

Welche Geburtsposition ist die richtige für mich?

Willkommen zu Geburtskanal, dem Glückskind-Podcast rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Wir sind Anja und Marie von Hallo Hebamme und begleiten euch durch die aufregende Zeit vom positiven Schwangerschaftstest bis zu den ersten Wochen mit Baby.

Hallo und herzlich willkommen. Ich bin die Anja und ich bin die Marie und in dieser Folge sprechen wir einmal über das Thema Geburtspositionen, welche verschiedenen Geburtspositionen bei einer Geburt überhaupt möglich sind und welche Vor- und Nachteile diese alle haben. Es gibt da nämlich viele verschiedene Möglichkeiten und das macht total Sinn, sich vorab einmal damit zu beschäftigen. So könnt ihr zum Beispiel in aufrechter, liegender, bodennaher oder auch hockender Position gebären.

Jede Frau hat da ganz individuelle Bedürfnisse und Präferenzen, welche sie davon auswählt und sich in der Situation irgendwie auch gut anfühlt. Aber auch jede Geburt ist anders und es kann sein, dass eine Geburtsposition, welche ihr in der ersten Geburt gut gefunden habt, in der nächsten überhaupt nicht mehr passt und lieber eine andere gewählt wird.

Ja und darum ist es auch extrem wichtig, dass wir einmal mit euch darüber sprechen, denn eine gute und vor allen Dingen eine passende Geburtsposition, wie du es gerade schön genannt hast, ist sehr wichtig, weil sie euch dabei helfen kann, die Wehen besser zu tolerieren. Und außerdem könnt ihr auch bei einer Position, in der ihr euch wohlfühlt, auch in den Wehenpausen einfach deutlich besser entspannen. Und das Einnehmen von verschiedenen Positionen hilft euch außerdem dabei, dass sich euer Kind gut im Becken einstellt und dann später auch geboren werden kann.

Viele Frauen spüren intuitiv, welche Position für sie jetzt genau gerade in diesem Moment die Richtige ist. Andere hingegen benötigen etwas mehr Unterstützung, um eine angenehme Position zu finden. Manchmal ist es auch notwendig, dass bestimmte Positionen während der Geburt eingenommen werden müssen, damit das Kind sich eben gut durch den Geburtskanal durchdrehen kann und dann eben auch geboren werden kann. Dabei wird euch aber die betreuende Hebamme in der Situation individuell unterstützen und euch die geeignete Position aufzeigen und mit euch auch wirklich herausfinden, welche denn jetzt gerade die Richtige ist, damit eben auch das Kind gut geboren werden kann.

Genau, gehen wir aber noch mal einen ganz kleinen Schritt zurück, denn zu Beginn und aber auch generell während der Geburt ist es enorm wichtig, dass ihr vor allem in der Beckenmitte und auch in den Knien versucht locker zu bleiben. Wir sehen das ganz ganz häufig, dass sich Frauen ganz intuitiv wirklich so auf die Zehenspitzen stellen und auch so vom Schmerz wegdrücken. Das ist eher ungünstig. Es hilft enorm, wenn ihr versucht, den Wehenschmerz zuzulassen, mit ihm atmet und wie gesagt versucht, einfach locker zu bleiben.

Und gerade zu Beginn sind häufig stehende Positionen für viele Frauen sehr sehr angenehm, weil einfach ja so ein bisschen mehr Bewegung dann auch im Körper ist. Wenn ihr lauft oder steht, könnt ihr euch gut auch an verschiedenen Orten z.B. auch festhalten. Das ist auch für viele Frauen wirklich sehr sehr gut. Und ihr könnt zum Beispiel auch Dinge nutzen, die euch zur Verfügung stehen: Im Kreißsaal gibt's häufig Seile, es tun aber auch so Alltagsgegenstände wie ein Tisch, z.B. ein Stuhl, auch Partner, Partnerin bzw. eure Geburtsbegleitung kann euch da helfen, vielleicht gibt es auch ein Tuch, irgendwie was ihr einsetzen könnt. Also da gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Lasst außerdem euer Becken kreisen und unterstützt so euer Kind weiter ins Becken zu treten und außerdem sich so, wie du es vorhin schon auch schön beschrieben hast, durch den Geburtskanal zu drehen. Ihr könnt euch auch währenddessen, je nachdem wo ihr natürlich gerade seid, auch auf euren Knien abstützen. Wenn ihr zum Beispiel umherläuft und das ist jetzt nicht direkt ein Stuhl oder ein Tisch in greifbarer Nähe, kann man auch die Knie verwenden. Das hilft dabei, während der Wehe Halt zu haben und sich in der Wehenpause weiter zu bewegen, zum Beispiel eben zu laufen.

Ihr könnt euch auch auf einen Gymnastikball setzen. Dadurch fällt es oft den Frauen einfacher, das Becken kontinuierlich zu bewegen, aber gleichzeitig, wenn die Wehe auch vorbei ist, trotzdem zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und kurz Kraft zu tanken. Weil wenn man eben läuft und immer steht, kann das auch über die Dauer und über die Länge eben sehr anstrengend werden.

Und natürlich könnt ihr euch auch mal hinlegen, euch zwischendurch ja mal kurz ausruhen, die Augen schließen und eben Kraft zu sammeln, die nächsten Wehen und eben dann die nächsten Schritte gut angehen zu können. Was für viele Hörer und Hörerinnen vielleicht auch an der Stelle interessant ist: Je weiter die Geburt voranschreitet, desto bodennaher werden in der Regel die Positionen, die die Frauen einnehmen.

Und tatsächlich ist es so, dass bis heute die Rückenlage weiterhin die häufigste Geburtsposition ist, die Frauen während der Geburt einnehmen. Und es ist aber wichtig noch mal zu betonen, es gibt auch Alternativen. Probiert vielleicht schon in der Schwangerschaft schon mal aus, in welcher Position ihr euch wohlfühlt. Meistens ist das tatsächlich auch Teil der Geburtsvorbereitungskurse, dass ihr auch mal so verschiedene Dinge gezeigt bekommt, dass ihr die auch mal ausprobieren könnt. Und

das heißt aber leider immer nicht, wenn man so eine Trockenübung gemacht hat, dass ihr euch auch während der Geburt mit dieser Position dann wirklich zu 100% wohlfühlt. Also bleibt trotzdem offen für andere Vorschläge, die euch eure Hebamme dann vielleicht während der Geburt dann auch macht.

Also, welche Geburtspositionen gibt es jetzt zum Gebären? Vorab: Man kann in allen Positionen und Stellungen ein Kind zur Welt bringen. Alles ist möglich, Kinder werden überall geboren, im Auto, auch außerhalb von Kreißsälen. Somit ist wirklich jede Position da, um ein Kind auf die Welt zu bringen. Aber die gängigsten noch mal kurz hier für euch zusammengefasst, eben die Rückenlage, die Seitenlage, den Vierfüßlerstand oder auch der Hocker. Also dass man eben in der Hocke sitzt, mit zum Beispiel am Geburtshocker oder ähnlichem.

Natürlich ist es auch möglich, euer Kind im Wasser zu gebären. Für viele ist das warme Wasser bereits während der Eröffnungsphase sehr, sehr wohltuend und entspannend. Und wenn ihr vielleicht mit dem Gedanken spielt, ich möchte gerne eine Wassergeburt haben, dann ist es wichtig, einige Dinge vorab zu wissen, auf die wir gerne kurz eingehen wollen. Zum Beispiel ist es manchmal so, dass eventuell zusätzliche Blutwerte dafür abgenommen und im Kreißsaal dann zur Geburt vorgelegt werden müssen. Das kann zum Beispiel das Ergebnis nach einer HIV-Blutuntersuchung sein oder auch eine Untersuchung auf Hepatitis C.

Sprecht da am besten mal euren gewählten Geburtsort vorab an, zum Beispiel bei einem Geburtsplanungsgespräch – das war ja hier auch schon oft Thema in unserem Podcast. Dort könnt ihr eben nicht nur klären, ob eure Wunschlinik die Möglichkeit einer Wassergeburt überhaupt anbietet, sondern auch ob vorab eventuell eine Aufklärung dafür notwendig ist und welche Befunde eben vielleicht zusätzlich mitgebracht werden müssen. Dann könnt ihr das an euren Frauenarzt, eure Frauenärztin oder eben auch die Hebammen weitergeben und habt dann alles zusammen, wenn es so weit ist. Und seid eben nicht traurig, wenn ihr dann zur Geburt kommt und dann vielleicht das ein oder andere doch vorab notwendig gewesen wäre, damit die Wassergeburt dann eben möglich ist.

Und wenn ihr das im Geburtsplanungsgespräch erwähnt, wird das dann außerdem direkt in eurer Akte notiert und da wissen alle Bescheid, wenn ihr in den Kreißsaal kommt, dass das euer Wunsch ist.

Kommen wir auch jetzt schon zu unserem Hebammen-Insider für diese Folge. Vielleicht habt ihr es schon rausgehört, aber hier noch mal ganz klar für euch formuliert: Bewegung ist bei der Geburt sehr wichtig, damit das Kind gut ins Becken eintreten kann und auch geboren werden kann. Gerade in der Eröffnungsphase kann es auch ungemein helfen. Hört hier wirklich auf euren Körper und fühlt, welche Position für euch gerade gut ist. Kommuniziert die auch an die Geburtshelfer, Geburtshelferinnen, damit sie euch hier wirklich optimal unterstützen können, auch diese Positionen einzunehmen.

Ja, das ist wirklich gut, dass du das noch mal betonst, Marie, und damit sind wir wieder am Ende der heutigen Folge angelangt. Wir hoffen, wir konnten ein paar Fragen rund um die möglichen Geburtspositionen klären. Nächste Woche geht es weiter mit dem Thema Geburtsverletzungen, das ist ja doch ein sehr sensibles Thema, darum lasst uns mal genauer dazu sprechen. Und wenn euch unser Podcast gefällt, abonniert ihn und lasst uns auch gerne eine Bewertung da, da freuen wir uns. Tschüss und bis zum nächsten Mal bei Geburtskanal, dem Wissenspodcast von DM Glückskind.