Informieren Sie sich, lassen Sie sich beraten, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Entscheidungen und vertrauen Sie auf Ihre eigene Stärke und Kraft.

Wir wünschen Ihnen eine gute Geburt und Ihrem Baby einen guten Start in die Welt.

Wir bedanken uns bei der BARMER GEK für die Förderung des Projekts.

Dieser Flyer wurde Ihnen überreicht von:

Herausgegeben vom Arbeitskreis für Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft (AKF e.V.).

Registergericht: Amtsgericht Bremen
Registernummer: VR 5993

Spendenkonto: AKF

Konto AKF e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
BIC BFSWDE33BER
IBAN: DE89100205000001316300

AKF® e.V.

Sigmaringer Str. 1
10713 Berlin

Tel: 030 – 86 39 33 16
Fax: 030 – 86 39 34 73

buero@akf-info.de
www.akf-info.de

Stand 1/2014

INFORMATIONEN ZUR NORMALEN GEBURT

Arbeitskreis Frauengesundheit
in Medizin,
Psychotherapie und
Gesellschaft e.V.

unabhängig - überparteilich

Sie sind schwanger und wünschen sich wahrscheinlich wie die meisten Frauen eine natürliche, unkomplizierte Geburt. Aber vielleicht sind Sie gleichzeitig auch von den vielen Informationen über Schwangerschaftsrisiken und die steigende Zahl von Kaiserschnitten verunsichert. Mit unseren INFORMATIONEN ZUR NORMALEN GEBURT wollen wir Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten bestärken, normal zu gebären, dabei aber Ihre Entscheidung für Ihren persönlichen Weg durch die Geburt respektieren und Sie unterstützen.

WICHTIG ZU WISSEN:

HORMONE – DIE KÖRPEREIGENEN HELFER

Die Geburt ist ein von der Natur hormonell bestens abgestimmter Prozess, der auf Erfolg angelegt ist. Wird ein normaler Geburtsverlauf von außen nicht gestört, steuert ein komplexes Zusammenspiel von Signalstoffen, die teils von der Mutter, teils vom Kind gebildet werden, die Geburt. Sie bereiten das Kind langsam auf den Wechsel vom Mutterleib auf die Welt außerhalb vor. Hormone, wie z.B. Oxytocin und Endorphine dämpfen Schmerzen, geben Energie, wirken entspannend, stressmindernd und manchmal sogar euphorisierend. Sie helfen, die Wehen aus eigener Kraft zu bewältigen. Aber sie unterstützen auch das Kind dabei, sich nach der Geburt mit seiner Atmung und Herztätigkeit an die Außenwelt anzupassen. Zudem bringen sie die Milchbildung und das Stillen in Gang und fördern die Bindung zwischen Mutter und Kind.
Die Hormonproduktion ist jedoch sehr störanfällig, und Frauen brauchen einige Grundbedingungen bei der Geburt, damit ihr Körper ungestört arbeiten kann: Ruhe, Vertrauen in sich und die Geburtshelferinnen und -helfer sowie das Gefühl der Geborgenheit. Helles Licht, Unruhe, angespannte Stimmung unter dem Kreißsaalpersonal und zuviel technische Beobachtung können den Geburtsverlauf mehr oder weniger stark hemmen.

ÄNGSTE SIND NORMAL

Fast alle Frauen haben Angst vor der Geburt. Das ist normal, denn obwohl die meisten Kinder problemlos und gesund zur Welt kommen, ist weder der Geburtsverlauf vorherzusagen noch wie die einzelne Frau die Geburtsschmerzen bewältigen wird. Insofern ist eine gewisse Angst gut, weil sie aufmerksam auf das macht, was beunruhigt. Wenn Sie Ihre Angst wahrnehmen, sprechen Sie mit den betreuenden Hebammen, Ärztinnen, Ärzten oder Beraterinnen, um eine gute Lösung für das zu finden, was Sie bewegt. Das kann Angst vor Schmerz, vor Ohnmacht, vor Scheidenverletzungen sein und davor, dass dem Kind etwas passiert.

GEBORGENHEIT

Mutter und Kind brauchen eine fürsorgliche Umgebung, die hilft, sich zu entspannen und auf Gefühle einzulassen. Dabei spielt der Ort eine entscheidende Rolle. Krankenhaus, Geburtshaus oder die eigene Wohnung: Jeder Ort kann eine gute Wahl sein, wenn Sie sich dort sicher und gut betreut fühlen. Je geborgener Sie sich fühlen, je weniger der normale Geburtsverlauf von außen irritiert wird, desto ungestörter kann auch Ihr Kind auf die Welt kommen. Lassen Sie sich deshalb Zeit, den richtigen Ort für sich zu finden. Da bei der Wahl des Geburtsortes auch medizinische Sachverhalte eine Rolle spielen, sollten Sie Ihre Entscheidung daher mit Ihrer Hebamme und den betreuenden Ärztinnen und Ärzten besprechen.

POSITIVE BEGLEITUNG UNTER DER GEBURT

Die Geburt ist ein positiver Ausnahmezustand. Deshalb sind die professionellen und persönlichen Begleitpersonen und ihre Beziehung zur werdenden Mutter wichtig. Alle, die bei der Geburt anwesend sind, sollten fachlich gut ausgebildet, bzw. informiert sein. Ebenso sollten sie Vertrauen in die Natur des Geburtsvorganges und in die Gebärende haben.

DIE BEGLEITPERSON

Es ist sinnvoll, dass sich Ihr Partner oder andere Personen, die Sie begleiten, auf die Geburt Ihres Kindes vorbereiten. Sonst besteht die Gefahr, dass sich dessen oder deren Ängste auf Sie übertragen und Sie verunsichern.
Die Aufgabe der begleitenden Person ist es, Sie zu unterstützen und zu stärken. Deshalb muss sie letztendlich den Platz akzeptieren, der der Partnerin am meisten hilft. Manchmal kann das auch heißen, auf die Teilnahme bei der Geburt zu verzichten. Sprechen Sie frühzeitig darüber, im Kreißsaal ist dafür keine Zeit mehr.

SIE ENTSCHEIDEN, WAS SIE BRAUCHEN UND WAS GUT FÜR SIE IST.

Vielleicht helfen Ihnen dabei folgende Fragen an sich selbst:

- Was hilft mir dabei, mich geschützt und geborgen zu fühlen?
- Welche Personen, bzw. welche Art von Schwangerschaftsbegleitung geben mir das Gefühl von Sicherheit?
- Stimmt die Chemie zwischen mir und meiner Hebamme, meiner Frauenärztin/meinem Arzt? Wenn mich meine häusliche und berufliche Situation bedrücken: Kann ich mit ihnen darüber sprechen? Besteht so die Möglichkeit, Belastungen, die zu Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen führen könnten, frühzeitig abzuwenden?
- Jede Frau hat ihr individuelles Geburtstempo - und auch jedes Kind. Habe ich das Gefühl, dass ich mir an dem Geburtsort, den ich gewählt habe, die Zeit nehmen kann, die ich brauche?
- Wenn Sie sich für ein Krankenhaus entscheiden: Wie ist die Stimmung auf der Station, im Kreißsaal? Nehmen sich Hebammen und Ärztinnen/Ärzte Zeit, mit mir zu sprechen und auf mich einzugehen?
- Will ich eine Beleghebamme, die mich in der Schwangerschaft und während der Geburt durchgehend betreut, oder will ich bei der Geburt von einer Klinikhebamme begleitet werden?
- Wie viel medizinische Technik brauche ich, um mich sicher zu fühlen?
- Ist mir eine Kinderklinik in der Nähe wichtig?
- Gibt es Menschen, denen ich vertraue und bei denen ich in Ruhe meine Ängste ansprechen kann?
- Verunsichern mich widersprüchliche Informationen, die ich in der Vorsorge, im Geburtsvorbereitungskurs oder vielleicht im Krankenhaus erhalten habe? Gibt es einen Platz, an dem meine Fragen beantwortet werden?
- Falls ich Schmerzmittel möchte: Bin ich gut über die verschiedenen Arten der Betäubung und über deren Nutzen und Risiken informiert?
- Welche Geburtspositionen werden praktiziert und angeboten?