



Checkliste

Meine energetische Geburtsvorbereitung

Diese Checkliste unterstützt dich in deinen Vorbereitungen, damit du eine wunderschöne, bestärkende, eigenverantwortliche und selbstbestimmte Geburt erleben kannst. Ziel dieser Checkliste ist es, dass du jeden Punkt abhaken kannst, denn dann hast du dir für deine Geburt gute Voraussetzungen geschaffen. Dies erfordert Arbeit deinerseits. Es ist eher unwahrscheinlich, dass du vor deiner „Arbeit an dir selbst“ bereits alle Punkte erfüllst. Ich wünsche dir viel Freude und gutes Vorbereiten. Ist es dir einfach nicht möglich einer der Punkte abzuhaken? Dann kontaktiere mich!

- Ich bin mit allen **Ereignissen** vom Moment der Zeugung an im Frieden.
Geschehnisse die in dir Angst, Trauer oder einfach Schmerz ausgelöst haben, wirken sich negativ auf dein Wohlbefinden aus und sind somit spürbar für dein Baby. Dies sind nicht nur Ereignisse die dich und dein Baby betreffen, sondern Ereignisse jeglicher Art, wie beispielsweise ein Todesfall in der Familie, ein Streit mit dem Partner, ein Konflikt am Arbeitsplatz, Reaktionen anderer Menschen die dich verletzt haben, gut gemeinte Erzählungen anderer Frauen über ihr Geburtserlebnis, und viele mehr. Alle diese gehören transformiert, das heisst in die Neutralität gebracht, damit sie in dir keine Wirkung mehr haben und sich nicht z.B. unter der Geburt als eine Blockade auswirken können.

- Ich habe den **Geburtsort** selbst ausgewählt und dieser ist für die bevorstehende Geburt die beste Wahl.
Du solltest bei der Wahl deines Geburtsortes keine Rücksicht nehmen auf Interessen und Wünsche aus deinem Umfeld. Denn du wirst die Geburt meistern, deshalb musst auch du die Entscheidung treffen, welcher für dich der beste Geburtsort ist.

- Mein **Partner steht hinter meinem Entscheid** über den gewählten Geburtsort.
Alle Ängste und Sorgen meines Partners in Bezug auf meine Wahl des Geburtsorts sind geklärt und bereinigt.
Kann dein Partner oder eine andere Person nicht hinter deiner Entscheidung stehen, dürft ihr nach der Ursache für diese Unsicherheit bei der Person (bspw. beim Partner) selbst suchen. Meistens sind dies Ängste des Partners, beispielsweise bei einer Hausgeburt, hilflos zu sein und keine ärztliche Unterstützung in der Nähe zu haben. Die Folge von dieser Angst darf nicht sein, dass du dein Geburtsort dementsprechend anpasst, sondern, dass dein Partner an sich arbeitet und die Ursache für seine vorliegenden Ängste oder Bedenken aufspürt und löst.

- Ich habe für die bevorstehende Geburt und Wochenbettzeit die für mich geeignetste **Hebamme** gewählt.
Vertraue bei deiner Wahl auf dein Gefühl, frage in deinem Umfeld nach Empfehlungen und Erfahrungen und nutze die Möglichkeit eines Gespräches während der Schwangerschaft. Erkläre ihr wie du dir deine Geburt vorstellst und wie du ihre Unterstützung und Begleitung dafür wünschst.
- Ich weiss** über den Geburtsablauf, körperliche Vorgänge, mögliche Komplikationen sowie dafür mögliche Lösungswege, **Bescheid**.
Hole dir dieses Wissen über einen Geburtsvorbereitungskurs oder über Literatur (z.B. Die Hebammensprechstunde von Ingeborg Stadelmann). Denn nur wenn du die Abläufe verstehst, kannst du dich optimal darauf vorbereiten. Nur wenn du weißt, was es für mögliche Komplikationen gibt, kannst du erkennen, welche von diesen in dir noch Ängste auslösen. Ebenso kannst du nur nachdem du verstehst, wie die Geburt verläuft, dir deine Wunschgeburt visualisieren. Frauen, die glauben sie bräuchten sich nicht zu informieren oder vorzubereiten und von sich behaupten, sie lassen die Geburt einfach mal auf sich zukommen, gehen ungeahntes Risiko ein. Oftmals darf dann die Geburt im Nachhinein aufgearbeitet werden...
- Ich denke mir dienende **Gedanken**.
Es geht dabei nicht nur darum positiv zu denken und sich beispielsweise über den sonnigen Tag zu erfreuen, sondern bewusst Gedanken zu wählen, die dich in deiner Schwangerschaft und unter der Geburt bestärken und dir Kraft geben. Überlege dir, ob es also aktuell Gedanken gibt, die du nicht mehr denken möchtest, weil sie dich Energie kosten und daher negativ sind. Lasse diese sofort los und ersetze sie durch positive Gedanken. Es kann hilfreich sein, dir hierfür eine kleine Liste zu schreiben, welchen Gedanken du verabschiedest, und welchen positiven Gedanken du an dessen Stelle neu denken möchtest. Mit positiven und dir dienenden Gedanken machst du dir die Schwangerschaft und Geburt leichter und zudem freut es auch dein Baby, denn dein Baby kann deine Gedanken, auch wenn es noch im Bauch ist, wahrnehmen. Kennst du schon meine Geburts-Affirmationskarten?
- Ich stehe mit meinem **Bauchbewohner in Kontakt**; spreche mit ihm und stelle Fragen.
Dies stärkt einerseits deine Intuition und dein Vertrauen in dich selbst. Du schärfst deine Wahrnehmungssinne und lernst deinem Gefühl zu vertrauen. Andererseits stärkt es die Verbindung zu deinem Baby. Du kannst mit deinem Baby sprechen oder einfach auch in Gedanken bei ihm sein. Mögliche Fragen an dein Baby könnten sein, ob es etwas braucht, ob ihm etwas fehlt, wie es geboren werden möchte, warum es auf sich warten lässt (bei Überschreitung des Geburtstermins), ob für ihn der ausgesuchte Name stimmig ist, und einfach alles was du von deinem Baby wissen möchtest. Dieses vorzeitige Aufbauen und Stärken eurer Verbundenheit kommt dir während der Geburt und in der Zeit danach zu Gute!

- Ich habe mir in Gedanken alle möglichen Szenarien zum Thema Geburt durchgespielt und habe bei keinem Thema Gefühle der Angst in mir. Alle **Ängste** die ich hatte, bewusst oder mir nicht bewusste, **sind erkannt, bereinigt und gelöst.**

Gemäss dem Spiegelgesetz werden dir Ängste solange aufgezeigt und deutlich vor Augen geführt, bis du sie erkennen, transformieren und verabschieden kannst. Konkret bedeutet dies, dass deine Ängste vor zum Beispiel einem Kaiserschnitt, genau diese Situation, das Eintreffen eines Kaiserschnitts, begünstigen. Deshalb ist es notwendig, Ängste ob bewusste oder unbewusste, vorgängig ausfindig zu machen und deren Energien zu bereinigen, damit die Angst gelöst ist. (In meinen Einzelsitzungen ist dies ein wichtiger zeitintensiver Bestandteil bei der optimalen energetischen Geburtsvorbereitung.) Ich empfehle dir mögliche Geburtsszenarien und Komplikationen in Gedanken durchzuspielen und dabei auf dein Herz, also dein Gefühl zu achten, um so ausfindig zu machen, ob in dir Ängste sind die gelöst werden wollen. Nachfolgend einige Stichworte die dir beim Ausfindig machen der Ängste helfen können (diese Aufzählung ist nicht abschliessend): Geburtseinleitung, (Not-)Kaiserschnitt, Dammriss und Dammschnitt, Schmerzen, Wehen, vaginale Untersuchungen unter der Geburt, keine natürliche Plazentaablösung, medizinische Eingriffe, die natürliche Geburt nicht schaffen zu können, hilflos zu sein, alleine zu sein, ausgeliefert zu sein, das Baby aus irgendwelchen Gründen nicht direkt nach der Geburt bei sich zu haben, eine Narkose zu erhalten, Ängste die hochkommen über ein früheres, ungelöstes Geburtserlebnis, usw.

Es gibt fast keine Frau, die vor nichts Angst hat... sei ehrlich zu dir selbst, denn damit tust du dir und deinem Baby einen grossen Gefallen und ersparst dir die eine oder andere unangenehme Erfahrung.

- Ich fühle mich frei und ungehemmt, während der Geburt **Stuhlgang** auszuscheiden, auch im Beisein von meinen Begleitpersonen.

Während der Geburt sich seiner Nahrungsreste zu entledigen, ist völlig normal. Unser Körper ist intelligent und arbeitet unter der Geburt mit. Alles was unser Körper nicht mehr braucht, darf gehen. Somit entleert sich der Darm kurz vor der Geburt und schafft Platz fürs Baby. Manche Frauen erleben Durchfall und deuten dies als Zeichen für den Geburtsbeginn. Andere Frauen, dies ist viel häufiger der Fall, verspüren irgendwann während den Wehen, den plötzlichen Drang aufs Klo zu gehen. Da du möglicherweise nicht mehr aus deiner Geburtsposition heraus kommen möchtest oder kannst, sollst du dir erlauben, genau da wo du bist, dich zu erleichtern. Stelle dir nun vor, dass deine Erleichterung unter dem Beisein anderer Personen, wie zum Beispiel Hebamme oder dein Partner, stattfinden könnte. Falls du jetzt erkennst, dass du deinen Darm unter dem Beisein von jemand anderem nicht entleeren kannst:

- löse dich von deinen Ängsten und Schamgefühlen oder
- bestehe darauf, unbeobachtet ausscheiden zu dürfen. Kommuniziere diesen Wunsch wenn möglich schon vorab deinen begleitenden Personen. oder
- wähle einen anderen Geburtsort.

Frauen, denen es nicht gelingt, unter der Geburt ausscheiden zu können, erschaffen sich höchstwahrscheinlich einen Geburtsstillstand. Denn körperlich ist es nicht möglich, den Anus verschlossen zu halten während man sich vaginal öffnen und entspannen sollte. Von der Vagina bis zum After ist ein und dasselbe Muskelgewebe. Entscheide dich also einfach alles frei fliessen zu lassen, bleibe nach innen gerichtet und folge den Impulsen deines Körpers.



Wünsche über die **Unterstützung von begleitenden Personen** (Partner und Hebamme) habe ich kommuniziert.

Es kommt immer wieder vor, dass Frauen nach der Geburt enttäuscht sind, dass gewisse Situationen nicht so verlaufen sind, wie sie es erwartet hatten. Daraufhin stellt sich meistens heraus, dass die genauen Vorstellungen leider auch nicht ausführlich kommuniziert wurden. Deshalb lege ich dir das Informieren der begleitenden Personen sehr ans Herz! Informiere deinen Partner:

- a) wie eine Geburt ganz allgemein abläuft (Zeichen des Geburtsbeginns, Geburtsphasen wie Eröffnungsphase, Übergang und Austreibungsphase, Nachgeburt)*
- b) welche Komplikationen mit welchen möglichen Konsequenzen es allgemein gibt*
- c) wie du in jeglichen oben beschriebenen Situationen dich verhalten und handeln würdest*

Punkt c) teilst du persönlich oder aber dein Partner (mithilfe einer von dir erstellten Liste) der geburtsbegleitenden Hebamme mit.

Auch wenn dein Fokus ja nicht auf den Risikofaktoren liegt, solltest du dennoch diese mit deinem Partner vorgängig besprechen und ihm mitteilen, wie du in den einzelnen Komplikationen handeln würdest, damit er für deine Interessen während der Geburt eintreten kann. Hier noch weitere Stichworte, die dir helfen können, deine Wünsche sowie auch das was du nicht willst, zu benennen und deinen Begleitpersonen zu erklären;

Spontaner Geburtsbeginn, Blasensprung, Geburt nach Bedarf und in Ruhe entwickeln, Eingriffe/Massnahme zur Beschleunigung, Eingriffe/notwendige Massnahmen mit dir/oder Begleitperson vorab besprechen, selbstbestimmt die Geburt meistern, Verantwortung nicht abgeben, Badewanne, Wassergeburt, sich frei bewegen, Ruhe, Schutz für meinen Gebärraum, nicht angesprochen zu werden, gedämpftes Licht, Kerze, Musik, Duft, Muttermund, Wahrung meiner Intimsphäre, Wehentropf, Lachgas, PDA/Kreuzstich, Homöopathie/Globulis zur natürlichen Geburtsunterstützung, Untersuchungen nur nach Absprache und so wenig wie möglich/nötig, Fotos während der Geburt, Dammschnitt, Dammriss, Nähen von Geburtsverletzungen, Nabelschnur, Geburt der Plazenta, Plazenta mit nach Hause nehmen, erstes Anlegen/Stillen, falls Kaiserschnitt; Begleitung dabei zu haben, wenn möglich nur örtliche Betäubung, ... und was dir sonst noch als wichtig erscheint!



Ich habe mir meine Geburt, so wie ich sie mir vorstelle, visualisiert und manifestiert.

Es geht nun darum, dass du dir deine Wunschgeburt visualisiert und dir dadurch auch so manifestierst. Stelle dir nun vor wie deine Geburt losgeht, welches Zeichen von deinem Baby dich als erstes erreicht. Wie du weiter die entsprechenden Personen informierst, dass es jetzt losgeht. Wie du in ständigem Austausch mit deinem Baby bist um zu fragen, was es braucht, ob es wirklich jetzt kommt etc. Visualisiere wo du dich befindest, wie stark du bist, wie du keine Schmerzen verspürst, wie du voller Achtsamkeit und Bewusstheit Leben gebärst. Achte bei deiner Visualisation auf dein Gefühl. Wenn du bemerkst, dass sich zum Beispiel die visualisierte Wassergeburt überhaupt nicht stimmig anfühlt, dann überprüfe, ob das deine Wunschvorstellung ist und du dabei einfach einer festen Überzeugung nachgehst. Finde heraus, was du denn an dieser Stelle denn stattdessen visualisieren kannst. Frage allenfalls bei deinem Baby nach, was es sich denn stattdessen wünschst. Und visualisiere, geführt von deinem Herzen, die neue Situation. Führe deine Visualisation weiter, (zB.) wie du dein Baby in den Armen haltest, wie es das erste Mal an deiner Brust trinkt, wie deine Plazenta sich völlig natürlich löst und geboren wird. Und so weiter! Lass dir Zeit für detaillierte Bilder und die Gefühle die dabei hochkommen. Je „intensiver“ du deine Visualisation erlebst, desto mehr Energie gibst du deiner Manifestation. Ist es dir nicht so leicht, dies selbst zu tun, biete ich Schwangerschaftsmeditationen an oder auch die Visualisation in Einzelgesprächen.

Falls während der Geburtsvisualisation noch Ängste hochkommen, gehe zum Punkt „Ängste“ und arbeite daran.

Du hast es geschafft! Du hast sicherlich viele Ängste aufgelöst und hinter dir gelassen, Klarheit bekommen, was du genau willst und dir deine Geburt erschaffen! Bravo! Ist es dir einfach nicht möglich einer der Punkte abzuhaken? Dann kontaktiere mich, dafür bin ich da!

Alles Liebe,

Stephanie

© Das Copyright dieser Texte liegt bei Stephanie Equilino. Es ist ausdrücklich erlaubt, diese Texte, als Ganzes und ungekürzt ohne weitere Nachfragen in jeder Form zu vervielfältigen. Ein Zitieren ohne Hinweis auf den kompletten Text ist nicht zulässig. Jede kommerzielle Nutzung dieser Seiten ist untersagt und bedarf der ausdrücklichen Genehmigung der Autorin.

Stephanie Equilino, Irrseeblick 3, 4893 Zell am Moos

+43 (0)664 2622555, stephanie@frauundkind.at

www.frauundkind.at