

## **Information für Schwangere: Gut vorbereitet auf die Geburt**

### **Ihre Wünsche, Ihr Weg, Ihre Geburt**

*Eine Geburt ist ein einzigartiges Erlebnis – und jede Frau, jedes Paar erlebt sie anders. Eine gute Vorbereitung kann helfen, sich sicherer zu fühlen, eigene Wünsche zu kennen und gemeinsam mit Hebammen und Ärzt:innen den individuell passenden Weg zu gehen.*

### **Was Sie in der Schwangerschaft tun können**

Bereits in den letzten Wochen der Schwangerschaft können Sie viel tun, um Körper und Seele auf die Geburt einzustimmen:

- Austausch und Information: Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme über den Geburtsverlauf, Atmung, Entspannung und Schmerzlinderung.
- Bewegung: Sanfte Bewegung wie Spazieren, Yoga für Schwangere oder Schwimmen fördern Beweglichkeit und Kraft.
- Entspannung: Atemübungen, Meditation oder Musik helfen, Stress zu lösen und Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken.
- Ernährung: Leicht, ausgewogen und regelmäßig essen – das unterstützt Ihr Wohlbefinden und gibt Energie für die Geburt.
- Dammassage ab der 34. Schwangerschaftswoche kann helfen, das Gewebe elastischer zu machen.

### **Ihr persönlicher Geburtsplan**

Ein Geburtsplan ist eine wunderbare Möglichkeit, Ihre Wünsche und Vorstellungen festzuhalten. Er hilft dem geburtshilflichen Team, Sie individuell zu begleiten.

Mögliche Inhalte:

- Wer soll bei der Geburt dabei sein (Partner:in, Doula, Freundin)?
- Welche Positionen möchten Sie ausprobieren (aufrecht, hockend, im Vierfüßler, in der Badewanne)?
- Wie stellen Sie sich die Atmosphäre vor (Licht, Musik, Ruhe)?
- Welche Schmerzmittel oder natürlichen Methoden möchten Sie nutzen (Atmung, Bewegung, Massage, Akupunktur, Wärme)?
- Möchten Sie die Nabelschnur auspulsieren lassen oder bestimmte Rituale einbeziehen?
- Haben Sie Wünsche zur ersten Zeit mit Ihrem Baby (Hautkontakt, frühes Anlegen, Partnerbeteiligung)?

Tipp: Bringen Sie Ihren Geburtsplan gerne zum Geburtsgespräch mit – so kann das Team Ihre Vorstellungen berücksichtigen.

### **Bewegung und Geburtspositionen**

Bewegung während der Geburt unterstützt den natürlichen Verlauf und kann die Geburt verkürzen. Sie hilft dem Baby, sich gut im Becken einzustellen, und wirkt schmerzlindernd.

Empfohlene Positionen:

- Aufrecht (Stehen, Gehen, Sitzen auf dem Ball, Hocken) – nutzt die Schwerkraft.
- Vierfüßlerposition – entlastet den Rücken und fördert die optimale Lage des

Babys.

- Badewanne oder Gebäranne – warmes Wasser entspannt Muskeln und Geist.
- Seitlage – eine gute Position bei Ruhepausen oder unter Wehen.

Das Wichtigste: Finden Sie Ihre individuelle Position, in der Sie sich wohl und sicher fühlen.

### **Schmerzmittel und natürliche Linderung**

Jede Frau empfindet Wehen anders. Es gibt viele Wege, Schmerzen zu lindern:

Natürliche Methoden:

- Bewegung, Atmung, Tönen
- Massage, Wärme, Aromatherapie
- Wassergeburt oder warmes Bad
- Akupunktur oder Akupressur

Medizinische Optionen (nach Rücksprache):

- Schmerzmittel über Infusion
- Lachgas
- Periduralanästhesie (PDA)

Ihre Hebamme begleitet Sie, berät über Vor- und Nachteile und hilft, das passende Vorgehen zu finden.

### **Atmosphäre & Geborgenheit**

Die Umgebung spielt eine große Rolle. Eine ruhige, vertraute Atmosphäre hilft Ihnen, sich zu entspannen.

- Leises Licht, vertraute Musik oder Düfte können eine positive Stimmung schaffen.
- Bringen Sie gerne eine Playlist oder persönliche Dinge mit, die Ihnen guttun.
- Wichtig ist: Sie dürfen ganz Sie selbst sein – es gibt keinen „richtigen“ Weg zu gebären.

### **Nach der Geburt – Ankommen mit Ihrem Baby**

Nach der Geburt steht das Bonding im Mittelpunkt:

- Ihr Baby wird direkt auf Ihre Brust gelegt – für Wärme, Nähe und Sicherheit.
- Das frühe Stillen wird unterstützt, wenn Sie möchten.
- Auch der Partner oder die Partnerin kann in den ersten Minuten Nähe aufbauen.

Diese ersten Momente fördern Bindung, Stillbeginn und Geborgenheit.

### **Das Wichtigste in Kürze**

- Gute Vorbereitung schafft Sicherheit und Vertrauen.
- Der Geburtsplan hilft, Ihre Wünsche zu formulieren.
- Bewegung und Positionen unterstützen die Geburt.
- Schmerzmittel – natürlich oder medizinisch – werden individuell abgestimmt.
- Nach der Geburt steht Nähe und Ruhe im Mittelpunkt.

**Quellen und Fachgrundlagen**

- World Health Organization (WHO) – Recommendations: Intrapartum Care for a Positive Childbirth Experience (2018, aktual. 2023)
- Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) – Leitlinie Geburtshilfe und peripartale Betreuung
- Netzwerk Babyfreundlich e. V. – 10 Schritte zur familienorientierten Geburt
- Deutscher Hebammenverband (DHV) – Geburtsvorbereitung und Selbstbestimmung unter der Geburt
- Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) – Peripartum Support and Early Initiation of Breastfeeding