

# Geburts- *Positionen* verstehen

Der Weg des Kindes durch das Becken,  
Bewegungen & Haltungen



# Liebe werdende, *Mama*

In dieser Broschüre haben wir verschiedene Inhalte für dich zusammengefasst, die dir in Vorbereitung auf die Geburt und/oder während der Geburt helfen sollen. Eine Geburt ist ein dynamischer Prozess mit Phasen der Bewegung und der Entspannung. Wir möchten dich ermutigen, auszuprobieren, was dein Körper dir sagt. Eine gute Grundlage dafür ist es...

- ... die Anatomie deines Beckens und den Geburtsprozess nachvollziehen zu können
- ... deine Bewegungsmöglichkeiten im Kreißsaal zu kennen
- ... über die Vor- und Nachteile verschiedener Positionen informiert zu sein



## *Inhaltsverzeichnis*

- Vor der Geburt 2
- Öffnung der Beckenräume 4
- Bewegung mit PDA 5
- Geburtspositionen 8
  - Vierfüßler 9
  - Rückenlage 10
  - tiefe Hocke 11
  - Seitenlage 12
  - Stehend 13



# Vor der Geburt

Zur Vorbereitung auf die Geburt wurden Muskulatur, Knorpelverbindungen und Gelenke in deinem Becken durch Hormone aufgeweicht und gelockert.

Die wichtigsten Stellschrauben sind die **Iliosakralgelenke** und die **Symphyse**, die die Beweglichkeit von **Beckenschaufeln**, **Sitzbeinen** und **Kreuzbein** beeinflussen.

## Iliosakralgelenke

Beckenschaufeln

Kreuzbein

Steißbein

Sitzbeine

Symphyse

## DER WEG DURCH DAS BECKEN

Um sich optimal dem Weg durch dein Becken anzupassen, vollzieht dein Baby auf seiner Geburtsreise eine Drehbewegung.

1. Zum Ende der Schwangerschaft tritt der kindliche Kopf in Kontakt mit dem Becken.

2. Zum Geburtsbeginn richtet er sich in deinem Beckeneingang quer aus.

3. Während das Baby tiefer tritt, dreht es das Gesicht in Richtung deines Rückens und neigt den Kopf zur Brust. Der Rücken dreht sich nach vorn zu deinem Bauch.

4. Bald streckt das Baby den Kopf in den Nacken und dieser wird geboren.

Für die Geburt der Schultern dreht es sich nochmal. Dann rutscht der restliche Körper hinterher.



## TASTE DICH RAN...

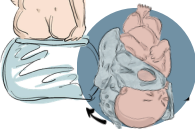
### DEINE BECKENSCHAUFELN

Das obere Ende der Beckenschaufeln kannst du von außen selbst ertasten.



### DEINE SITZBEINHÖCKER

Auf beiden Seiten setzt sich der Knochen der Beckenschaufeln fort bis zum Sitzbein. Deine Sitzbeinhöcker ertastest du, indem du dich auf eine flache Oberfläche setzt und deine flache Hand unter das Gesäß schiebst.



### DEIN KREUZBEIN

Das Kreuzbein befindet sich am unteren Ende deiner Wirbelsäule, es ist der Abschnitt kurz vor dem Steißbein. Es kann durch die Gelenkverbindungen rechts und links (Iliosakralgelenke) nach vorne oder hinten kippen. So verändert sich der Raum im Becken, wenn der Kopf deines Babys tiefertritt und Druck im Becken erzeugt.

Durch die Auflockerung der Symphyse und der Iliosakralgelenke sind die beiden Beckenschaufeln und das Kreuzbein beweglich. Dein Becken kann also mit seiner eigenen Mobilität auf das Tiefertreten deines Kindes reagieren. Der Druck, den dein Baby von innen ausübt, führt dazu, dass der maximale Spielraum deines Beckens ausgenutzt werden kann.

Manche Positionen schränken die natürliche Beweglichkeit des Beckens ein. In der Rückenlage wird dein Kreuzbein zwischen der Unterlage und dem Gewicht deines Babys steif gehalten. Dies ist für den Verlauf der Geburt eher ungünstig, auch wenn es Situationen gibt, in denen die Rückenlage angenehm oder medizinisch sinnvoll ist.

*Merke* Seite 3

# Öffnung der Beckenräume

## BECKENEINGANG

Zu Beginn der Geburt öffnet sich dein **Beckeneingang**, während der Kopf deines Babys in dein Becken eintritt. Deine Beckenschaufeln werden leicht auseinander gedrückt. Gleichzeitig kippt der obere Teil deines Kreuzbeins nach hinten.

Beide Bewegungen sorgen dafür, dass sich der Beckenausgang vorerst verkleinert, damit der Platz im Beckeneingang maximal ausgeschöpft werden kann.

Unter der Geburt ist häufig zu beobachten, dass Gebärende intuitiv Positionen einnehmen, die die natürliche Bewegung des Beckens unterstützen. Zu Beginn der Geburt wird oft der Schneidersitz oder das breitbeinige Sitzen auf einem Pezziball als angenehm empfunden. Im Stehen zeigen die Fußspitzen eher nach außen.



## Merke

Besonders flexibel ist das Kreuzbein im Vierfüßlerstand oder in aufrechten, vornübergeneigten Positionen. Die Iliosakralgelenke rechts und links des Kreuzbeins können sich entspannen und das Gewicht deines Babys verlagert sich nach vorne. Auch deine Beckenschaufeln haben hier den größten Spielraum.





## Tipp

Massagen oder ein Gegendruck mit der Hand können eine Entlastung des Kreuzbeins verschaffen, das besonders zu Beginn der Geburt oft schmerzt. Druck auf den unteren Teil des Kreuzbeins unterstützt die Öffnung des Beckeneingangs.

## Bewegung mit

PDA

Es kann sein, dass du zu diesem oder einem späteren Zeitpunkt eine PDA wünschst. Besonders dann, wenn du sehr erschöpft bist, kann sich eine Phase des Ausruhens positiv auf die weitere Geburt auswirken. Jedoch bleibt deine Geburt weiterhin ein dynamischer Prozess und profitiert von Bewegung und einem mobilen Becken.



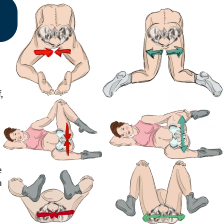
Wenn du dich unsicher auf den Beinen fühlst oder nicht weißt, welche Positionen du einnehmen "darfst", sprich' dein Geburtsteam darauf an. Die Positionen, die dir in dieser Broschüre gezeigt werden, lassen sich auch auf dem Kreißbett durchführen - Trau' dich!

## Merke

Solange du deine Beine gut spürst, ist Bewegung auch mit PDA möglich. Dein Geburtsteam unterstützt dich dabei, deine intuitive Bewegung beizubehalten.

## BECKENMITTE & BECKENAUSGANG

Im Verlauf der Geburt öffnet sich die **Beckenmitte** und schließlich dein **Beckenausgang** als Reaktion darauf, dass dein Baby immer tiefer rutscht. Gegenteilig zur vorherigen Bewegung weichen nun deine Sitzbeinhöcker auseinander und sorgen dafür, dass deine Beckenschaukeln nach innen kippen. Gleichzeitig weicht der untere Teil deines Kreuzbeins nach hinten.



## Merke

Jede Position, bei der deine Oberschenkel nach innen geneigt sind, führt dazu, dass deine Sitzbeinhöcker auseinanderweichen. Das sorgt für mehr Platz in deiner Beckenmitte und deinem Beckenausgang.

## Tipp

Druck von außen auf deine Beckenschaukeln kann helfen, Platz in der Beckenmitte und im Beckenausgang schaffen. Wichtig ist jedoch: Du bestimmst, ob und wie viel Druck sich angenehm anfühlt!



# In *Bewegung* bleiben

Dein Becken ist beweglich - auch ohne dass du irgendetwas tust. Durch die Kraft der Wehen wird dein Baby nach unten gedrückt und schafft sich auf seinem Weg durch dein Becken so viel Platz, wie es benötigt. Durch Kippen und Kreisen hältst du dein Becken in Bewegung. So kannst du dein Baby dabei unterstützen, die knöchernen Stellschrauben in deinem Becken zu aktivieren. Auch **asymmetrische Positionen**, in denen du dein Becken nicht ganz gleichmäßig ausrichtest und im Wechsel beide Seiten belastest (z.B. nach jeder Wehe), können hilfreich sein, denn...



## ASYMMETRISCHE POSITIONEN

- Fördern die Drehung und das Tiefertreten des Kindes ins Becken
- Verbessern die Beweglichkeit des Beckens
- Werden oft als schmerzlindernd empfunden



*Merke*

Wichtig ist bei allem, was du tust, dass du auf dein eigenes Körpergefühl hörst. Es kann sich aber lohnen, offen zu bleiben gegenüber Positionen und Bewegungen, die sich komisch anfühlen (z.B. weil sich der Druck erhöht). Du kannst versuchen, dich dieser Empfindung für einen Moment ganz bewusst zuzuwenden. Oder du probierst eine jetzt unangenehme Position später noch einmal aus. Auch wenn dein Körpergefühl dich leiten soll - unangenehme Empfindungen sind ein normaler Teil des Geburtsprozesses.

# Geburtspositionen



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



Probier' aus, was Dein Körper Dir sagt!

## VIERFÜßLERSTAND

### Vorteile

- Weil kein Gewicht von oben auf dein Becken ausgeübt wird, kannst du im Vierfüßler-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 fällt es dir im Vier-Füßler-Stand leichter, die Wahrnehmung deiner Umgebung auszuschalten und deine **Aufmerksamkeit nach innen** zu lenken
- Es gibt viele **Variationen und Kombinationsmöglichkeiten**, z.B. ein Pezziball unter dem Oberkörper, ein Tuch zum Hängen, die Begleitperson als Stütze, auf einer Matte am Boden



### 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)
- Durch deine eher nach innen gekehrte Körperhaltung kann die **Kommunikation** mit dem Umfeld erschwert sein



## 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, was die natürliche **Flexibilität deines Beckens** einschränkt
- 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



## TIEFE HOCKE

### 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 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



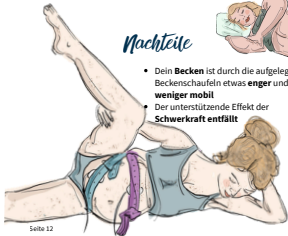
### Vorteile

- Weil deine Arme und Beine dein Körpergewicht nicht tragen, kann die Seitenlage sich **entspannend** anfühlen und dir die Möglichkeit geben, auszuruhen und Kraft zu tanken
- Durch ein hängendes Tuch, Polster oder die Begleitperson kann das obere Bein gut **gestützt, mobilisiert** und der Geburtsprozess durch die asymmetrische Lagerung unterstützt werden
- 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, weshalb diese Position bei **kindlichem Stress** und/oder **Fehleinstellungen** sinnvoll sein kann



### Nachteile

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





## STEHEND



### 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



# Merke

Es ist nicht immer leicht, unter der Geburt um Unterstützung oder Informationen zu bitten. Das hier ist **deine** Geburt und **dein** Raum, dich auszuprobieren. Vertraue **deiner** Intuition. **Dein** Geburtsteam begleitet dich und dein Baby auf **eurem** Weg. Bei Fragen oder Unsicherheiten sprich' dein Team an oder bitte deine Begleitperson, dies für dich zu tun.



*Probier' aus,  
was dein Körper  
dir sagt!*

Bei der vorliegenden Broschüre handelt es sich um Informationsmaterial aus MAM-Care, einer durch das BMFTR geförderten Studie in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Bonn.

Gefördert durch:

ukb universitäts  
klinikumbonn

UNIVERSITÄT  BONN



Bundesministerium  
für Forschung, Technologie  
und Raumfahrt