -> Learnings aus dem Geburtsvideo

### **Spezielle Umstände: (Leitlinie! Eltern selbst nachlesen lassen, was sie brauchen)**

- Mama spürt da wieder genau, wenn was nicht stimmt! Vertrauen!
- **Fruchtblase aufgegangen und Geburtswellen verzögern sich**
  - Geburtswellen meist innerhalb von 24 Stunden
  - Warten. Alles ist gut.
    - > situationsbedingt entscheiden
    - > direkt in die Klinik: Countdown
    - > erst einmal Hebamme anrufen, meist noch Zeit zu Hause verbringen bis die Kontraktionen von selbst beginnen oder bis zusammen entschieden wird, die Geburt ein bisschen anzuschubsen
- **Bei Fruchtblasenöffnung Fruchtwasser dunkel, mit Partikeln oder einen Geruch hat**
  - Kind hat bereits ins Fruchtwasser gemacht - Hebamme oder Arzt!
- **Fötaler Stress: Gesundheit der Mutter oder des Babys sind schwach**
- **stark anhaltende Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen, Schwindel, Fieber, Schüttelfrost**
  - nicht mit Durchfall unter den Wellen vergleichen
- **starkes Anschwellen von Händen, Füße, Knöchel oder Gesicht**
- **starke Unterleibsschmerzen**
- **6 Stunden beträchtlich verminderte Bewegung - eiskaltes (süßes) Getränk trinken – keine Reaktion -> Arzt/Hebamme fragen**
- **vorzeitiger Beginn von Wellen 3 Wochen oder mehr vor ET**
- **Übermäßiges vaginales oder anales Bluten**
  - Leichtes Bluten kann Beginn der Geburt sein!
- Es gibt keinen Muttermund der NICHT aufgeht
- Dein Baby möchte sich nochmal ausruhen. Ruhe dich auch aus. Schlaf nochmal. Und Vertraue: die Wellen werden wieder kommen wenn du entspannt bist

- > Nachdem die Fruchtblase aufgegangen ist, droht sofort eine Infektion: **Stimmt nicht. geb dir Zeit**
- > Gebärmutterhals klemmt, will sich nicht öffnen: **Stimmt nicht. Jeder Gebärmutterhals öffnet sich, wenn er entspannt ist**
- > Die Geburtswellen müssen sofort wieder kommen: **Stimmt nicht, gönn dir die Pause und dann geht es mit Entspannung wieder weiter**

### **Wenn gar nichts weitergeht:**

Verändert aktiv etwas an der Situation. Z.B. duschen, einen Spaziergang machen, schlafen, andere Position, ...

*VRANNI: Für den Mann/Geburtsbegleiter – Welche Fragen du stellen kannst*

### **Geburtsort und Geburtsbegleiter**

**WO** und **MIT WEM** wir gebären bestimmt **mit am Meisten**, ob wir eine positive oder negative Geburtserfahrung machen können.

Jede gute Vorbereitung auf die Geburt oder jeder Geburtsplan bringt **nichts**, wenn der gebärenden Frau:

- nicht der Raum gegeben wird, den sie braucht
- nicht in ihren Bedürfnissen unterstützt wird
- sich zu viel eingemischt wird
- sie zu oft in ihrem Tun unterbrochen wird
- zu viele Menschen im Raum sind

Welchen Einfluss haben Geburtsort und anwesende Personen **allein schon bei der Entspannungsübung zu Hause?**

*Ich plane meinen Wunschgeburtsort*

- Alle Bereiche für die Geburt durchgehen
- Beachte: **2 Geburtsorte** – zu Hause und Ort der Geburt plus FAHRT!

### **Welche Rolle spielt der gewählte Geburtsbegleiter**

Muss nicht immer der Mann sein. Eigene Mutter. Doula.

- Hebamme hat Aufgaben des Mannes übernommen!
- 50% Mann -> schützt Geburtsrahmen
- 50% Frau -> hat das Kind im Bauch und geht ihrer Intuition nach

### **Wochenbett:**

Mann Hüter des Wochenbetts – Frau stillt und heilt, alle anderen Aufgaben übernimmt der Mann.

Größe der Wunde in der Gebärmutter an Hand von zwei Handflächen oder Plazentamodell zeigen –  
lange Heilungsphase!

## *Kurstermin 4 – nur mit den Frauen*

### **Hypnose: Kino Geburtsvisualisierung**

Reflexion: Besonderheiten? Besondere Personen/Gegenstände? Überraschendes?  
Gefühle/Gedanken? Was kann ich davon mitnehmen für meine reale Geburt?

Einsatz der Hypnose zur Vorbereitung auf Planänderungen (Einleitung, Klink statt HG/GH usw.) Die neue Situation in der Hypnose angenehm und selbstbestimmt gestalten und das innere Bild in der Wirklichkeit nachbilden

### **Journaling: Geburt**

**Wie will ich mich fühlen in den einzelnen Phasen? (nach den Phasen gliedern)**

**Welche konkreten Schritte muss ich tun, um dies zu erreichen?**

**Und was davon kann ich jetzt sofort umsetzen?**

### **Wie gehe ich mit Unvorhersehbarem um?**

- Du kannst immer deinem Kind Sicherheit, Liebe und Vertrauen schicken (auch oder gerade z.B. auf dem Weg zum Kaiserschnitt)
- positiver Glaubenssatz "Es passiert genau so, wie es für mein Baby und für mich richtig ist" „Ich bin bereit für jede Wendung, die die Geburt auch nimmt“ (sogar bei Frühgeburt in der 35. SSW z.B.)
- Gefühle von Versagen
  - Du bist eine Löwenmama
  - Du bist gut so wie du bist
  - Du hast so viel mehr schon für die Geburt gemacht, als ursprünglich wahrscheinlich angenommen
- erste Hilfe für emotionale Tage
  - viel kuscheln
  - Geburt aufarbeiten, Osteopath, Akte anfordern, Hebamme

Kaiserschnitt:

- *Falls das Thema ist für eine/einige Frauen: Informationen sammeln lassen: Wann wird ein KS durchgeführt? was passiert bei einem KS? Welche Möglichkeiten habe ich Einfluss zu nehmen? (Leitlinie!)*
- Wissen, ich bin gesund, mein Baby ist gesund. **Der Kaiserschnitt kommt nur, wenn es gesundheitlich notwendig ist und dann ist es gut so.**

### **Der errechnete Geburtstermin – warum sind wir so besessen von ihm?**

wichtig: Geburtszeitraum 5 Wochen

### **Geburtseinleitung**

- künstliche Einleitung (gibt es medizinische Gründe? Alternativen?)
- Krankenhaus 10 Tage, bei Hausgeburt 14 Tage nach ET



- Sich selbst fragen: Bin ich schon soweit? Warum bin ich noch nicht so weit?
- **Sicherheit finden (Informationen einholen!): welche Faktoren müssen gegeben sein, dass ich einer Einleitung zustimme? (Wie valide sind die Bestimmung Fruchtwassermenge/Kindsgröße/Terminüberschreitung - reicht mir das als Indikation?)**

### **Den natürlichen Geburtsprozess mit natürlichen Mitteln „anschubsen“**

- Badewanne (Entspannung + Muttermund wird weich)
- Sex - Spermien enthalten Prostaglandine, helfen Muttermund zu erweichen
- scharf und würzig – Peristaltik
- Lachen -> Wohlfühlhormon Endorphine
- Meditationen: Mit dem Baby reden
- Treppen steigen / viel laufen – aber auch ruhen!
- Brustwarzen stimulieren (kann Geburt auslösen)
- Geburtsort wechseln – nochmal nach Hause fahren

### **Dr. Louwen-Ernährung**

Vorträge in Frankfurt oder YouTube-Videos dazu anschauen

Ab 4 Wochen vor Geburt am besten kein/wenig Zucker und Weißmehl mehr > gesunde und basische Ernährung

Kind schon in der Schwangerschaft perfekt positionieren: [Körperübungen Schwerkraft](#)

Fragen klären – wo steht jeder?

- Ängste erkennen und auflösen: Was macht mir noch Angst/Sorge/Unsicherheit? Was brauche ich noch? -> Informationen oder Fähigkeiten?

Wichtig: Angst machen uns Dinge/Situationen, die wir nicht kennen (INFORMATIONEN!) oder Dinge/Situationen, denen wir uns ausgeliefert fühlen (METHODEN/FÄHIGKEITEN; SICHERHEIT DURCH ÜBUNG)

Übung: [Die Blockadenlösung \(aus dem Buch: Die autogene Geburt\)](#)

**Packliste:** Zusammen durchgehen

Zusammenfassung: *Die 20 wichtigsten Tipps für eine natürliche Geburt*

### **Das Wochenbett:**

- ca. 6 Wochen
- In anderen Kulturen: Mutter und Kind verlassen 42 Tage nicht das Haus

- Man wird viel auf Schwangerschaft und Geburt vorbereitet, aber nicht auf die Zeit danach. Wie wird es als Mutter werden, Wochenbett, Gefühle, was macht das Baby, wie gehe ich mit dem Baby um, etc.
- Man denkt alle Fragen zum Mama-Sein findet man im Babymarkt
  - Baby braucht nur 3 Dinge von dir: Zeit, Liebe und deine Brüste ;)
  - weg von Konsum - hin zur mehr Zeit mit Familie, Leichtigkeit, Nachhaltigkeit
  - Stress hat wiederum Auswirkungen auf Milchproduktion - Teufelskreis
- Windel? Hunger? müde?
- Wochenfluss

### **5 Säulen im Wochenbett – wichtig: Ernährung!**

Das **Essen** ist, neben **Ruhe** und **Wärme, liebevoller Berührung**, dem **Kontakt mit der Natur** und der **Anwesenheit und dem Austausch mit erfahrenen Frauen**, eine der fünf Säulen.

*Je besser die Mutter versorgt/umsorgt ist, desto besser kann sie ihr Baby versorgen/umsorgen!*

### **Tipps für eine entspannte Umgebung im Wochenbett:**

- durchatmen, Zeit genießen
- Stillen
  - ➔ **Wenn keine Milch fließt, immer Vorgeschichte voraus gegangen! Stress!**
- Schlafphasen des Babys nutzen - selbst viel schlafen
- Bonding / Bonding zum Vater
- Geburt aufarbeiten ggf. **Geburtsbericht anfordern**
- Die richtige Betreuung wichtig! Hilfe annehmen
  - Wochenbett-Hebamme
  - Familie/Freunde
  - Haushaltshilfe (bekommt man ggf. von der Krankenkasse bezahlt)

Aufgabe der Mutter im Wochenbett: HEILEN! Stillen (oder das Baby emotional nähren)

Aufgabe des Vaters: ALLES andere!

Nicht vergessen: Viel Kuschneln, gutes Essen, nackte Haut für ALLE in der Familie -> weniger Haushalt

- erst mal 2 Wochen gar keinen Besuch?
- Behördengänge vorher organisieren
- Danksagungskarten Geburt vorher schon vorbereiten

### **Praxis Stillen:**

Stillen muss gelernt werden – rechtzeitig Hilfe suchen (LLL/AFS Stillebräterin oder IBCLC Stillberatung)

*Oxytocin ist auch beim Stillen das entscheidende Hormon -> Fürs Stillen gilt das Gleiche wie für die Geburt: Ruhe, Körperkontakt, Geborgenheit, Wärme, Liebe*

**Abschluss-Geschichte:** *Beppo Straßenkehrer*

Abschluss: Feedback

- Geburtsbericht nach Geburt für Website
- Mein Wunsch: Umgebung für positive Geburtserfahrungen schaffen