



Geburtsmethoden im Überblick

Im eigenen Haus, im Spital, oder im Wasser - entscheiden Sie sich für eine **Geburtsmethode**, die Ihnen „sympathisch“ ist, und Sie werden gelassener an die **Geburt** herangehen.

Spitalsgeburt klassische Geburtsmethode

Gebären in einem öffentlichen oder privaten Spital, mit anschließendem mehrtägigem Spitalsaufenthalt ist die „klassische“ Variante. Die Gebärende wird durch die diensthabende Hebamme medizinisch überwacht, angeleitet und unterstützt. Die anwesenden Ärzte übernehmen die Geburtsleitung und werden von den Hebammen meistens hinzugezogen, wenn das Baby zur Welt kommt. Die Spitäler sind rund um die Uhr in Bereitschaft.

Vorteil: Die Frau kann sich nach der **Geburt** schonen, wird im Spital gepflegt und muss sich nicht ständig um ihr Baby kümmern.

Tip: Wahlhebammen begleiten **Geburten** oft nur in ihrer „Stamm“-Klinik - wenn Sie im Spital mit einer Wahlhebamme gebären möchten, sollten Sie also vor der Wahl der Hebamme auch die „dazu gehörige“ Klinik unter die Lupe nehmen. Schließlich muss ja auch der Ort Ihren Vorstellungen entsprechen.

Geburtsmethode Hausgeburt

Für manche Frauen das einzig Wahre, für andere völlig undenkbar: Auf einige wirkt eben die vertraute Umgebung der eigenen vier Wände beruhigend, andere entspannen sich eher, wenn sie Ärzte und medizinisches High Tech in ihrer Nähe wissen. Tatsache ist: Laut einer Untersuchung der WHO ist für eine Frau, bei der die Schwangerschaft normal verläuft, eine **Hausgeburt** genauso sicher, wie eine **Entbindung im Spital**. Eine **Hausgeburt** gilt dennoch als die Variante für besonders „mutige“ Frauen, denen die individuelle Gestaltung der **Geburt** wichtig ist. Voraussetzung für eine **Hausgeburt** ist, dass Sie gesund sind und dass die Schwangerschaft normal verläuft.

Vorteil: In den eigenen vier Wänden kann das Kind so empfangen werden, wie es den eigenen Vorstellungen entspricht. Außerdem wirkt die vertraute Umgebung - zumindest für Frauen, die sich für eine **Hausgeburt** entscheiden - beruhigend.

Tip: Nehmen Sie frühzeitig Kontakt mit einer frei praktizierenden Hebamme auf, die die Begleitung von Hausgeburten anbietet.

Ambulante Geburt als Geburtsmethode

Ambulant entbinden heißt, dass Sie und Ihr frisch geschlüpftes Kind bereits einige Stunden nach der **ambulanten Geburt** wieder nach Hause zurückkehren - natürlich immer vorausgesetzt, dass es Ihnen und dem Kind gut geht. Es ist in so gut wie jedem Spital möglich, **ambulant** zu entbinden.

Vorteil: Das Wochenbett kann in gewohnter privater Umgebung erlebt werden. Der Partner muss sich nicht an Besuchszeiten halten.

Tip: Eine Wahlhebamme muss engagiert werden - am besten bereits vor der 30. Schwangerschaftswoche. Koordinieren Sie alle Besuche in der ersten Woche nach der **Geburt** so, dass Freunde und Verwandte nicht zu einer Belastung für die frischgebackene Mama werden. Im Spital muss die **Geburt als ambulante Geburt** angemeldet werden. Jede **ambulante Geburt** kann - auf Wunsch der Frau oder aus medizinischen Gründen - in einen stationären Aufenthalt umgewandelt werden.

Wassergeburt als entspannende Geburtsmethode

Mögen Sie Wasser? Dann sei Ihnen gesagt: Die meisten Frauen, die eine **Wassergeburt** hinter sich haben, schwören auf diese Art der **Entbindung** und würden es jederzeit wieder genau so machen. Anderen wieder kommt es absurd vor, sich für die **Geburt** „in die Wanne zu legen“. Tatsache ist: Ein warmes Bad wirkt entspannend und führt zu mehr Wohlbefinden.

Vorteil: Die **Wassergeburt** gilt als eine der sanftesten **Geburtsmethoden** und bringt Schmerzlinderung für die Mutter und Stressminderung für das Kind.

Tipp: Die meisten Krankenhäuser haben Gebärpools, bei **Hausgeburten** steht auch meistens eine entsprechend große Badewanne zur Verfügung. Die Entscheidung zur **Wassergeburt** kann also relativ spontan fallen. Unser Tipp: Probieren Sie es aus - spätestens dann, wenn Sie glauben, die Wehen im Bett oder auf der Gebärmatte nicht mehr ertragen zu können.

Autor: BabyExpress

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

▶ [Kaiserschnitt](#)

[zum Artikel Geburtsmethoden im Überblick](#)