

## Gebärpositionen

Neben der "klassischen" Entbindung im Kreißbett gibt es auch andere Positionen, die Ihnen helfen können, Ihr Kind leichter auf die Welt zu bringen. Natürlich ist dies von Fall zu Fall unterschiedlich. Wir beraten Sie gerne bei der Entscheidung, wie Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten.

Der **Gebärhocker** ermöglicht eine aufrechte Gebärposition, die vor allem in der Austreibungs- und Pressperiode zu empfehlen ist. Der für die Geburt förderliche Druck nach unten wird verstärkt und die Schwerkraft hilft mit, das Köpfchen vom Kind durchs Becken zu leiten. Der Partner sitzt hinter der Frau und gibt ihr Halt.

Die **tiefe Hocke** ist genauso wie der Gebärhocker eine Position für die Austreibungsperiode. Die Frau hockt zwischen den Beinen des Partners, welcher den Rücken stützt. Das Gesäß befindet sich wenige Zentimeter über der Matte, die Füße stehen mit der ganzen Sohle, vor allem aber der Ferse auf und tragen das Gewicht. Vorteile sind auch das bessere Mitschieben und die Schwerkraft. Das Kind wird in der idealen Linie geboren.

Der **Vierfüßlerstand** kann unter der gesamten Geburt eingenommen werden. Wenn sich der kindliche Kopf nicht optimal eingedreht hat oder schon Pressdrang besteht, die Frau aber noch nicht mitschieben soll, ist diese Position sehr zu empfehlen. Anstatt sich auf die Hände zu stützen, kann der Oberkörper auf den Pezziball gelegt werden, dies lässt mehr Bewegungen zu, wie zum Beispiel leichtes hin und her rollen oder Kreisen des Beckens. Auch der Partner ist wunderbar geeignet, um sich auf ihm abzustützen. Der Körperkontakt und die Körperwärme tragen zusätzlich zur Entspannung bei.

Das **Stehen** ist eine Position, die schon bei den Naturvölkern weit verbreitet war. Gebären im Stehen hat alle Vorteile der vertikalen Gebärpositionen. Häufig wird das Seil oder der Partner zu Hilfe genommen, um sich hängender Weise fest zu halten. Der Beckenboden ist dann weit und weich und lädt das Kind ein, im Becken tiefer zu treten.

Das **Sitzen** ist im Gegenteil zu den schon genannten Positionen weniger kraftaufwendig, die Beckenbewegungen sind eingeschränkter. Doch auch hier hilft die Schwerkraft mit. Das Kreißbett kann gut zu einem Sitz umgebaut werden, aber auch ein normaler Hocker oder der Pezziball eignen sich gut. Letzteres hat den Vorteil, dass durch Beckenkreisen und Bewegung das Kind leichter ins Becken eintritt. Diese Position ist unter der ganzen Geburt möglich.

Die **Seitenlage** empfinden viele Frauen als angenehm. Diese Position hat den Vorteil, dass die Kinder sich sehr gut ins Becken eindrehen und in der Pressphase das Köpfchen leichter um das Schambein geleitet wird.

Die **Rückenlage** als Beispiel für eine horizontale Gebärhaltung, kann auch unter der Geburt eingenommen werden.

Welche Position für die Geburt ideal ist, muss individuell ausprobiert werden. Es ist wichtig, mit der Wehe gut arbeiten zu können und die Wehenpause zur Entspannung optimal zu nutzen.