

Diese Dinge helfen bei Angst vor der Geburt

20.09.2019, 18:45 | Industrie, Bau & Immobilien

Pressemitteilung von: *Pro Concept Store*

Presseagentur: *Pro Concept Store*



Schließlich weiß man nicht, was einen erwartet.

Bei vielen schwangeren Frauen wächst mit dem Babybauch auch gleichzeitig die Angst vor der Geburt. Das ist soweit auch nicht ungewöhnlich und schon gar nichts Verwerfliches.

Schließlich weiß man nicht, was einen erwartet. Selbst wenn es nicht die erste Geburt ist, so kann doch die zweite oder dritte Geburt völlig anders verlaufen.

Besonders die Machtlosigkeit und nicht zu wissen, was auf einen zukommt, lassen Ängste entstehen. Die schwangere Frau hat keinen Einfluß darauf, wann die Geburt beginnt, wie lange sie dauert und wie sich der Verlauf gestaltet. Sich mit der Geburt auseinandersetzen

Wichtig ist es, dass man sich mit dem Thema Geburt grundsätzlich auseinandersetzt. Da ist denn dann ganz normal, dass auch Ängste unterschiedlichster Art hochkommen. Schwierig ist natürlich, dass im Austausch mit anderen Frauen, die bereits eine Geburt erlebt haben, meist die negativen Dinge weitergegeben werden als positive Erfahrungen. Das schürt dann noch zusätzlich die Sorge, was alles schief gehen kann.

Wir empfehlen hier, sich mit den Fragen und Ängsten vertrauensvoll an die betreuende Hebamme zu wenden.

Es gibt aber auch so einige Tipps, wie man mit der Angst vor der Geburt umgehen kann und die eine oder andere Sorge sich ganz von selbst erledigt. Auch die Selbstzweifel, ob man das alles so schafft, die vermutlich jede Schwangere plagen, können so gemindert werden und in ein Gefühl der Selbstsicherheit gewandelt werden. Diese Tipps helfen, die Angst vor der Geburt zu nehmen

Man sollte positive Erfahrungsberichte in sich aufnehmen und Horrorgeschichten anderer Frauen im Keim ersticken. Das hört sich jetzt sehr radikal an, aber wie gerade bereits geschrieben, werden meistens die negativen Erfahrungen und Erlebnisse sehr ausschweifend und detailliert geteilt. Die Positiven jedoch gehen dabei fast unter. Wird eine

Schwangerschaft offensichtlich und der Babybauch wächst, teilt fast jede Frau - ganz gleich wie gut man sie wirklich kennt - ihre Geburtserfahrungen.

So wendet man "Horrorgeschichten" höflich ab

Man sollte Gespräche, die sich in eine solche Richtung entwickeln, gleich in die Hand nehmen und lenken. Ein höfliches "Vielen Dank, dass Sie Ihre Erfahrungen mit mir teilen möchten, aber ich möchte gerade nicht darüber sprechen." Sollte völlig ausreichen und vom Gegenüber respektiert werden. Alternativ kann man das Gespräch auch folgendermaßen lenken: "Was mich interessieren würde: was ist Ihnen besonders positiv von ihrer Geburt in Erinnerung geblieben?".
Recherche im Internet - bitte immer differenziert

In Zeiten der Digitalisierung findet man natürlich auch zum Thema Geburt vielfältige Informationen. Auch hier empfehlen wir, sich an Berichten und Empfehlungen von Fachleuten wie beispielsweise Hebammen zu orientieren. Bei Erfahrungsberichten anderer Frauen sollte man bewusst positive Erfahrungen lesen und die Negativen gar nicht erst anzuklicken. Es gibt kein besseres Gefühl für die anstehende Geburt und mehr Sicherheit, wenn man sich mit Horrorgeschichten anderer Frauen beschäftigt. Dies schürt Ängste nur unnötig.
Der Geburtsvorbereitungskurs

Viele Schwangere stehen dem Geburtsvorbereitungskurs eher ablehnend gegenüber und empfinden ihn als lästiges Übel bzw. belächeln ihn. Dabei wird es sehr gut tun, sich mit der Geburt auseinanderzusetzen, Fragen zu stellen und Ängsten auch den nötigen Raum zu geben. Der Vorteil in einem Geburtsvorbereitungskurs ist, dass man fundierte und fachkundige Antworten bekommt, die frei von jeder Angstmake sind. Zudem hilft es gedanklich, die Phasen der Geburt durchzuspielen und so eine gewisse "Routine" zu bekommen.
Den Körper auf die Geburt vorbereiten

Wenn man den Körper bewusst auf die Geburt vorbereitet, gibt dies Raum, sich mit ihr und möglichen Gedanken und Ängsten auseinanderzusetzen. Zudem lernt man den eigenen Körper besser kennen und weiß, womit man sich wohl fühlt.

Man sollte sich den Raum geben, herauszufinden, was einem guttut. Das kann beispielsweise Akupunktur sein oder auch Himbeerblättertée. Doch auch Dammmassage und Beckenbodengymnastik helfen, den Körper gezielt auf die Geburt vorzubereiten. Hier findet man in Büchern, im Internet aber auch im Geburtsvorbereitungskurs viele hilfreiche Tipps
Der Geburtsort - wo soll das Kind auf die Welt kommen?

Wir empfehlen, sich ausreichend Zeit zu nehmen, sich im Vorab damit zu beschäftigen, wo man sein Kind zu Welt bringen möchte. Die meisten Kliniken bieten Kreißsaalführungen sowie Infoabende, die die Möglichkeit bieten, die Klinik in Ruhe kennenzulernen. Es hilft sehr, mit der Umgebung vertraut zu sein, wenn dann wirklich die Geburt ansteht. Man kennt bereits die Wege, der Geruch ist vertraut und auch die Menschen.

Neben dem technischen Equipment sollte man hier in jedem Fall auch auf das Bauchgefühl achten. Wo man sich wohl fühlt, spielt eine entscheidende Rolle. Auch wenn man sich beispielsweise für eine Hausgeburt entscheidet, sollte man sie mit der Hebamme genau durchsprechen. Das gibt viel Sicherheit, wenn es dann später soweit ist.
Ängste thematisieren - sprechen hilft

Je näher die Geburt rückt, desto nervöser werden schwangere Frauen zumeist. Dieses Gefühl muss man nicht mit sich selbst ausmachen. Es ist auch ebenso wenig sinnvoll, die Gedanken zu verdrängen, da sie unterbewusst weiter existent sind. Man kann sich hier nicht nur vertrauensvoll an die erfahrene Hebamme oder den Frauenarzt wenden. Auch den Partner sollte man involvieren, damit er weiß, welche Ängste und Gedanken einen plagen und was einen beschäftigt. Das bringt einen oftmals noch näher mit dem Partner zusammen und schafft Verständnis. Doch auch eine gute Freundin - auch wenn sie nicht schwanger ist - kann meist ein guter Zuhörer und Ratgeber sein.

Sich bewusst an der Schwangerschaft erfreuen

Die Angst vor der Geburt sollte nicht omnipräsent sein. Vielmehr sollte man versuchen, sich an den schönen Momenten der Schwangerschaft zu erfreuen. Babybauchshooting und Gipsabdruck vom Babybauch sind nur zwei Inspirationen. Es

macht auch große Freude, erste Aktivitäten für die Zeit nach der Geburt zu planen. Auch das Zusammenstellen der Erstausrüstung macht große Freude. Neben süßer Babykleidung, Wickelkommode, Kinderwagen (<https://www.friedrich-hugo.de/Produkte-aus-der-Natureline-Kinderwagen-Serie-Oeko-Nostalgie-Retro-Kinderwagen>), Autositz, Babybett und erstem Spielzeug gibt es so viele Dinge für das Baby zu entdecken.

Extratipp: In unserem Online Shop findest du viele wunderschöne Artikel rund um die Erstausrüstung und eine besonders große Auswahl an Kinderwagen Sets (<https://www.bebebi.de/3-in-1-Sets-Kinderwagen-2-in-1-Kompletts>) - ganz bequem von Zuhause shoppen, rund um die Uhr!

Fazit: Angst vor der Geburt

Die Angst vor der Geburt ist völlig normal und natürlich. Es gibt viele Möglichkeiten, sich nicht nur mit ihr auseinanderzusetzen, sondern die Ängste auch kleiner werden zu lassen. Bestehende Ängste und Gedanken sollte man offen kommunizieren und nicht mit sich alleine austragen. Man vermeidet ein nicht enden wollendes Gedankenkarussell und das die Ängste immer größer werden. Es ist wichtig, die Gedanken positiv zu lenken und "Horror Geschichten" zu Geburten nicht an sich heranzulassen. So stehen die schönen Momente der Schwangerschaft weiterhin im Fokus und man kann diese Zeit in vollen Zügen genießen.

Pressekontakt:

Pro Concept Store
Herr Christian Leyk
Am Eggenkamp 29
48268 Greven

fon ..: +4925719977790
web ..: <http://www.pro-concept-store.com>
email : contact@pro-concept-store.com

Portrait

Pro Concept Store ist kompetenter Partner, wenn es um die Schaffung von Marken und Produkten geht, die im Onlinehandel vertrieben werden.

Vom Entwickeln eines stimmigen Produktkonzeptes, Kreieren der Marke und des Images über die Auswahl der passenden Produkte bis hin zu Shop-Setup, Produktfotografie und Produktvideos bis hin zur optimalen Vermarktung bietet Pro Concept Store alles aus einer Hand.

Besondere Expertise weist das Team rund um Pro Concept Store im Bereich Baby im speziellen Kinderwagen und im Haustierbedarf insbesondere Hundebetten vor. Schwerpunkt der Handelskonzepte liegt dabei auf Schaffung von Private Label die vorwiegend im modernen Dropshipping zum Endkunden gelangen.

Neben der Entwicklung eigener Shopsysteme ist Pro Concept Store ebenso Experte im Bedienen und Vertrieb über Portale wie Amazon etc..

Gleichzeitig bietet Pro Concept Store professionellen Support im Bereich EDV und Shopware, sowie Webseitenentwicklung für Händler.

Eine weitere Sparte, die das Unternehmen aktuell intensiv ausbaut, ist die Erstellung von Imagevideos für Bereiche wie z.B. Immobilien, Ferienimmobilien, Einzelhandel, Golfplätze, Gastronomie oder Erlebnisgastronomie. Die Videoproduktionen verbinden hier gekonnt Drohnenaufnahme, 360Grad-Aufnahmen und virtuelle Rundgänge, um intensive und realistische Einblicke des Objektes zu schaffen.

News-ID: 1061582 • Views: 563 (Stand: 26.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1061582/Diese-Dinge-helfen-bei-Angst-vor-der-Geburt.html>