

Die Vorteile von HypnoBirthing

- ☼ Aus Unsicherheit, Angst und Anspannung wird Freude und Zuversicht.
- ☼ Schmerzmittel/PDA, Dammschnitt, Kaiserschnitt und andere medizinische Interventionen sind nur selten nötig.
- ☼ Die Babys begeben sich problemlos in eine gute Geburtslage.
- ☼ Die gebärende Mutter erlaubt sich, den natürlichen Impulsen ihres Körpers zu folgen, um ihr Baby in ihrem eigenen Tempo zu gebären. Hierdurch verringert sich die Gefahr von Geburtsverletzungen wie Risse oder Beckenbodenschädigung.
- ☼ Ermüdung während der Geburt wird vorgebeugt - Mutter und Kind bleiben frisch, wach und voller Energie.
- ☼ Durch spezielle Atemtechniken, die die körperlichen Vorgänge optimal unterstützen, wird die erste Phase der Geburt um einige Stunden verkürzt.
- ☼ Mutter - Kind - Vater bauen schon in der Schwangerschaft eine gute Bindung untereinander auf, was das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten während der Geburt stärkt.
- ☼ Der Geburtsbegleiter ist eine wichtige, unterstützende Person bei der Geburt, nicht nur ein unbeteiligter Zuschauer.
- ☼ Sie werden mit dem Verlauf Ihrer Geburt im Reinen sein. Postnatale Unannehmlichkeiten und Wochenbettdepressionen treten seltener auf.
- ☼ Vorausgehende schlechte Geburtserfahrungen (auch die eigene Geburt!), Angst und andere Blockaden werden im Unterbewusstsein aufgelöst, um eine Beeinflussung während Schwangerschaft, Geburt und danach auszuschließen und Raum für eine (neue) schöne Erfahrung zu schaffen.
- ☼ Die Geburt wird wieder zu jener sicheren, schönen und ruhigen Erfahrung, die sie von Natur aus eigentlich ist.

Sie lernen...

- ... wie Sie sich und Ihr Baby durch körperliche und mentale Übungen, sowie gesunde Lebensweise optimal auf die Geburt vorbereiten können.
- ... (Selbst-)Hypnose-Techniken, die Angst und Spannung in Vertrauen, Ruhe und Wohlbefinden verwandeln.
- ... Atemtechniken, Entspannungsübungen, Gebärpositionen und andere Techniken für eine sanfte, kürzere und angenehmere Geburt für Sie und Ihr Baby.
- ... die natürliche Produktion von schmerzlindernden Körperstoffen; was ihnen auch im weiteren Alltag hilfreich sein kann (Nachwehen, Zahnarztbehandlung, Kopfschmerzen, ...)
- ...wo der Mythos herkommt, dass Schmerz ein Teil einer normalen Geburt sein muss. Und warum Frauen in anderen Kulturen fast ohne Schmerzen und Beschwerden gebären.
- ... was bei der Geburt geschieht und entwickeln daraus Selbstvertrauen und ein Verständnis dafür, dass der Körper der Frau auf ideale Weise für die Geburt gemacht ist.
- ... Ihre Geburtsoptionen kennen und auf Augenhöhe mit Ihren Betreuern (Hebamme, Arzt) zu kommunizieren, um gute Entscheidungen für Sie und Ihr Baby treffen zu können.
- ... dass Ihr Baby bereits im Mutterleib seine Persönlichkeit entwickelt und wie Sie eine gute Bindung (Bonding) schon in der Schwangerschaft, während der Geburt und danach aufbauen können.



Dieser Kurs ist ein Geburtsvorbereitungskurs, der teilweise von Krankenkassen bezuschusst wird. Es müssen keine weiteren Kurse besucht werden, um optimal auf die Geburt vorbereitet zu sein. Sollten Sie sich nach der Geburt unsicher im Umgang mit Ihrem Baby fühlen oder Hilfe beim Stillen benötigen,

Was Eltern dazu sagen

- „Wie konnte ich, nachdem ich zwei lange und schmerzhafte Geburten hinter mir hatte anders denken? Ich hatte solche Angst. Aber dann habe ich HypnoBirthing entdeckt. Ich war entspannt und fühlte mich die ganze Zeit wohl. Es war wundervoll.“
- „Endlich mal ein Kurs für Paare. Und ich konnte meine Frau während der Geburt hilfreich unterstützen – zum einen um in tiefe Entspannung zu kommen, zum anderen um unsere Interessen einer sanften Geburt (in der Klinik) zu sichern. Wir waren, dank der Vorbereitung im Kurs, ein sehr gut eingespieltes Team.“
- „Ich hatte mir die ganze Zeit eingeredet, dass ich nur Druck verspüren würde und es hat funktioniert. Das ist alles, was ich gefühlt habe. Was für ein Unterschied zu meiner ersten Geburt.“
- „Ich habe über die Vorteile der Selbst-Hypnose in einer Zeitschrift gelesen und setzte alles daran einen Kurs zu finden, der mir das beibringen würde. Ich bin so glücklich, dass ich HypnoBirthing entdeckt habe. So konnte ich der Geburt angstfrei und mit Euphorie entgegenglicken. Was für eine Erfahrung!“
- „HypnoBirthing hat mich und mein Baby vor dem Kaiserschnitt gerettet. Dank der optimalen Entspannung und Visualisierung hat es sich doch noch gedreht und ohne Probleme, trotz großem Kopf, seinen Weg nach draußen gefunden. Das Geburtsteam der Station war sehr erstaunt und angetan.“
- „Der Kurs war eine wahre Bereicherung für unsere Partnerschaft. Jetzt sind wir gespannt, wie wir die Geburt erleben werden.“
- „Auch wenn die Geburt nicht schmerzfrei war, wie ich es mir erhofft hatte, so war es doch eine leichte und sanfte Geburt.“
- „Dank HypnoBirthing konnten wir unter der Geburt als Komplikationen auftraten gut mit dem Team der Geburtshilfe reden und wurden mit in die Entscheidungen eingebunden. Trotz dieses besonderen Geburtsverlaufs sind wir sehr zufrieden, wie alles abgelaufen ist.“