

Kurze Zusammenfassung der Geburtsphasen

1. Latenzphase (einige Stunden bis zu 2–3 Tagen)

In der Latenzphase fängt der Gebärmutterhals an zu „reifen“, d.h. er wird weicher und verkürzt sich u.U. schon etwas. Ihr spürt vielleicht eine innere Unruhe oder bemerkt andere Vorboten der Geburt. Es kann auch sein, dass schon für ein paar Stunden Wehen bekommt, die dann aber doch wieder aufhören. Diese Phase kann manchmal sehr ermüdend und zermürend sein! **Versucht euch deshalb in dieser Phase viel auszuruhen, denn es liegt noch einiges vor euch!**

2. Eröffnungsperiode (im Lehrbuch steht „eine Stunde pro cm“...)

In der Eröffnungsperiode verkürzt sich unter den einsetzenden Eröffnungswehen zunächst der Gebärmutterhals, bis er ganz verschwunden ist. Dann öffnen die Wehen den Muttermund bis zu einer Weite von ca. 10 cm. Dabei wird das Gewebe im unteren Bereich der Gebärmutter dünner und der obere Anteil fester und dicker. So kann die Gebärmutter später genügend Kraft entwickeln, das Kind bei der Geburt nach unten zu schieben. Diese Eröffnungsphase dauert erfahrungsgemäß am längsten, beim ersten Kind sind es durchschnittlich 10–12 Stunden. Lasst euch davon nicht abschrecken, ihr könnt die Wehen selbst gut unterstützen, indem ihr eine möglichst aufrechte Position wählt und euch sowohl während der Wehen als auch in den Pausen viel bewegt. Eine positive Einstellung zu der Arbeit, die euer Kind und euer Körper nun leisten, macht es euch leichter, den Wehenschmerz zu akzeptieren. **Lasst euch von eurer Begleitung massieren, halten, stützen und motivieren.**

3. Übergangsperiode (30min bis ~2 Stunden)

Der Muttermund ist nun fast vollständig eröffnet, aber das kindliche Köpfchen muss tiefer ins Becken rutschen. Die Wehen sind sehr heftig, meistens nicht ganz regelmäßig und werden oft als besonders schmerzhaft erlebt. Es kann sogar sein, dass ihr schon einen Drang zum Mitschieben verspürt, diesem Drang aber nach Rat der Hebamme noch nicht nachgeben sollt. In dieser Phase ist die Unterstützung eurer Hebamme und eures Partners sehr wichtig. **Viele Frauen haben jetzt das Gefühl, die Geburt nicht zu überstehen, keine Kraft mehr zu haben oder sogar sterben zu wollen. Manche schimpfen wie ein Rohrspatz oder werden regelrecht wütend.** Das hat weniger etwas damit zu tun, dass sie den Schmerz nicht ertragen können, als vielmehr mit der seelischen Veränderung. Sie spüren nämlich tief in ihrem Inneren sehr deutlich, dass sie nun Abschied von ihrer bisherigen Lebensweise nehmen werden. Das ist eine völlig neue Situation, und es gibt daraus kein Zurück. Lasst



euren Gefühlen freien Lauf und versucht nicht, euch zu kontrollieren. Konzentriert euch auf eure Atmung und versucht, euch ganz zu öffnen. Vertraut in eure Fähigkeiten, euer Kind aus eigener Kraft zu gebären. Die Übergangsphase dauert meist nicht sehr lange, und dann findet ihr durch die aktive Geburtsarbeit wieder zu eurer Kraft zurück.

4. Austreibungsperiode (beim ersten Kind bis zu 2 Stunden)

Euer Baby beginnt nun, durch das Becken hindurchzurutschen und ihr spürt in jeder Wehe den intensiven und nicht mehr aufzuhaltenden Drang, es durch hinauszuschieben. Auch in dieser Phase **fördert Bewegung den Fortschritt! Wenn es soweit ist, dass ihr mitschieben sollt, dann achtet darauf einen ganz runden Rücken zu machen**, egal in welcher Position ihr seid, denn so baut ihr eurem Kind quasi eine „Rutsche“ und es hat es leichter, tieferzutreten. Eure Hebamme wird euch dabei anleiten und euch eventuell auch sagen, wie ihr atmen sollt. Es ist wichtig, dass ihr gut mit ihr zusammenarbeitet und nicht einfach kräftig drauflos schiebt, auch wenn es sehr erleichternd wäre. Wenn ihr sanft schiebt, hat das Dammgewebe mehr Zeit, sich zu dehnen und reißt nicht so leicht. Wenn der Kopf geboren ist, dauert es nur noch einen kleinen Augenblick, dann folgen die Schultern. Das könnt ihr noch einmal deutlich spüren, bevor der Rumpf und die Beine, oft noch mit einem Schwall Fruchtwasser, ganz leicht herausgleiten. **Euer Kind ist geboren!**

5. Nachgeburtsphase (ca. 30min)

Kurz nach der Geburt des Kindes zieht sich die Gebärmutter zusammen, und die Nachgeburt (Plazenta) mit den Resten der Fruchtblase löst sich nach ca. 10 bis 30 Minuten von der Innenwand der Gebärmutter. Die Hebamme überprüft anschließend, ob der Mutterkuchen und die Eihäute vollständig sind, d.h. sich keine Reste mehr in der Gebärmutter befinden und schaut an Scheide, Damm und Schamlippen nach eventuellen Geburtsverletzungen, die dann noch versorgt werden müssen. Damit ist die Geburt beendet.

Ihr seid jetzt eine Familie! Herzlichen Glückwunsch!

