



MAM
CARE



Geburts- positionen

PROBIER' AUS, WAS DEIN KÖRPER
DIR SAGT!

Geburtspositionen



	Vier-Füßler- Stand / Kniend	Rückenlage / Halbsitzend	Tiefe Hocke / Gebärhocker	Seitenlage	Stehend
Nutzung der Schwerkraft	gut	nicht genutzt	optimal	nicht genutzt	maximal
Beweglichkeit des Beckens	sehr gut	ein- geschränkt	gut	gut	sehr gut
Anstrengung für den Körper	Arm-/Knie- lastig	entspannend	kraftauf- wendig	entspannend	ermüdend
Möglichkeit für Fachpersonal, in kritischen Situationen zu helfen	eher erschwert	optimal	gut	gut	erschwert

Probier' aus, was dein Körper dir sagt

Vier-Füßler- Stand



Vorteile

- Weil kein Gewicht von oben auf dein Becken ausgeübt wird, kannst du im Vier-Füßler-Stand den Druck auf den unteren Rücken und damit **Schmerzen reduzieren**.
- Dein Becken ist frei beweglich.
- Du kannst dein Becken in der Wehenpause kreisen oder ausschütteln, was **wohltuend** sein kann und den **Geburtsfortschritt** fördert.
- Die **Schwerkraft** unterstützt dein Baby dabei, den Weg nach unten zu finden (besonders wenn dein Oberkörper etwas erhöht ist).
- Vielleicht kannst du im Vier-Füßler-Stand deine **Aufmerksamkeit** leichter auf **dich selbst und deinen Körper** lenken.
- Es gibt viele **Variationen und Kombinationsmöglichkeiten**, z.B. ein Pezziball unter dem Oberkörper, ein Tuch zum Hängen, die Begleitperson als Stütze oder auf einer Matte am Boden.



PezziBall

Nachteile

- Langes Abstützen auf den Händen, Unterarmen und Knien kann als **anstrengend** empfunden werden (besonders, wenn keine Hilfsmittel wie Pezzibälle, Tücher oder Begleitpersonen zur Verfügung stehen).
- Deine eher nach innen gekehrte Körperhaltung kann die **Kommunikation** mit anderen schwieriger machen.

Rückenlage



Vorteile

- Weil deine Arme und Beine dein Körpergewicht nicht tragen, kann die Rückenlage sich **entspannend** anfühlen und dir die Möglichkeit geben, dich auszuruhen und Kraft zu tanken.
- Hebammen und Ärzt:innen fällt es in dieser Position leichter, dich und dein Kind zu unterstützen. Es gibt also Momente, in denen die Rückenlage sehr sinnvoll sein kann.

Nachteile

- Durch den Kontaktdruck zur Liegefläche und das Gewicht deines Babys von oben wird dein **Becken** in einer Position gehalten, in der es **weniger beweglich** ist.
- Dadurch kann ein größeres **Schmerzempfinden** (auch in den Wehenpausen) entstehen.
- Außerdem tritt der kindliche Kopf häufig ungünstig ins Becken, was die weitere **Geburt erschweren** kann.
- In der Rückenlage wirst du nicht durch die **Schwerkraft** unterstützt, die dein Baby nach unten drückt und die Effektivität deiner Wehen verstärkt.
- Das Gewicht deines Babys und des Fruchtwassers können wichtige Blutgefäße abklemmen und Unwohlsein hervorrufen sowie die **Sauerstoffversorgung des Babys** einschränken.



Tipp

Wenn du dich in der Rückenlage nicht wohl fühlst oder unsicher bist, ob diese Position gerade „sein muss“, sprich deine Gedanken aus. In den meisten Fällen ist eine Erklärung oder ein Gespräch über einen Positionswechsel möglich.



*Tiefe Hocke /
Hocken*

Vorteile

- Dein Becken ist frei beweglich.
- Die **Schwerkraft** erleichtert deinem Baby den Weg nach unten und verstärkt die Effektivität deiner Wehen.
- Du kannst dein Becken in der Wehenpause kreisen oder ausschütteln, was wohltuend sein kann und den **Geburtsfortschritt** fördert.
- Es gibt viele **Kombinationsmöglichkeiten**, z.B. mit einem Gebärhocker, einem Tuch zum Hängen oder einer Sprossenwand.
- Es gibt **Variationsmöglichkeiten**, z.B. durch eine Veränderung der Fußstellung (Zehenspitzen nach innen/außen, Fersen nach oben/unten).



- In der tiefen Hocke oder auf dem Gebärhocker kann deine **Begleitperson** dich wunderbar unterstützen.
- Vielleicht fällt es dir in dieser Position zum Ende der Geburt leichter, **aktiv und gezielt Druck** ausüben.

Nachteile

- Die tiefe Hocke kann auf Dauer **ermüdend** und **anstrengend** sein, wodurch die **Beckenbodenmuskulatur angespannt** ist.
- Bei längerer Einnahme kann sich ein **Taubheitsgefühl** in den Beinen einstellen.
- Deshalb sollte diese Position mit Hilfsmitteln kombiniert und mit anderen Positionen variiert werden.



Seitenlage



Vorteile

- Weil deine Arme und Beine dein Körpergewicht nicht tragen, kann die Seitenlage sich **entspannend** anfühlen und dir die Möglichkeit geben, dich auszuruhen und Kraft zu tanken.
- Durch ein hängendes Tuch, Polster oder die Begleitperson kann das obere Bein gut **gestützt und mobilisiert** werden. Die unterschiedliche Position deiner Beine kann den Geburtsprozess unterstützen.
- Diese Position kann **vielseitig variiert** und durch Massage und Händedruck ergänzt werden.
- Oft leitet das **CTG** in dieser Position gut ab und der Wehendruck ist für das Kind abgeschwächt. Deshalb kann diese Position sinnvoll sein, wenn das Kind unter der Geburt **gestresst** ist oder in einer **ungünstigen Position** liegt.

Nachteile

- Dein **Becken** ist durch die aufgelegten Beckenschaukeln etwas **enger** und **weniger beweglich**.
- Der unterstützende Effekt der **Schwerkraft entfällt**.



Peanutball

Stehend

Tuch oder Seil



Sprossenwand



Vorteile

- Dein Becken ist frei beweglich.
- Die **Schwerkraft** unterstützt den Weg deines Kindes nach unten und steigert die Effektivität deiner Wehen.
- Es gibt viele **Variationen und Kombinationsmöglichkeiten**, z.B. vornübergelehntes Stehen, asymmetrisches Stehen, Halten am Tuch, an der Begleitperson oder der Sprossenwand.
- Du kannst dein Becken in der Wehenpause kreisen oder ausschütteln, was **wohltuend** sein kann und den **Geburtsfortschritt** fördert.



Nachteile

- Das Stehen kann auf Dauer **ermüdend** sein und dazu führen, dass deine **Beckenbodenmuskulatur angespannt** ist.





Wichtig ist bei allem, was du tust, dass du auf **dein eigenes Körpergefühl** hörst. Es kann sich aber lohnen, **offen zu bleiben** und Positionen und Bewegungen, die sich nicht gut anfühlen (z.B. weil sich der Druck erhöht), für einen Moment „auszuhalten“ oder später noch einmal auszuprobieren. Auch wenn dein Körpergefühl dich leiten soll, unangenehme Empfindungen sind ein normaler Teil des Geburtsprozesses.

Probier' aus. was dein Körper dir sagt!

Ob du stehst, kniest oder liegst – Du darfst dich hier bewegen, ausprobieren, innehalten. Dein Körper kennt den Weg – du darfst ihm folgen, in deinem Tempo und auf deine Weise.





MAM
CARE



العربية Български English Italiano Русский Türkçe