

Übungen für die Geburt

Alle Übungen kannst du als Vorbereitung regelmässig vor der Geburt machen. Dann wirst du automatisch auf die richtigen Übungen während der Geburt zurück greifen können.

Das Wichtigste: DU schaffst das, die Natur hat dich dafür gerüstet!

1) Atmung und mentale Übungen während der Geburt

- Atmen während den Wehen: Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund. Am besten kannst du Wehen veratmen, indem du beim Ausatmen einen Ton zwischen A und O singst. Das lenkt die Energie nach unten, entspannt den Beckenboden und fördert den Atemfluss.
- Stell dir vor, du atmest durch deinen Beckenboden nach unten durch die Körperöffnungen aus.
- Stell dir deinen Muttermund als Blütenknospe vor, die sich öffnet, bis die Blätter ganz offen sind.
- Denk bei jedem Atemzug den Satz «ich lasse los», beim Einatmen «ich lasse», beim Ausatmen «loooooos».
- Sei dir bewusst, dass du mit deinem Baby zusammen ein Team bist und dass ihr gemeinsam intensiv arbeiten müsst.

2) Entspannen der Reflexpunkte des Beckenbodens.

Indem du bewusst in den Reflexpunkten entspannst, kannst du den Beckenboden unterstützen los zu lassen, was die Geburt erleichtert.

Die drei wichtigsten Reflexpunkte sind: Stirn, Kiefergelenk und zwischen den Schulterblättern. Folgende Bilder helfen:

- Stirn: Die Sonne scheint dir warm auf die Stirn, die Stirn (zwischen den Augenbrauen) wird ganz glatt, ohne Falten
- Kiefergelenk: Bewege deinen Kiefer, taste mit der Zungenspitze den ganzen Mundraum ab, das lockert das Kiefergelenk
- Zwischen den Schulterblättern: Stell dir vor, du hättest zwischen den Schulterblättern (da wo sich der BH-Verschluss befindet) Nasenlöcher und du atmest durch diese aus.

3) Körperübungen, Positionen

- Beckenkreisen im Stehen oder im Vierfüssler
- Schlafendes Kind mit breit geöffneten Knien
- Tiefe Hocke (gestützt oder sich einhängend)

