



de Verloskundige

# Die Geburt: Wie bereiten Sie sich vor?



**E**ine Geburt ist kein Pappenstiel. Mehr noch: Gebären ist eine sehr aufregende Sache. Vor allem, wenn es Ihr erstes Kind ist. Aber auch bei dem zweiten oder dritten Kind wissen Sie natürlich nie, wie es dieses Mal sein wird. Wann geht es los? Wie werden Sie auf die Wehen reagieren? Jede Geburt ist anders und jede Frau erlebt sie auf ihre ganz eigene Weise. Wie Sie sich während der Geburt fühlen werden, kann Ihnen niemand sagen. Wohl aber, was während der Geburt mit Ihnen passiert und wie Sie sich so gut wie möglich darauf vorbereiten können. Darum geht es in dieser Broschüre. Wir geben Ihnen eine Übersicht über einige nützliche Dinge, die Sie schon jetzt wissen und tun sollten. So haben Sie das Gefühl, selbst mehr Kontrolle zu haben, und die Zuversicht, dass Sie die Geburt meistern können.

## Was können Sie im Vorwege schon tun?

### • Suchen Sie nach Informationen

Weiter hinten in dieser Broschüre finden Sie Antworten auf einige der Fragen, die am häufigsten zur Geburt gestellt werden. Suchen Sie aber auch selbst nach Informationen. Lesen Sie Broschüren, Zeitschriften und Bücher, die sich mit der Geburt befassen. Suchen Sie im Internet nach Antworten auf die Fragen, die Sie interessieren. Besuchen Sie einen Informationsabend bei Ihrer Hebamme oder bei entsprechenden Einrichtungen in der Nähe. Fragen Sie Ihre Hebamme alles, was Sie wissen möchten. Nehmen Sie auch Ihren Partner mit, damit Sie beide wissen, was passieren wird.



- **Ruhen Sie sich aus**

Sorgen Sie dafür, dass Sie ausgeruht in die Geburt gehen. Wenn Sie in guter Verfassung sind, wird es leichter gehen. Gehen Sie rechtzeitig in den Mutterschutzurlaub und versuchen Sie, alles, was Sie brauchen, wenn das Kind erst einmal da ist, etwa bis zur 36. Woche im Hause zu haben. Während der letzten Wochen der Schwangerschaft sollten Sie alles etwas ruhiger angehen lassen. Legen Sie sich mittags eine Weile hin.

- **Überlegen Sie sich, wen Sie bei der Geburt dabei haben möchten**

Wer unterstützt Sie während der Geburt? Das ist Ihre Entscheidung - denken Sie gut darüber nach. Nur Ihr Partner oder auch Ihre Schwester, eine Freundin, Ihre Mutter: Alles ist möglich. Und es sollte so sein, wie Sie es am besten finden. Wählen Sie eine Person, bei der Sie nicht die Heldin spielen müssen. Mit der Sie sich wohl fühlen. Und teilen Sie der Person, die Sie unterstützen und Ihnen Mut zusprechen soll, Ihre Wünsche vorher mit. Reden Sie auch mit Ihrer Hebamme darüber. Auch sie wird Sie natürlich während der Geburt unterstützen. Wenn Sie schon Kinder haben, sorgen Sie rechtzeitig dafür, dass für diese während der Geburt eine Betreuungsmöglichkeit vorhanden ist.

- **Mütterpflege anfordern**

Fragen Sie Ihre Hebamme, wann Sie die Mütterpflege anfordern sollten und welche Möglichkeiten es gibt. Wenn Sie zu Hause entbinden, kommt die Mütterpflegerin schon während der Geburt zu Ihnen, bevor die Presswehen einsetzen. Sie unterstützt die Hebamme und räumt nach der Entbindung auf. Manchmal können Sie es so einrichten, dass die Mütterpflegerin schon etwas früher kommt, um Sie und Ihren Partner zu unterstützen, wenn die Wehen eingesetzt haben. Auch nach der Geburt bleibt sie einige Tage lang bei Ihnen im Haus, um Ihnen bei der Versorgung des Neugeborenen zur Seite zu stehen.



- **Besuchen Sie (und Ihr Partner) einen Geburtsvorbereitungskurs**

In einem Geburtsvorbereitungskurs lernen Sie Entspannungstechniken. Sie üben dabei Stellungen, die Ihnen die Geburt leichter machen, das 'Auffangen' der verschiedenen Wehenarten und Atemtechniken. Ihr Partner erfährt, was er während der Geburt tun kann. Es werden verschiedene Arten von Kursen angeboten. Fragen Sie

Ihre Hebamme, welche Möglichkeiten es bei Ihnen in der Nähe gibt und entscheiden Sie sich für das Angebot, das Sie am meisten anspricht.

- **Überlegen Sie sich, wo Sie entbinden möchten**

Möchten Sie zu Hause oder im Krankenhaus entbinden? Oder vielleicht an einem anderen Ort? Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme über Ihre Vorstellungen. Sie kann Ihnen alle Vor- und Nachteile auseinandersetzen und gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Partner herausfinden, was gut zu Ihnen passt. Sie müssen noch keine endgültige Entscheidung treffen. Wenn Sie, sobald die Wehen eingesetzt haben, doch an einem anderen Ort entbinden möchten, können Sie sich immer noch anders entscheiden.

- **Überlegen Sie sich, wie Sie entbinden möchten**

Was ist für Sie während der Geburt wichtig? Denken Sie zum Beispiel an die unterschiedlichen Entbindungsarten (wie etwa die Stellung, die Sie einnehmen möchten), an den Umgang mit den Schmerzen, an Ihre Wünsche für die erste Stunde nach der Geburt und an das Durchtrennen der Nabelschnur. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme über Ihre Vorstellungen. Seien Sie sich dabei über eines im Klaren: Eine Geburt lässt sich nie genau planen. Sie kann immer anders verlaufen, als Sie es sich vorstellen. Gerade deswegen ist es umso wichtiger, dass Sie Ihrer Hebamme vorher Ihre Wünsche mitteilen, sodass sie diese berücksichtigen kann.

## Woran merken Sie, dass die Geburt begonnen hat?

- **Falscher Alarm: 'harter Bauch'**

Wenn Sie in den letzten Monaten der Schwangerschaft sind, haben Sie es vielleicht schon einmal gefühlt: Ihre Gebärmutter zieht sich manchmal kurz zusammen. Das wird als Kontraktion bezeichnet. Je weiter die Schwangerschaft fortgeschritten ist, desto öfter können Kontraktionen auftreten. Sie werden durch Hormone ausgelöst; man spricht auch von einem 'harten Bauch'. Das kann ein sehr unangenehmes Gefühl sein. Die meisten Frauen jedoch spüren gar nichts davon. Die Kontraktionen der Gebärmutter sind keine (Vor-) Wehen, kündigen also auch noch nicht den Beginn der Geburt an.

- **Wann es wirklich losgeht**

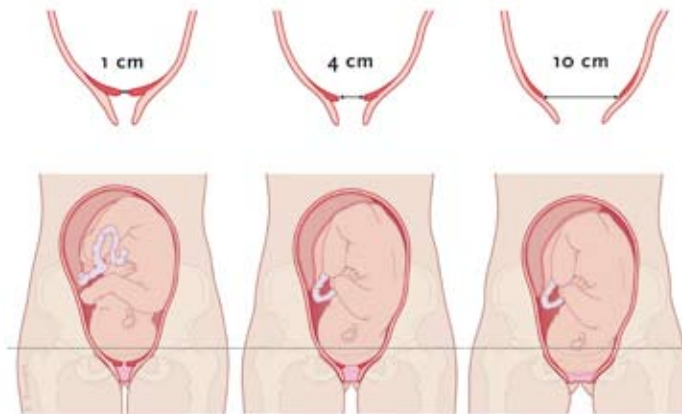
Meistens beginnt die Geburt mit Wehen. Manchmal sind die Wehen gleich von Beginn an schmerzhaft und folgen schon schnell aufeinander. Meistens aber sind sie zu Anfang noch kurz, unregelmäßig und nicht so schmerzhaft. Oft können Sie mit dem, was Sie gerade tun, einfach weitermachen. Allenfalls müssen Sie ab und zu innehalten, weil Sie etwas fühlen. Diese 'Vorwehen' dienen dazu, den Muttermund weicher zu machen. Erst wenn die Wehen stärker, unregelmäßiger und schmerzhafter werden und Ihr Muttermund sich öffnet ('Eröffnungsphase'), hat die Geburt wirklich begonnen. Die Hebamme prüft durch eine innere Untersuchung, wie weit sich Ihr Muttermund schon geöffnet hat. Die Geburt kann sich auch durch

das Reißen der Eihäute der Fruchtblase, den so genannten Blasensprung, ankündigen. Auch dann sind starke Wehen nötig, um den Muttermund zu öffnen. Diese setzen meistens innerhalb von 24 Stunden nach dem Blasensprung ein.

## Welche Phasen durchläuft eine Geburt?

Die Wehen werden stärker, kommen öfter und regelmäßiger und sind schmerzhafter. Eine Wehe ist eine Kontraktion der Gebärmutter. Sie fühlt sich wie eine Art Krampf im Unterleib an, der sich langsam aufbaut, stärker wird und dann wieder nachlässt. Eine Wehe lässt sich mit einer Welle vergleichen, die an den Strand gespült wird. Zuerst spüren Sie, wie die Schmerzwellen angerollt kommt. In dem Moment, ehe die Welle umschlägt, ist der Schmerz am heftigsten. Danach zieht sich die Welle zurück und Sie spüren, wie der Schmerz wieder nachlässt. Zwischen den Wehen ist es ruhig in Ihrem Bauch.

### • Eröffnungswehen öffnen Ihren Muttermund



Die Eröffnungswehen sorgen dafür, dass sich Ihr Muttermund weit genug öffnet (bis auf 10 cm), damit Ihr Kind geboren werden kann. Dies wird 'Eröffnungsphase' genannt. Für die Öffnung des Muttermunds sind starke Wehen nötig. Sie dauern länger (1-1,5 Minuten) als die Vorwehen und kommen regelmäßig, etwa alle 3 bis 5 Minuten. Sie fühlen sich an wie ein schmerzhafter Krampf im gesamten Beckenbereich. Die eine Frau fühlt sie mehr im Bauch, die andere mehr im Rücken. Manche Frauen fühlen sie (auch) in den Beinen. Die Wehen werden kräftiger und schmerzhafter, je weiter die Eröffnungsphase fortschreitet. Während der letzten Zentimeter der Öffnung des Muttermunds (8-10 cm) sind sie am stärksten. Die Hebamme prüft durch eine innere Untersuchung, um wie viele Zentimeter sich Ihr Muttermund bereits geöffnet hat.

- **Ihre Fruchtblase platzt (oder wird von der Hebamme geöffnet)**

Manchmal sehen Sie es im Fernsehen: Eine Geburt beginnt mit dem Blasensprung. Viel häufiger aber erfolgt der Blasensprung erst später. Das ist auch gut so, denn die Fruchtblase und das Fruchtwasser schützen das Kind und tragen dazu bei, Ihren Muttermund durch den Druck, den sie ausüben, zu öffnen. Die Hebamme wird daher erst gegen Ende der Eröffnungsphase Ihre Fruchtblase öffnen, falls diese bis dahin noch nicht spontan geplatzt sein sollte. Manchmal auch eher, wenn die Wehen nachlassen oder der Muttermund sich nicht mehr weiter öffnet. Das verursacht keine Schmerzen. Sie fühlen nur etwas warmes Wasser herauslaufen. Auch danach produzieren Sie ständig weiter Fruchtwasser, sodass Ihr Kind nie 'im Trockenen' liegt. Wenn Sie noch keine starken Wehen haben, dürfen Sie kein Bad nehmen, da die Gefahr einer Infektion besteht. Ihr Kind ist nun nicht mehr gegen die Außenwelt geschützt. Nach dem Blasensprung wird Ihre Temperatur gemessen, um eine eventuelle Infektion schnell zu entdecken.

- **Presswehen 'schieben' Ihr Kind heraus**

Wenn Ihr Muttermund sich so weit geöffnet hat, dass Ihr Kind geboren werden kann, gehen die Eröffnungswehen in Presswehen über. Meist führt die Hebamme erst eine innere Untersuchung durch, um sich zu vergewissern, dass die Eröffnungsphase auch wirklich abgeschlossen ist. Durch den nun weit geöffneten Muttermund hat sich der Kopf des Kindes nach unten gesenkt. Auf dem Höhepunkt der Wehe spüren Sie dann den Drang zu drücken. Dies ist ein beginnender Pressdrang. Sie können ihn nicht unterdrücken. Der Pressdrang zeigt an, dass das Kind nun heraus gelangen kann. Die Presswehen kommen meist im Abstand von 5 Minuten. Sie sind sehr stark. Zwischen durch haben Sie gerade genug Zeit, um kurz zu verschnaufen oder einzudösen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihre Beine anfangen zu zittern: Dies wird durch die Entspannung der Muskeln hervorgerufen und gehört dazu.

- **Selber mitpressen**

Das Ende ist in Sicht. Die Presswehen tun schon einen großen Teil der Arbeit. Sie können nun damit beginnen, aktiv mit zu pressen. Pressen Sie während einer Presswehe mit aller Kraft in Richtung Vagina und Anus. Genauso, als ob Sie auf der Toilette sitzen und Ihr großes Geschäft machen. Anfangs fühlen Sie nicht immer, wohin Sie pressen. Aber wenn sich der Kopf weiter nach unten senkt, werden Sie merken, wie Sie eine Presswehe ausnutzen können, um mit zu pressen.

- **Da kommt der Kopf**

Sie können es sich im Spiegel mit ansehen, wenn Sie möchten. Wenn es Ihr erstes Kind ist, dauert es oft eine Weile, bis Sie den Kopf sehen. Mit jeder Wehe wird er ein Stückchen weiter heraus gedrückt – zieht sich aber immer wieder auch ein wenig zurück. Das Kind ist nun damit beschäftigt, seinen oder ihren Kopf durch den Geburtskanal zu schieben. Die Hebamme sagt Ihnen, was passiert, und coacht Sie. Bei Ihrem zweiten Kind müssen Sie meistens nicht mehr so lange pressen, weil der Geburtskanal bereits durch das erste Kind geschmeidig geworden ist. Sie sehen den Kopf dann schon früher und er tritt während einer Wehe



ein ganzes Stück weiter hervor. Ein zweites oder drittes Kind wird manchmal mit nur einer Presswehe geboren.

#### • Ihr Kind wird geboren

Wenn der Kopf schon beinahe hervortritt, fühlen Sie unten eine Dehnung zwischen Vagina und Anus. Das kann ein schmerzhaftes, brennendes Gefühl sein. Ein kalter Waschlappen, der gegen Ihren Beckenboden gehalten wird, hilft. Die Hebamme sagt Ihnen, was Sie tun müssen, um zu verhindern, dass Ihr Damm einreißt. Wenn der Kopf geboren ist, hilft die Hebamme Ihrem Kind

weiter heraus. Sie müssen dann meist nicht mehr stark pressen, der Rumpf des Kindes folgt in der Regel rasch. Einen Augenblick später liegt Ihr Kind auch schon auf Ihrem Bauch. Ein überwältigender Moment. Genießen Sie ihn!

#### • Die Placenta (Nachgeburt) wird abgestoßen

Es wird nun wieder ruhig in Ihrem Bauch. Sie spüren keine Wehen mehr und könnten beinahe vergessen, dass nun noch die Placenta ausgestoßen werden muss. Die Gebärmutter zieht sich zusammen, damit die Placenta gelöst und ein hoher Blutverlust vermieden wird. Die Hebamme hält die Nabelschnur straff, um zu kontrollieren, ob die Placenta sich gelöst hat. Wenn das der Fall ist, bittet sie Sie, noch ein letztes Mal mit zu pressen, während sie Gegendruck auf Ihren Bauch ausübt. Meistens werden dann die Placenta, die Nabelschnur und die Eihäute der Fruchtblase herausgedrückt. Das ist ein etwas merkwürdiges Gefühl, aber nicht wirklich schmerzhaft. Die Gebärmutter zieht sich zusammen und fühlt sich wie ein harter Ball unter dem Nabel an.

#### • Das Durchtrennen der Nabelschnur

Wenn der Herzschlag des Kindes in der Nabelschnur nicht mehr spürbar ist, kann diese durchtrennt werden. Ihr Baby kann nun auch schon an Ihre Brust gelegt werden. Dies bewirkt ganz natürlich das Zusammenziehen der Gebärmutter und beugt weiterem Blutverlust vor.

## Wie lange dauert eine Geburt?

Ab der ersten Eröffnungswehe dauert es meist 4 bis 14 Stunden, bis die Eröffnungsphase abgeschlossen ist und Sie mit dem Pressen beginnen können. Bei einer Erstgeburt dauert es im Allgemeinen länger als bei einer weiteren Geburt. Der Muttermund ist dann nämlich noch fester und öffnet sich nicht ganz so leicht. Die Wehen müssen erst dafür sorgen, dass der Muttermund weicher und dünner wird. Wie schnell das geht, hängt auch von den Wehen ab. Wenn diese stärker sind und öfter kommen, geht die Geburt schneller voran. Beim ersten Kind dauert das Pressen durchschnitt-

lich etwa 1 Stunde, kann sich aber auch auf 2 Stunden ausdehnen. Beim zweiten Kind dauert das Pressen zwischen 5 Minuten und 1 Stunde. Die Placenta wird meistens binnen einer halben Stunde nach der Geburt abgestoßen.

## Was können Sie tun, damit die Wehen Ihnen weniger Schmerzen verursachen?

### • Versuchen Sie, sich zu entspannen

Entspannung ist die beste Möglichkeit, um den Schmerz in Grenzen zu halten. Die Vorwehen und die ersten Eröffnungswehen sind meistens noch gut zu ertragen. Machen Sie einfach weiter mit dem, was Sie gerade tun. Lenken Sie sich ab und achten Sie noch nicht allzu sehr auf den Schmerz. Tun Sie aber nichts, wovon Sie müde werden. Wenn die Wehen stärker werden, suchen Sie einen Ort auf, an dem Sie sich wohl fühlen und sich gut auf die Wehen konzentrieren können. Machen Sie es sich so gemütlich wie möglich und sorgen Sie dafür, dass Sie es schön warm haben (Wärmflasche, Bad, Duschstrahl auf Bauch oder Rücken). Versuchen Sie, sich nicht zu verkrampfen und so locker wie möglich zu bleiben, dann spüren Sie den Schmerz weniger. Und vergessen Sie das Essen nicht - Sie brauchen die Energie, um warm zu bleiben.

### • Probieren Sie verschiedene Stellungen aus

Sie können eine Wehe zum Beispiel stehend auffangen, indem Sie sich in den Hüften wiegen oder sich auf einen Tisch oder Stuhl stützen. Sie können in den Vierfüßlerstand, also auf Hände und Knie, gehen oder sich auf einen Hocker setzen und sich dann an einen Tisch hängen. Wenn Sie lieber liegen, legen Sie sich am besten mit einem Kissen zwischen den Beinen auf die Seite. Vielleicht platzieren Sie auch ein Kissen unter dem Bauch oder im Rücken. Wechseln Sie die Stellung während der Geburt. Probieren Sie aus, was für Sie am besten ist.

### • Denken Sie positiv

Denken Sie immer daran: Diese Wehe ist vorüber und kommt nie mehr zurück. Seien Sie ganz zuversichtlich, dass Sie die Wehen überstehen werden. Geht es gerade nicht? Setzen Sie sich dann nicht unter Druck: Das ist ganz normal. Lassen Sie sich von Ihrem Partner oder der Hebamme (oder von einer anderen Sie begleitenden Person) Mut zusprechen. Die gute Nachricht ist, dass jede Wehe Sie Ihrem Ziel ein wenig näher bringt: Der Geburt Ihres Kindes. Das Kind, das Sie die ganze Zeit über in sich getragen haben, werden Sie nun schon bald in Ihren Armen halten können. Denken Sie nur an diesen Moment.





## Möchten Sie mehr über den Umgang mit Schmerz wissen?

Zum Beispiel über Möglichkeiten der Schmerzbehandlung zu Hause und im Krankenhaus? Dann lesen Sie bitte unsere Broschüre [Ihre Geburt: Wie gehen Sie mit dem Schmerz um?](#)

Natürlich kann Ihnen auch Ihre Hebamme mehr zum Thema Schmerzlinderung sagen.

## Was kann Ihre Hebamme für Sie tun?

### • Sie auf die Geburt vorbereiten

Ihre Hebamme wird alles tun, um Sie gut auf die Geburt vorzubereiten und sie für Sie und Ihren Partner zu einer ganz besonderen Erfahrung zu machen. Reden Sie mit Ihr über Ihre Wünsche. Und natürlich auch darüber, was Ihnen Sorgen macht. Ihr Partner kann selbstverständlich mit einbezogen werden. Eine gute Vorbereitung kann Ihnen die Angst und Unsicherheit nehmen. Sie haben dadurch eher das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben. Natürlich sagt Ihre Hebamme Ihnen auch, wann Sie sie anrufen sollten, weil die Geburt beginnt. Unabhängig davon können Sie sie jederzeit anrufen, wenn Sie beunruhigt sind.

### • Alles für Sie regeln

Die Hebamme regelt alles, was mit der bevorstehenden Geburt zusammenhängt, in Rücksprache mit Ihnen. Wenn Sie im Krankenhaus entbinden möchten, entscheidet sie gemeinsam mit Ihnen, wann es Zeit ist, sich auf den Weg dorthin zu machen. Sie sagt Ihnen, wann Sie die Mütterpflegerin anrufen können. Und sie schaut während der Geburt regelmäßig nach Ihnen und bleibt an Ihrer Seite, wenn die Eröffnungsphase schnell fortschreitet oder wenn Sie Unterstützung brauchen.

### • Sie sicher durch die Geburt begleiten

Die Hebamme hat eine medizinische Ausbildung und überprüft ständig, wie es Ihnen und dem Kind geht. Sie kontrolliert zum Beispiel durch innere Untersuchung, wie weit sich Ihr Muttermund schon geöffnet hat, beurteilt den Fortschritt



der Eröffnungsphase und die Stärke der Wehen und hört regelmäßig die Herztöne Ihres Kindes ab. Sie fragt Sie, wie es Ihnen geht, gibt Ihnen Zuspruch und sagt Ihnen und Ihrem Partner, wie Sie sich verhalten sollen. Sie sagt Ihnen, wie weit die Geburt bereits fortgeschritten ist und wie der weitere Verlauf sein wird. Ihre Hebamme ist die Expertin für alles, was mit Schwangerschaft und Geburt zusammenhängt. Sie sind also in guten Händen. Sie hat schon viele Geburten begleitet und merkt daher schnell, wie Sie Ihnen am besten zur Seite stehen kann. Sie weiß, was Sie möchten und was Sie nicht möchten und berücksichtigt Ihre Wünsche. Mit Ihr können Sie all Ihre Fragen, Sorgen und Wünsche besprechen.

- **Bei Komplikationen die Geburt an den Gynäkologen übergeben**

Es kann sein, dass die Geburt nicht ganz so läuft, wie es im Lehrbuch steht. Zum Beispiel, weil sie zu lange dauert oder weil das Kind seinen Darm im Fruchtwasser entleert hat. In diesen Fällen benachrichtigt die Hebamme den Gynäkologen des Krankenhauses und übergibt ihm die Geburt. In den Niederlanden kommt dies bei ungefähr der Hälfte der Frauen vor, die ihr erstes Kind bekommen, und bei etwa zwei von zehn Geburten, wenn Frauen schon eine Entbindung hinter sich haben. Die Hebamme bespricht mit Ihnen und Ihrem Partner, was weiterhin geschehen wird. Sie teilt dem Gynäkologen oder der Hebamme im Krankenhaus mit, wie Ihre Entbindung bisher verlaufen ist, und informiert sie über Ihre Wünsche. Reden Sie über all dies schon während der Schwangerschaft mit Ihrer Hebamme.

## Was kann Ihr Partner für Sie tun?

- **Für Sie da sein**

Die Begleitung durch Ihren Partner kann eine große Hilfe sein, wenn er Sie gut unterstützt. Dasselbe gilt natürlich genauso für eine Freundin, Ihre Mutter oder eine andere Person, mit der Sie sich wohl fühlen. Wichtig ist, dass es jemand ist, der für Sie da ist und bei Ihnen bleibt. Jemand, der Sie gut versteht und denen Ihre Wünsche am Herzen liegen. Aber auch jemand, der belastbar genug ist, um Sie zu begleiten, und bei dem Sie sich sicher fühlen.

- **Alles so angenehm und einfach wie möglich für Sie machen**

Ihr Partner kann für eine schöne Umgebung sorgen: warm, ruhig, mit entspannender Musik, etwas zu essen und zu trinken und falls nötig auch zur Ablenkung. Es ist auch gut, wenn er Ihnen zum Beispiel eine Wärmflasche macht, die Dusche für Sie anstellt, einen Hocker bringt, falls Sie eine andere Stellung ausprobieren wollen, und dafür sorgt, dass die Wanne voll ist und eine angenehme Temperatur hat, falls Sie ein Bad nehmen möchten.

- **Ihnen beim Auffangen der Wehen helfen**

Oft merkt Ihr Partner genau, wenn Sie es für Sie schwierig ist, die Wehen aufzufangen. Er kann Ihnen dann dabei helfen, eine andere Stellung einzunehmen. Sie können zum Beispiel eine Zeitlang



im Bett liegen und sich später wieder unter die Dusche setzen. Das Wichtigste ist, dass Ihr Partner eine positive Einstellung bewahrt, Sie ermutigt und, wenn nötig, Ihre Hand hält. Es kann angenehm sein, wenn er mit Ihnen im gleichen Rhythmus atmet. Und vielleicht kann Ihr Partner Sie ja auch schön massieren?

- **Ihre Wünsche berücksichtigen**

Vielleicht merken Sie während der Geburt erst, dass Sie eigentlich lieber niemanden um sich herum hätten. Oder dass es still sein soll. Das ist ganz normal. Machen Sie sich deswegen keine Gedanken. Wenn es um Sie herum still ist, können Sie sich besser konzentrieren. Und das ist nötig, damit Sie mit den Wehen fertig werden. Sagen Sie also genau, was Sie möchten und was Ihr Partner für Sie tun kann.

## Noch Fragen?

Haben Sie noch Fragen zu dieser Broschüre? Wenden Sie sich damit vor allem an Ihre Hebamme. Denn sie kann Ihnen alle Informationen zum Ablauf der Geburt und zur Vorbereitung darauf geben. Sie kann Ihnen auch sagen, wo und wie Sie entbinden können. Und noch vieles mehr. Ihre Hebamme ist für Sie da.

Möchten Sie mehr über den Umgang mit dem Schmerz während der Geburt wissen?  
Zum Beispiel, was Sie tun können, um den Schmerz zu lindern oder zu betäuben?  
Dann lesen Sie bitte unsere Broschüre **Die Geburt: Wie gehen Sie mit dem Schmerz um?**  
Schauen Sie auch unter [www.knov.nl](http://www.knov.nl)



## **Impressum**

© Koninklijke Nederlandse  
Organisatie van Verloskundigen,  
März 2009

### **Redaktion:**

Taallijn tekstservice

### **Gestaltung:**

Arnold Wierda

### **Fotografie:**

Fotografie & webdesign Onself

### **Illustrierung:**

© Rogier Trompert Medical Art

### **Übersetzung:**

Tolk- en Vertaalcentrum Nederland,  
März 2010

KNOV hat diese Broschüre mit  
größter Sorgfalt erstellt.  
Die KNOV schließt eine jegliche  
Haftung für nachteilige Folgen einer  
Nutzung durch Dritte aus.  
Kein Teil aus dieser Broschüre darf  
ohne vorherige schriftliche  
Einwilligung der KNOV in jeglicher  
Form und Weise vervielfältigt oder  
veröffentlicht werden.