



Gebärpositionen - Wehenpositionen

Der Begriff der „**Gebärpositionen**“ wird, sowohl in der Literatur, wie auch in Gesprächen mit Laien, nicht immer genau definiert. Wenn man es genau nimmt, so gibt es eigentlich, nach meinem Empfinden, zwei „Arten“ von Positionen, die die Frauen bei der **Geburt** brauchen.

Gebärpositionen in der Eröffnungsphase der Geburt

Das eine sind die Positionen, die in der **Eröffnungsphase** verwendet werden. Der Zweck dieser, sehr häufig **wechselnden Positionen** ist, dass jede Frau ihrem momentanen Zustand folgend, die **Wehen** für sich möglichst gut verarbeiten kann. Der Muttermund sollte sich während dieser stärker werdenden Wehen öffnen und die Frau sollte durch Beckenbewegungen, wie schütteln oder kreisen, dem Kind die Möglichkeit geben können, sich gut in das mütterliche Becken einzustellen. Hebammen nutzen diese Vorteile der wechselnden **Gebärpositionen** ganz gezielt, um eine bessere kindliche Kopfeinstellung im mütterlichen Becken für das Kind zu bekommen. In der **Eröffnungsphase** sind diese Positionen z.B.:

- ▶ Sitz auf dem großen Gymnastikball - mit dem Becken kreisend
- ▶ In der Bankstellung, auf den Oberschenkeln des Partners abgestützt, welcher auf dem Ball sitzt
- ▶ An der Wand gestützt stehend
- ▶ Auf der Seite liegend
- ▶ Am Geburtsseil hängend
- ▶ Gehend
- ▶ Am Tisch, an der Sessellehne oder am Partner stützend oder hängend.

Verschiedene Gebärpositionen als Unterstützung der Geburt

Die eigentlichen **Gebärpositionen** sind dann bewusst gewählte Positionen ganz am Schluss der **Geburt**. Der Muttermund ist vollständig eröffnet, die Gebärende spürt Entleerungsdrang, dem sie sich hingeben muss. Jetzt sollte die Frau für diese letzten Wehen auf dem Gebärhocker Platz nehmen, in der Badewanne die Füße an den Beckenrand stemmen oder in der Bankstellung den mobilen Ball gegen eine stabile Abstützvorrichtung oder das Geburtsseil austauschen. In diesen Positionen ist von der Frau Kraft zum Mitschieben und Stabilität des Rumpfes gefragt, um die Beckenbodenmuskulatur beim Öffnen nicht zu blockieren.

Selbstverständlich gibt es Positionen, die sowohl in der Wehensituation während der **Eröffnungsphase**, wie auch direkt bei der Austreibung verwendet werden können. Dazu gehören z.B. die Bankstellung, abgestützt auf den Oberschenkeln des Partners, der auf einem Sessel sitzt, oder auch der Kniestand am Geburtsseil hängend. In der Eröffnungsphase hat aber beispielsweise der Gebärhocker, sitzend verwendet, nichts verloren.

Die Gebärbadewanne hat in der Eröffnungsphase den Vorteil, als natürlicher Schmerzhemmer zu agieren, den **Muttermund** durch die Wärme bei der Öffnung zu unterstützen. Dabei bewegt sich die Frau in der Wanne, wie es ihr in der Situation am besten bekommt. Bei der Austreibungsphase hingegen wird eine Position dann eingenommen, in der die Frau auch guten Kontakt zum Abstützen oder -hängen bekommt. Die Hebamme muss sich dann entsprechend positionieren können, um die **Geburt** zu kontrollieren.

Autor: Monika Siller

[zum Artikel Gebärpositionen - Wehenpositionen](#)