



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Unterstützung bei der Geburt

Teile diesen Article

X



Unterstützung bei der Geburt

Bleibe entspannt. Helfer machen es dir so angenehm wie möglich.

<https://www.babyservice.de/geburtshilfe> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Unterstützung bei der Geburt

Bleibe entspannt. Helfer machen es dir so angenehm wie möglich.

- ^[5] [Drucken](#) ^[1]

- Teilen

Bei der Geburt bist du nicht allein. Viele liebevolle Helfer machen dir die Entbindung leichter. Und es gibt auch eine ganze Reihe von Hilfsmitteln.

Bald bringst du einen neuen, kleinen Menschen zur Welt. Das ist natürlich eine ganz schöne Leistung! Dabei verdienst du jedes Recht auf Unterstützung, die es dir so angenehm wie möglich macht.

Liegen oder Laufen – Ganz wie du es willst

Bei den ersten Wehen schickt dich keiner gleich ins Bett. Als werdende Mutter darfst du jetzt selbst entscheiden. Wechselnde Positionen und viel Bewegung wirken entspannend und Wehen fördernd. Laufe also herum, solange du es willst oder kannst. So steuerst du die Geburt nach deinen ganz eigenen Bedürfnissen mit.

Hilfsmittel nach deinen Wünschen

Immer mehr Kliniken stellen sich auf deine Bedürfnisse ein und bieten zur Geburt verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten: Gymnastikbälle zum Sitzen, Matten zum Hocken, Seile an der Decke zum Anklammern, eine große Badewanne oder einen Gebärstuhl.

Unterstützung durch deine Lieben

Gerade bei der Geburt ist liebevoller Beistand eine große Hilfe. Deswegen darfst du selbst entscheiden, wer dich dabei begleitet. Häufig ist es der Vater des Kindes. Aber auch deine Mutter oder die beste Freundin dürfen dich unterstützen. Gerade in den Pausen während der Eröffnungsphase tun Ablenkung und Trost gut. Entspannende Rückenmassagen mildern den Wehenschmerz und ein feuchtes Tuch kühlt Stirn und Lippen. Wenn du die intime Situation lieber für dich allein erleben möchtest, ist auch die Hebamme für dich da.

Habe keine Scheu vor Medikamenten

Auch wenn du dich mit Entspannungs- und Atemtechniken sorgfältig auf die Geburt vorbereitet hast: Manchmal wird der Schmerz doch zu groß. Bitte dann ruhig um schmerzlindernde Mittel. Es gibt auch viele natürliche Mittel, die eine echte Hilfe sind, ohne deinem Baby zu schaden. Und du kannst trotzdem ganz bewusst die Geburt erleben, ohne vor Anstrengung völlig erledigt zu sein. Ärzte und Hebammen handeln hier sehr verantwortungsvoll und stehen dir bei.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/geburtshilfe>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/geburtshilfe>

[2]

<https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/geburtshilfe&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/2019-08/geburtshilfe.jpg>
bei der Geburt

[3]

<https://twitter.com/share?text=Unterst%C3%BCtzung%20bei%20der%20Geburt&url=https%3A//www.babyservice.de/geburtshilfe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/geburtshilfe>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147286>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>