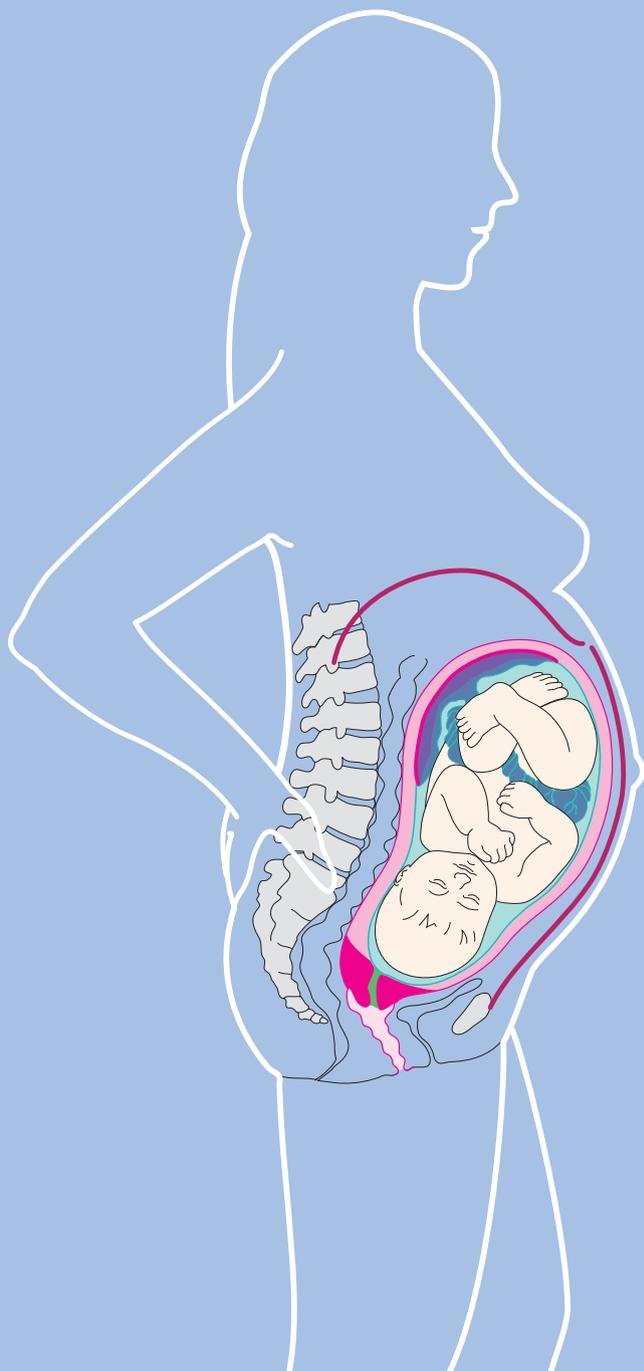


Antoinette El Agamy Etman

Was geschieht bei der Geburt?

Den Geburtsweg verstehen

Mit Illustrationen von
Franziska Fahrni-Habegger



vorbereiten
gebären
rückbilden

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Dank	9
Theorie der Geburt	11
I Einleitende Worte zur Geburt	11
1 Fragen an sich selbst	11
2 Die Rolle des Partners	12
3 Die Geburtsschmerzen	13
4 Wie die Organe im Körper benannt werden	14
II Der Geburtsablauf und die Schmerzen	16
1 Die Geburtswelle	17
2 Der Beckenboden	24
III Körperabläufe im Zusammenhang mit der Geburt	26
1 Der Stuhlreflex und die Darmentleerung	26
2 Die Dammassage	30
3 Die Atmung	32
3.1 Das Einatmen	33
3.2 Das Ausatmen	35
3.3 Das Atemzentrum	36
3.4 Das »Jammern«	38
4 Die Hormone	39
4.1 Die Geschlechtshormone	39
4.2 Die Hormone während der Schwangerschaft, der Geburt und der Zeit nach der Geburt	41
IV Die Gebärmutter im schwangeren Zustand	42
1 Befruchtung und Zellteilung	42
2 Abweichungen vom normalen Schwangerschaftsablauf	43
3 Das Wachsen der Gebärmutter	44
4 Die Befestigung der Gebärmutter	45
5 Das Auflockern des Beckens	49
6 Der Mutterkuchen und die Nabelschnur	51
7 Die Fruchtblase	53
V Die Geburt	55
1 Die Zeit vor der Geburt	55
1.1 Die Wehentätigkeit	56
1.2 Die Wirkung der Senkwehen	58
1.3 Die Ausgangslage der Geburt	60
1.4 Der Fruchtblasensprung	61
2 Die Geburt.	63
2.1 Die Eröffnungswehen	63
2.2 Die Übergangsphase	67
2.3 Die Presswehen	68
3 Die Zeit nach der Geburt	70

4	Mögliche Missverständnisse und Verletzungen im Zusammenhang mit der Geburt	75
5	Die Gebärmutter gebären lassen	77
	Entspannung	78
I	Einleitung	78
II	Das Abbild des Körpers auf der Gehirnrinde	79
III	Der Ablauf einer Entspannungssitzung	82
1	Die Ausgangshaltung	83
2	Das Schließen der Augen.	83
3	Das Auslösen des tiefen Seufzers	84
4	Das Auslösen eines Denkprozesses	85
5	Das Auslösen einer Verwirrung	87
6	Die Ablenkung – Die Auslöserin der Entspannung	88
7	Das Körperbewusstsein	90
7.1	Das Fühlen der Füße – Die Kunst der körperlichen Entspannung	90
7.2	Das Fühlen des Unterschenkels – Die Wahrnehmung der Muskeln und Knochen	93
7.3	Das Fühlen der Oberschenkelmuskeln – Die Geborgenheit	94
7.4	Das Fühlen des knöchernen Beckens – Die Körpermitte der Frau.	96
7.5	Das Fühlen der Hände – Die Hände helfen gebären	100
7.6	Das Fühlen des Gesichts – Das Lachen während der Geburt	102
IV	Zusammenfassung	103
	Geburtshaltungen und Atembewusstsein	105
I	Die Eröffnungswehen unterstützen	105
II	Die Presswehen unterstützen	106
III	Die Ein- und Ausatmung während der Eröffnungswehen	108
1	Die Einatmung	108
2	Die Ausatmung	110
3	Zusammenfassung	113
IV	Die Atmung während der Presswehen	114
	Rückbildung	
	Übungen von Martina Aerni, Physiotherapeutin, Bern	116
I	Das Früh- und Spätwochenbett	116
II	Übungen zur Rückbildung der Gebärmutter	117
III	Übungen zur Rückbildung des Beckenbodens	118
IV	Übungen für die Bauchmuskulatur	120
	Übungsverzeichnis	121

Vorwort

Leben ist Bewegung: Ein einzigartiger Samen und eine einzigartige Eizelle bewegen sich aufeinander zu und verschmelzen. Neues Leben entsteht! Jede Bewegung führt zu einer Veränderung: So kann man beobachten, wie aus einer befruchteten Eizelle ein Kind heranwächst und die Geburt unausweichlich wird. Auch während der Geburt ist alles in Bewegung. Nach neun Monaten sorgfältigen Austragens öffnet sich die Gebärmutter und fängt an, das Kind ab- und auszustoßen, als wäre es ein Fremdkörper. Die Geburt wird vom Körper deutlich gemeldet und »normale« Geburtsschmerzen kommen auf. Diese werden oft nicht richtig eingeordnet oder missverstanden. Die Geburt bedeutet für die Frau, den Mann und das Kind eine Zeit des Ausgeliefertseins, denn die Gebärmutter bestimmt die Geburt; die Gebärmutter gebärt.

Der gelungene Umgang mit den Geburtsschmerzen und diesem einzigartigen Gefühl des Ausgeliefertseins bedingt ein uneingeschränktes Vertrauen in den von der Natur vorbestimmten Geburtsablauf. Kann man zum Beispiel feststellen, dass die verschiedenen Geburtsphasen nahtlos ineinander übergehen, so erkennt man die Bewegung während der Geburt. Mit dieser Erkenntnis kann das Vertrauen gewonnen werden, dass die Geburt dank der stetigen Bewegung zu einem guten Abschluss kommen wird. Überrascht die Wucht der Geburt sehr, so können Frau, Mann und Kind verletzt werden. Diese körperlichen und/oder seelischen Verletzungen lösen später oft Missverständnisse aus und haben tiefgreifende Auswirkungen auf die verletzte Person und deren Beziehung zu ihrer Umgebung.

Das Ziel dieses Buches ist es, der Frau und dem Partner die Gelegenheit zu geben, das Vertrauen in den Geburtsablauf aufzubauen, um Missverständnisse zu vermeiden. Der Geburtsweg wird ausführlich beschrieben, die Frau lernt den Geburtsweg von innen nach außen kennen und baut ein »Gebärbewusstsein« auf. Mit dem Verständnis für den Aufbau ihres Körpers und für die verschiedenen Körperabläufe wird die Frau imstande sein, ihre Gebärmutter beim Gebären zu unterstützen. Gelingt es ihr, die Geburt von der Gebärmutter aus nachzuvollziehen, so wird sie vom Ereignis der Geburt nicht überrollt werden. Gebären ist nicht leicht gemacht, es ist harte Arbeit!

Während vieler Jahre habe ich versucht, mich in all die Frauen und Männer zu versetzen, denen ich in der Geburtsvorbereitung begegnet bin. Ich habe versucht, die Bedürfnisse der Frau und des Mannes zu ergründen. Ganz bewusst nutzte ich mein Alter, d. h. meine Lebenserfahrung, die eigenen Geburten und meine physiotherapeutische Ausbildung, um die schwangeren Frauen und ihre Partner respektvoll zu beobachten und zu begleiten. Das Ziel war, die Frau mit sich selbst zu konfrontieren, sodass sie während der Geburt einen Teil der Verantwortung selbst übernehmen konnte. So musste sich die Frau ihren eigenen Erwartungen stellen und ein Verständnis für ihren eigenen Körper entwickeln. Dann folgte die Konfrontation mit dem Partner in Bezug auf seine Rolle. Es wurde besprochen, ob er eine Rolle während der Geburt übernehmen wollte, und wenn ja, inwieweit die Frau ihm gestatten würde, diese Rolle während der Geburt einzunehmen. Um es dem Partner möglich zu machen, seinen Platz in der Schwangerschaft und Geburt zu finden, benutzte ich eine immer deutlichere Sprache. So bekam er einen neuen Zugang zu seiner schwangeren und gebärenden Frau, was viele Frauen und Männer im Nachhinein als äußerst positive Entwicklung beschrieben haben.

Ängste vor Schwangerschaft und Geburt wurden abgebaut und es wurde Platz für Kommunikation geschaffen. Da Kommunikation der wichtigste Bestandteil meiner Geburtsvorbereitung war, sind mir im Vertrauen, dass es keine dummen Fragen gibt, zahllose Fragen gestellt worden. Diese Fragen habe ich geordnet und die Antworten darauf kurz und bündig zu einem Buch zusammengestellt. Beim Lesen des Buches wird empfohlen, die Fragen und Antworten zu hinterfragen, miteinander darüber zu diskutieren, wenn nötig mehr Informationsmaterial anzufordern oder sich mit einer Fachperson auszutauschen. Dieses Erforschen ergibt ein solides Wissen über das Funktionieren des weiblichen Körpers während der Geburt und verhindert Angst, Verwirrung und Komplikationen. Es gibt einen großen Unterschied zwischen »selbst gebären« und »sich entbinden lassen« als Folge des Nichtwissens.

Der Theorietext und das Bildmaterial werden jeweils durch Übungen ergänzt. Es ist wichtig, dass diese Übungen beim Lesen immer sofort umgesetzt werden, damit den theoretischen

Erklärungen der Anatomie eine praktische Umsetzung folgt. Auf diese Art lernt die Frau, sich intensiv mit ihrem Körper zu befassen. Durch wiederholtes Üben entsteht ein Körperbewusstsein und die Gebärfunktion wird nachvollziehbar. Wenn die Frau und ihr Partner einander die Übungen laut vorlesen, kann sich auch der Partner mit der weiblichen Anatomie und den Abläufen während der Geburt vertraut machen. Es wird für ihn beruhigend sein zu wissen, wie robust der weibliche Körper gebaut und dass er fürs Gebären geschaffen ist; ein Urvertrauen wächst. Strahlt der Mann während der Geburt Vertrauen aus, bekommt die Gebärende immer wieder den Mut weiterzumachen.

Dieses Übungsbuch richtet sich an alle Menschen, die wissen wollen, wie »eine Gebärmutter im Zusammenspiel mit Frau und Kind gebärt«, also wie eine Geburt verläuft. Es richtet sich an Menschen, die die Geburt gemeinsam erleben wollen. Mehrheitlich sind das Paarbeziehungen. Da es jedoch auch Frauen gibt, die ohne Partner sind, kann in diesem Fall der Partner selbstverständlich durch eine nahestehende, liebe und verständnisvolle Person ersetzt werden. Nur wenn sich die Gebärende geborgen fühlt, wird das Zusammenspiel mit der Gebärmutter funktionieren.

Dieses Übungsbuch ersetzt in keiner Weise die Fachpersonen. Hinweis für Fachpersonen: Ziel dieses Buches ist es, der Frau ein Körperbewusstsein zu vermitteln, das ihr während der Geburt als »Gebärbewusstsein« dient. Um dieses Bewusstsein entstehen zu lassen, braucht es eine klare Bildsprache. Das Übungsbuch enthält wenig Fachwörter und auf eine Erklärung allzu komplizierter Abläufe wird verzichtet. Vielmehr wird der Text durch Zeichnungen verdeutlicht und es wird gezielt mit Wiederholungen gearbeitet. Setzt die schwangere Frau die Übungen regelmäßig um, so wird sie imstande sein, die Meldungen ihres Körpers zu deuten, sie zu benennen und damit umzugehen. Kennt die Fachperson den Inhalt und die Bildsprache dieses Buches, so kann dies ihre Zusammenarbeit mit der Gebärenden und deren Partner vereinfachen.

Antoinette El Agamy Etman, Physiotherapeutin

Dank

An dieser Stelle möchte ich meiner lieben Familie ganz herzlich für die jahrelange Unterstützung danken. Mein Dank gilt auch allen Leuten, welchen ich im Rahmen meiner Arbeit begegnet bin. Sie gaben mir die Möglichkeit, mich intensiv mit ihnen und dem Thema der Geburtsvorbereitung auseinanderzusetzen und mich so stets weiterzubilden.

Liebe Menschen, herzlichen Dank! Antoinette

Theorie der Geburt

I Einleitende Worte zur Geburt

Um Schwangerschaft und Geburt gut zu verstehen, muss einem klar sein, dass jeder Mensch mit der biologischen Fortpflanzungsfunktion geboren wird. Schon beim 16 Wochen alten Fötus sind die Geschlechtsorgane mit ihren Funktionen auf dem Gehirn angelegt (siehe S. 80). Der weibliche Fötus hat bereits Eier in den Eierstöcken und der männliche Fötus hat sämtliche Anlagen, damit später das Leben weitergegeben werden kann. Das bedeutet für den Mann, dass sein Körper schon darauf ausgerichtet ist, sich fortpflanzen zu können, und für die Frau, dass ihr Körper schon mit der »Gebärfunktion« zur Welt gekommen ist. Dies zeigt uns, dass Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt seit eh und je nach einem natürlichen Plan ablaufen; es muss nichts neu erfunden werden, die Geburt ist ein natürliches Ereignis. Der Körper, der Verstand und die Seele arbeiten dabei intensiv zusammen, um einen normalen Geburtsablauf abzusichern. In den folgenden Kapiteln werden die wichtigsten Körperfunktionen erklärt, damit diese Zusammenarbeit verständlich wird.

So wird die Geburt immer wieder aus verschiedenen Blickwinkeln beschrieben, bis sich die Beschreibungen zu einem Gesamtbild zusammenfügen.

1 Fragen an sich selbst

Damit das Ereignis Geburt gut abläuft, sollte sich die Frau erst selbst kennenlernen. Dazu sollte sie sich einige Fragen stellen:

Wie schätze ich mich selbst ein? Was erwarte ich von mir und meinem Körper während der Geburt? Möchte ich mir selbst, meinem Partner und/oder der Hebamme beweisen, dass ich fähig bin zu gebären? Gestehe ich mir Fehleinschätzungen ein?

Die Frau sollte sich diese Fragen unbedingt stellen und versuchen, sie zu beantworten, um Überforderungen während der Geburt zu vermeiden. Die Schwangerschaft löst hormonell eine Hochstimmung aus, die dazu führen kann, dass die Frau die Geburt **unterschätzt**.

Tatsächlich ist die Geburt mit einem Sturm vergleichbar: Erst säuselt sie, dann weht sie, bis sie schließlich über die Frau hinwegfegt. Da der weibliche Körper für das Gebären geschaffen ist, kann er diesem Sturm gut standhalten. Der Verstand der Frau kann dies jedoch nicht immer nachvollziehen. So könnten aufgrund von Unkenntnissen über den Ablauf der »Geburt« sogar Fehler entstehen und die hohen Erwartungen an sich selbst zu großen Enttäuschungen führen.

Gibt es auch Frauen, die die Geburt überschätzen?

Gibt es Frauen, die zu große Angst vor der Geburt haben?

So wie die hormonelle Veränderung eine Unterschätzung der Geburt verursachen kann, ist es umgekehrt auch möglich, dass die Frau misstrauisch, ja sogar überängstlich der Geburt gegenüber ist. Die missverstandene Geschichte der eigenen Geburt, Geschichten über Geburten in ihrer Umgebung oder schlechte körperliche Erfahrungen in ihrem Leben können die Frau dem kommenden Kontrollverlust gegenüber verunsichern. Auch diese Frauen sollten sich vor der Geburt mit der Realität, dem Sturm, auseinandersetzen. Ein Überblick über das, was während der Geburt genau passiert, kann helfen, Ängste abzubauen und ein Vertrauen zu bilden, um sich für die Geburt zu öffnen.

Um die Folgen des Ereignisses »Geburt« gut einordnen zu können, sollte sich die Frau weitere Fragen stellen:

Akzeptiere ich, dass ich aufgrund des Geburtssturms die Situation falsch einschätzen oder mich sogar falsch verhalten könnte?

Akzeptiere ich, dass ich während der Geburt eventuell Fehler machen werde?

Ist die Frau sich selbst gegenüber tolerant und akzeptiert sie, dass sie während der Geburt Fehler machen kann und darf, dann muss sie sich nichts beweisen, sondern sie darf innerhalb der

Es ist empfehlenswert, diesen Text zu zweit (Schwangere und Partner oder Begleitperson) und laut zu lesen. So entsteht ein Team, in dem jeder im Rahmen seiner Fähigkeiten seinen Platz einnimmt.

Nimmt man sich vor der Geburt die Zeit, sich selbst zu verstehen, und teilt man sich dem anderen mit, werden Missverständnisse während und nach der Geburt vermieden.

Im Laufe des Textes wird immer wieder darauf hingewiesen, dass es vollkommen normal ist, dass die Frau die Geburtssituation nicht richtig einschätzt und es so zu Fehlern kommen kann. Es werden Vorschläge gemacht, wie die Umgebung darauf reagieren kann.

Grenzen des Machbaren gebären. Sie liefert sich in einer geschützten Umgebung ganz dem natürlichen Ablauf aus und hat damit die besten Voraussetzungen für eine normale Geburt.

2 Die Rolle des Partners

Kann die Frau, ohne ihr Selbstvertrauen zu verlieren, akzeptieren, dass sie bei der Geburt nicht alles unter Kontrolle haben wird und sogar Fehler machen könnte, so ist es wichtig, sich die nächsten Fragen zu stellen.

Jeder Mann sollte offen sagen dürfen, ob er bei der Geburt dabei sein möchte oder nicht. Jede Frau sollte offen sagen dürfen, wen sie bei der Geburt dabeihaben möchte.

Darf mein Mann bzw. Partner meine eventuelle Fehleinschätzung während des Gebärens korrigieren? Möchte ich meinen Partner während der Geburt neben mir haben?

Fühle ich mich besser, wenn er dabei ist oder wenn er nicht dabei ist? Möchte mein Partner überhaupt bei der Geburt dabei sein?

Sind sich die Partner einig, die Geburt zusammen zu erleben, und ist die Frau einverstanden, dass der Partner sie während der Geburt auf eine Fehleinschätzung aufmerksam macht, sie eventuell sogar korrigiert, so haben beide ihre klare Aufgabe. Die Frau gebärt und der Partner begleitet sie dabei – nicht in derselben Rolle wie das Fachpersonal, sondern als Kenner seiner Partnerin. Er vermittelt der Frau sein Urvertrauen in ihre Kräfte. Er weiß, dass sie gebären kann; »es kommt gut«, »ich traue dir das zu«. Ist der Mann mitbeteiligt und frei in seiner Rolle als einfühlsamer Partner, der auch entscheiden kann, erfährt er sich als nützlich und bekommt die Chance, Selbstvertrauen aufzubauen.

Lässt sich die Frau vom Partner jedoch nicht helfen, etwa weil er ja »lediglich« ein Mann ist und deshalb die Geburtssituation nicht richtig kennen kann, dann besteht die Gefahr, dass zwischen den beiden Missverständnisse entstehen. Nicht nur die Frau, sondern auch der Mann wird durch diese Situation überfordert und vielleicht verletzt. Denn wenn die Frau die Begleitung ihres Partners wünscht, obwohl sie sich von ihm nicht helfen oder korrigieren lassen will, besteht das Risiko, dass der Mann **ohne** wirkliche Aufgabe dem Phänomen »Geburt« wie ein Statist ausgeliefert ist. Aus Liebe zu seiner Frau möchte er ihr die Geburt erleichtern, in Wirklichkeit aber kann er in dieser Situation wenig ausrichten. So gerät er der Gebärenden gegenüber leicht in eine Position der Ohnmacht, weil er ihre Schmerzen tatenlos hinnehmen muss. Dieses Ohnmachtsgefühl kann eine Verunsicherung auslösen und es besteht die Möglichkeit, dass er sich in dieser typischen Frauenwelt rund um die Geburt unverstanden und überflüssig fühlt. Diese Erfahrung der Überforderung kann später zu Missverständnissen in der Familie führen.

Männer sprechen oft nach der Geburt **untereinander** über diese Überforderung, dieses Ohnmachtsgefühl oder diese fehlende Anerkennung im Gebärsaal. Geeigneter wäre eine Aufarbeitung der Geburtsgeschichte zusammen mit der Frau und dem Fachpersonal. Frau und Mann müssen verstehen, dass jeder vor, während und nach der Geburt einen klaren Auftrag hat. Aber auch hier droht Verletzungsgefahr, wenn man nicht aufpasst: **Nicht alle Männer** können diesen Auftrag ausführen, nicht alle Männer möchten mit in den Gebärsaal. Andererseits wollen **nicht alle Frauen** den Partner im Gebärsaal dabeihaben, nicht alle Frauen können sich in seiner Anwesenheit der Geburt ganz ausliefern. Weil jede und jeder aufgrund der eigenen Lebenserfahrung und -geschichte entscheidet, sollte keinem Mann ein Vorwurf gemacht werden, wenn er während der Geburt nicht dabei sein möchte oder kann. Auch die Frau ist frei in ihrer Entscheidung, wen sie bei der Geburt dabeihaben will.

Welchen Auftrag hat der Partner oder die Begleitperson während der Geburt?

Erstens muss die Frau über das Urvertrauen verfügen, dass ihr Körper gebären kann, und akzeptieren, dass sie zwischendurch die Kontrolle über das Gebären verlieren wird (der Sturm fegt). Zweitens muss sie verstehen, dass sie in diesem Moment des Kontrollverlustes die Intelligenz des Mannes oder einer Begleitperson benötigt, die ihre weibliche, intuitive, ganzkörperliche Intelligenz in dieser Situation ergänzt.

Damit der Mann seiner Partnerin während der Geburt die Logik der Geburt immer vor Augen halten kann, sollte er sich **vor** der Geburt mit dem Geburtsablauf auseinandergesetzt haben. So kann er der Frau während der Geburt erklären, wo sie sich im Geburtsablauf befindet, und gibt ihr die Sicherheit. Er behält den Überblick und sorgt durch seine Überzeugungskraft und sein absolutes Vertrauen in die Frau für Klarheit und Geborgenheit.

Wichtig ist, sich vor der Geburt mit dem Geburtsablauf auseinanderzusetzen. Versteht jeder seine Aufgabe und wird klar miteinander kommuniziert, so wird Missverständnissen vorgebeugt. Ungeachtet dessen, wie die Geburt tatsächlich abgelaufen ist, ist für das Kind die sofortige Bindung an beide Elternteile das Wichtigste. Diese Bindung wird für sein Leben prägend sein.

Woher kommt die hohe Empfindlichkeit der Frau während der Geburt? Wie kann der Partner die Frau verstehen und unterstützen?

Der Mann muss verstehen, dass die Frau während der Geburt nicht nur ihren Körper, sondern auch ihre Sinnesorgane öffnet. Das macht die Frau sehr sensibel, sie hört, sieht und spürt alles übermäßig gut. So ist es möglich, dass sie ihre Umgebung zu stark wahrnimmt oder sogar falsch versteht, was sich negativ auf die Geburt auswirken kann. Sie kann sich während der Geburt plötzlich an Ereignisse in ihrem Leben erinnert fühlen, die den Geburtsablauf stark beeinflussen. Die Hebamme kennt die Lebensgeschichte der Frau nicht, der Mann hingegen weiß unter Umständen Bescheid; er versteht, was für seine Frau in diesem Moment wichtig ist. **Der Mann ist der Vermittler zwischen der Innenwelt der Frau und der Außenwelt.** Es ist für die Frau sehr wichtig, in Geborgenheit zu gebären, da sie dem Phänomen »Geburt« auch emotional vollkommen ausgeliefert ist. In seiner Begleiterrolle kann der Mann abwehren, aufbauen, vermitteln und eingreifen, wo nötig.

3 Die Geburtsschmerzen

Ist die Aufteilung der Aufgaben während der Geburt für beide Partner klar und wird sie von beiden angenommen, so stellt sich die Frage:

Gibt es eine Geburt ohne Schmerzen?

Die Antwort auf diese Frage ist einfach: Nein, das gibt es nicht! Da der Körper bei Schmerzen Stresshormone ausschüttet und diese u. a. Auslöser der Wehentätigkeit sind, ist der Schmerz für die Geburt notwendig. Während der Schwangerschaft merken die meisten Frauen, dass bei körperlichem Stress Wehentätigkeit entsteht, was als harter Bauch erkennbar ist. Kommt psychischer Stress hinzu, verhärtet sich der Bauch noch mehr. Dieser physische und psychische Stress genügt jedoch im Normalfall nicht, um die Geburt in Gang zu setzen. Erst das Zurückgehen der Schwangerschaftshormone drei bis vier Wochen vor der Geburt und die Ausschüttung der Geburtshormone lösen die Geburtswehen aus. Die durch die Geburtswehen ausgelösten Schmerzmeldungen der Gebärmuttermuskulatur, der Mutterbänder oder des Beckens unterstützen die weitere Wehentätigkeit. So schaukeln sich Schmerz bzw. Stress und Wehentätigkeit gegenseitig hoch, bis die Geburt beendet ist und eine fast unglaubliche Ruhe eintritt.



Dass Körper und Seele durch Schwangerschaft und Geburt verändert werden, liegt in der Natur der Sache; die Frau wird nicht mehr so sein wie vor der Schwangerschaft. Sie wird eine andere Wahrnehmung von sich und ihrem Körper haben und dementsprechend anders auf ihr Umfeld reagieren. Deshalb kann es auch für das Umfeld von Interesse sein, sich mit Schwangerschaft, Geburt und der Zeit nach der Geburt auseinanderzusetzen, um die Frau richtig zu unterstützen und selbst nicht überfordert zu werden.

Der werdende Vater schafft die Voraussetzungen, damit die Frau den durch die Geburt ausgelösten, emotionalen Kontrollverlust in der Geborgenheit annehmen kann. Durch diese Zusammenarbeit entsteht das Team »Familie«, bei welchem stets verschiedene Fähigkeiten und Eigenschaften gefragt sind.

Ohne Schmerz keine Geburt. Versteht das Paar, woher der Schmerz kommt, wozu der Schmerz dient und wie man mit diesem Schmerz umgehen kann, dann wird die Geburt zu einem positiven Erlebnis.

»Das Wohl des Ganzen hängt vom Zusammenwirken der Einzelteile ab.«
(Chinesische Weisheit)

4 Wie die Organe im Körper benannt werden

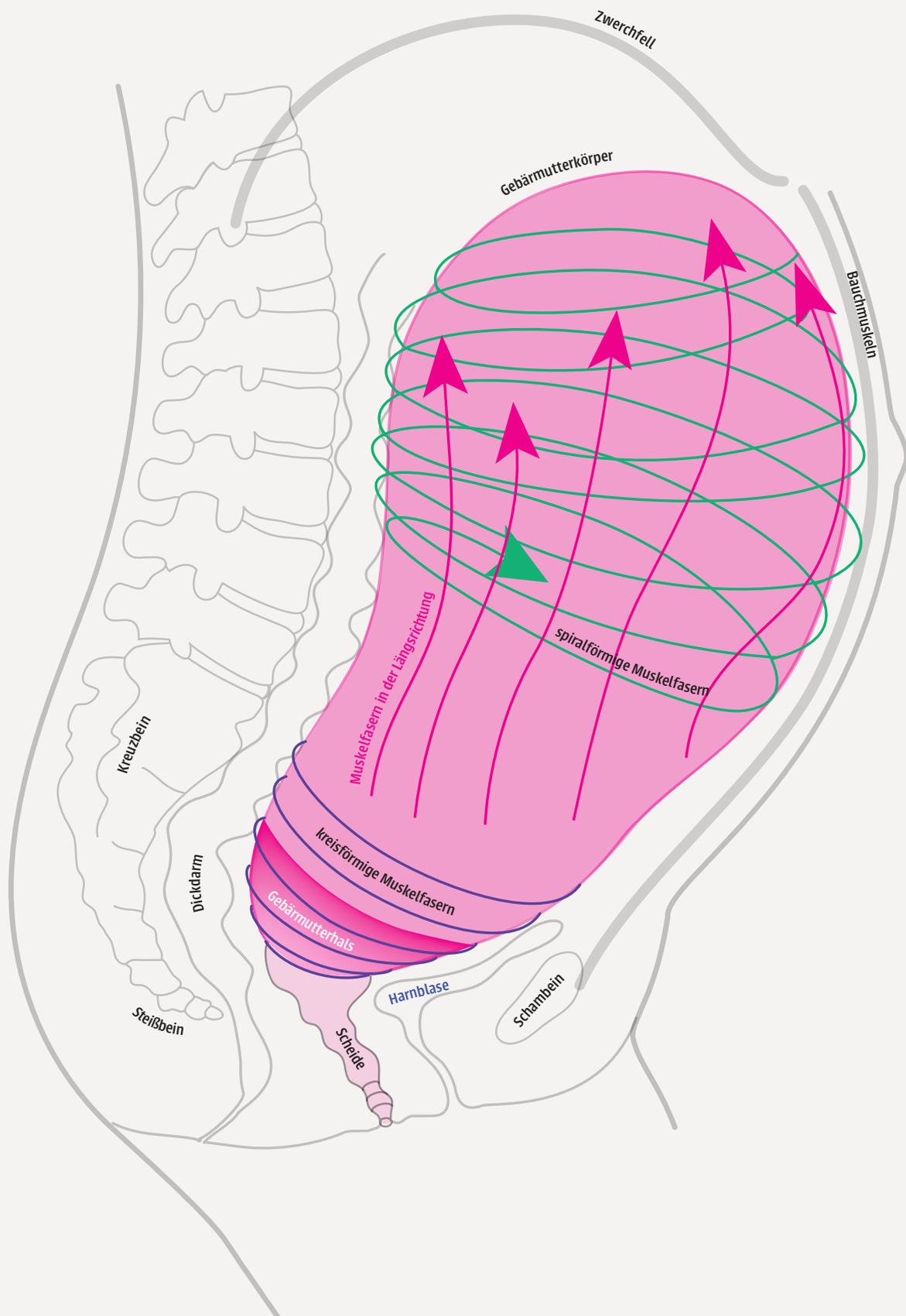


Bild von der Seite; ca. 36. Schwangerschaftswoche

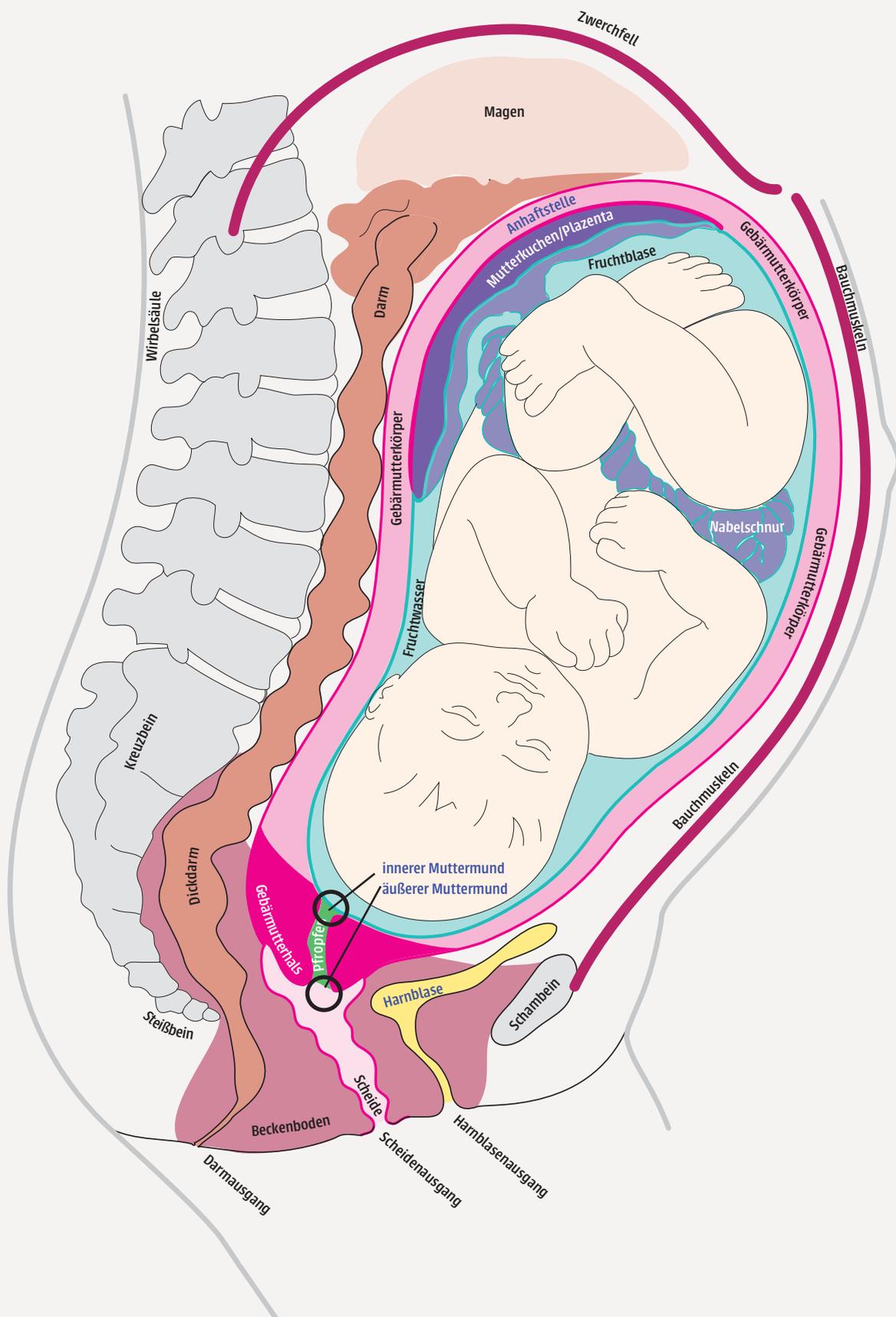


Bild von der Seite; ca. 36. Schwangerschaftswoche