



Diese Informationsbroschüre wird von folgenden Institutionen unterstützt:



Herausgeber: Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie
Franz-Josef-Röder-Straße 23 | 66119 Saarbrücken

Unter Verwendung von Text- und Bildbausteinen des Landes Niedersachsen

Gestaltung: schoenbeck mediendesign, Hannover
Illustrationen: Silke Schmidt, Templin
Druck: Druckerei Niemeyer, Ostercappeln

Bauchgefühl

Sie sind schwanger und haben bestimmt viele Fragen. Sie wünschen sich eine natürliche und unkomplizierte Geburt. Vielleicht fühlen Sie sich verunsichert durch die vielen Informationen, die sich zum Teil auch noch widersprechen? Oder Sie haben Ängste und Befürchtungen, was auf Sie zukommt? Das ist normal und geht den meisten Frauen ähnlich.

Mit diesem Heft wollen wir Sie ermutigen, Ihr Kind auf natürlichem Wege zur Welt zu bringen und Sie darüber informieren, welche Bedingungen hilfreich sind.



Die Geburt ist ein perfektes Zusammenspiel zwischen Mutter und Kind. Der Körper einer Frau ist dafür geschaffen, ein Kind zur Welt zu bringen. Und auch das Kind ist für seinen Weg ans Licht der Welt gut ausgerüstet. Deshalb: *Haben Sie Vertrauen in Ihre Kräfte und in Ihre Fähigkeiten!*

Sie können sich frühzeitig und umfassend über den Ablauf einer Geburt informieren. Am besten gelingt dies im Rahmen der Schwangerenvorsorge in der frauenärztlichen Praxis oder bei Ihrer Hebamme. Hier können Sie alle wichtigen Fragen zur Vorbereitung auf die Geburt klären. *Treffen Sie Ihre Entscheidungen, wenn Sie sich gründlich informiert fühlen.*

Körpereigene Wehenhormone lösen die Geburt aus; zahlreiche Schutzmechanismen begleiten das Kind durch die Wehen. Bei einer natürlichen Geburt greifen verschiedene körperliche und emotionale Faktoren von Mutter und Kind ineinander. Hormone und Endorphine zum Beispiel dämpfen Schmerzen, geben Energie und wirken entspannend. Außerdem wird das Kind dabei unterstützt, sich nach der Geburt mit seiner Atmung und Herzstätigkeit an die Außenwelt anzupassen.

Zeit, Ruhe und Geduld sind wichtige Begleiter der Geburt. Das körpereigene Wehenhormon Oxytocin benötigt Zeit, um im richtigen Maße ausgeschüttet zu werden und zu wirken. Jede Geburt verläuft in einem eigenen Rhythmus aus Fortschritt und Pausen. Sie brauchen Ruhe und ein Gefühl der Geborgenheit für diesen

Prozess. *Die Schutzmechanismen funktionieren umso besser, je weniger Mutter und Kind durch überflüssiges Eingreifen gestört werden.*



Die normale Geburt beginnt zwischen der vollendeten 37. bis zur 42. Schwangerschaftswoche. Die Wehen setzen ein. Auch ein spontaner Sprung der Fruchtblase kann den Beginn der Geburt anzeigen. Dies ist der Zeitraum der normalen Geburtsreife. Der errechnete Termin ist ein statistischer Mittelwert. In diesem Zeitraum ist eine Geburtseinleitung nicht erforderlich, solange es Ihnen und Ihrem Kind gut geht.

Es ist auch völlig normal, wenn Ihr Körper einige Stunden oder sogar Tage vor dem eigentlichen Geburtsbeginn mit leichten Wehen beginnt, sich auf die Geburt vorzubereiten. Diese Zeit wird „Latenzphase“ genannt.

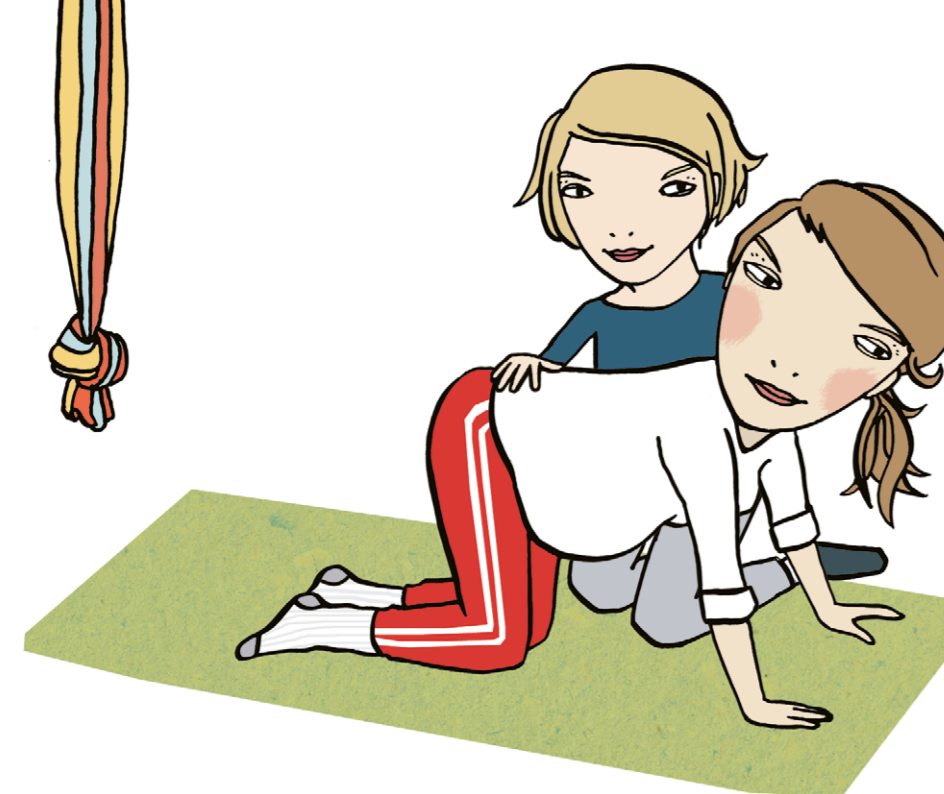
Es bedarf keiner engmaschigen Betreuung. Gerne können Sie diese Zeit noch in angenehmer und vertrauter Umgebung außerhalb der Klinik oder des Geburtshauses verbringen. Dies senkt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie während der Geburt Schmerzmittel benötigen oder Ihr Kind per Kaiserschnitt zur Welt kommt.

Sie entscheiden, wo Sie gebären möchten.

Mutter und Kind brauchen eine Umgebung, in der sie sich sicher und geborgen fühlen.

Sie können Ihr Kind in einem Krankenhaus, in einem Geburtshaus oder zu Hause zur Welt bringen. Wichtig ist, dass Sie sich gut betreut fühlen. Von Krankenhaus zu Krankenhaus kann sich das geburtshilfliche Betreuungsangebot stark unterscheiden.

Sie haben ausreichend Zeit für die Wahl des Geburtsortes und sollten sich mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt beraten.



**Welche Bedingungen sind hilfreich?
Was sollten Sie bedenken?**

Wenn eine Hebamme durchgängig nur für Sie da ist und nicht gleichzeitig weitere Frauen betreut, spricht man von einer 1:1 Betreuung. Diese Betreuungsform ist optimal – erkundigen Sie sich in Ihrem Krankenhaus danach. Außerhalb einer Klinik ist diese Betreuungsform Standard.

Bewegung während der Geburt hat viele Vorteile: Die Geburt schreitet voran, häufig werden Schmerzen weniger wahrgenommen, die Sauerstoffversorgung des Kindes wird unterstützt. Sie können während der Geburt verschiedene Gebärhaltungen ausprobieren. In verschiedenen Geburtsphasen können unterschiedliche Haltungen angenehm sein.

Die Fruchtblase umgibt und schützt Ihr Kind. Es ist sinnvoll und vorteilhaft, den spontanen Blasensprung abzuwarten.



Wenn das Kind geboren ist, beginnt es selbst zu atmen.

Der kindliche Kreislauf stellt sich rasch auf die neuen Bedingungen ein. Das Neugeborene erhält über die Nabelschnur Sauerstoff und schützende Abwehrstoffe und Mineralien. Es ist sinnvoll, die Nabelschnur auspulsieren zu lassen.

Das Neugeborene hat in den ersten zwei Stunden nach der Geburt einen starken Saugreflex. Die Vormilch gibt ihm wichtige Energie und Schutz- und Abwehrstoffe. Es ist hilfreich wenn Sie Ihr Kind direkt nach der Geburt das erste Mal anlegen. Nähe und Körperkontakt vermitteln Geborgenheit. Genießen Sie die ersten Stunden. Routineuntersuchungen – Wiegen, Messen, U1 u.s.w. – können danach durchgeführt werden.

Weitere Informationen zur Schwangerschaft und zur Geburt finden Sie unter:
www.hebammenverband-saar.de
www.bvf-saarland.de | www.familie.saarland.de

