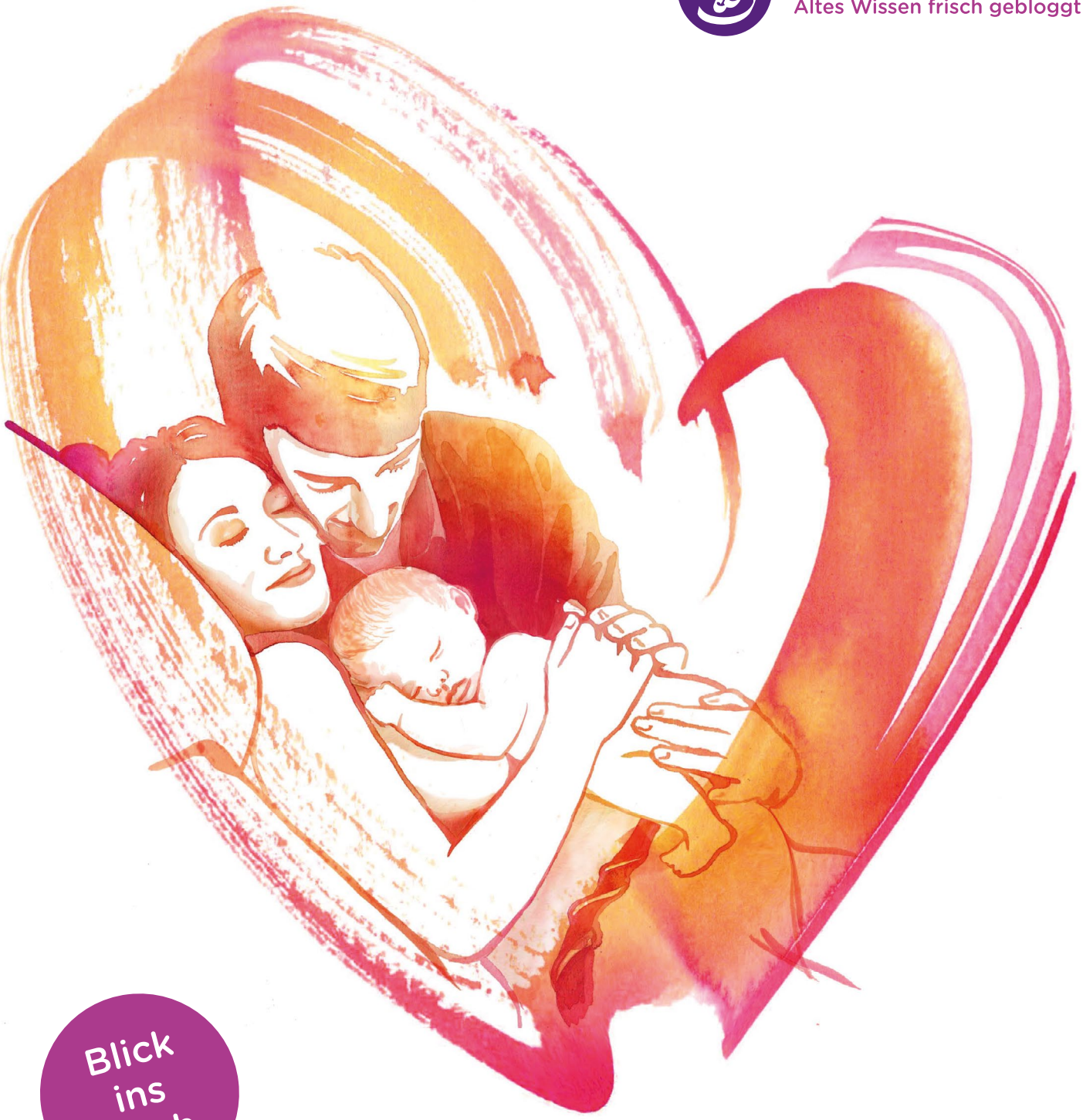
Hebammenblog.de
Altes Wissen frisch gebloggt



Blick ins Buch

Das Geheimnis einer schönen Geburt

Ein eBook von Hebamme Jana Friedrich

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin und Hebamme Jana Friedrich 3

Vorbemerkungen 5

Vorwort – oder: Warum eine schöne Geburt so wichtig ist 6

Inhaltsverzeichnis 9

So gestaltest du deine Traumgeburt mit diesem Buch 14

1. Das Geheimnis der vielen Möglichkeiten (und der richtigen Entscheidung) 17

Die 3 Erfolgsfaktoren für eine schöne Geburt 18

Dein Geburts-Modus: Wie willst du gebären? 20

- Spontangeburt 20
- Kaiserschnitt 21

Dein Geburtsort: In welcher Umgebung fühlst du dich sicher und geborgen? 29

- Level-1-Klinik: für Risikoschwangere und Frauen mit großem Sicherheitsbedürfnis 31
- Kleine Klinik: Verbindung von Sicherheit und Individualität 33
- Beleggeburt: persönliche Betreuung im Klinik-Setup 34
- Hebammengeleiteter Kreißsaal: Geburt in der Klinik, aber ohne Ärzte 35
- Geburtshaus/Hebammenpraxis: intime Atmosphäre und persönliche Betreuung 36
- Hausgeburt: wenn du dich zu Hause am wohlsten fühlst 37
- Schlussgedanke – Geburtsorte 38

Dein Geburtsteam: Welche Menschen sind für deine Traumgeburt wichtig? 39

- Im Geburtshaus 40
- Im Krankenhaus 41
- Zu Hause 42

Deine persönlichen Geburtsbegleiter: Bei wem fühlst du dich geborgen? 43
Der Partner 44
Eine alternative Begleitperson 45
Die Hebamme 46
Eine Doula 49
Dein Dreamteam 50

2. Plane und visualisiere deine Wunschgeburt 52

Einleitung 53
Immer dabei: deine Traumgeburtskarte 54
Schön detailliert: dein Geburtsplan 55
Kleine Hilfe: der fiktive Musterplan 57
Fragebögen für … 61
… das Geburtsteam in der Klinik 62
… deine Hebamme 63
Checkliste Kliniktasche 65
Schlussgedanke – Planung 68

3. So bändigst du deine Ängste 69

Einleitung 70
Mantren und Affirmationen gegen den Schmerz 71
Meistere die Versagensangst 73
Beuge Verletzungen aktiv vor 75
Übe Hingabe statt Kontrollverlust 77
Dein Baby und du: von Anfang ein Team 78
Schlussgedanke – Ängste 79

4. Den Weg bereiten – individuelle Geburtsvorbereitung 80

Warum Informationen so wichtig sind 81

Die verschiedenen Kursarten 83
Paarkurs 83
Frauenkurs 84
Crashkurs 85
So findest du den passenden Geburtsvorbereitungskurs 85
Weitere Vorbereitungsmöglichkeiten für dich 86
Sport in der Schwangerschaft 86
Damm-Massage 87
Geburtsvorbereitende Akupunktur 89
Suche dir Verbündete 90
Erstelle deine innere Playlist 91
Schlussgedanke – Geburtsvorbereitung 94

5. Strategien für deine Traumgeburt 95

Die Wehen setzen ein, es geht los 96
Wenn die Geburt eingeleitet werden muss/soll 99
Die verschiedenen Phasen einer Geburt 102
Eröffnungsperiode 102
Austreibungsperiode (Pressphase) 105
Plazentaperiode 106
Empfehlenswerte Gebärpositionen 108
Deine Atmung hilft dir 111
Unterstützende Affirmationen 114
Das kannst du tun, wenn die Geburt stagniert 116

6. Die sanfte Geburt und das Geheimnis der Wehenzähmung 119

Dem Geburtsschmerz begegnen 120
Schmerzmittel unter der Geburt 124
Natürliche Schmerzmittel 125
Kontinuierliche Betreuung 125

Wärme 125
Massagen 125
Homöopathie 126
Akupunktur 126
Hypnobirthing 127
Herkömmliche Schmerzmittel 128
Lachgas 128
Spasmolytika – krampflösende Mittel 128
Opioid – Analgetika 129
Periduralanästhesie (PDA) 129
Pudendusblock 130
Schlussgedanke – Schmerzbewältigung 131

7. Das Kapitel für den Partner 133

Einleitung 134
Wie du deine Partnerin unter der Geburt unterstützen kannst 135

8. Der Knoten im Kopf – So machst du den Weg für die Geburt frei 140

Was hält dich auf? 141
Die Geburt als emanzipatorische Rückschrittsfalle 143
Schlussgedanke – Konflikte 145

9. Worst Case Szenario und Erste Hilfe 146

Schlusswort 149
Dein Feedback: Wie hat dir das eBook gefallen? 151
Danksagung 152
Weiterführende Lektüre 153
Produkte für deine Schwangerschaft und die Geburt 156

Haftungsausschluss 158
Bildnachweis 159
Impressum 163

Vorwort – oder:
Warum eine schöne Geburt so wichtig ist

Eine Geburt gehört zu den stärksten, unglaublichsten und prägendsten Ereignissen des Lebens. Und auch, wenn man einige Details mit der Zeit vergisst, brennen sich die Emotionen dieses Tages für immer ins Bewusstsein ein. Einzelne Sätze, die gesprochen wurden, sind viele Jahre lang abrufbar. Selbst alte Damen können den Tag der Geburt ihrer Kinder noch Jahrzehnte später detailliert beschreiben. Auch wenn viele andere Situationen des Lebens schon längst in Vergessenheit geraten sind: Das Geburtserlebnis, ganz gleich ob schlimm oder schön, bleibt im Kopf.

Frauen, die schöne Geburten erlebt haben, schweben oft tagelang wie auf einer Wolke. Sie können die Anstrengungen der ersten Zeit besonders gut verkraften und es entsteht schnell eine starke, positive Bindung zum Kind. Obendrein wird durch eine schöne Geburt das Selbstbewusstsein der Mutter nachhaltig gestärkt.

Aber auch Frauen, die keine schöne Geburt erleben durften und diese vielleicht sogar als entmündigend und traumatisierend erinnern, schleppen das Ereignis fortan mit durch ihr Leben. Und oft fühlen sie sich dabei als Versagerinnen. Das Gefühl von Entmachtung und Hilflosigkeit dämpft sie und führt nicht selten in die Depression.

Wer das Glück hat, mindestens ein zweites Mal eine Geburt zu erleben, kann ein vorhandenes Trauma überwinden. Schon oft habe ich erlebt, dass die zweite, schönere Geburt Frauen „geheilt“ hat.

Ganz egal, ob du dich auf deine erste Geburt vorbereiten möchtest oder ob du bereits eine nicht so schöne Geburt erlebt hast: mit diesem Buch hast du den richtigen Begleiter gefunden.

Der Geburtstag ist nicht nur ein besonderer Tag im Leben einer Mutter, sondern kann prägend für das gesamte Leben der Familie sein.

Aber ist der Geburtsverlauf nicht weitestgehend vom Schicksal gesteuert?

Ich habe im Kreißsaal schon viele Frauen kennengelernt, bei denen ich schnell und zuverlässig voraussagen konnte, ob die Geburt gut verlaufen würde oder eher nicht. Meinen Kolleginnen ging es genauso. Ich glaube aber nicht, dass die Fähigkeit, den Geburtsverlauf einzuschätzen, auf reiner Hebammenintuition beruht. Vielmehr gibt es klare Kriterien für einen positiven Geburtsverlauf.

Im Kreißsaal ist es aber leider oft zu spät, um noch regulierend eingreifen zu können. Mal ganz abgesehen davon, dass dafür auch schlicht Zeit und Personal fehlen, müssen die Vorbereitungen für eine schöne Geburt viel früher stattfinden. Nur so können sie vernünftig greifen.

Diese Überlegungen führten zu meinem Entschluss, das eBook „Das Geheimnis einer schönen Geburt“ zu schreiben.

Ich wünsche mir, dass jede Frau die Chance erhält, ihre persönliche Traumgeburt zu erleben. Natürlich ist es eine Herausforderung, einen Ratgeber darüber zu schreiben, wie man zu einer schönen Geburt kommt. Denn erstens kann ich dir nicht versprechen, dass deine Geburt tatsächlich wunderschön verlaufen wird und zweitens hat jeder Einzelne ganz unterschiedliche Erwartungen und Vorstellungen: Ist eine Geburt, die ich für mich persönlich als schön bezeichnen würde für andere Frauen auch so schön?

„Was ist eine schöne Geburt?“

Diese Frage beantworten Frauen sehr unterschiedlich. Für die eine ist es die interventionsfreie Hausgeburt in kerzenbeschienener Heimeligkeit, für die andere ist es die flutlichtbeschienene, geplante Sectio (Kaiserschnitt) im Hoch-Sicherheits-Klinikum mit angeschlossener Kinderklinik. Aber auch wenn die Vorstellungen nicht so weit auseinandergehen sollten wie in diesen – extra überzogen formulierten – Beispielen, so ist es für mich doch oft erstaunlich, wie unterschiedlich die Wünsche sind.

In meinem Beruf habe ich schon häufig erlebt, wie die von mir als wunderbar eingestufte Geburt von der Gebärenden selbst als schrecklich empfunden wurde. Genauso wie andersherum: Eine Geburt, die ich als so schlimm ansah, dass ich der Frau direkt am nächsten Tag eine Nachbesprechung des Geburtsverlaufs anbot, wurde von der frisch gebackenen Mutter selbst als Traumgeburt gefeiert. Kolleginnen berichten auch hier dasselbe. Die Bewertung von „schön“ ist also höchst individuell.

Denn was eine gute Geburt ist, wird einsortiert in den bisherigen Wissens- und Erfahrungsschatz der Frau. Obendrein spielt das eigene Schmerzempfinden ebenso eine Rolle wie die Hormone, der Abgleich mit dem Erwarteten und so weiter ...

Warum ich es trotzdem wage, dieses eBook zu schreiben?

Weil ich aufgrund meiner langjährigen Erfahrung als Hebamme (und Mutter) der Meinung bin, dass es mit ein wenig Vorbereitung durchaus möglich ist, der persönlichen Traumgeburt sehr nahe zu kommen. Oder sie sogar genau so zu erleben, wie man es sich wünscht. Denn in Sachen Geburt sind wir nicht rein schicksalsgesteuert. Ganz im Gegenteil: An erster Stelle spielt in der Geburtshilfe die Psyche eine oft unterschätze, aber extrem wichtige Rolle. Zwei weitere wichtige Mitspieler sind der Geburtsort sowie das Geburtsteam (und deren Regeln oder Leitlinien). Erst als Faktor Nummer vier kommt das Schicksal ins Spiel. Und nun rate mal, welche dieser Faktoren du maßgeblich beeinflussen kannst …

Alles klar?

Mit diesem eBook gebe ich dir all das Wissen, die Werkzeuge, Fakten, To-do-Listen und Vorbereitungsmöglichkeiten an die Hand, die du benötigst, um deine persönliche Traumgeburt erleben zu können.

Auf geht's!

So gestaltest du deine Traumgeburt mit diesem Buch

Das eBook unterstützt dich bei deiner ganz individuellen Geburtsvorbereitung. Ziel ist es, dich auf dem Weg zu einer schönen Geburt zu begleiten.

Damit das gelingt, gebe ich dir viele wichtige Informationen mit auf den Weg. Zusätzlich erhältst du Arbeitsblätter, die dir dabei helfen, deine Gedanken zu ordnen und die für dich relevanten Informationen immer griffbereit zu haben. Dazu gehören:

- ★ Checklisten
- ★ Fragebögen
- ★ Wunschlisten

Diese Arbeitsblätter helfen dir bei der Organisation und Strukturierung deiner Vorbereitungen und erinnern dich an alle wichtigen Dinge.

Technischer Hinweis

Das eBook steht dir in den Formaten .pdf, .ePub und .mobi zur Verfügung, sodass du es auf fast allen Geräten lesen kannst – ganz egal, welches Betriebssystem du nutzt.

Arbeitsblätter zum Ausdrucken

Die folgenden 5 Arbeitsblätter befinden sich in einer separaten pdf-Datei (im Folgenden „Anhang“ genannt), sodass du sie dir bei Bedarf einfach ausdrucken (oder kopieren und auf deine Bedürfnisse anpassen) und dann während des Lesens nach und nach ausfüllen und nutzen kannst. Die Dateien hast du beim Kauf des eBooks erhalten.

1. Meine Traumgeburtskarte (Wunschliste)
2. Mein Geburtsplan (Wunschliste)

3. Fragen an die Klinik (Fragebogen mit Checkliste)
4. Fragen an die Hebamme (Fragebogen mit Checkliste, inkl. Anleitung zur Hebammensuche)
5. Kliniktasche/Meine Geburtstasche (Checkliste)

Checklisten

Die Checklisten helfen dir, bei den ganz handfesten Vorbereitungs-To-dos nichts zu vergessen.

Fragebögen

In den Fragebögen findest du eine Auflistung wichtiger Fragen, die du Hebammen, Geburtshäusern und Kliniken stellen solltest, um diese besser kennenzulernen. Dadurch findest du heraus, was du willst und erfährst obendrein, ob die Gegebenheiten in Klinik & Co. auch genauso sind, wie du es dir wünschst.

Wunschliste – Geburtsplan

Die Vorlage für einen Geburtsplan gibt dir Orientierung und hilft dir dabei, für dich selbst alle wichtigen Fragen rund um die Geburt zu beantworten. So kannst du dir die Geburt und alles, was dazu gehört, noch konkreter ausmalen und erkennst, wie deine Traumgeburt aussieht. Der Geburtsplan ist die ausführliche Ergänzung zur Traumgeburtskarte.

Wunschliste – Traumgeburtskarte

Um immer ein kompaktes Dokument dabei zu haben, auf dem deine wichtigsten Wünsche für die Geburt zusammengefasst sind, habe ich die Traumgeburtskarte entwickelt. Sie begleitet dich durch die Schwangerschaft bis hin zur Geburt. Am besten trägst du sie, sobald du sie fertig ausgefüllt hast, in deinem Mutterpass immer bei dir.

Drucke zunächst nur die Traumgeburtskarte aus und fülle sie während des Lesens nach und nach mit deinen eigenen Ideen und Wünschen. Die weiteren Dokumente kannst du dann nach Bedarf ausdrucken.

Icon für Arbeitsblätter

Im Laufe des eBooks weise ich dich an den passenden Stellen mit diesem Icon auf die entsprechenden Arbeitsblätter hin.

Der „Fahrplan“ für deine persönliche Traumgeburt

Wenn du die Dokumente ausdruckst, ausfüllst und mit Notizen anreicherst, entsteht nach und nach dein ganz persönlicher Fahrplan für deine Traumgeburt. Durch die beiden Wunschlisten „Geburtsplan“ und „Traumgeburtskarte“ hast du für dich am Schluss eine genaue Vorstellung davon formuliert, was du während der Geburt willst und was nicht. Die Fragebögen geben dir eine zusätzliche Hilfestellung, welche Fragen du deinen Geburtsbegleitern vielleicht noch stellen möchtest oder was noch zu organisieren ist.

Immer schön der Reihe nach?

Du kannst im Buch natürlich springen und einfach nur lesen, was dich interessiert. Es ist aber so aufgebaut, dass du dir die einzelnen Themen nach und nach erarbeitest und sich am Schluss alles zu einem großen Ganzen zusammenfügt.

Und jetzt wünsche ich dir viel Spaß
bei der Vorbereitung auf deine Wunschgeburt!

1

Dein Geburtsmodus

Wie willst du gebären?

1 Dein Geburts-Modus: Wie willst du gebären?

Was ist dein Wunschgeburtsmodus?

Laut einer Studie von Helmers & Schücking aus dem Jahr 2005 wünschen sich 96,2 % aller Frauen in Deutschland eine spontane (=natürliche) Geburt. Dementsprechend möchten nur 3,8 % aller Frauen einen Kaiserschnitt. Mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit wünschst du dir also eine Geburt, wie die Natur es grundsätzlich vorgesehen hat. Und nach allem was wir wissen, ist das auch der beste Weg für Mutter und Kind.

Und dennoch werden laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) 10–15 % aller Babys mit einem Kaiserschnitt (Sectio) geholt. Hier in Deutschland haben wir sogar eine Sectiorate von 30 %. Aber woran liegt das?

Die Kaiserschnittrate: von Klinik zu Klinik unterschiedlich

Es mag verwundern, aber die Anzahl der Kaiserschnitte hängt stark von Klinik und ihrer Philosophie ab. Zum einen ist es von Klinik zu Klinik sehr unterschiedlich, wie die Entbindung gehandhabt wird: Beispielsweise wird bei Kindern, die zur Geburt mit dem Po nach unten, also in Beckenendlage (BEL) liegen, in manchen Kliniken immer ein Kaiserschnitt gemacht. In anderen Häusern hingegen nicht. Für den Fall einer BEL hängt der Geburtsmodus unter Umständen also davon ab, wo man sein Baby bekommt und nicht davon, was man sich wünscht.

Zum anderen hat auch die Menge der Interventionen – also der Eingriffe in den natürlichen Verlauf – Auswirkungen auf den weiteren Verlauf und damit letztendlich auf den Geburtsmodus an sich.

Aber wie findet man heraus, ob in einer Klinik viel oder wenig in das natürliche Geschehen eingegriffen wird? Nun, es ist vielleicht nicht ganz gängig, aber durchaus möglich, sich Statistiken für bestimmte Eingriffe zeigen zu lassen. Oder man fühlt den Hebammen und Ärzten beim Informationsabend ordentlich aber freundlich auf den Zahn. Für die Entwicklung der für dich richtigen Fragestellungen gebe ich dir weiter unten ein paar Hilfestellungen.

Es ist also nicht nur wichtig, mit welchem Wunsch man in die Geburt startet, sondern auch mit wem und wo man sein Kind zur Welt bringt.

1

Spontangeburt

Wenn ich Familien als Hebamme betreue und mich im Vorfeld mit ihnen unterhalte, stelle ich immer wieder fest, dass wir bestimmte Begriffe unterschiedlich verstehen. Was ist eine spontane Geburt und was eine normale? Und heißt das jetzt eigentlich gebären oder entbunden werden? Damit wir uns richtig verstehen, vorab zwei schnelle Definitionen:

Der Unterschied zwischen Spontangeburt und normaler Geburt

Ist eine Spontangeburt auch automatisch eine normale Geburt? Und was ist eine normale Geburt überhaupt? In der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) heißt es:

> *„Unter normaler Geburt versteht man eine physiologische Geburt, die spontan beginnt, sich im effektiven Rhythmus zwischen Wehen und Wehenpausen von alleine entwickelt und somit ohne fremdes Eingreifen der Muttermund öffnet, das Kind durch unwillkürlichen Pressdrang geboren wird.“*
>
> Quelle: WHO 1996 Care in normal birth (a practical guide, report of a technical working group).

Im Kern bedeutet das: Eine Spontangeburt geht von alleine los und wird nicht im Voraus geplant (wie zum Beispiel bei einem geplanten Kaiserschnitt).

Das bedeutet aber auch: Eine Geburt kann auch dann noch als spontan bezeichnet werden, wenn in den Geburtsverlauf ordentlich eingegriffen wurde. Also nach einer Einleitung, einem Wehentropf und einer PDA, ja sogar nach Kristeller-Hilfe. Normal ist die Geburt dann aber nicht mehr. Natürlich kann aber auch eine Spontangeburt mit Interventionen (wie Schmerzmittelgaben) noch eine gute und schöne Geburt sein.

Viel entscheidender finde ich den Unterschied zwischen gebären und entbunden werden. Dieser klitzekleine Unterschied in der Wortwahl macht in der Praxis einen enormen Unterschied.

★ Entbunden werden: Lässt man sich entbinden (passiv), so verlässt man sich blind auf das Geburtsteam. Man kann dann Glück haben und deren Vorstellungen überschneiden sich irgendwie auch mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen. Oder man hat Pech und die Geburtshilfe widerspricht einer ganzen Menge von dem, was man sich eigentlich gewünscht hatte. Manchen Frauen wird das leider erst unter der Geburt oder Tage und Wochen danach und manchmal recht schmerzlich klar.

★ Gebären: Man organisiert sich von vorne herein alles so, wie es den eigenen Wünschen am meisten entspricht und gebärt (aktiv) sein Kind so selbstbestimmt wie möglich. Ob das dann gänzlich normal oder eben „nur“ spontan passiert, ist zweitrangig. Wichtig ist: Die Entscheidungshoheit für deinen Weg liegt bei dir! Und da du dabei auf die Unterstützung der Anderen angewiesen bist, wird noch einmal deutlich: Wie gut und schön die Geburt wird, hängt stark von der Art und Weise der Geburtsbetreuung und, wenn man so will, letztlich von der Qualität der selbst gewählten Geburtsleitung ab.

Nachdem die Begrifflichkeiten nun etwas klarer sind, bleibt natürlich weiterhin die Frage: Wie kommst du zu deiner spontanen, möglichst normalen und natürlich schönen Geburt?

Eine Geburt entwickelt sich möglichst normal, wenn du entspannt bist, dich gut aufgehoben fühlst und Vertrauen in deine Helfer hast. Wenn du dich fallen lassen kannst und dich an dem Ort wohl und geborgen fühlst. Kurzum: wenn die äußeren Bedingungen so gut wie möglich sind. Sind all diese Punkte erfüllt und gibt es keine weiteren Störungen, dann ist die Chance auf eine gute Geburt besonders groß.

Warum Ruhe so wichtig ist

Man kann sich eine Geburt und die belastende Wehentätigkeit ein bisschen wie ein scheues Tier vorstellen. Wenn es sich wohl fühlt und es nicht erschreckt, verängstigt oder gestört wird, dann wird es sanft und zahm. Das Zusammenspiel der Stoffe, das für eine regelmäßige, kontinuierliche Wehentätigkeit, aber auch für ein aushaltbares Schmerzlevel sorgt, ist sehr störanfällig. Ein grelles Licht, laute oder

vielleicht sogar unfreundliche Töne, Stress und Hektik oder mangelnde Rückzugsmöglichkeiten erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass das Geburtsgeschehen empfindlich gestört wird und einen ungünstigen Verlauf nimmt. Manchmal bricht es wie ein Kartenhaus in sich zusammen und ist kaputt. Ich habe schon zahlreiche Geburten erlebt, in denen dieser Mechanismus ganz deutlich wurde. Dazu zwei Beispiele:

Eine Frau, die ich im Kreißsaal (KRS) betreute, hatte einen wunderbaren, schnellen Geburtsverlauf. Der Arzt, der zur Geburt dazu kommen sollte, stellte sich vor, war aber im Stress, da er kurz vor Schichtwechsel noch Einiges abzuarbeiten hatte. Er kam also etwas polternd rein, drückte in seiner Eile alle Lichter an und stellte sich der Frau mitten in der Wehe vor. Er sagte, er würde dann zur Geburt dazu kommen und ging wieder. All das war nicht wirklich empathisch. Es schien erst so, als ob die Frau ihn glücklicherweise nur am Rande registriert hätte. Aber von da an wurden die Wehen unregelmäßig und waren für sie plötzlich kaum noch auszuhalten. Die bisher sehr ruhig ablaufende Geburt wurde mit einem Mal total unruhig und stagnierte. Nach knapp zwei Stunden war es quasi ein Geburtsstillstand. Als Hebamme bin ich dazu verpflichtet, diesen Zustand dem KRS-Arzt mitzuteilen. Ich ging also kurz raus, um Bescheid zu sagen. Aber die Ärzte waren gerade mitten in der Dienstübergabe. Ich bat die Ärztin, die den KRS übernehmen würde, kurz reinzukommen, sobald sie fertig sei. Dann ging ich zurück und erzählte der Frau, dass nun doch eine andere Ärztin bei der Geburt dabei sein würde und wir eventuell etwas nachhelfen müssten. Sobald die Frau das hörte, setzte der Pressdrang ein und das Baby kam ohne weitere medizinische Hilfe zur Welt. Es war kein Nachhelfen mehr nötig. Sie hatte wirklich Glück, dass der hemmende Störfaktor Dienstschluss hatte.

Ein anderes Mal betreute ich eine Schwangere, die mit beginnenden Wehen über Tage hinweg mehrfach in den KRS kam. Aber die Wehen steigerten sich nie über einen bestimmten Punkt hinaus und wurden einfach nicht muttermundswirksam. Immer wieder mussten wir sie unverrichteter Dinge nach Hause schicken. Ich hatte zufällig eine Serie von Spätdiensten, sodass wir uns täglich begegneten. Beim CTG unterhielten wir uns und die werdende Mutter erzählte mir, dass sie sowieso am liebsten hätte, wenn das Baby noch bis zum Freitagabend warten würde. Ihr Mann hatte bis dahin ungünstigerweise noch geschäftlich im Ausland zu tun und sie hätte ihn natürlich gerne bei der Geburt dabei. Nun rate mal, wann die Geburt so richtig losging. Am Freitagnachmittag war es ihr endlich möglich, locker zu lassen und

die Wehen wurden regelmäßig und kräftig. Ihr Mann war bei der sehr schönen Spontangeburt dabei.

An diesen beiden Beispielen sieht man deutlich, dass der Verlauf einer Spontangeburt von vielerlei Dingen beeinflusst wird – und eben nicht nur von Medikamenten. Daher ist es so ungemein wichtig, eventuelle Störfaktoren aus dem Weg zu räumen und optimale Bedingungen zu schaffen. Wie das geht, werde ich später anhand des „Geburtsplans“ erklären und auch auf die wichtige Rolle des „persönlichen Geburtsbegleites “ eingehen.

Kaiserschnitt

Für einige Frauen ist ein Kaiserschnitt der Wunschgeburtsmodus. Für andere Frauen wäre eine Spontangeburt schöner, aber bei ihnen haben sich schon in der Schwangerschaft Gründe ergeben, die eine Sectio nötig machen. In beiden Fällen gilt natürlich, dass die Geburt so schön wie möglich ablaufen soll.

Gerade Frauen, bei denen der Kaiserschnitt nötig aber eigentlich nicht gewünscht ist, kann ich sagen: Ja, auch eine Sectio kann eine schöne Geburt sein! Denn sie ist ebenso plan- und beeinflussbar wie die spontane Geburt.

– Ende Kapitelauszug –

Hier gehts zurück zur eBook-Webseite

Impressum

Autorin & Herausgeberin

Jana Friedrich (Selfpublisher)
- Hebamme -
Stubenrauchstrasse 5
12161 Berlin
www.hebammenblog.de

Umschlaggestaltung: Jule Wesemeyer - ///able - Studio für Design
Illustration: Stefanie Bemmann
Lektorat: Boris Czizikowski; Hannah Szynal – wortweiss.de
Satz & Digitalproduktion: Jeannette Zeuner – Bookdesigns.de

Titel: "Das Geheimnis einer schönen Geburt"

Urheberrecht

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt und unterliegt deutschem Urheberrecht. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Bereitstellung der Vorschau ist gestattet.

© Copyright: 2016 - Jana Friedrich

- kostenpflichtiges eBook - Version 1.0 -

Bildnachweis

Quellenangaben für verwendete Bilder und Grafiken:

* Bilder in der Reihenfolge in der eBook-Vorschau

Inhaltsverzeichnis

Bild 1 © Gajus, Fotolia.com

Vorwort – oder: Warum eine schöne Geburt so wichtig ist

Bild 2 © freepeoplea, Fotolia.com

Bild 3 © milazvereva, Fotolia.com

1. Kapitelauszug "Dein Geburtsmodus: Wie willst du gebären?

Bild 4 © nikolapescova, Pixabay.com

Bild 5 © SeifenBlase, Pixabay.com

Bild 6 © Kon, Fotolia.com