



Marie F. Mongan

HypnoBirthing

Der natürliche Weg zu einer sicheren,
sanften und leichten Geburt

Die Mongan-Methode:
10.000-fach bewährt!



Müttern einzugehen. Ich hatte immer noch eine Kaiserschnitttrate von 5 %.

Schließlich fing ich an, Hypnose zur Schmerzkontrolle bei der Geburt einzusetzen. Die Ergebnisse waren in Ordnung. Die Babys hatten viel seltener Probleme und brauchten nur in Ausnahmefällen Sauerstoff. Aber die Mütter machten immer noch schmerzhaft Geburten durch. Nach wie vor lag meine Kaiserschnitttrate bei 5 %.

Vor ein paar Jahren wechselte ich dann zu HypnoBirthing, und heute bin ich fest davon überzeugt, dass eine gesunde Geburt nicht schmerzhaft sein muss. Ich war bei über 200 Geburten dabei, bei denen sich die Frauen mit Hilfe der HypnoBirthing-Techniken und -Philosophie (Mongan-Methode) vorbereitet hatten. Alle diese Familien waren nach der Geburt begeistert über das, was sie gerade erlebt hatten. Ich beobachte, wie die Frauen von ihren Helfern auf viele verschiedene Arten sinnvoll unterstützt werden. Es gibt keine Komplikationen mehr. Keines der Babys brauchte Sauerstoff oder irgendeine andere Unterstützung als die Wärme des Körpers seiner Mutter. In drei Jahren musste ich genau drei Kaiserschnitte machen. Seit ich begonnen habe, HypnoBirthing bei den Müttern anzuwenden, habe ich kein einziges schmerzstillendes Medikament mehr verabreicht.

Mit den Jahren ist mir klar geworden, dass ich während der Geburten keine „Entbindungen“ mehr durchführe; ich bin dabei und beobachte, wie die Mütter ihre Babys ruhig und leicht gebären, und die Geburtsgefährten empfangen die Kinder, wenn sie herauskommen. Meine neue Rolle scheint mir darin zu bestehen, da zu sein, um dem Wunder von HypnoBirthing beizuwohnen.

Heute halte ich vor anderen Menschen in Heilberufen regelmäßig begeisterte Vorträge, in denen ich ihnen die Vorzüge von HypnoBirthing als eine Methode vorstelle, gebärenden Frauen eine leichtere, angenehmere Geburt zu ermöglichen. Ich freue mich immer, mit Menschen aus dem medizinischen Bereich (oder mit jedem anderen) über meine Erfahrungen mit wirklich natürlichen Geburten zu sprechen. Ich kenne eine Menge glücklicher HypnoBirthing-Familien, Mütter und Väter, die sehr gerne über ihre eigenen Geburtserlebnisse berichten.

Bei meiner gegenwärtigen Arbeit als Fakultätsmitglied des Atlanta-Ausbildungsprogramms für Familienmedizin in Atlanta, Georgia, ver-

middle ich angehenden Ärzten HypnoBirthing als ein Angebot für die später von ihnen betreuten Familien.

Ich empfehle dieses Buch und das dazugehörige, gut durchdachte Programm von Herzen, denn es leistet einen Beitrag dazu, die Geburt unserer Kinder zu einem positiven und sanften Schritt auf dem Weg zu einer besseren Welt zu machen.

Lorne R. Campbell, Senior, M. D.

*Clinical Assistant Professor für Familienmedizin der medizinischen Fakultät Mercer
Assistant Clinical Professor für Familienmedizin der Universität von Rochester und der
medizinischen Fakultät von SUNY-Buffalo*

Einleitung

Mein Traum ist es, dass jede Frau, überall, die Freude einer wirklich sicheren, angenehmen und befriedigenden Geburt für sich und ihr Baby erfährt.

Marie F. Mongan

Sich darauf vorzubereiten, ein Kind willkommen zu heißen, ist eine lebensverändernde Erfahrung, nicht nur während Schwangerschaft und Geburt, sondern für den Rest Ihres Leben. HypnoBirthing bietet einen außergewöhnlich einfachen und entspannten Zugang zu diesem Übergang, mit dem Sie Ihre Rolle als Eltern einnehmen und zusammen zu einer Familie werden.

Diese Ausgabe von *HypnoBirthing: Die Mongan-Methode* ist eine erweiterte Version meiner früheren Bücher, die Eltern zur Vorbereitung auf eine sanfte Geburt benutzen. Das Buch soll insbesondere den 95 Prozent aller Familien helfen, deren Schwangerschaften normal und ohne oder mit nur geringem Risiko verlaufen. Wenn Sie zu dieser großen Mehrheit gehören, wird Ihnen HypnoBirthing nicht nur Entspannungs- und Visualisierungstechniken vermitteln, sondern auch Gymnastikübungen und einen Ernährungsplan. All dies wird Ihnen helfen, entspannt durch eine glückliche, gesunde Schwangerschaft und Geburt zu kommen.

Wenn Sie nicht völlig vom Konzept einer gesunden, natürlichen Geburt überzeugt sind, wird Ihnen dieses Buch die Möglichkeit geben, einen tiefen Einblick in die Theorien dieses Konzeptes zu bekommen und mehr darüber zu erfahren, wie das Sich-Erarbeiten eines ruhigen Herangehens an Schwangerschaft und Geburt es Ihnen ermöglicht, sich auf eine leichtere, angenehmere und freudvollere Geburtserfahrung einzustellen.

Die Geburt ist in unserer Kultur von zahlreichen akzeptierten Glaubenssätzen und Mythen umgeben. Deren Ursprung zu verstehen

wird Ihnen helfen, verschiedene Entscheidungen zu treffen, denen Sie bei der Vorbereitung auf diese entscheidende Zeit in Ihren Leben gegenüberstehen werden. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie sich mit Ihrem ungeborenen Kind verbinden können und ein tieferes Verständnis für Ihr Baby als bewussten, kleinen Menschen aufbauen, der auch schon vor der Geburt problemlos mit Ihnen kommunizieren kann. Sie können lernen, Ihren Körper und Ihren Geist so einzustellen, dass – ungeachtet Ihrer gegenwärtigen Ziele – für Sie eine glücklichere Geburt möglich wird.

Für diejenigen unter Ihnen, die sich bereits entschlossen haben, ihr Kind mit HypnoBirthing auf die Welt zu bringen, dient dieses Buch als Lehrbuch in Verbindung mit den Inhalten, die Ihnen in einem HypnoBirthing-Kurs von einer vom HypnoBirthing-Institut geprüften Kursleiterin (oder einem Kursleiter) vermittelt werden. Dieses Buch zeigt die Philosophie und viele der Techniken, die von HypnoBirthing-Familien benützt werden. Es wird Ihnen zahlreiche Informationen und Einsichten liefern. Trotzdem werden sich die umfassende Unterweisung und die Diskussion verschiedener Methoden und Texte sowie die Demonstrationen, die Ihnen Ihre HypnoBirthing-Kursleiterin bieten wird, als außerordentlich wertvoll erweisen.

Der Inhalt dieses Programmes soll nicht den Rat eines Arztes oder einer Hebamme ersetzen. Hinsichtlich aller Fragen zur Schwangerschaft sollten Sie den Rat von qualifiziertem medizinischem Personal einholen.

Für Informationen zu HypnoBirthing-Kursen in Ihrer Gegend und zu Ausbildungskursen für Kursleiter wenden Sie sich bitte an:

Sydney Sobotka

++ 41 44 7343178

www.hypnobirthing.ch

HypnoBirthing Institute

www.hypnobirthing.com