



Die Geburt positiv erleben – schmerzfrei gebären

Die Geburt ist eine der grössten Herausforderungen des Lebens. Eine tiefgreifende Grenzerfahrung, obwohl es die natürlichste Sache der Welt ist. Immer öfter hört man von Frauen, die komplett schmerzfrei gebären – auch ohne Peridural-Anästhesie. Schmerzarm oder sogar ohne Schmerzen gebären: Wie ist das möglich?

Endorphine und ihr Geheimnis

Der menschliche Körper produziert sozusagen ein eigenes Schmerzmittel: die Endorphine, deren Wirkung 200 Mal stärker ist als Morphin. Die Ausschüttung von Endorphinen findet ausreichend statt, wenn die Frau angstfrei an die Geburt geht. Angst führt zu grosser Anspannung im Körper, dadurch entsteht Schmerz.

Es gibt Techniken, die sich eine Frau im Vorfeld der Geburt mit der Unterstützung von Fachleuten im Rahmen von Kursen aneignen kann, mit denen sie ihre Ängste und Zweifel systematisch abbauen kann. Diese funktionieren auch bei erlebten traumatischen Geburten. Nicole Regli (Kriens), Manuela Lipp (Sursee) und Selina Haefeli (Brittnau) sind drei dieser Fachfrauen, die Kurse in der mentalen Geburtsvorbereitung durchführen und in einem sind sie sich einig: «Es ist wichtig, wie sich eine Frau auf diese wunderbare Erfahrung vorbereitet.» Frauen, die sich eine sanftere Geburt wünschen, setzen auf die Methode der mentalen Geburtsvorbereitung. Und wenn die Mutter optimal vorbereitet sei, ermögliche sie dem Baby den besten und einfachsten Start ins Leben.



Mit der mentalen Geburtsvorbereitung erlernt die Schwangere, wie sie ihre Ängste abbaut. Dem Geburtspartner wird vermittelt, wie er die Frau bei der Geburt unterstützen kann. zvg

Ins Zentrum stellen die drei Fachfrauen folgende Themen:

- schmerzarm gebären
- die Wehen als einen Freund betrachten
- Eigenverantwortung für das Geburtserlebnis übernehmen
- mit Freude und Vertrauen gebären
- dem Baby Vertrauen schenken
- Werkzeug erhalten, um das Schmerzempfinden zu reduzieren

- dem Körper vertrauen, dass er weiss, was zu tun ist
- Sie unterstützen die Schwangere bei der Wunschgeburt und bereiten sie, ihr Baby und den Geburtspartner professionell und mit Herz auf das grosse Ereignis vor. Die Schwangere lernt alles, was sie wissen muss damit sie mit Freude und Vertrauen gebären kann. Im Fokus stehen dabei:
- Visualisierungstechniken, um negative

- Glaubenssätze und Ängste abzubauen
- Atemtechniken für die jeweiligen Geburtsphasen
- Stärkung der eigenen Intuition
- Stärkung des Vertrauens auf die bevorstehende Geburt
- Stärkung von Kontakt und Vertrauen zum Baby
- Kennenlernen und Anwenden der mentalen Gesetzmässigkeiten
- Wie der Partner die Mutter während Schwangerschaft und Geburt unterstützen kann

Ein Gruppenkurs beinhaltet vier Abende à drei Stunden oder zwei Samstage à sechs Stunden. Wer das Ganze lieber individuell angehen möchte, ist mit einem Einzelcoaching gut beraten. Dieses findet einmal statt und dauert zirka vier bis fünf Stunden. Dazu gehört auch die Verarbeitung der ersten Geburt, falls nötig.

Überzeugte Kursteilnehmerinnen

Wer dem Ganzen noch mit Skepsis begegnet, lässt sich vielleicht von den Feedbacks überzeugen, die Nicole Regli, Manuela Lipp und Selina Haefeli auf ihre Kurse erhalten. Eine Kursteilnehmerin äussert sich wie folgt: «Ich wollte mich von ganzem Herzen bei dir bedanken. Du hast mir den Schlüssel für eine wundervolle Geburt gegeben und für das bin ich so dankbar. Du machst einen wundervollen Job, ich werde jedenfalls jede Bekannte zu dir schicken!» Eine andere Kursteilnehmerin ist nicht minder begeistert: «Ich freue mich, dass ich mich mit diesen Hilfsmitteln auf die

Geburt vorbereiten kann. Die «Arbeit» mit dir hat mir zusätzliche Sicherheit gegeben und mein Vertrauen in mich und meinen Körper gestärkt. Ich bin sehr dankbar, von Menschen wie dir begleitet zu werden.» Auch das dritte Feedback bringt es auf den Punkt: «Professionelle Unterlagen, eine motivierte Kursleiterin mit Herz und Begeisterung, viel Wissen und freudige Vermittlung, ein toller Geburtsvorbereitungskurs! Kann ich jedem Elternpaar von Herzen empfehlen.»

Über solch durchwegs positives Feedback freuen sich die Kursleiterinnen: «Jede Frau und jedes Baby hat das Anrecht auf ein schönes Geburtserlebnis, dafür setzen wir uns mit Herzblut ein. Weil wir wissen, wie wichtig es ist, wie das Baby geboren wird. Ein guter Start ins Leben macht alles viel einfacher.»

Kontakt Region Luzern

Nicole Regli, Kriens
mail@nicoleregli.ch
Tel: 078 823 85 85

Kontakt Region Sursee

Manuela Lipp, Sursee
info@hml-hypnose.ch
Tel: 079 213 99 03

Kontakt Region Zofingen

Selina Haefeli, Brittnau
info@alvita-brittnau.ch
Tel: 079 177 97 16

www.mentale-geburtsvorbereitung.ch