

Natürliche Geburt: Spontan, sanft und schmerzfrei

Sie haben zehn einzigartige Schwangerschaftsmonate hinter sich und die Geburt Ihres Kindes noch vor sich. Die Geburt ist sowohl für Sie als auch für Ihr Baby ein Initiationsprozess. Darum sollte jede Geburt so natürlich und sanft wie möglich geschehen, denn die Geburtserfahrung kann einen Menschen für den Rest seines Lebens prägen - auch positiv! Lesen Sie, was Sie vorab dazu beitragen können, um eine wunderschöne, natürliche und sanfte Geburt zu erleben.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 30. August 2019

Stand: 14. September 2019

Ist die Geburt schmerzvoll oder wunderschön?

In der zivilisierten Welt verbinden wir seit Jahrhunderten mit der Geburt Schmerzen, Leid und Angst. Doch indigene Völker und neue Methoden wie Hypnobirthing zeigen, dass eine Geburt ein wunderschönes, positives und vollkommen schmerzfreies Erlebnis sein kann.

Die spontane Geburt

"Spontan" wird eine Geburt in der Medizin bezeichnet, wenn das Kind auf natürliche Weise und ohne operative Eingriffe wie zum Beispiel beim Kaiserschnitt oder bei einer Zangengeburt zur Welt kommt. Spontan heisst in der Welt der Ärzte jedoch nicht "schnell", "einfach" oder gar "ohne medizintechnische Unterstützung".

Eine "natürliche" Geburt hingegen bedarf normalerweise keiner technischen Hilfsmittel. Medizintechnische Hilfe sollte für wirkliche Notfälle vorbehalten bleiben, um das Leben von Mutter oder Kind retten zu können und sicher nicht zu einem Routineeinsatzplan werden.

Denn jede Aktivität wie ärztliche Untersuchungen, Gespräche oder sogar schon Gedanken der Mutter an andere Dinge als die gerade stattfindende Geburt können den gebärenden Körper und damit einen natürlichen Geburtsablauf massiv stören, sodass erst dadurch erste oder gar weitere medizintechnische Eingriffe nötig werden.

Die natürliche Geburt

Was aber heisst nun genau "natürliche Geburt"? Eine entscheidende Rolle für eine natürliche Geburt spielt die Geburtsposition. Eine aufrechte Geburtsposition ist natürlicher als die heute übliche Rückenlage im Bett.

Durch die aufrechte Position – zum Beispiel sitzen, stehen, hocken oder knien – drückt das Gewicht des Babys, des Fruchtwassers und der Gebärmutter nach unten, was dabei hilft, den Muttermund zu öffnen.

Die Gebärende hat ausserdem viel mehr Kraft zum Mitpressen, das Kind rutscht den Weg der Schwerkraft folgend und muss nicht unnötig geschaffene Kurven oder Hindernisse überwinden, wie das bei einer Rückenlage der Fall ist. Hier führt der Pressdruck nämlich eher zur Entleerung des Darmes anstatt das Kind in seinem Weg durch den Geburtskanal zu unterstützen.

Der Druck der Gebärmuttermuskulatur wirkt sich in einer aufrechten Position auch viel stärker aus, die Kontraktionen sind effektiver und schieben das Baby schneller und sanfter voran. Es entstehen auf diese Weise infolgedessen weniger Verletzungen wie Damm- oder Scheidenrisse.

Wenn also Frauen selbst entscheiden dürfen, wie sie gebären möchten – wobei sich die meisten instinktiv für eine aufrechte Position entscheiden – treten nachweislich (1) weniger Komplikationen auf.

Aktive Vorbereitung auf die Geburt beugt Schmerzen vor

Frauen, die sich optimal auf ihre Entbindung vorbereiten, haben weniger Angst und verlangen deutlich weniger Schmerzmittel und Überwachungstechnik als solche, die sich der Situation blind und ahnungslos ausliefern.

Gerade aber Angst und Unwissenheit über den Geburtsvorgang führen zu Verkrampfungen, schlechterer Durchblutung, höherer Stresshormonausschüttung und damit wie in einem Teufelskreis zu grossen Schmerzen.

Je mehr die Gebärende über die Geburt weiss und sich dafür interessiert, desto besser kann sie ihre Ängste vor der Geburt vermeiden. In einer angstfreien, entspannten Atmosphäre lässt sich die Entbindung dann viel leichter bewältigen.

Besonders dann, wenn die werdende Mutter ihrer Intuition folgen darf und ihre Geburtsposition frei wählen kann oder zumindest verschiedene Möglichkeiten ausprobieren darf, wie zum Beispiel Positionen im Sitzen, Liegen (auch seitlich), Stehen, im Wasser, in der Hocke, mit speziellen Geburtsmöbeln wie Geburtsrad, Geburtshocker, Geburtsball oder ähnlichem und danach die Position einnehmen kann, die für sie am angenehmsten ist.

Gezielte Atmung für eine schmerzfreie Geburt

Auch das Wissen über eine gezielte und richtige Atmung kann wesentlich zu einer natürlichen und schmerzfreien Geburt beitragen und den Geburtsvorgang perfekt unterstützen.

Durch die richtige Atmung erhöht die Gebärende die Sauerstoffsättigung in ihrem Körper und dem ihres Kindes. Dies trägt auf körperlicher Ebene zur Entspannung bei, was wiederum die Durchblutung fördert und damit weiter entspannend und schmerzlindernd wirkt.

Fragen Sie Ihre Hebamme!

Hebammen können vor der Geburt der Schwangeren wertvolles Wissen für die Geburt vermitteln und ihr wichtige Kenntnisse z. B. über körperliche Zusammenhänge erklären.

Stabilisiert die Gebärende während der Geburt beispielsweise ihren Schultergürtel durch Aufstützen der Arme oder durch Festhalten an Seilen, Tischkanten oder dem Partner, ermöglicht sie dadurch ein "Lockersein" im Becken, welches noch verstärkt werden kann durch kreisende Beckenbewegungen.

Die Öffnung des Mundes bei der Ausatmung (zum Beispiel auf den Buchstaben "A") öffnet gleichzeitig auch den Muttermund - hier besteht eine körperliche Verbindung.

Dies alles sind unschätzbare Tipps und Möglichkeiten, selbst und aktiv den eigenen Körper bei der Geburtsarbeit optimal zu unterstützen und somit zu einer leichten und schmerzfreien Geburt beizutragen.

Angst und Unwissen: Die schlimmsten Feinde einer harmonischen Geburt

Der englische Gynäkologe Grantly Dick-Read (1890 bis 1959) hatte die Vorstellung, dass die Schmerzen unter der Geburt anders als mit Narkotika zu lindern sein müssten. Er dokumentierte fortan jede Geburt und veröffentlichte im Jahr 1933 sein Buch: Die natürliche Geburt.

Darin beschreibt er, dass Angst und Unwissen die schlimmsten Feinde der natürlichen Entbindung seien. Er postuliert, dass eine Geburt nicht Schmerz, sondern Arbeit sei und vermeidet negativ besetzte Wörter wie Wehen oder Schmerzen und spricht stattdessen vom Muskelgefühl der Gebärmutter.

Sein Buch "Mutter werden ohne Schmerzen, Die Natürliche Geburt" wurde 1950 erstmalig in Deutscher Sprache veröffentlicht. Die darin erläuterten Grundlagen bereiteten den Weg für die moderne weiter unten beschriebene Hypnobirthing-Methode:

Dick-Read erklärt zunächst, dass der Geburtsschmerz nichts anderes sei als eine Zivilisationskrankheit, da es schmerzhafte Geburten in indigenen Stämmen nahezu nicht gebe.

Ein grosser Teil der Geburtsschmerzen entstehe daher - so Dick-Read - infolge der Erwartungen vor der Geburt. Aufgrund von Erzählungen anderer Frauen, Darstellungen im Fernsehen etc. glaubt die Frau, eine Geburt müsse immer und in jedem Fall mit starken Schmerzen einhergehen. Sie fürchtet sich vor diesen Schmerzen. Diese Angst führt zu Verkrampfungen und die Verkrampfungen erst jetzt zum Schmerz. Man spricht vom "Angst-Spannungs-Schmerz-Syndrom".

Aus dieser Problematik heraus entwickelte Dick-Read seine Readsche Methode: Ein System der pränatalen Psychoprophylaxe. Dabei wird durch seelische und körperliche Beeinflussung der werdenden Mutter der Geburtsschmerz herabgesetzt, zum Beispiel durch bestimmte Entspannungs- und Lockerungsübungen, durch Aufklärung und Belehrung über das Geburtsgeschehen oder schliesslich durch Ausschaltung der zu Verkrampfungen und Schmerzen führenden Geburtsangst.

Auch die unterstützende Rolle des Vaters bei der Geburt wird von Dick-Read erstmalig berücksichtigt.

Schmerzfreie Geburt mit Hypnobirthing

Aus den Erkenntnissen von Grantly Dick-Read entwickelte Marie F. Mongan die Hypnobirthing-Methode. In den USA wird diese Methode seit Jahrzehnten erfolgreich angewendet und hat schon vielen Gebärenden zu einer schmerzfreien und somit positiv empfundenen Geburt verholfen.

Bei der Hypnobirthing-Methode erlernen die Schwangeren in Kursen vor der Geburt Techniken zur Entspannung, Angstbewältigung und Selbsthypnose. Angstgefühle und Spannungen sollen durch Ruhe, Wohlbefinden und Vertrauen ersetzt werden.

Dadurch kann die Gebärende vor, während und nach der Geburt das oben erklärte Angst-Spannungs-Schmerz-Syndrom vermeiden. Die Geburtsdauer kann erheblich verkürzt werden und chemische Schmerzmittel werden fast gar nicht oder gar nicht benötigt.

Ausserdem kann durch Hypnobirthing die Beziehung zwischen Mutter, Kind und Vater vertieft werden und die Geburt für alle Beteiligten zu einer wunderschönen und freudvollen Erfahrung werden.

Ein weiterer Vorteil von Hypnobirthing-Sitzungen während der Schwangerschaft ist, dass Kinder in Beckenendlage auch noch sehr kurz vor der Geburt dazu gebracht werden können, sich selbst doch noch in die optimale Geburtsposition zu begeben.

Eine Studie der *University of Vermont Medical School* und der *Arizona University School of Medicine* mit 200 Teilnehmerinnen (alle mit einem Baby in Steisslage, mindestens in der 36. Schwangerschaftswoche) kam zum folgenden interessanten Ergebnis:

In der Gruppe mit 100 Frauen, die ein Entspannungstraining mit Hypnotherapie erhielten, hatten sich 81 % der Babys in die richtige Geburtsposition gedreht - gegenüber nur 26 % in der Vergleichsgruppe ohne Therapie. (2)

Schmerzarme Geburt nach Fernand Lamaze

Fernand Lamaze (1891 bis 1957) war ein französischer Arzt und Geburtshelfer, der Entspannungsübungen für eine natürliche und schmerzarme Geburt entwickelte. Nach Lamaze kann eine Frau den Schmerz reduzieren, wenn sie die Geburt als positives Erlebnis betrachtet und dem Wehenschmerz mit gezielten Atem- und Entspannungstechniken entgegenwirkt. Der Partner spielt dabei eine wichtige, unterstützende Rolle.

Zu der modernen Form gehören auch die Verwendung von warmen und kalten Umschlägen, Positionswechsel und der Gebrauch eines Sitzballs für eine natürlichere, aufrechte Position.

Yoga als Geburtsvorbereitung

Während der gesamten Schwangerschaft, aber besonders auch kurz vor der Geburt können Sie auch mit gezielten Yoga-Übungen bewusst Körper und Geist entspannen und sich aktiv auf eine wirkungsvolle Geburtsarbeit vorbereiten.

Yoga ist deshalb eine besondere Form der Geburtsvorbereitung, weil Sie lernen, sich während der höchsten Anspannung der Gebärmutter mit Ihrem restlichen Körper zu entspannen.

Das Erlernen des bewussten Loslassens verbunden mit der richtigen Atmung, stellt eine grosse Hilfe dar - nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern auch auf der mentalen Ebene, da Sie bei der Geburt zum allerersten Mal Ihr Baby loslassen müssen, damit es überhaupt geboren werden kann.

Die Atmung ist beim Yoga das Bindeglied zwischen Körper, Geist und Seele. Die permante Konzentration auf die Atmung gibt Ihnen während der Geburt nicht nur Sicherheit und Selbstvertrauen, sondern hilft Ihnen auch dabei, Ihren Kräften zu vertrauen und die Energie zu kanalisieren.

Zur Geburtsvorbereitung gibt es einige Yoga-Übungen, die gezielt das Becken öffnen und die Hüften dehnen. Das sorgt gleichzeitig für einen offenen Geist.

Diese Übungen lösen Blockaden und Verspannungen im Beckenboden und erleichtern somit dem Baby den Austritt aus dem Beckenboden.

In diese Kategorie fallen zum Beispiel Übungen wie der Schmetterling - Badhrasana, die Krähe oder Hockstellung - Kali Asana, die Katze - Majerasana oder auch die Stellung des Kindes - Balasana. Es gibt mittlerweile in jeder Stadt Yoga-Kurse für Schwangere oder Yoga-Geburtsvorbereitungskurse.

Eine geschulte Yoga-Lehrerin kann Ihnen die für Ihre Bedürfnisse perfekten Übungen zeigen und Sie anleiten.

Wenn Sie vorher noch keine Erfahrungen mit Yoga-Übungen gemacht haben, probieren Sie während der Schwangerschaft und kurz vor der Geburt bitte nichts auf eigene Faust aus, sondern lassen Sie sich unbedingt von einer Yoga-Lehrerin unterweisen. Nur dann werden Sie mit den Yoga-Techniken richtig vertraut sein und diese für die Geburt nutzen können.

Die Kaisergeburt

Frauen, die durch einen Kaiserschnitt entbunden werden, klagen häufig über eine Traumatisierung durch diese Art von Geburtserlebnis.

Vor einigen Jahren begannen die Ärzte in der Berliner Charité daher mit der Kaisergeburt. Dabei handelt es sich um eine Kaiserschnittgeburt, bei der die Mutter jedoch die Vorgänge der Geburt miterleben darf.

Das Sichtschutztuch wird sofort nach der Öffnung des Bauchs entfernt. Ab diesem Moment hat die Mutter dann freie Sicht auf den Geburtsvorgang und sie kann sogar bei der Geburt mithelfen, indem sie beim Herauspressen des Babys aktiv mitwirkt.

Die Mutter bekommt ihr Baby - anders als beim herkömmlichen Kaiserschnitt - sofort auf die Haut gelegt und der Partner darf die Nabelschnur des Babys wie bei einer spontanen Geburt durchtrennen.

Auf diese Weise kann die Mutter die Geburt intensiver und aktiver erleben und fühlt sich enger mit ihrem Baby verbunden.

Zwischen Mutter und Kind besteht deutlich mehr Nähe, was eine bessere Mutter-Kind-Bindung und -Beziehung ermöglicht.

Die Kaisergeburt wird noch nicht in allen deutschen Kliniken praktiziert, ist jedoch eine gute Alternative bei einem geplanten Kaiserschnitt.

Besprechen Sie diese Möglichkeit mit Ihrem Arzt, wenn aus medizinischer Sicht ein Kaiserschnitt bei Ihnen von Nöten sein sollte.

Die Sanfte Geburt

Der französische Gynäkologe, Geburtshelfer und Schriftsteller Frédéric Leboyer (*1918) ist der Begründer der sanften Geburtsmedizin. Sanfte Geburt bedeutet einen behutsamen Umgang mit dem Baby, nachdem es auf die Welt gekommen ist:

- Das Entbindungszimmer ist warm und das Licht ist gedämpft, damit das Baby beim Übergang vom Mutterleib in die Welt keinen Schock erleidet.
- Das Neugeborene wird der Mutter sofort auf den Bauch gelegt, anstatt von ihr getrennt, untersucht, gebadet und angezogen zu werden, noch bevor die Mutter Kontakt zu ihrem Kind haben darf.
- Durch den sofortigen Hautkontakt spürt das Baby die Wärme und hört den vertrauten Herzschlag der Mutter. Es kann sich in der mütterlichen Geborgenheit von den Strapazen der Geburt erst einmal erholen.
- Die Nabelschnur wird nicht sofort durchtrennt, dadurch kann sich das Baby leichter auf die selbständige Atmung umstellen.
- Baby und Mutter erhalten genügend Zeit, um sich kennenzulernen und gegenseitig zu erfahren.
- Das Baby darf nach eigenem Bedürfnis und Zeitempfinden zum ersten Mal an der Brust trinken.
- Erst viel später erfolgen dann die weiteren Schritte wie untersuchen, messen, wiegen und anziehen.
- Das Baby wird nicht mehr dauerhaft von der Mutter getrennt und in einem anderen Raum untergebracht.

Dies alles ermöglicht eine gesunde und tiefe Mutter-Kind-Bindung, die für beide zu einem positiven Geburtserlebnis unbedingt dazugehört.

Die Lotusgeburt – Die Nabelschnur fällt von alleine ab

Bei einer Lotusgeburt wird nach der Geburt die Nabelschnur nicht durchtrennt. Die Plazenta bleibt mit dem Baby verbunden, bis die Nabelschnur von selbst nach drei bis fünf Tagen abfällt.

Die Plazenta ist das erste entstehende Organ des Kindes und nicht etwa ein der Mutter zugehöriges Organ. Die Abtrennung der Nabelschnur direkt nach der Geburt kommt daher einer Amputation mit entsprechenden Trennungs- und Phantomschmerzen gleich.

Erkennt man die Plazenta jedoch als Teil des Babys an und lässt sie ihm, bis sie sich von selbst löst, befriedigt dies das Urbedürfnis für ungestörte Bindung und unbeeinträchtigter mütterlicher Ernährung.

Dadurch, dass die Plazenta bei der Lotusgeburt über die Nabelschnur mit dem Baby verbunden bleibt, bis die Nabelschnur sich von alleine vom Körper des Babys trennt, verringert sich die Infektionsgefahr erheblich im Gegensatz zu einem offenen Nabelstumpf, der direkt nach der Geburt durch einen scharfen Schnitt herbeigeführt wird.

Plazenta mit nach Hause nehmen

Doch was geschieht mit der Plazenta nach der Geburt. Normalerweise wird diese entsorgt. Wenn jetzt jedoch das Baby mit der Plazenta verbunden bleibt, muss die Plazenta eine besondere Behandlung erfahren.

Die Plazenta lässt man daher zunächst in einem Sieb austropfen und wickelt sie anschliessend in ein weiches Tuch ein. Nach 24 Stunden wird die Plazenta mit Meersalz dick eingesalzen und kann zusätzlich mit Aroma- oder Kräuterölen eingerieben werden. Nach einer Stunde wird das Salz mit einem trockenen Tuch wieder abgerieben, die Plazenta wird wieder in Tücher gewickelt und in eine speziell dafür genähte Tasche eingepackt. Die Tücher um die Plazenta werden täglich erneuert.

Die Nabelschnur trocknet immer weiter aus, bis sie schliesslich abfällt.

Es ist nur darauf zu achten, dass die Plazenta immer auf dem gleichen Niveau wie das Baby getragen wird. So findet eine volle Transfusion des Blutes, der Nährstoffe und der Hormone statt. Der Körper des Babys profitiert also noch in höchstem Masse von diesem wertvollen Organ und kann sich allmählich umstellen auf die selbständige Atmung.

Entspanntere Babys nach Lotusgeburt

Babys, die auf diese Weise geboren werden, sind spürbar entspannter und ruhiger, verlieren weniger Geburtsgewicht und neigen seltener zu Gelbsucht als Babys, bei denen die Nabelschnur innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt durchtrennt wurde.

Die Lotusgeburt verbessert beim Baby die physiologische Harmonie und gleicht alle Körpervorgänge aus, was eine ausgezeichnete Grundlage für eine lebenslange, starke Gesundheit darstellt.

Das Nicht-Abtrennen der Nabelschnur kann Kaiserschnitt-Babys oder Frühgeborene unterstützen, in unserer Welt richtig anzukommen.

Allerdings ist diese Geburtsform in Deutschland noch eine kritisch beäugte Seltenheit. Wenn Sie eine Lotusgeburt wünschen, müssen Sie in jedem Fall die Vorgehensweise mit den Hebammen und Ärzten Ihrer Wahl oder Ihres Krankenhauses vorher gründlich besprechen und am besten in einem Infoblatt alles schriftlich festhalten, damit alle Beteiligten wissen, was wie gemacht werden soll.

Ihr Partner hat dann die Aufgabe, Ihre Wünsche direkt nach der Geburt im Auge zu behalten und durchzusetzen, damit nicht eine eifrige und routinierte Hebamme aus Versehen die Nabelschnur durchtrennt hat, bevor Sie das verhindern konnten.

Nun wünschen wir Ihnen eine natürliche, schmerzfreie, durchweg positive und sanfte Geburt und eine wunderbare Zeit mit Ihrem Baby!

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit

Und falls es bei Ihnen noch gar nicht so weit ist, gelangen Sie hier zu unserer Schwangerschaftsserie:

- [Schwangerschaft aus ganzheitlicher Sicht - Folge 1](#)
- [Die ersten drei Monate Ihrer Schwangerschaft - Folge 2](#)
- [Die beste Zeit der Schwangerschaft - Folge 3](#)
- [Schwangerschaft ganzheitlich erleben - Die letzten Wochen - Folge 4](#)
- [Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft](#)
- [Entschlacken in der Schwangerschaft und Stillzeit](#)

Viele weitere wertvolle Informationen zur Schwangerschaft und wie man seinem Kind den bestmöglichen Start ins Leben bieten kann, finden Sie, wenn Sie in unsere Suchfunktion einfach "[Schwangerschaft](#)" eingeben.

Informationen zur veganen Ernährung während der Stillzeit finden Sie hier: [Vegan Stillen](#)

Quellen

- Studie von Gupta JK, Hofmeyr GJS, Shemar M.: Position in the second stage of labour for women without epidural anaesthesia (Position in der zweiten Wehenphase für Frauen ohne Periduralanästhesie) und Position for women during second stage of labor (Position für Frauen in der zweiten Wehenphase)
- Studie der University of Vermont Medical School und der Arizona University School of Medicine: Hypnosis for Turning Breech Baby (Hypnose für die Drehung der Lage des Babys) (Originalstudie nicht mehr erreichbar)
- Grantly Dick-Read: Childbirth without Fear, 2013, ISBN: 978-1780660554 (Geburt ohne Angst)
- Miriam Wessels, Heike Oellerich: Wellness-Yoga für Schwangere, 2006, ISBN: 978-3835400573
- Nicholas Fisk: Online-Informationen der Klinik für Geburtsmedizin der Charité, Berlin.
- Frédérick Leboyer: Geburt ohne Gewalt, 1995, ISBN: 978-3466343324
- Nadine Wenger: Natürliche Wege zum Babyglück, 2013, ISBN: 978-3890606118
- Fernand Lamaze: Painless Childbirth. The Lamaze Method, 1984, ISBN: 0-80925-4239 (Schmerzfremie Geburt. Die Lamaze Methode)
- Marie F. Mongan: HypnoBirthing, Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt, Mankau-Verlag, ISBN: 978-3-9383962-0-9
- Rüdiger und Margit Dahlke: Der Weg ins Leben, Schwangerschaft und Geburt aus ganzheitlicher Sicht; C. Bertelsmann Verlag in der Verlagsgruppe Bertelsmann GmbH, München; ISBN: 978-3-641-01018-8
- Ingeborg Stadelmann: Die Hebammen-Sprechstunde; Stadelmann Verlag, Wiggensbach; ISBN: 978-3-9803760-6-8
- Angelika Selina Braun: Taguarí, Das Leben findet seinen Weg, ISBN: 978-3-95531-024-0

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/natuerliche-geburt-ia.html>