

Im **Stehen** kann die Schwerkraft besonders gut helfen, das Baby mit Hilfe der Wehen nach unten zu drücken. Sanfte, kreisende Beckenbewegungen sind hier oft angenehm.



Ein **Bad** entspannt und hilft, die Geburt voranzubringen. Probieren Sie auch in der Wanne unterschiedliche Positionen aus.



Breitbeiniges **Knien** ist weniger anstrengend als zu stehen. In der Wehenpause können Sie sich nach vorne ablegen.



In der letzten Phase der Geburt kann die **aufrechte Seitenlage** den Geburtsprozess voran-bringen. Falls ein Tuch von der Decke hängt, können Sie es zu sich heranziehen.



# Move it
## Geburt in Bewegung

Leichte **Bewegungen unter Wehen** können helfen, die Geburt angenehmer zu machen. Die Richtung der Schwerkraft verändert sich in verschiedenen Positionen – das hilft dem Baby, sich im Becken zu positionieren.



Im **Sitzen** auf dem Ball, mit den Füßen weit auseinander, lässt sich das Becken gut bewegen. Die Begleitperson kann dabei hinter Ihnen oder vor Ihnen sitzen.



Das **seitliche Aufstellen** eines Beins schafft Platz im Becken. Probieren Sie aus, welche Höhe Ihnen angenehm ist.



Pause muss sein: Auch Entspannung ist wichtig und sollte sich mit aktiven Momenten abwechseln. Die **Seitenlage** ist in den meisten Situationen besser geeignet als die Rückenlage.



In der tiefen **Hocke** profitieren Sie zum Ende der Geburt optimal von der Schwerkraft.

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit

familienplanung.de
UNABHÄNGIG UND WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Artikelnummer: 13500002
Gestaltung: formkultur.de
Druck: Kern GmbH,
In der Kolling 120, 66450 Bexbach
umweltbewusst produziert
Auflage: 1.5.10.26

Weitere Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett gibt es hier ⟶