

### 7.3. Die verschiedenen Geburtsphasen – ein verlässliches Programm der Natur.

#### 7.3.1. Die Eröffnungsphase. Das Leben kennt den Weg.

Der Muttermund und der Gebärmutterhals verschließen fest die Gebärmutter während der Schwangerschaft. Um das leisten zu können, ist der Muttermund sehr zäh. Für die Geburt des Kindes muss er sich zunächst öffnen. Dieser Prozess dauert meistens mehrere Stunden, bei der ersten Geburt länger als bei folgenden Geburten.

Hab keine Angst, wenn Du von Geburten hörst, die 10 oder 15 Stunden oder gar noch länger gedauert haben. Hier spielen verschiedene Hormone und auch Dein ganz individueller Typ eine wichtige Rolle. Jede Frau bekommt das Tempo, das sie (bzw. ihr Gewebe) aushalten kann. Stell Dir nur einmal vor, Deine Bauchdecke hätte keine 40 Wochen Zeit gehabt, sich allmählich auszudehnen, sondern wäre von heute auf morgen so dick und rund geworden. Die Schmerzen und Geweberisse wären wohl furchtbar. Also lass nun auch die Eröffnungswehen im individuellen Tempo ihre Arbeit machen. Gib Dich ganz hinein. Je mehr Du einfach im Moment bist, ohne an jemanden oder etwas Anderes zu denken als die Geburt, die nächste Wehe und das Loslassen Deines Kindes, desto mehr vergisst Du die Zeit und jeden Druck von außen.

Falls Deine Wehen noch sehr schwach sind, wandere herum. Laufe auch Treppen hinauf und hinunter oder eine Runde durch den Garten. Die Bewegung regt die Wehen an und erleichtert die Öffnung. Dein Partner kann dabei behilflich sein, indem er immer wieder Deine Brustwarzen stimuliert durch Streicheln, Reiben oder mit dem Mund. Das regt ebenfalls die Oxytozinausschüttung an. Synthetisches Oxytozin ist in vielen wehentreibenden Mitteln enthalten, obwohl Dein Körper es doch selbst produzieren kann. Insgesamt wird Dein Gehirn einen perfekt gemixten Hormoncocktail ausschütten, nicht nur die wenigen bisher genannten Substanzen: Neben Oxytozin spielen auch Endorphine, ACTH, Katecholamine, Prolaktin u.a. eine Rolle.

Zur Not hilft ein Einlauf. Diese Prozedur bedeutet zwar einen gewissen Aufwand, aber Du hast ja Zeit. Der Einlauf erfüllt dabei mehrere Zwecke: Erstens entleert er Deinen Darm, besonders den Enddarm, so dass Dein Kind mehr Platz hat. Ein voller Darm sorgt für zusätzliche Enge im Beckenausgang. Außerdem brauchst Du nicht mehr zu befürchten, dass durch das drängende Köpfchen eventuell etwas Stuhl mit herausgepresst wird. Übrigens, selbst wenn das passiert, ist es wirklich nicht schlimm. Die Ausgänge für unsere Ausscheidungen liegen nun mal alle eng beieinander.

Die Spülungen eines Einlaufs und das zügige Entleeren des Darms haben eine anregende Wirkung auf die Gebärmuttermuskulatur. Eben genau weil der Darm direkt neben der vergrößerten Gebärmutter verläuft.

Das allmähliche seitliche Verdrängen des Gebärmutterhalses, bei dem die Muskulatur immer dünner wird, heißt Verstreichen. Wenn der Kanal ganz verstrichen ist, drängt das Köpfchen weiter nach draußen und weitere Wehen öffnen nun den Muttermund an sich. Durch eine vaginale Untersuchung kannst Du die Öffnung des Muttermundes ertasten. Insgesamt wird sich Dein Muttermund 10 cm weit öffnen, damit das Köpfchen hindurchpasst. Bis dahin werden die Öffnung, und damit der Fortschritt der Geburt, in Zentimetern angegeben. Durch den halbgeöffneten Muttermund kann das

Köpfchen bereits gespürt werden. Während dieser ersten Phase nehmen die Wehen kontinuierlich zu. Je schneller sie anfangs zunehmen, desto kürzer wird die Eröffnungsphase sein und umgekehrt.

Nach einigen Wehen kannst Du genau spüren was passiert – zuerst kündigt immer die Kontraktion der Gebärmuttermuskulatur die neue Wehe an – ein kräftiges Zusammenziehen, das Menstruationsschmerzen nicht unähnlich ist, jedoch sehr viel heftiger! Dann folgt während der Wehe der innere Dehnungsschmerz, der den Muttermundkanal verstreichen, das heißt zu den Seiten hin nachgeben und dabei dünner werden und sich öffnen lässt. Solange Du das spürst, läuft alles prima. Atme ruhig und tief in den Bauch! Versuche Dich nicht gegen den Schmerz zu verkrampfen, lass ihn einfach wirken, die nächste Wehenpause gönnt Dir eine kurze Erleichterung.

Bereits 1979 wurde nachgewiesen, dass der weibliche Körper während der Geburt Endorphine ausschüttet. Dabei handelt es sich um morphinähnliche Hormone, die sowohl schmerzlindernd wirken als auch Glücksgefühle auslösen. Übrigens schüttet auch Dein Baby während seiner Geburt Endorphine aus. Nach überstandener Geburt seid Ihr beide, Mama und Baby, voller Opiate, die Euch erlauben, die Freude übereinander zu genießen und die gerade überstandenen Anstrengungen sogleich zu vergessen.

Nochmals: Für die gesamte Geburt gilt, es gibt keine Vorschriften bezüglich der Stellung. Die Körperhaltung, die Dir komfortabel erscheint, ist die richtige. Wenn Du stets in Bewegung bleiben und umherlaufen möchtest, ist das genauso in Ordnung, wie wenn Du Dich zwischendurch auf den Rücken legst und ausruhst. Erfahrungsgemäß ist die Rückenlage nicht dauerhaft bequem. Das Gewicht des Babys drückt dann aufgrund der Schwerkraft zu sehr auf wichtige Blutbahnen im Rücken, auf die Wirbelsäule und das Kreuzbein, was Du als regelrechte Beklemmung empfindest. Sehr entspannend ist dagegen der Vierfüßlerstand. Kreise Dein Becken, recke und strecke Dich gleich einer Katze, geh hinunter auf die Hände, wenn eine Wehe Dich zu sehr mitnimmt. Probiere aus, in welcher Haltung und mit wie viel Bewegung Du Dich am wohlsten fühlst. Aber erstarre nicht vor den Schmerzen, das kann Dich unnötig verspannen! Bleib aktiv.



*Viele Frauen empfinden die Embryonalstellung (rechts) zwischendurch als sehr entspannend. Lege den gewölbten Bauch zwischen den geöffneten Oberschenkeln ab und mache Rücken und Arme lang. Dabei öffnet sich gleichzeitig Dein Becken.*

Wenn es Dir hilft, dann töne beim Ausatmen, befreie Dich mit einem Aaah. Bleibe dabei innerlich gelassen. Du allein leitest die Geburt – ganz gleich, wer daneben steht. Wenn Du in Panik gerätst, verlierst Du schnell die Kontrolle. Dann bist Du nicht mehr in der Lage, die Wehenarbeit allein zu leisten, und bringst Dich und Dein Baby womöglich sehr schnell in eine Notfallsituation.

Bedenke immer, selbst wenn die Geburt Deines Kindes sehr lange dauert, so hast Du sie doch innerhalb nur eines Tages Deines Lebens vollbracht. Was ist ein Tag gegen das Leben Deines Kindes, das durch eine Störung seines natürlichen Geburtsvorgangs doch dauerhaft beeinflusst sein kann?

Ist der Muttermund vollständig geöffnet, folgt eine kurze Übergangsphase. Es kann sein, dass Du jetzt unruhig wirst oder anfängst zu frieren. Zwischen den Wehen fällst Du womöglich immer wieder in einen Schlummer oder fühlst Dich benommen. Das kommt daher, dass der größte Teil des Sauerstoffs in Deinem Körper jetzt von der Gebärmutter und dem Baby verbraucht wird. Es ist schwierig, in der Übergangsphase eine angenehme Position zu finden, andererseits wirst Du Dich nicht mehr viel bewegen wollen. Manche Frauen müssen sich vor lauter Anstrengung, Kontraktionen und innerer Unruhe übergeben. Deshalb ist es ratsam, nicht allzu viel vor einer Geburt zu essen. Trinke klares Wasser, wenn Dein Mund trocken ist. Sei gewiss, Dein Baby wird jetzt bald geboren. Bleib geduldig, der längste Teil der Geburt ist geschafft.

### 7.3.2. Die Austreibungsphase. Du bist die Expertin der Geburt.

Die zweite Phase der Geburt, die Austreibungsphase, ist deutlich kürzer als die Eröffnung. Lass Dir Zeit, Du brauchst nicht wie verrückt und schon gar nicht am Stück zu pressen.

Wenn Frauen ungestört sind, zeigen sie oft kurz vor Beginn der Presswehen auf mehr oder weniger direkte Art Angst. Falls es dann keine Einmischung von außen gibt und Du diese Angst ohne Hemmungen ausdrücken kannst, bauen sich die starken Kontraktionen der Presswehen ganz plötzlich auf und arbeiten so effektiv wie möglich. Ein plötzliches Bedürfnis, sich irgendwo festzuhalten oder hineinzukrallen und dabei in die Hocke zu gehen, sind so typische Anzeichen dafür, dass das Baby alsbald kommt, dass sich jede vaginale Untersuchung erübrigt. Deine Pupillen sind vollständig erweitert.

Drängt Dein Baby dann sichtbar nach außen, schwellen zuerst der After und der Damm an. Mit jeder Wehe erscheint der Kopf des Babys etwas mehr. Er kann zwischen den Wehen wieder leicht zurückweichen. Doch ist das Köpfchen erst erschienen, wird es innerhalb der nächsten zwei Wehen geboren werden. Die durch das hinausdrängende Köpfchen hervorgerufene extreme Dehnung ruft einen stechenden oder brennenden Schmerz hervor. Jetzt ist noch einmal Deine bewusste Führung verlangt. Spüre nach, ob Dein Gewebe (Vulva, Damm, Labien) noch mehr Druck aushalten, sprich: ob Du weiter pressen kannst oder ob Du behutsam sein musst und lieber die nächste Wehe abwartest. Im letzteren Fall nimm Deine Anstrengung zurück, löse Dich. Dem stechenden Schmerz kannst Du mit hechelnder Atmung begegnen. Diese schmerzhafte Herausforderung dauert nur kurz: Das Scheidengewebe wird bei der Dehnung durch den Kopf des Babys so dünn, dass die Nerven blockieren und den Schmerz natürlich betäuben. Die Kraft der nächsten Wehe wird den Kopf vollständig gebären. Jetzt folgt eine etwas längere Wehenpause als zwischen den vorangegangenen Presswehen. Diese benötigt das Baby meistens, um sich wie ein kleiner Tunneltaucher in eine gute Lage zu drehen. Schon ein bis drei Wehen später wird der gesamte Körper geboren sein. Bei manchen, sehr raschen Geburten werden Kopf und Körper sogar gemeinsam in einer einzigen Wehe geboren.

Die Austreibungsphase dauert maximal 2 Stunden, durchschnittlich beim ersten Kind etwa eine

Stunde und bei jedem weiteren Kind etwa 15-20 Minuten.



Suche Dir eine angenehme Geburtsposition. Es ist ganz gleich ob Du im Stehen, in der Hocke, auf Knien, im Sitzen oder im Vierfüßlerstand gebärst. Die einzige ungünstige Position ist die Rückenlage, weil sie die Nutzung der Schwerkraft verhindert. Während die Eröffnung eine eher passive Phase des Geschehenlassens und Loslassens war, ist die Austreibung eine sehr aktive Phase. Die mit den Presswehen einsetzende Adrenalinausschüttung lässt Dich vollkommen wach sein. Bei den verschiedenen Geburtspositionen kann Dein Partner Dich stützen, z.B. unter den Achseln oder in der Umarmung.



*Lass Dich nicht wegen angeblich wichtiger Messungen in Rückenlage an ein Bett binden! Nur wenn Du Dich in Deine Welt begeben kannst und frei bist in der Wahl der Geburtsposition, kann Dein Körper optimal arbeiten und so Deinem Baby einen gesunden Start in ein Leben voller Urovertrauen ermöglichen.*

Kurz vor den letzten Presswehen und der endgültigen Geburt des Kindes erreicht die AdrenalinKonzentration in Deinem Blut den Höhepunkt. Du bist voller Tatendrang und fokussiert. Durch das Adrenalin kannst Du Deinem Baby sogleich hellwach begegnen, auch wenn stundenlange Eröffnungswehen oder Schmerzen beim Pressen Dich bereits etwas mitgenommen haben. So hast Du die notwendige Energie dafür, Dein Baby direkt nach der Geburt zu Dir nehmen, es zu halten, zu wärmen und zu stillen. Es ist also ganz und gar nicht notwendig, dass jemand Dir Dein Kind abnimmt und zu irgendwelchen Untersuchungen schleppt.

Dein Baby selbst leistet während seiner Geburt ganze Arbeit. Jede einzelne Wehe drosselt durch die Kontraktionen der Gebärmutter – und mit ihr kontrahieren auch Plazenta und Nabelschnur – die Sauerstoffzufuhr zum Baby. In dieser Phase produzieren Drüsen in den Nebennieren des Babys große Mengen Adrenalin und Noradrenalin. Diese Hormone erhöhen die Frequenz seiner Herzschläge und steigern so die Pumpfähigkeit seines kleinen Herzens. Sie sorgen für eine gute Durchblutung des Gehirns und heben den Blutzuckerspiegel an. Dadurch wird das Kleine vor Sauerstoffmangel geschützt, während es sich durch den engen Geburtskanal kämpft. Dein Baby kommt mit weit geöffneten Augen mit geweiteten Pupillen darin zur Welt und ist hellwach. Es möchte nun Dir, seiner Mama begegnen. Vielleicht ist deshalb dieser erste Blickkontakt zwischen Dir und Deinem Baby so besonders – weil ihr beide durch die Ausschüttung der verschiedenen Hormone in einem besonderen, einander verbindenden biochemischen Zustand seid.

Das Adrenalin verringert weiterhin die Bildung von Lungenflüssigkeit, die während des gesamten Wachstums in der Schwangerschaft wichtig war, um die Luftwege des Babys zu weiten. Nunmehr muss die Lunge zügig auf das Leben außerhalb der schützenden Fruchtblase vorbereitet werden. Das restliche Fruchtwasser wird ebenfalls durch den engen Geburtskanal aus den kleinen Lungen herausgepresst. Kaiserschnittgeburten erleiden allein aufgrund des Mangels an Enge frühzeitige Atemnot!

Nie wieder im gesamten Leben werden derartige Mengen der beiden als Stresshormone bekannten Stoffe ausgeschüttet. Geboren werden ist äußerste Anstrengung.

Verstehst Du: In dieses intelligente System durch die Einnahme jedweder Medikamente hineinzupfuschen, ist im Grunde durch nichts entschuldbar (siehe Kap. 11.4. und Kap. 6.2.4.).

### 7.3.3. Die Nachgeburt. Dem Leben vertrauen.

Mit der Austreibung des Kindes ist die Geburt noch nicht abgeschlossen. Erst wenn auch der Mutterkuchen ausgestoßen ist, ist endgültig alles geschafft. Nachdem das Kind geboren ist, setzt häufig eine 5- bis 10-minütige Wehenpause ein. Anschließend wird mit zwei bis drei Presswehen, die jedoch nicht so stark und weit weniger schmerzhaft sind als bei der Geburt des Kindes, die Plazenta ausgestoßen. Doch auch hier gibt es keine zuverlässige Zeitvorgabe. Meistens dauert die Nachgeburtsphase zwischen 15 Minuten und einer Stunde. Die Plazenta kann auch direkt nach dem Kind, innerhalb von zwei bis drei Minuten ausgestoßen werden oder sogar zwei bis drei Stunden auf sich warten lassen. Nur eines ist gewiss, heraus kommt sie.

Behandle dieses Organ, das so lange Dein Baby genährt hat, mit Respekt und nicht wie ein Stück Müll, das eben noch schnell entsorgt werden muss. Die Plazenta ist etwas ganz Besonderes, und ihre Aufgabe ist erst abgeschlossen, wenn sie auch für Dich als Mutter noch etwas Gutes getan hat.