

Hypnobirthing - Mit Hypnose zur sanften Geburt



Bild: iStock_Large114

Wehen – das Wort sagt es. „Mit Geburt verbinden viele Frauen in der westlichen Welt Angst, Anspannung und Schmerzen“, weiß Stephanie Heim aus Aschaffenburg. Die müssen nicht sein, beruhigt die Kursleiterin, selbst Mutter zweier Kinder. Sie will werdenden Eltern den Weg zu einer ruhigen und sanften Geburt weisen – mittels Hypnobirthing.

Nur keine Angst

Das Geburtvorbereitungs-Programm arbeitet mit Visualisierungen, Selbsthypnose und speziellen Atmungs- und Tiefenentspannungs-Techniken. Ziel ist ein Entspannungszustand, den die Frauen im Kurs einüben, bis sie ihn im entscheidenden Moment – während der Geburt – abrufen können. Dabei wird die Entbindung in Trance immer wieder durchgespielt, der Partner aktiv mit einbezogen. Die Philosophie dahinter: Angst löst Verspannung aus, und Verspannung führt zu Schmerzen – der Gebärmutterhals bleibt angespannt und verschlossen. Und das tut weh. „Außerdem ist ein entspannter Körper die Voraussetzung für die Ausschüttung von Schmerz hemmenden Endorphinen während der Geburt, die 200 mal stärker wirken als Morphin“, erklärt Hypnobirthing-Kursleiterin Jasmin Salazar Velez. Denn: „Die Natur hat in vielerlei Hinsicht für eine ruhige und sanfte Geburt vorgesorgt.“

Kürzere Geburt

Eine Studie der Universität Tübingen bestätigt positive Wirkungen: Bei erstgebärenden Frauen, die sich mit Hypnose auf die Entbindung vorbereitet hatten, dauerte die Geburt durchschnittlich zwei Stunden kürzer als bei der Vergleichsgruppe, und die Hälfte verneinte die Frage nach „fürchterlich starken Schmerzen“. Großer Vorteil: Hypnobirthing kann überall angewendet werden – egal ob Frauen ihr Kind im Krankenhaus, im Geburtshaus oder zu Hause zur Welt bringen möchten.

Mehr auf kidsgo zum Thema Geburt

Willkommen heißen auch im OP

Bonding bei Kaiserschnitt

Geburtsvorbereitung von A bis Z

Alternativen zur klassischen Geburtsvorbereitung

Die Verbindung zwischen Mutter und Kind

Was spricht für ein spätes Abnabeln?

Über Geburtstermin
Wehen künstlich oder natürlich auslösen

Alternativen zur PDA
Geburtschmerzen natürlich lindern

Baby, komm! Fit durch Geburtsvorbereitung
Was erwartet dich während der Geburtsvorbereitung?

Angebote zur Geburt in Ihrer Nähe

Geburtshelferinnen in deiner Nähe

Hebammen in deiner Nähe

Geburtshäuser und Geburtskliniken in deiner Nähe