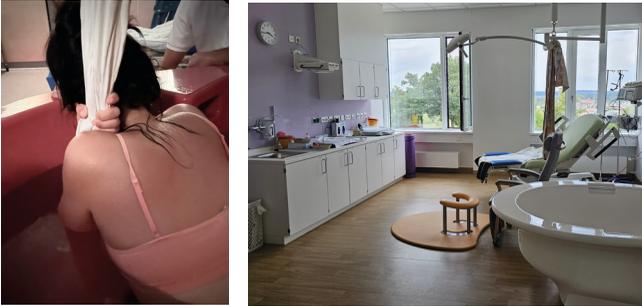


Geburtsphase

Zunehmender Pressdruck kündigt diese Phase an. Ihr Kind möchte geboren werden. Es bewegt sich in kleinen Schritten durch das Becken und wird nach und nach sichtbar.

Auch hier sind verschiedene Positionen und die Unterstützung vom Partner/der Partnerin und der Hebamme hilfreich. Aktives Mitmachen/Mitschieben erleichtert Ihnen diese Phase.



Nachgeburtsphase

Hierunter versteht man die ersten zwei Stunden nach der Geburt des Kindes.

Durch spürbare Kontraktionen wird in dieser Zeit der Mutterkuchen/ die Plazenta von der Gebärmutterwand gelöst und geboren. Diese sogenannten Nachwehen sind deutlich weniger intensiv und werden oft ähnlich wie Periodenschmerzen wahrgenommen.

Anschließend wird nach Verletzungen geschaut und diese versorgt.

In dieser Zeit genießen Sie bereits Ihr Kind, Sie bonden.

Wir unterstützen Sie beim ersten Anlegen und führen die U1 durch.

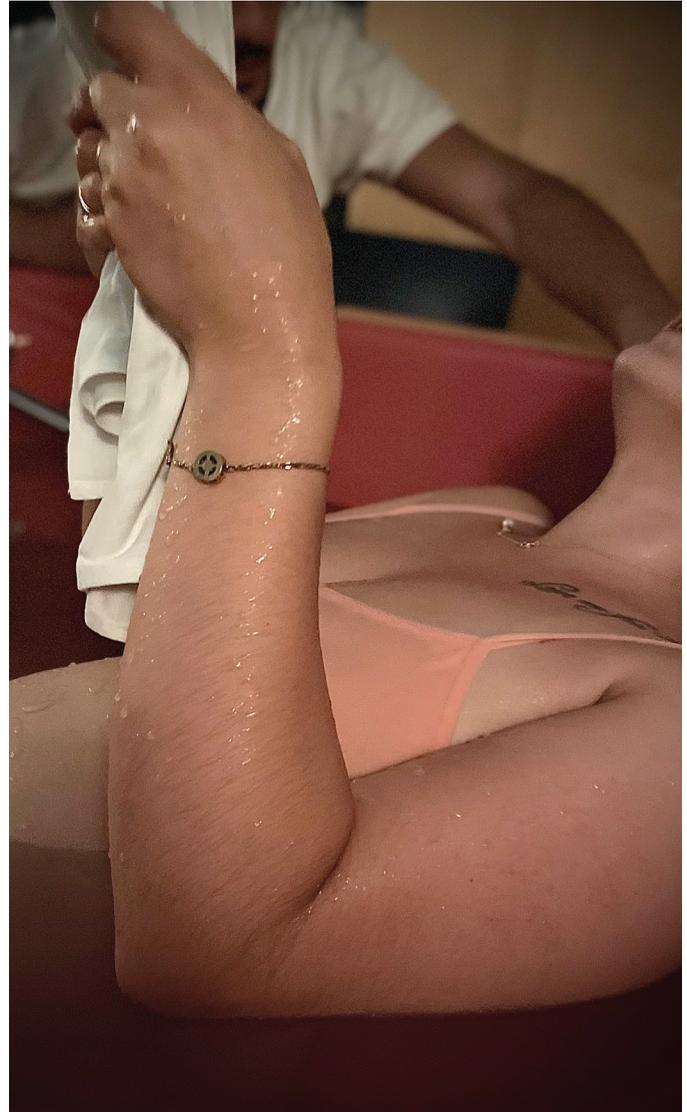


Hebammen-Kreislauf

INFO

GEBURTSBEGLEITUNG
INDIVIDUELL
VON ANFANG AN

→ Geburtsphasen und Umgang mit Schmerz



Geburtsphasen und Umgang mit Schmerz

Latenzphase

In dieser Phase spüren Sie Wehen, die Muttermund, Muskeln, Bänder und Gelenke im Becken weich und dehnbar machen und für eine Verkürzung des Gebärmutterhalses sorgen.

Hier hilft Wärme und eine gute Mischung zwischen Ruhe und Bewegung.

Die Wehen beginnen unregelmäßig, werden dann häufiger und regelmäßiger. Dabei hat jede Frau ihr eigenes Tempo, es gibt kein Richtig und kein Falsch. Besonders beim ersten Kind kann das mehrere Stunden oder sogar Tage andauern. Oft lässt sich noch keine Veränderung am Muttermund tasten, aber diese Wehen sind sehr wichtig.

**Alles, was guttut, ist erlaubt.
Folgende Maßnahmen können helfen:**

- › Warmes Bad/Dusche
- › Massieren des Kreuzbeins, z. B. mit Aromaölen wie Lavendel, Melisse oder Schmerzöl
- › Sanftes Streicheln des Bauches
- › Wärmeauflagen am Unterbauch und/oder im Kreuzbeinbereich



Bei einer Geburt ist es wie beim Kochen:

Die Latenzphase ist die Vorbereitung, quasi das Einkaufen, Waschen und Schneiden der Lebensmittel.

Beim Essen ist von der vielen Arbeit nichts zu sehen, jedoch ist sie essentiell.

Eröffnungsphase

Haben Ihre Wehen zunehmend Auswirkung auf Gebärmutterhals und Muttermund, wird von der Eröffnungsphase gesprochen. Sie umfasst den Zeitraum ab einer Muttermundsweite von 4-5 cm bis zur vollständigen Eröffnung von 10 cm.

Hilfreich sind dabei:

- › Die Begleitung durch eine vertraute Person
- › Warme Auflagen und Massage
- › Atemübungen
- › Warmes Bad
- › Verschiedene Positionen
- › Elektrische Nervenstimulation mit Hilfe eines TENS-Gerätes
- › Entspannungs- und Schmerzmittel in unterschiedlicher Form



Natürlich stehen wir Hebammen Ihnen dabei beratend und unterstützend zur Seite.

Übergangsphase

Damit wird die Zeit vom vollständigen Eröffnen des Muttermundes bis zum Beginn der Presswehen/Schiebwehen bezeichnet.

Sie als werdende Mama haben vielleicht das Gefühl, an Ihre Grenzen zu kommen. Aber jetzt dauert es nicht mehr lange! Diese Phase ist kurz und intensiv. Sie werden staunen, wie Sie über sich hinauswachsen können.

Und wir Hebammen sind natürlich motivierend für Sie da.