Wie kann ich mich mental auf die Geburt einstimmen?

Willkommen zu Geburtskanal, dem Glückskind-Podcast rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Wir sind Anja und Marie von HalloHebamme und begleiten euch durch die aufregende Zeit vom positiven Schwangerschaftstest bis zu den ersten Wochen mit Baby.

Hallo und herzlich willkommen, ich bin die Anja und ich bin die Marie und wir zwei sind von HalloHebamme.

In dieser Folge werden wir ein wichtiges und spannendes Thema mit euch besprechen, nämlich mentale Vorbereitung auf die Geburt.

Wie bereitet man sich überhaupt auf die Geburt vor?

Was kann helfen?

Was kann man machen?

Denn wir Hebammen führen oft gegen Ende der Schwangerschaft noch mal ein Gespräch mit den Frauen und Familien.

Da machen wir ja meistens noch mal einen Termin aus, wo wir noch mal vorbeikommen Und in diesen Gesprächen noch mal offene Fragen klären: Wie geht es euch?

Wie geht es euch gegen Ende der Schwangerschaft?

Und oft kommt hier auch mal die Geburt langsam auf.

Wie stellt man sich die Geburt vor?

Welche Wünsche hat man?

Und ja, vor allem, wie bereitet man sich vor?

Und das ist natürlich immer ganz individuell und für jede Frau auch immer unterschiedlich.

Ja, bei vielen Frauen kommen ja auch so Ängste auch dahingegen noch mal wirklich auf, was wirklich nicht selten ist.

Gerade auch so 'ne Geburtsangst, vielleicht auch so eine unterschwellige Leichtschnur, bei manchen ist die auch ganz ausgeprägt.

Bringe ich mein Kind jetzt vielleicht auf vaginalem Wege zur Welt, wie ich mir das vielleicht klassisch vorgestellt habe oder kann ich mir das gar nicht vorstellen.

Klappt das, klappt das nicht?

Man hört und liest ja auch viel, bekommt da viel mit.

Also gerade so die letzten Wochen, wenn der Bauch größer und größer wird, ist das ein sehr, sehr präsentes Thema.

Also das ist auch was wir beide wirklich in unserem Alltag so erleben.

Und da ist es auch wichtig schon direkt auf das Wording nämlich zu achten, denn Angst sollte man vor einer Geburt nicht haben.

Es ist eine herausfordernde Situation, die einem bevorsteht.

Aber Angst ist etwas sehr negativ Behaftetes.

Und Angst ist etwas, das ja einen auch blockieren kann.

Und deshalb ist es wichtig, auch nicht von Angst immer zu sprechen, sondern zu schauen: Okay, wie kann man es ein bisschen positiver verpacken?

Es ist ein ja herausforderndes Ereignis, aber etwas, was man bewerkstelligen kann.

Und da ist es zum Beispiel auch schon wichtig zu schauen, Wie redet man denn überhaupt darüber?

Absolut.

Und von unserer Seite auch an der Stelle wirklich der Tipp: Wenn man merkt, das kommt so in einem hoch, und das kocht an manchen Momenten, vielleicht auch so in einem wirklich innerlich hoch, sucht euch Dinge, die euch in dem Moment und in dieser Situation auch in den letzten Tagen und Wochen einfach gut tun.

Gerade gegen Ende der Schwangerschaft ist das so unglaublich wichtig.

Es ist, die ganze Situation ist schon für viele sehr beschwerlich, und gerade dann sollte man wirklich schauen dass man sich Dinge in seinen Alltag einbaut Momente in seinen Alltag einbaut die einem einfach selber gut tun auch Dinge macht auf die man vielleicht Lust hat ja und das kann das können Kleinigkeiten sein das können kurze Moment ist eine kleiner kurzer Spaziergang der zu einer täglichen Routine dann in den letzten Tagen wird ein guter Mittagsschlaf vielleicht auch noch mal so richtig erholsam einfach mal jetzt wirklich Augen zu dass man sich da einfach diesen Moment Zeit nimmt und da vielleicht ausruht.

Sich mit Freunden aber auch zu treffen kann wirklich hilfreich sein.

Auch einen Massagetermin gibt es ja auch für die Schwangerschaft wirklich tolle Angebote inzwischen, dass man da einfach mal schaut: Ja, jetzt mache ich noch mal

wirklich was für mich, vielleicht auch noch mal Pediküre, Maniküre, vielleicht noch mal einen Friseurtermin.

Irgendetwas, was euch in diesem Moment gut tut, hilft vielleicht auch abzuschalten und diese Ängste eben auszublenden oder gar nicht groß werden zu lassen.

Wenn schon Geschwisterkinder da sind, ist es natürlich manchmal schwierig, ne, auch für sich selber zu sorgen, also viele Mamas, die jetzt wirklich schon ein Kind geboren haben, die ein Kind haben, werden mir da jetzt an der Stelle zustimmen.

In der ersten Schwangerschaft ist das so gar kein Problem, da kann man sich auch noch die regelmäßigen Auszeiten, gerade wenn der Mutterschutz dann beginnt, gut guten nehmen sobald ein Kind schon da ist wird das immer und immer schwieriger aber gerade da ist es auch noch mal umso wichtiger mit seinen Kräften gut zu haushalten damit man eben für die bevorstehende Geburt von Kind zwei drei vier fünf ne einfach Kräfte sammelt und auch vor allen Dingen für diese Zeit danach und da ist es auch mal wichtig nein sagen zu können also gerade da traut euch das zu Sagt Nein zu Dingen, die euch nicht guttun, die euch vielleicht in dem Moment auch mal zu viel sein dürfen, die euch überfordern.

Vor allem, wenn der Babybauch immer größer und sichtbarer wird.

Ja, da bekommt man manchmal dann auch ganz ungefragt ja auch Geschichten erzählt.

Ist ja so der Klassiker von Freunden, Bekannten, aber auch von Frauen an der Bäckereitheke zum Beispiel.

Danke, dass Sie mir Ihre Geschichte erzählen wollen, aber jetzt gerade möchte ich sie nicht hören oder auch bei Freunden und Familienmitgliedern einfach ganz konkret sagen: Nee, Das ist jetzt gerade für mich nicht gut.

Gerne, wenn mein Kind geboren ist, können wir uns darüber austauschen, Erfahrungsberichte teilen, aber in diesem Moment möchte ich das einfach nicht, weil ich mich auf meine Geburt angstfrei vorbereiten möchte.

Also, das ist auch noch mal so ein wichtiger Tipp: Traut euch da nein zu sagen und auch wenn ihr vielleicht auch merkt.

Social Media tut euch in dem Moment nicht gut, manchmal sind ja auch da Berichte dabei, die vielleicht einen auch negativ triggern können, gerade in den letzten Tagen und Wochen einer Schwangerschaft.

Dann schaltet einfach mal bewusst das Handy ab, nutzt die Zeit für euch und da haben wir ja auch noch so ein paar praktische Tipps, glaube ich, in der Folge an der Hand, was euch da gut tun kann, um da wieder zu euch zu finden.

Und da packe ich direkt nämlich einen mal aus.

Zur mentalen Vorbereitung kann Sport super helfen.

Nicht Sport in dem Sinne, dass man jetzt irgendwie großen Workout machen muss.

Nein, auch kleine Spaziergänge können schon helfen, mal kurz durchzuschnaufen, in sich reinzuhören, für sich da zu sein, sich kurz zu bewegen, die frische Luft einzuatmen, aber auch verschiedenste Schwangerschaftskurse, wie zum Beispiel Yoga.

Und das kann dabei auch helfen, sich sowohl körperlich, aber auch mental noch mal auf die Geburt. vorzubereiten.

In dieser Zeit könnt ihr euch ganz auf euch und euren Körper konzentrieren, in euch reinfühlen und hören, wie geht es euch, wie geht es eurem ungeborenen Kind und vor allem die Gedanken, die aktuell da sind, auch wahrzunehmen und oft nicht wegzuschieben, sondern mal zu fühlen, O.

K., was ist denn hier eigentlich gerade mein, meine Angst vielleicht oder mein Problem, was, was beschäftigt mich gerade Und das ist immer auch mal gut, sich das ins Bewusstsein zu holen.

Und kann ich dem entgegentreten?

Mit wem kann ich vielleicht auch da drüber sprechen?

Und auch körperlich ist es natürlich super, denn ihr benötigt für die Geburt Kraft und Ausdauer, um euer Kind zu gebären.

Und ja, ist Sport natürlich auch immer gut, damit ihr diese Kraft eben dann auch habt.

Was außerdem auch sehr, sehr hilfreich sein kann, wenn ihr einfach euch mal 'nen Moment Zeit nehmt, um die Atemtechnik schon mal auszuprobieren.

Also gerade Atmung ist ja etwas, was während der Geburt sehr sehr elementar sind deswegen auch weiterhin wir haben schon mal kurz drüber gesprochen in der Folge Geburtsvorbereitungskurse ja ein elementarer Bestandteil dieser Kurse eben ist das ist etwas was ihr während der Schwangerschaft immer schon mal wieder auch üben und ausprobieren nicht nur könnt sondern wirklich solltet weil in den meisten Fällen ist es wirklich so dass wir uns im Laufe unseres Lebens die Brustatmung einfach angewöhnen Babys sind ganz klassisch Bauchatmer, wenn wir schlafen, atmen wir auch in den Bauch, aber wir Frauen aufgrund irgendwie schlanker Linie versuchen wir immer wirklich da in die Brust zu pumpen im Alltag und bei der Geburt ist es aber ganz ganz wichtig, dass ihr ganz bewusst die Bauchatmung anwenden könnt und wenn ihr merkt schon irgendwie das fällt euch schwer, kann das wirklich eine gute Möglichkeit sein, das in euren Alltag einzubauen, diese kleinen Atemübungen, damit ihr die auch dann während der Geburt wirklich abrufbereit habt und euch das dann nicht so schwer fällt, wenn wir euch vielleicht als Hebamme dann aktiv während der Geburt anleiten, jetzt aber mal ganz tief in den Bauch zu atmen.

Und das hilft eben auch so so eine innere Ruhe wieder zu finden, einfach zur Ruhe zu kommen, sich den Moment auch Zeit zu nehmen.

Wann nimmt man sich denn bewusst im Alltag?

Einfach mal hinsetzen und mal durchatmen und bewusst atmen, das machen wir wirklich nur sehr sehr selten.

Und jetzt fragt ihr euch vielleicht: 'Ja, aber wie wende ich denn richtig diese Bauchatmung an?' Und dafür gibt es natürlich verschiedene Kurse, wie zum Beispiel Geburtsvorbereitungskurse, aber auch Hypnobirthing-Kurse, die sich damit auch befassen, mental eben das Paar, die Frau, auf die Geburt vorzubereiten.

Denn was wir wirklich sagen müssen oder hier auch noch mal sagen wollen, ist: Wissen ist Macht und einfach zu wissen, was bei der Geburt passiert. wie man vielleicht auch mit den Wehen umgeht, in welcher Phase man sich bei einer Geburt auch befindet, wie man generell mit dieser ganzen besonderen Situation, dem Ereignis, umzugehen hat, können natürlich diese Kurse helfen, sich eben mental auf diese Geburt auch vorzubereiten.

Und was außerdem, glaube ich, auch noch ganz wichtig an der Stelle noch mal ist zu sagen, dass ihr euch einfach trauen müsst, auch über diese Sorgen, diese Gefühle, aber auch diese Ängste, zu sprechen, sucht euch einfach den für euch passenden Gesprächspartner, jemanden, dem ihr vertraut.

Das kann euer Partner, eure Partnerin sein, das kann aber auch zum Beispiel eure Hebamme sein oder euer Frauenarzt, eure Frauenärztin.

Es können aber auch Familienangehörige, Freundinnen, Freunde, Bekannte sein, einfach jemanden, mit dem ihr das Gefühl habt, ihr könnt da über eure Ängste und das, was euch da aktuell beschäftigt in Bezug auf die Geburt offen und ehrlich sprechen.

Und ideal ist es natürlich, wenn ihr da jemanden findet, der das schafft, euch einen positiven Blick auf das bevorstehende Ereignis der Geburt zu geben und einfach dann somit schon dadurch helfen kann, euch eure Ängste zu nehmen oder einfach die wenigstens ein bisschen kleiner werden zu lassen.

Und dazu passt auch heute unser Hebammen-Insider, den wir euch gerne mit auf den Weg geben möchten.

Macht euch auf jeden Fall einen Termin zur Geburtsplanung aus, denn in diesem Gespräch mit Hebammen oder auch einem Arzt, einer Ärztin besprecht ihr, was bei einer Geburt passieren kann.

Da können Fragen geklärt werden, da können Wünsche geäußert werden, da wird auch noch mal ganz genau erklärt, wie die Klinik auch noch mal arbeitet, welche Schmerzmittel es vielleicht unter Geburt gibt.

Hier gibt es einfach großen Raum, noch mal die Geburt vollumfänglich zu besprechen und das kann oder sollte dir auch Vertrauen für dich und deinen Körper geben, denn in der Schwangerschaft hast du jetzt schon so Großes geleistet, es ist ein Mensch in dir

herangewachsen und darauf kannst du so stolz sein, denn das hat bis jetzt bestimmt viel Energie und Kraft gekostet und genau diese Energie hat dein Körper aber noch, um nun dein Kind zu gebären und du wirst es auf jeden Fall schaffen, wir Glauben an dich, deine Kraft und schicken dir natürlich auch.

Von hier ganz viel Energie dafür und hoffen, dass du diese Geburt oder eine Geburt erlebst, wie du es dir wünschst.

Und damit beenden wir unsere Folge und freuen uns.

Ja, wenn wir uns vielleicht nächste Woche wieder hören, mit welchem Thema, lieber Anja?

Da wird es nochmal konkreter gehen um Tipps zur Geburtsvorbereitung.

Und wenn euch Geburtskanal gefällt, dann freuen wir uns sehr, wenn ihr den Podcast abonniert, uns eine Bewertung da lasst und natürlich nächste Woche wieder reinhört.

Tschüss, bis zum nächsten Mal bei Geburtskanal, dem Business-Podcast von dm Glückskind.