

Tipps

Vorteile der aufrechten Gebärhaltung

Die Wehen können durch Bewegungen (Umhergehen) und Wechseln der Körperstellung, entsprechend den Bedürfnissen der Frau, besser verarbeitet werden. Schmerzempfindungen werden durch angepasstes und wehengerechtes Verhalten gemindert. Zwischen den Wehen ist Entspannung besser möglich.

Die Muttermunderöffnung wird erleichtert und gefördert. Eröffnungszeit und gesamte Geburtsdauer werden verkürzt. Die Kontraktionen der Gebärmutter sind stärker, regelmäßiger und häufiger. In aufrechten Positionen erweitert sich der Durchmesser des Geburtskanals. Durch die Stellung des Beckens und der Lendenwirbelsäule in stehender und hockender Stellung ist der Verlauf des Geburtskanals gestreckt und fast lotrecht.

Das Tiefertreten des kindlichen Kopfes wird dadurch erleichtert. Die Beweglichkeit des Beckens ist fast optimal, am größten in der Hängehaltung. Das Zusammenspiel von beckenauswärtstreibender Muskelkraft und herabziehender Schwerkraft unterstützt die Geburtsdynamik, ist aber nur in einer aufrechten Gebärhaltung möglich. Die Bauchpresse wirkt kräftiger bei minimaler Muskelanstrengung.

Die Beckenbodenmuskulatur wird gleichmäßiger gedehnt und passt sich physiologisch dem Tiefertreten des kindlichen Kopfes an. Das Risiko eines Dammrisses und die Notwendigkeit eines Dammschnittes werden verringert. Durch eine nach vorne geneigte, abgestützte Körperhaltung wird erwiesenermaßen die Durchblutung von Gebärmutter, Kind und Nachgeburt gefördert.

Blutdruckabfall wird verhindert. Mütterliche Kreislaufstörungen treten seltener auf.

Die mütterliche Atmung wird nachweisbar verbessert. Erhöhung der Lungenvolumina um 10%. Die Sauerstoffsättigung von Mutter und Kind wird erhöht, insbesondere im Vierfüßlerstand. Die mütterliche und kindliche Kreislaufsituation wird verbessert. Die Plazenta (Nachgeburt) wird besser durchblutet. Die kindliche Herzfrequenz wird verbessert. Das Kind passt sich nach der Geburt besser an. Atmung und Herzfrequenz sind stabiler.