

## **Umgang mit Schmerzen / Erleichterung unter der Geburt:**

### **Atmung:**

Eine ruhige und gleichmässige Atmung ist das A und O unter der Geburt.

Sie wird dir helfen die Wehen und die damit verbundenen Schmerzen weg zu atmen.

Der Fokus liegt dabei auf der langen Ausatmung. Töne wie A, O, U, oder Schschsch können dir besonders helfen und haben ausserdem eine öffnende Wirkung. Auch ein lautes JAAAAAAAAAAAAA wirkt oft Wunder! Wenn du es möchtest, können dein Partner und deine Hebamme mit atmen.

Lass in den Pausen einfach alles bewusst fallen und atme ganz ruhig und normal ein und aus.

Um nach einer Wehe alles bewusst fallen zu lassen, hilft es oft wie ein Pferd zu schnauben.

So bist du sicher, dass du alles loslässt und entspannst. Entspannung, loslassen, fallen lassen und sich dem Geburtsprozess hinzugeben sind wichtige Voraussetzungen für eine Geburt.

### **Bewegung:**

Bewege dich! Kreise dein Becken. Wichtig ist es, immer wieder die Position zu wechseln. Du wirst spüren, welche Position dir am angenehmsten ist. Wenn du dich unter der Geburt bewegst, hilfst du deinem Kind seinen Weg durch den Geburtskanal zu finden. Ausserdem wirkt Bewegung schmerzlindernd. Du bist aktiv und nicht einfach ausgeliefert.

### **Wärme:**

Wärme hat eine entspannende und schmerzlindernde Wirkung. Dies kann ein Wickel, eine Wärmeflasche oder ein Bad sein.

### **Massage:**

Lass dir dein Kreuz, deine Füsse oder das Körperteil massieren, wo es dir gerade angenehm ist. Lavendel, Aconit oder Rosenöl wirken entspannend, öffnend und schmerzlindernd.

Eine Softtouch-Massage wirkt vor allem zu Beginn der Geburt und in den Wehenpausen super. Denn durch die leichte Berührung der Haut wird das Liebeshormon Oxytocin ausgeschüttet.

### **Blase leeren:**

Achte darauf regelmässig deine Harnblase zu leeren. Eine volle Blase nimmt deinem Kind Platz weg und hemmt die Wehentätigkeit.

### **Trinken und Essen:**

Trinke genügend, denn du leistest wundervolle Arbeit. Dein Partner soll dich daran erinnern und dir immer wieder einen Schluck anbieten.

Auch ein wenig zu Essen kann gut sein, besonders wenn die Geburt lange dauert. Zum Beispiel eine Banane, eine Suppe, Kracker, Traubenzucker oder ein Stück Schokolade.

### **Homöopathie, Akupunktur, Anthroposophie:**

Kennt viele Möglichkeiten die Geburt positiv zu beeinflussen. Deine Hebamme wird dich beraten.

### **Intensives Küssen:**

Intensives Küssen fördert die Eröffnung des Muttermundes. Sind deine Lippen weich, dein Kiefer locker und dein Mund geöffnet, wird auch dein Muttermund weich sein und sich öffnen. Besonders in der ersten Phase der Geburt wird es von vielen Frauen als angenehm empfunden. Auch zu einem späteren Zeitpunkt kann ein sanfter, inniger Kuss Wunder bewirken.

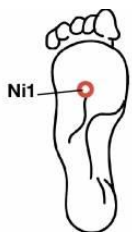
### **Weiche Lippen:**

Wie oben bereits erwähnt haben Lippen, der Mund und der Kiefer einen direkten Zusammenhang mit dem Muttermund und dem Becken. Dieses Wissen kann man sich zu Nutze machen. Hier sind vor allem die Partner gefragt. Immer wieder Lippen mit Lippenpomade einstreichen und darauf achten, dass eure Partnerin einen lockeren Mund und Kiefer hat.

### **Reflexzonen:**

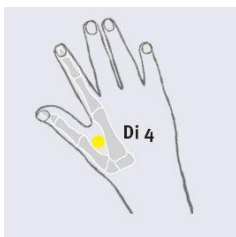
Männer! Immer wieder die Stirne von der Mitte her nach aussen ausstreichen. Darauf achten, dass Mund, Lippen und Kiefer locker sind. Eventuell die Pferdeatmung machen. Ist oft ein Lacher, aber Lachen wirkt sich positiv auf den Geburtsverlauf aus, wie alles was Entspannung bringt. Leichtes Massieren zwischen den Schulterblättern sorgt für einen weichen Beckenboden.

### **Beruhigungspunkt:**



Während der Wehe kräftig massieren. Besonders geeignet kurz vor dem Endspurt.

### **Schmerzpunkt:**



Während der Wehe kräftig massieren. Lindert Schmerzen und fördert die Wehentätigkeit.

**Hände auflegen:**

Manchmal hilft es die Hände des Partners auf dem Kreuz oder Unterbauch zu spüren. Der Mann kann seine Partnerin zusätzlich auffordern seine Hände und den Druck seiner Hände bewusst wahrzunehmen und in die Hände hinein zu atmen oder zu versuchen die Hände weg zu atmen. Es ist oft einfacher ein Ziel zu haben, als einfach zu atmen.

**Innere Bilder visualisieren:**

Versuche ein Bild zu finden und dich darauf zu konzentrieren. Vielleicht eine öffnende Blüte, vielleicht die Weite des Ozeans, etc.

**Musik:**

Vielleicht habt ihr auch Lust eine CD zusammen zu stellen. Es sollten Songs sein, die ihr mit ganz besonderen Erinnerungen und positiven Emotionen verbindet.

**Zuspruch:**

Zuspruch und Motivation sind enorm wichtig. Hier sind besonders die Partner und die Hebammen gefragt. Loben, bestärken, motivieren, Halt geben. Die meisten Frauen kommen irgendwann an einen Punkt, an dem sie aufgeben wollen (siehe Übergangsphase). Sie wollen nach Hause, das Kind herausholen lassen, etc. Sprüche wie «Ich kann nicht mehr», «Ich schaff das nicht», «Es tut so weh» sind ganz normal. Schau deiner Frau tief in die Augen und sage ihr, wie sehr du sie liebst und wie wunderbar sie ist. Vermittle ihr das Gefühl, dass du an sie glaubst.

**Schmerzmittel/ Lachgas/ PDA:**

Wenn die oben genannten Massnahmen nicht ausreichen oder die Geburt einfach nicht voran geht, können Schmerzmittel, Lachgas oder eine Periduralanästhesie eingesetzt werden. Hier werden die Geburtshelfer dich/euch beraten.