

Geburt ohne Angst

Die Schwangerschaft ist eine besonders spannende und aufregende Zeit. Viele Frauen stehen in dieser Lebensphase Ängste aus und fürchten sich vor der Geburt und dem, was danach noch kommt. Manche Frauen fühlen sich unvorbereitet und zweifeln an ihrer Intuition. Mit diesem Buch wollen wir dir Ängste nehmen und mit wissenschaftlichem Hintergrund viele angstbehaftete Fragen beantworten. Aus meiner Hebammenerfahrung weiß ich, dass die meisten Ängste durch Wissen minimiert werden können.

Wir wollen dich auf eine faszinierende Reise mitnehmen und du wirst vieles über Schwangerschaft und Geburt erfahren, was du vielleicht so noch nicht gehört hast. Du lernst die Zusammenhänge kennen, die zur Geburt führen, und du wirst die Signale deines Körpers deuten können. Wir geben dir mit leicht zu erlernenden Übungen ein Werkzeug an die Hand, das es dir ermöglicht, bei der Geburt selbstbewusst und frei zu agieren. Dieses Buch unterstützt dich auch in den ersten Tagen nach der Geburt, denn du lernst zu verstehen, was dein Baby dir sagen will.

Die Fragen, die du zu Beginn der Schwangerschaft stellen wirst, werden sich von den Fragen, die du am Ende der Schwangerschaft haben wirst, unterscheiden. Daher ist unsere FEARLESS-Methode aufgebaut wie ein persönlicher Geburtsvorbereitungskurs, der dich stufenweise zu einer angstfreien Geburt führt.

Die FEARLESS-Methode

Ziel der FEARLESS-Methode ist es, dir Mut zu machen und dir Ängste zu nehmen, damit du selbstbestimmt in die Geburt gehen kannst. Wenn du Vertrauen in die natürlichen Abläufe deines Körpers hast und seine Signale richtig deuten kannst, nimmst du dir das die Ängste und gibst Zuversicht. Beides setzt Wissen voraus. Es ist uns wichtig, dir all das zu erzählen, was Hebammen schon immer wussten. Mittlerweile gibt es viele Studien, die dieses alte Wissen belegen.

» *Geburtshilfe ist Geduldshilfe* «

Dieser Spruch ist auch in unserer hektischen Zeit oft ein Garant für eine ent-

spannt ablaufende Geburt. Gehe mit uns Stufe für Stufe mit der FEARLESS-Methode durch Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit dem Baby. Du wirst deine Schwangerschaft und die Geburt aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Uns ist es wichtig, dir Zuversicht zu geben, damit du deine Schwangerschaft als physiologischen, also normalen Zustand erlebst und die Geburt nicht als pathologischen, also krankhaften Vorgang fürchtest.

Das Vertrauen in die natürlichen Abläufe deines Körpers unterstützt dich, deine Schwangerschaft bewusst und angstfrei zu erleben. Die Zeichen der nahenden Geburt zu erkennen, hilft dir, gelassen und geduldig zu bleiben, um den natürlichen Geburtsbeginn abzuwarten.

Durch Haltungs- und Atemübungen lernst du, wie du für dich und dein Kind gute Voraussetzungen für eine entspannte Geburt schaffen kannst. Die Übungen sind aufbauend, stärken dein Körpergefühl und geben dir das nötige Fundament für eine entspannte selbstbestimmte Geburt. Sie sind ohne viel Aufwand zu erlernen.

Wunschgeburt – aber welche?

Wir leben in einem Zeitalter, in dem vieles machbar ist. Aus einer Fülle von Möglichkeiten kannst du dir deine Wunschgeburt auswählen. Dennoch ist es für viele Schwangere schwierig, den gewünschten Geburtsmodus zu finden. Die Flut von Informationen ist oft verwirrend und verunsichernd.

Planst du eine natürliche Geburt, hast du es viel schwerer als deine Mutter oder Großmutter. Heutzutage gibt es verschiedene Strömungen, die oft polarisierend wirken. Die Spanne reicht vom planbaren Wunschkaiserschnitt bis hin zur natürlichen Hausgeburt. Frauen, die in der Mitte zwischen diesen beiden Strömungen stehen und sich ihr eigenes Bild machen wollen, finden oft nicht das passende Umfeld. Unser FEARLESS-Konzept ermöglicht auch der werdenden Mutter, die in der Mitte zwischen beiden Strömungen steht, ihren Weg zu ihrer Wunschgeburt zu finden.

Wir begleiten dich Schritt für Schritt durch diese besondere Zeit der Schwangerschaft. Jedem Buchstaben, jeder Stufe ist ein Kapitel gewidmet, das dich neugierig machen soll. Die einzelnen Buchstaben sind Stufen auf dem Weg zu deiner persönlichen Wunschgeburt.

Johanna Vlk und Nina Jährling