

# Inhypnos – Tipps Nr. 7

---

Tipps zur  
Schwangerschaft  
und für eine  
natürliche Geburt



## **BÜCHER, DIE WEITERHELFFEN**

**DIANA RICHARDSON (2011):** *Slow Sex: Zeit finden für die Liebe.* Verlag Integral.

**LIZ LORENZ-WALLACHER (2003):** *Schwangerschaft, Geburt und Hypnose. Selbsthypnosetraining in der modernen Geburtsvorbereitung.* Carl-Auer-Systeme.

**MARIE F. MONGAN (2008):** *Hypnobirthing. Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt.* Mankau Verlag

**ALEXANDRA KOPF (2015):** *Traumgeburt. Gelassenheit, Entspannung und Schmerzkontrolle durch Selbsthypnose.* Carl Auer.

# Schwangerschaft und Geburt

Die folgenden Tipps sollen Mütter und Väter in der Zeit der Schwangerschaft und für eine natürliche Geburt unterstützen. **Besonders sollten Sie folgende Dinge konsequent beachten:** Spruch der Hopi-Indianer



Wenn es dem Volk gut gehen soll, sorgt dafür, dass es den Frauen (den Müttern) gut geht!

1. *Keine Zigaretten oder sonstiges Rauchen.*
2. *Kein Alkohol .*
3. *Keine anderen Drogen.*
4. *Sorgen Sie für eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung (siehe Tipps für eine gesunde Ernährung).*
5. *Erkundigen Sie sich genau bei Ihrem Arzt oder Heilpraktiker, welche Medikamente während der Schwangerschaft ggf. für Sie in Ordnung sind.*
6. *Entspannen Sie sich regelmäßig. Lernen Sie wirkungsvolle Entspannungstechniken, wie autogenes Training oder Selbsthypnose und üben Sie sie täglich.*
7. *Hören Sie regelmäßig sanfte, harmonische Musik und wenn Sie mögen, singen Sie regelmäßig Lieder. – Das ist Balsam für das Kind und fördert seine Entwicklung. Auch dem Kind etwas vorzulesen liebt es bereits im Bauch.*
8. *Unterhalten Sie sich regelmäßig mit Ihrem Kind. Stellen Sie es sich visuell vor, erkundigen Sie sich in der Vorstellung wie es ihm geht und spielen Sie mit ihm (auch körperlich, es schaukeln, den Bauch streicheln und sanft kneten/knuddeln, massieren usw.).*
9. *Lassen Sie Ihren Partner und, falls Sie schon andere Kinder haben, Ihre Kinder an der Kommunikation und dem Spiel mit dem Kind im Bauch teilhaben.*
10. *Vermeiden Sie jegliche Art von Angst auslösenden oder einschüchternden Gesprächen, besonders solche in Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt. Hierher gehören auch negative Informationen, aufregende oder Horror-Filme, wohl gemeinte Ratschläge von Freunden, Verwandten, Ärzten und anderen, die Ihnen eher Sorgen machen, als Sie positiv zu unterstützen.*
11. *Sorgen Sie regelmäßig (am besten täglich) für frische Luft und regelmäßige Bewegung.*
12. *Planen Sie rechtzeitig, wie Sie sich die Geburt wünschen. Planen Sie, wenn es geht, mit Ihrem Partner gemeinsam. Wie genau wünschen Sie sich die Geburt Ihres Kindes? Welches Krankenhaus, Geburtshaus oder doch eine Hausgeburt? Wird dort Ihr Wunsch nach einer natürlichen Geburt wirklich unterstützt und wenn ja, wie genau? Lernen Sie das Krankenhaus und die Entbindungsstation oder die sonstige Einrichtung (Geburts-haus etc.) kennen, ebenso die Hebammen, Schwestern und Ärzte. Fühlen Sie sich dort wohl und gut versorgt? Herrscht dort eine fröhliche, optimistische, liebevolle und offene Atmosphäre? Ist man dort wirklich offen für Ihre Wünsche und Vorstellungen?*
13. *Planen Sie rechtzeitig die ersten Tage nach der Geburt. Das gilt besonders, wenn es Ihr erstes Kind ist. Es wird ein völlig neues Leben sein und Sie werden zunächst viel Zeit für sich, das Kind, die direkte Familie brauchen. Sorgen Sie dafür, dass Freunde und die restliche Familie Ihnen die Ruhe und Zeit für sich gönnen, die Sie jetzt brauchen. Teilen Sie ihnen mit, ab wann Sie für Besuche wirklich offen und bereit sind.*
14. *Erkundigen Sie sich nach herkömmlichen und hypnotherapeutischen Geburtsvorbereitungskursen. Methoden der therapeutischen Hypnose (Hypnotherapie) mit Anleitung zur Selbsthypnose haben sich ausgezeichnet zur Unterstützung einer weitgehend schmerz- freien natürlichen Geburt, Geburtsvorbereitung und Schwangerschaft bewährt! (Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.*
15. *Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um sich im Geiste die Geburt Ihres Kindes so vorzustellen, wie Sie sie sich wünschen. Stellen Sie sich in allen Einzelheiten vor, wie es sein wird, wenn alles optimal verläuft. Ihr ganzer Organismus bekommt dadurch positive Botschaften, und bewegt sich in die gewünschte Richtung. Sie erhöhen damit die Wahrscheinlichkeit, dass sich wirklich alles so entwickelt, wie Sie es sich wünschen. Unser Vorstellungsvermögen ist eine große Kraft! Auch hierzu können Sie mehr durch eine hypnotherapeutische Geburtsvorbereitung und Anleitung zur Selbsthypnose erfahren und lernen.*
16. *Wenn es möglich ist, sorgen Sie dafür, dass der Vater des Kindes/Ihr Partner bei der Geburt dabei ist und Sie unterstützt. Besuchen Sie Geburtsvorbereitungskurse möglichst mit Ihm gemeinsam.*