



Die friedliche Geburt

www.geburt-in-hypnose.de

Modul I – Lektion 3 a)

ANGST UND SCHMERZ

- Mit Schmerzen signalisiert uns der Körper Probleme.
- Schmerzen gehören nicht notwendigerweise zum Geburtsprozess.
- Der britische Gynäkologe Dr. Grantly Dick-Read entdeckte in den 1930er-Jahren den Zusammenhang zwischen Angst und Schmerz bei der Geburt – das „Angst-Verkrampfungs-Schmerz-Syndrom“
- Bei Angst übernimmt das Stammhirn die Kontrolle und bereitet uns auf Kampf oder Flucht vor. Dadurch bleiben die für die Geburt notwendigen Organe schlecht durchblutet und es kommt zur flachen Angst-Atmung.
- Ein schlecht durchbluteter Muttermund wird hart und fest und bereitet bei der Dehnung Schmerzen.