

Gebärpositionen

Unter der Geburt nimmt jede Frau instinktiv bestimmte Körperhaltungen ein, die zur Förderung und Erleichterung des Geburtsvorganges beitragen. Die Geburt beinhaltet einen Wechsel aus Bewegung und Ruhe, kombiniert mit der Atmung, entsprechend den Bedürfnissen der gebärenden Frau. Sollte sich das kindliche Köpfchen mal nicht ganz perfekt in das Becken drehen, helfen entsprechende Positionen und das Kind findet wieder den richtigen Weg – diese Unterstützung ist die Aufgabe Deiner Hebamme / des Geburtsteams.

Vorteile der aufrechten Gebärhaltung

- Die Beweglichkeit des Beckens ist optimal in der Hängehaltung
- Das Tiefertreten des kindlichen Köpfchens wird erleichtert
- Bessere Schmerzverarbeitung wegen erhöhter Beweglichkeit
- Bessere Sauerstoffversorgung für Mutter und Kind
- Die Gebärende kann dem Greifbedürfnis besser nachgeben
- Das Kind kann aus eigener Kraft geboren werden

Geburtsphasen

Die Geburt wird in verschiedene Phasen eingeteilt:

Eröffnungsphase (0-8 cm Muttermund)

Der Muttermund wird durch die Kraft der Geburt geöffnet und das kindliche Köpfchen dreht sich quer in den Beckeneingang. Konzentrierte, ruhige Atmung und das Lösen aller Muskelanspannung ist das „A und O“. Lass Dich tragen von der Geburtswelle.

Übergangsphase (8-10 cm Muttermund)

Das Kind dreht und beugt seinen Kopf, rutscht dadurch tiefer in die Beckenmitte, der Muttermund ist nun vollständig geöffnet. Viel Bewegung, Vertrauen zu Dir und guten Kontakt zu Deinem Kind (bringe Dein Kind zum Lächeln) machen Dir diese Phase ganz leicht.

Geburtsphase

Das kindliche Köpfchen ist nun durch das Becken gerutscht und wird nun mit Hilfe der reflektorischen Bauchpresse ans Licht der Welt geschoben. Jetzt ist etwas Mut und aktive Mithilfe gefragt.

Nachgeburtsphase

Während Ihr schon Euer Kind genießt, warten wir mit unseren Glückwünschen noch, bis die Nachgeburt – der Geburtstagskuchen – Eures Kindes geboren wird. Nur noch einmal kurz nach unten schieben und dann ist es geschafft! Herzlichen Glückwunsch!