

Bauch-  
gefühl

A stylized illustration of a pregnant woman's belly. The belly is wrapped in a cloth with horizontal stripes in light blue and lime green. The text is written in a simple, black, sans-serif font across the center of the belly. The woman is wearing a red top and blue pants, partially visible at the edges of the frame.

Gut informiert  
über die natürliche  
Geburt

# Bauch- gefühl

## Sie sind schwanger

und haben bestimmt viele Fragen. Sie wünschen sich eine natürliche und unkomplizierte Geburt. Vielleicht fühlen Sie sich verunsichert durch die vielen Informationen, die sich zum Teil auch noch widersprechen? Oder Sie haben Ängste und Befürchtungen, was auf Sie zukommt? Das ist normal und geht den meisten Frauen ähnlich.

Mit diesem Heft wollen wir Sie ermutigen, Ihr Kind auf natürlichem Wege zur Welt zu bringen, und Sie darüber informieren, welche Bedingungen hilfreich sind.



**Die Geburt** ist ein perfektes Zusammenspiel zwischen Mutter und Kind. Der Körper einer Frau ist dafür geschaffen, ein Kind zur Welt zu bringen. Und auch das Kind ist für seinen Weg ins Licht der Welt gut ausgerüstet. Deshalb: *Haben Sie Vertrauen in Ihre Kräfte und in Ihre Fähigkeiten!*

Sie können sich frühzeitig und umfassend über den Ablauf einer Geburt informieren. Am besten gelingt dies im Rahmen der Schwangerenvorsorge in der frauenärztlichen Praxis oder bei Ihrer Hebamme. Hier können Sie alle wichtigen Fragen zur Vorbereitung auf die Geburt klären. *Treffen Sie Ihre Entscheidungen, wenn Sie sich gründlich informiert fühlen.*

**Körpereigene Wehenhormone** lösen die Geburt aus; zahlreiche Schutzmechanismen begleiten das Kind durch die Wehen. Bei einer natürlichen Geburt greifen verschiedene körperliche und emotionale Faktoren von Mutter und Kind ineinander. Ihr Körper produziert Hormone, die Schmerzen dämpfen, Energie geben und entspannend wirken. Außerdem wird das Kind dabei unterstützt, sich nach der Geburt mit seiner Atmung und Herzaktivität an die Außenwelt anzupassen.

**Zeit, Ruhe und Geduld** sind wichtige Begleiter der Geburt.

Das körpereigene Wehenhormon Oxytocin benötigt Zeit, um im richtigen Maße ausgeschüttet zu werden und zu wirken. Jede Geburt verläuft in einem eigenen Rhythmus aus Fortschritt und Pausen. Sie brauchen Ruhe und ein Gefühl der Geborgenheit für diesen Prozess.

*Die Schutzmechanismen funktionieren umso besser, je weniger von außen eingegriffen wird.*



**Die normale Geburt** beginnt zwischen der 38. bis zur 42.

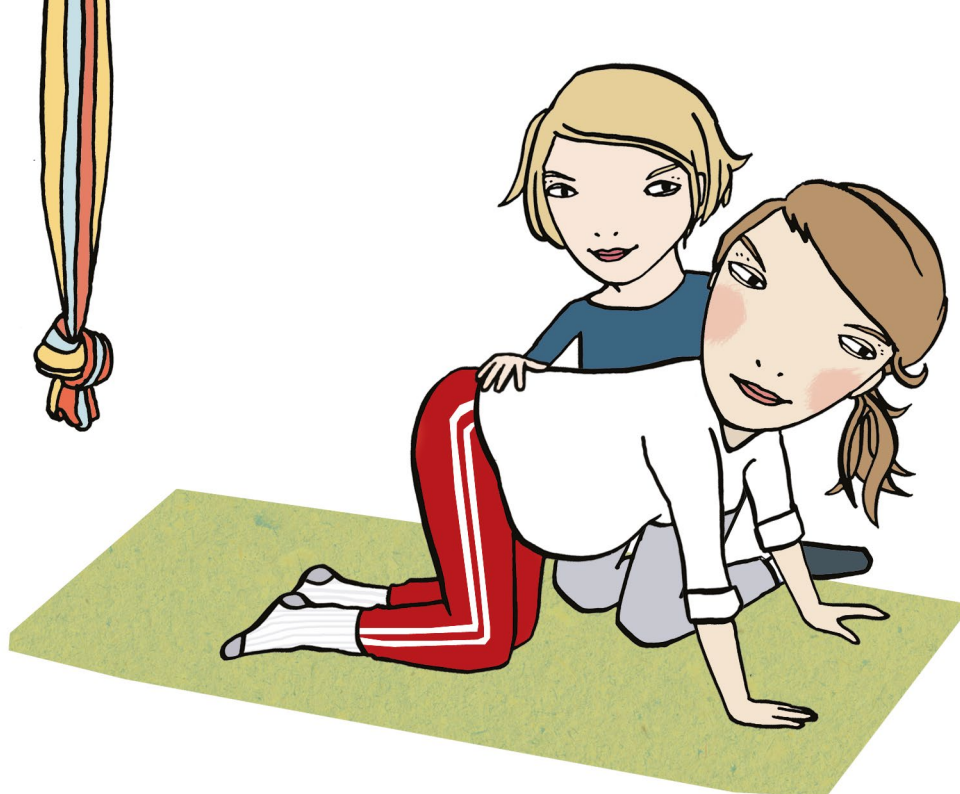
Schwangerschaftswoche. Die Wehen setzen ein. Auch ein spontaner Sprung der Fruchtblase kann den Beginn der Geburt anzeigen. Dies ist der Zeitraum der normalen Geburtsreife. Nur wenige Kinder werden genau am errechneten Termin geboren. Reife Äpfel fallen auch nicht alle am selben Tag vom Baum. In diesem Zeitraum ist eine Geburtseinleitung nicht erforderlich, solange es Ihnen und Ihrem Kind gut geht.

Es ist auch völlig normal, wenn Ihr Körper einige Stunden oder sogar Tage vor dem eigentlichen Geburtsbeginn mit leichten Wehen beginnt, sich auf die Geburt vorzubereiten. Diese Zeit wird „Latenzphase“ genannt.

Es bedarf keiner engmaschigen Betreuung. Gerne können Sie diese Zeit noch in angenehmer und vertrauter Umgebung außerhalb der Klinik oder des Geburtshauses verbringen. Dies senkt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie während der Geburt Schmerzmittel oder andere Eingriffe benötigen.

**Sie entscheiden,** wo Sie gebären möchten. Mutter und Kind brauchen eine Umgebung, in der sie sich sicher und geborgen fühlen. Sie können Ihr Kind in einem Krankenhaus, in einem Geburtshaus oder zu Hause zur Welt bringen. Wichtig ist, dass Sie gut betreut sind. Von Krankenhaus zu Krankenhaus kann sich das geburtshilfliche Betreuungsangebot unterscheiden.

Sie haben ausreichend Zeit für die Wahl des Geburtsortes und können sich mit Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt und Ihrer Hebamme beraten.



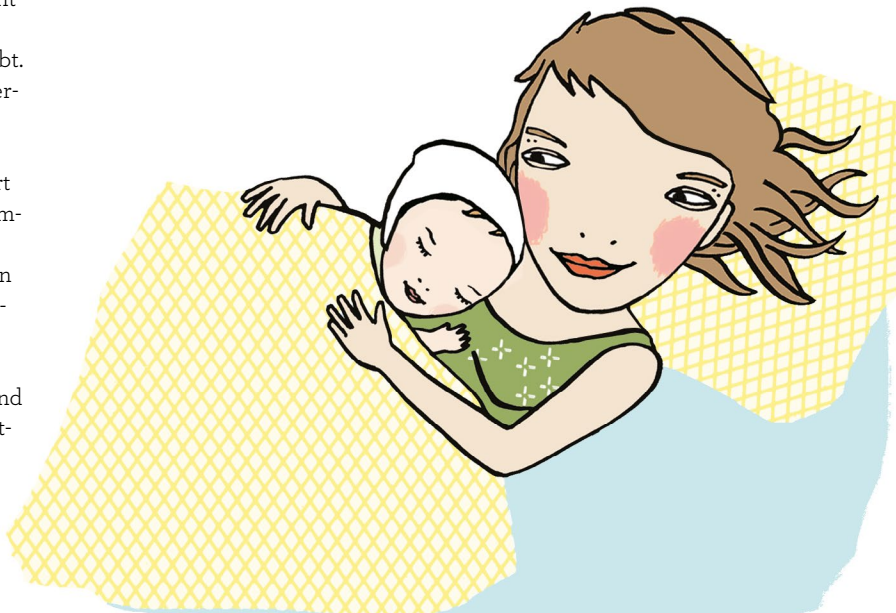
## Welche Bedingungen sind hilfreich?

### Was sollten Sie bedenken?

**Wenn eine Hebamme** durchgängig nur für Sie da ist und nicht gleichzeitig weitere Frauen betreut, spricht man von einer 1:1-Betreuung. In einer Klinik wird diese Betreuungsform angestrebt. Zusätzlich steht ein Arzt oder eine Ärztin immer bereit. Außerhalb einer Klinik ist die 1:1-Betreuung üblich.

**Bewegung während der Geburt** hat viele Vorteile: Die Geburt schreitet voran, häufig werden Schmerzen weniger wahrgenommen, die Sauerstoffversorgung des Kindes wird unterstützt. Sie können während der Geburt verschiedene Gebärhaltungen ausprobieren. In verschiedenen Geburtsphasen können unterschiedliche Haltungen angenehm sein.

**Die Fruchtblase** umgibt und schützt Ihr Kind. Es ist sinnvoll und vorteilhaft, den spontanen Blasensprung abzuwarten. Die künstliche Öffnung der Fruchtblase – um den Geburtsvorgang zu verkürzen – ist meist nicht notwendig.



**Wenn das Kind geboren ist,** beginnt es, selbst zu atmen.

Der kindliche Kreislauf stellt sich auf die neuen Bedingungen ein. Das Neugeborene erhält über die Nabelschnur Sauerstoff und schützende Abwehrstoffe und Mineralien.

**Neugeborene** haben in den ersten zwei Stunden

nach der Geburt einen starken Saugreflex.

Die Vormilch gibt ihnen wichtige Energie

und Schutz- und Abwehrstoffe. Es ist

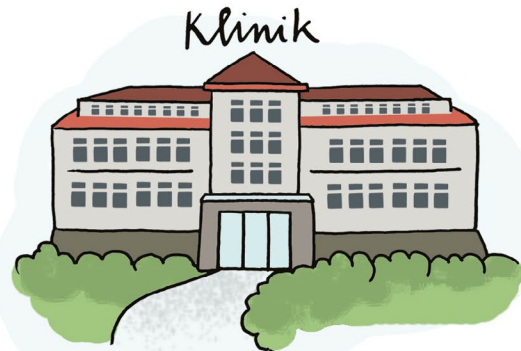
hilfreich, wenn Sie Ihr Kind zügig nach der Geburt das erste Mal anlegen. Nähe und Körperkontakt vermitteln Geborgenheit. Genießen Sie die ersten Stunden.

Routineuntersuchungen – U1, Wiegen, Messen usw. – können danach durchgeführt werden.

**Weitere Informationen** zur Schwangerschaft

und zur Geburt finden Sie unter:

[www.mags.nrw/natuerliche-geburt](http://www.mags.nrw/natuerliche-geburt)





## Diese Informationsbroschüre wird von folgenden Institutionen unterstützt:

- AOK. Die Gesundheitskasse.
- BKK-Landesverband NORDWEST
- Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) – Landesvertretung NRW
- BARMER
- Techniker Krankenkasse (TK)
- DAK-Gesundheit
- KKH Kaufmännische Krankenkasse
- hkk – Handelskrankenkasse
- HEK – Hanseatische Krankenkasse
- IKK classic
- KNAPPSCHAFT
- Landesverband der Hebammen NRW e.V.
- Ärztekammer Nordrhein
- Ärztekammer Westfalen-Lippe
- BVF – Berufsverband der Frauenärzte, Landesverbände Nordrhein und Westfalen-Lippe
- pro familia NRW e.V.
- Netzwerk der Geburtshäuser e.V.

## Impressum

**Herausgeber:** Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales des Landes  
Nordrhein-Westfalen  
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf

**Illustrationen:** Silke Schmidt, Templin  
**Druck:** schmitz druck & medien GmbH  
**Diese Publikation kann bestellt  
oder heruntergeladen werden:**  
[www.mags.nrw/broschuerenservice](http://www.mags.nrw/broschuerenservice)