

# Entspannt gebären

## Gut vorbereitet auf das Abenteuer Geburt

Schwangerschaft und Geburt sind auch in der heutigen Zeit für viele werdende Mütter und Paare eines der größten Abenteuer im Leben. Macht sich ein Baby auf den Weg in unsere Welt, stellt sich für die meisten die Frage nach der optimalen Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit mit dem neuen Familienmitglied. Die langjährige Hausgeburtshilfende und EEH Therapeutin Annett Gutschwager erklärt aus ihrer Sicht und Erfahrung, wie man sich auf die Reise des neuen Erdenbürgers vorbereiten kann.

Wir leben in einer sehr kognitiv geprägten Welt, wo Effizienz und Leistungsdenken einen hohen Stellenwert haben. Nun ist aber die Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett eine zutiefst körperliche und emotionale Erfahrung.



**Baby & Eltern  
Zentrum  
Bamberg**

Kurse rund um Schwangerschaft & Elternsein  
Individuelle Hebammenbetreuung  
Naturheilkundliche & therapeutische Angebote

Tel: 0951- 2979479  
www.babyundelternzentrum.de

Keine Frau kann mit rationalem Menschenverstand ein Kind gebären. Doch wie kann sich ein Paar aus diesem Wissen heraus am besten auf die Geburt vorbereiten?

### Wissen richtig verarbeiten

Grundsätzlich ist es natürlich wichtig zu erfahren, was in einer Frau während der Schwangerschaft, der Geburt und in der Zeit des Wochenbetts vor sich geht. Geburtsvorbereitung bedeutet in den meisten Fällen Informationen über den Ablauf einer Geburt. Hier ist es bedeutsam, sich diese Inhalte nicht nur rational einzuverleiben, sondern vor allem mental zu verarbeiten. Setzt eine Frau sich nämlich mental mit der Geburt auseinander und nimmt dabei auch ihre Sorgen und Ängste ernst, wird sie das archaische, eindrucksvolle Ereignis der Geburt nicht so stark überraschen, und im Idealfall kann sie den Weg der Geburtsarbeit gut mitgehen.

### Bedeutung der Hormone

Der Hirnstamm, eine der ältesten Regionen unseres Gehirns, steuert das autonome Nervensystem und steht in unmittelbarem Zusammenhang mit dem endokrinen Hormonsystem. Das autonome Nervensystem wird gegliedert in den Sympatikus (= wacher, leistungsorientierter Strang) und Parasympatikus (= ruhiger, erholungssuchender Strang).

Während der Geburt ist es wichtig, dass der Parasympatikus überwiegt, da er die Uterusmuskulatur aktiviert und die Muttermundöffnung fördert. Deshalb beginnen Geburtswehen oft nachts und häufig erst, wenn die Mutter alles geregelt hat und keine Störfaktoren mehr das Stresssystem des Sympatikus aktivieren. In einer liebevollen, geschützten Umgebung, mit Menschen, die Halt und Unterstützung bieten, wird dann rhythmisch und in einem sehr spezifischen Verhältnis eine Mischung der Hormone Oxytocin (Liebeshormon und Wehenhormon), Endorphin (Glückshormon und Schmerzstillter) und Katecholamin (Stresshormon) ausgeschüttet, welche zu einem Fortschreiten der Geburt führt. Kommt es durch eine Störung zum Anstieg der Stresshormone, wird das Wehenhormon gedrosselt und die Geburt gebremst. „Kein gejagtes Tier bekommt sein Kind“, heißt es und das gilt auch für uns Menschen: Unter Stress wechselt der Körper in den Fluchtmodus, und erst wenn der Sicherheitskorridor wieder hergestellt ist, kann das Gebären gelingen.

### Körper statt Kopf

Die obigen Ausführungen zeigen, dass eine gute Geburtsvorbereitung nicht ausschließlich aus dem Abklären medizinischer Parameter und Informationen bestehen sollte. Vielmehr sind Aspekte wie Körperarbeit, Atemarbeit, Selbstanbindungstechniken, Entspannungsübungen, Umgang mit Grenzerfahrungen und Umgang mit den eigenen Emotionen ein wichtiger Anteil. Das kann im klassischen Geburtsvorbereitungskurs, beim Yoga, im Einzelgespräch mit der vertrauten Hebamme oder auch online auf dem Sofa stattfinden. Der Wunsch, aus eigener Kraft gebären zu wollen, bedeutet, sich mit sich selbst zu beschäftigen und sich innerlich auf die Reise vorzubereiten. Natürlich muss in diesen Prozess auch das Baby eingebunden werden, denn Geburt ist eine Teamarbeit, die am besten gelingen kann, wenn beide am selben Strang ziehen.

### Entspannt und sicher

Bei der Wahl des Geburtsortes sollte die Frau sich beschützt, angenommen und in ihren Wünschen respektiert fühlen. Einer Hausgeburtshilfenden gibt die vertraute Hebamme und das geschützte intime häusliche Umfeld Sicherheit, einer anderen Frau vermittelt das Vorhandensein einer Kinderklinik die nötige Entspannung. Grundsätzlich sollte sich eine Gebärende während der Geburt nicht beobachtet fühlen, keinen Zeitdruck verspüren und

alles Augenmerk sollte möglichst auf ihr Wohlbefinden ausgerichtet sein (kein helles Licht, keine lauten Geräusche usw.). Normalerweise unterliegt die Geburt den Gesetzmäßigkeiten einer biologischen Selbstregulation und ist primär auf Gelingen ausgerichtet. Jedes Symptom hat eine Bedeutung und sollte ergründet werden. Eingriffe bedürfen einer sorgfältigen Risiko-Nutzen Abwägung. Eine gut geplante und vorbereitete außerklinische Geburt bietet durch eine 1:1 Betreuung und den umsichtigen Umgang mit medizinischen Eingriffen und das Beheben von möglichen Stressoren einen entscheidenden Sicherheitsvorteil. **ANNETT GUTSCHWAGER**

Infos und Kursanmeldungen über das Kontaktformular der Hebammenpraxis Bauchträume [www.geburt-bamberg.de](http://www.geburt-bamberg.de)  
Erstgespräche für Hausgeburten ebenfalls Anmeldung über das Kontaktformular oder Annett Gutschwager 017624494534 oder Tanja Huber 09546-592128.  
Der nächste Hausgeburtshilfendenfamiliensammtisch findet am 25.09.2020 um 10.00 Uhr im Mütterzentrum Känguruh mit türkischem Frühstück statt.

**Bauch(t)räume**

**Ihre Hebammenpraxis für:**

- Kurse vor & nach der Geburt
- Schwangerenbetreuung
- Wochenbettbetreuung
- Hausgeburten

**[www.geburt-bamberg.de](http://www.geburt-bamberg.de)**  
Luitpoldstraße 40 a, Bamberg  
Info-Hotline 0173/4162706