

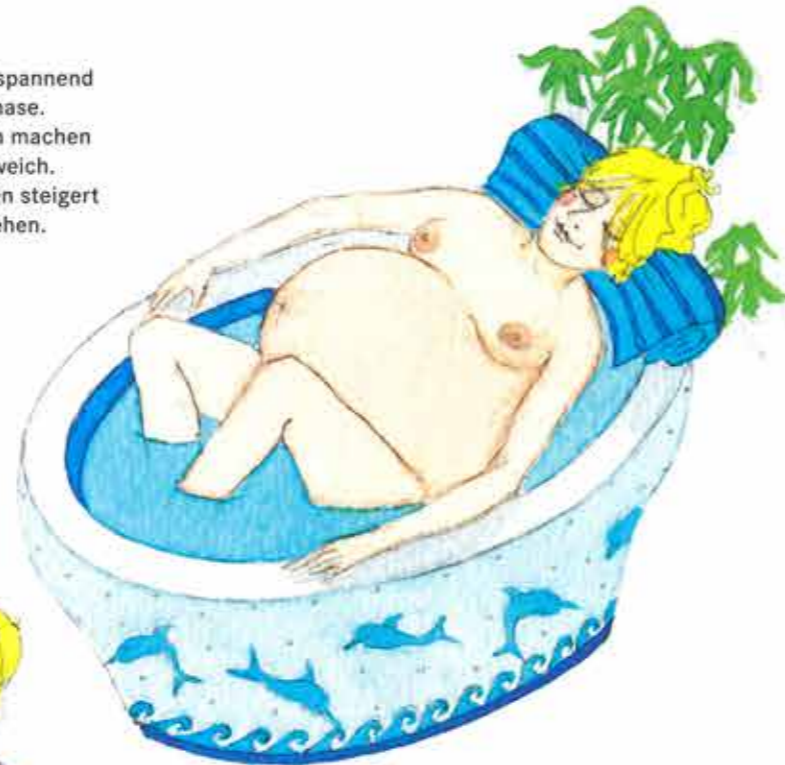
GEBURTSPOSITIONEN

# Sitzen, hängen oder liegen?

Was auf den ersten Blick wie gymnastische Übungen aussieht, kann die Geburt tatsächlich erleichtern. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und versuchen Sie, die für Sie jeweils angenehmste und bequemste Geburtsposition zu finden – die kann sich während der Geburt immer wieder ändern.



**SITZBALL**  
Angenehm und entspannend in der Eröffnungsphase. Hüpfen und Kreisen machen den Beckenboden weich. Das aufrechte Sitzen steigert die Effizienz der Wehen.



**IM WASSER**  
Warmes Wasser entspannt, ganz besonders, wenn es nach Lavendel, Rose oder Jasmin duftet. Im Wasser Gebärende brauchen weniger Schmerz- oder Wehenmittel, Dammschnitte sind seltener, weil sich das Gewebe im Wasser leichter dehnt.



**GEBÄRHOCKER**  
Sehr effektive Geburtsposition, weil die Schwerkraft dem Kind auf die Welt hilft. Der werdende Vater kann die Gebärende von hinten halten und unterstützen. Aber Vorsicht: Manche Frauen reagieren gereizt auf zuviel Umsorgen.



**AUF DEM BETT LIEGEND**  
In manchen Spitälern immer noch die häufigste Position, denn sie erleichtert dem Arzt die Entbindung. Nicht aber der Gebärenden: In dieser Stellung ist weder das Becken locker noch unterstützt die Schwerkraft das Rausrutschen des Kindes.



**AM PARTNER HÄNGEND**  
Statt am Seil hängt es sich auch am werdenden Vater gut. Vielleicht überträgt sich sogar etwas von seiner Kraft.



**SEIL ODER SPROSSENWAND**  
Die stolze Haltung der Naturvölker. Durch die aufrechte Stellung entwickelt die Frau ein aktives Körpergefühl. Es ist ihre Geburt – und nicht ein Vorgang, über den die Hebamme, der Arzt oder die Ärztin entscheidet.



**AUF ALLEN VIEREN**  
Der Vierfüßler entlastet die Wirbelsäule und ist deshalb bei starken Kreuzschmerzen besonders angenehm. Möglich auf der Geburtsmatte ebenso wie im Bett.