

ALLE GEBURTSPPOSITIONEN: VORTEILE, NACHTEILE

RÜCKENLAGE



VORTEILE

- In den Wehenpausen kannst du dich gut entspannen.
- Im Vergleich zu Geburten im Stehen oder Hocken sparst Du Kraft.
- Hebamme und Ärzte haben den Geburtsverlauf gut im Blick und können notfalls reagieren.
- Sollte die Geburt zu schnell vorangehen, lässt sie sich in dieser Position bremsen.
- Falls es zu einem Kaiserschnitt kommt, bist du schon in der richtigen Position. Die Ärzte können schnell handeln, ohne Zeit zu verlieren.

NACHTEILE

- Die Schwerkraft wird nicht ausgenutzt.
- Der Geburtskanal ist enger.
- Dein Becken kann sich nicht bewegen.
- Die Wehen sind weniger effektiv.
- Die Geburt dauert länger und ist eventuell schmerzhafter.
- Das Risiko eines Dammrisses steigt.
- Drückt dein Baby auf deine Hohlvene, kann es zu Kreislaufproblemen und Übelkeit kommen.
- Die Sauerstoffversorgung deines Babys ist schlechter als in einer aufrechten Position.



SEITENLAGE

VORTEILE

- Dein Becken wird entlastet.
- In den Wehenpausen kannst du dich gut erholen und entspannen.
- Wenn dein Baby noch nicht richtig liegt, kannst du es so dazu animieren, sich zu bewegen.
- Eine zu schnelle Geburt kann gebremst werden.
- Deine Hohlvene wird entlastet.

NACHTEILE

- Die Schwerkraft wird nicht ausgenutzt.
- Der Geburtskanal ist enger.
- Dein Becken kann sich nicht bewegen.
- Die Wehen sind weniger effektiv.
- Die Geburt dauert länger und eventuell schmerzhafter.
- Das Risiko eines Dammrisses steigt.



IN DER HOCKE

VORTEILE

- Die Schwerkraft hilft Dir dabei, die Geburt voranzutreiben, die Wehen sind besonders effektiv.
- Der Ausgang Deines Beckens ist vergrößert. Das hilft dem Baby bei seinem Weg durch den Geburtskanal.
- Die Geburt kann deutlich schneller sein als zum Beispiel im Liegen.
- Dein Baby wird optimal mit Sauerstoff versorgt.
- Deine Füße haben einen festen Halt.
- Diese Position eignet sich besonders gut für die Austreibungsphase.

NACHTEILE:

- Auf Dauer wird diese Position sehr anstrengend und kostet viel Kraft.
- Außerdem kann sie etwas unbequem sein.
- Dein Partner muss dir beim Abstützen helfen.

IM STEHEN



VORTEILE

- Die Schwerkraft wird optimal genutzt.
- Die Geburt geht schneller voran.
- Dein Becken ist beweglich und Du kannst es kreisen lassen.
- Wehen sind besonders effektiv.
- Es entsteht weniger Druck auf deinen Beckenboden, Schmerzen können geringer sein.
- Das Atmen fällt dir leichter.
- Es entsteht weniger Druck auf Deinen Damm, das Risiko für einen Dammschnitt sinkt.
- Dein Baby wird optimal mit Sauerstoff versorgt.

NACHTEILE

- Auf Dauer ist diese Position sehr anstrengend.
- Eventuell kann es zu Kreislaufproblemen kommen.

IM KNIEN



VORTEILE

- Diese Position ist weniger anstrengend als der Vierfüßlerstand oder die Hocke.
- Deine Arme werden entlastet und du kannst dich anlehnen oder bei deinem Partner abstützen.
- Die Schwerkraft wird optimal ausgenutzt, Dein Baby kann schneller ins Becken rutschen.
- Wehen werden effektiver und häufig weniger schmerzhaft.
- Der Beckenausgang ist deutlich größer als z. B. im Liegen.
- Dein Becken bleibt beweglich.

NACHTEILE

- Deine Knie werden bei dieser Geburtsposition stark belastet.

WASSERGEBURT



VORTEILE

- Gilt als sanfte Art der Geburt.
- Das warme Wasser wirkt entspannend, besonders in den Wehenpausen.
- Wehen sind weniger schmerzhaft.
- Dein Muttermund öffnet sich leichter.
- Du hast viel Bewegungsspielraum und kannst zwischen verschiedenen Positionen wechseln.
- Das Wasser trägt dein Gewicht und entlastet deine Gelenke.
- Durch das warme Wasser wird dein Damm geschmeidig, und es kommt seltener zu Dammrissen.
- Dein Baby gleitet direkt in warmes Wasser – ein sanfter Übergang aus dem Fruchtwasser, mit weniger Stress für dein Baby.

NACHTEILE

- In der Geburtswanne kannst du keine PDA bekommen und darfst auch keine stärkeren Schmerzmittel nehmen
- Bei vorzeitigem Blasensprung, Beckenendlage, Mehrlingen oder wenn du unter Bluthochdruck leidest, ist die Wassergeburt nicht geeignet.
- Im Notfall können Hebamme und Arzt nicht so schnell eingreifen wie bei anderen Geburtspositionen.



IM SITZEN

VORTEILE

- Die Schwerkraft hilft dir dabei, die Geburt voranzutreiben.
- Sitzt du auf einem Pezziball, kannst du dein Becken gut kreisen lassen.
- Dein bewegliches Steißbein schafft mehr Platz für dein Baby.
- Beugst Du Dich nach vorn, entlastest du Rücken, Beckenboden und Damm.
- Das Risiko eines Dammschnitts sinkt, da weniger Druck auf den Damm entsteht.
- Das Atmen fällt dir leichter.
- Die Sauerstoffversorgung deines Babys ist optimal.
- Dein Partner kann sich hinter Dich setzen, sodass Du Dich gut anlehnen kannst.
- Du kannst mit der Hand die Haare Deines Kindes fühlen – für einen zusätzlichen Motivationskick
- Mit Pezziball oder Gebärhocker kostet diese Position weniger Kraft als zum Beispiel das Stehen

NACHTEILE

- Der große Druck kann zu stärkeren Schmerzen führen



IM VIERFÜSSLERSTAND

VORTEILE

- Die Schwerkraft unterstützt Dich bei den Wehen und beschleunigt den Geburtsvorgang.
- Du kannst Dein Becken frei bewegen, was den Geburtsverlauf beschleunigt.
- Du kannst besser atmen.
- Wehen lassen sich gut wegatmen.
- Durch die Bewegungsfreiheit ist es einfacher, die beste Position für Dich und Dein Baby zu finden.
- Es entsteht weniger Druck auf den Damm, das Risiko für einen Dammschnitt wird geringer.
- Der Vierfüßlerstand schafft Entlastung für die Wirbelsäule und bei Rückenschmerzen.
- Dein Partner kann Dich gut massieren.

NACHTEILE

- Diese Position ist auf Dauer sehr anstrengend, auch durch die ungewohnte Haltung.
- Die Schwerkraft wird nicht so gut ausgenutzt wie im Stehen, Sitzen oder Hocken.