

Janet Balaskas

# Väter begleiten die Aktive Geburt

Gemeinsam Schwangerschaft  
und Geburt erleben

Kösel

# Inhalt

Vorwort von Janet Balaskas . . . . .	9
Vorwort von Yehudi Gordon . . . . .	11
1 Was spricht für die Aktive Geburt? . . . . .	13
Geburt im gesellschaftlichen Zusammenhang . . . . .	13
Körperliche Vorgänge bei der Aktiven Geburt . . . . .	17
Becken 17 – Aufgabe der Gebärmutter 23 – Blutkreislauf 25 – Hormone 25	
2 Die Schwangerschaft . . . . .	28
Empfängnis und Entwicklung des Babys in der Gebärmutter . . . . .	28
Gegen Ende der Schwangerschaft . . . . .	32
Der Kopf stellt sich ins Becken ein 30 – Geburtslagen 31	
Sie und Ihre Partnerin während der Schwangerschaft . . . . .	36
Ernährung 36 – Sexualität und Liebesspiel 37 – Schwangerschafts- beschwerden 37	
3 Übungen . . . . .	44
Körperarbeit . . . . .	44
Gemeinsame Dehnübungen . . . . .	45
Dehnen entspannt 46 – Steifheit 47 – Warum Dehnübungen für Schwangere? 47	
Der Beginn . . . . .	49

Dehn- und Atemübungen . . . . .	50
Tiefe Atmung 50 – Atemwahrnehmung 51 – Der Schmetterling 54 – Spreizen der Beine 57 – Dehnung der Knie 59 – Dehnung der Fußknöchel 62 – Japanischer Fersensitz 61 – Schulterdehnung 64 – Nackendehnung 66 – Vorbeugen 67 – Wadendehnung 69 – Hocke 70 – Drehung der Wirbelsäule 71 – Ausruhen 73	
Sport und andere Übungen . . . . .	73
<b>4 Massage . . . . .</b>	<b>74</b>
Ausstreichen an der Oberfläche 75 – Kneten 75 – Tiefgehender Druck 76 – Massage an Druckpunkten 76 – Entspannen Sie die Hände 76 – Fußmassage 77 – Gesichts- und Kopfhautmassage 78	
Massage für Schwangerschaft und Geburt . . . . .	79
Rücken- und Schultermassage 79 – Massage im Lendenwirbelbereich 81 – Bauchmassage 81 – Massage des Dammbereichs 82	
<b>5 Eröffnungsphase und Geburt . . . . .</b>	<b>83</b>
Geburtsbeginn . . . . .	84
Essen während der Geburt 85	
Eröffnungsphase . . . . .	86
Was mit der Gebärmutter geschieht 86 – Wie es Ihrer Partnerin ergeht 87 – Was mit dem Baby geschieht 88	
Haltungen und Bewegungen in der Eröffnungsphase . . . . .	88
Stehen und Gehen 89 – Sitzen 91 – Hocke 92 – Knien 93 – Umgang mit Schmerz 97	
Übergangsphase: das Ende der Eröffnungsphase . . . . .	
Was in der Gebärmutter geschieht 99 – Was mit Ihrer Partnerin geschieht 99 – Was mit dem Baby geschieht 100 – Wie Sie helfen können 100	
Austreibungsphase . . . . .	102
Was mit der Gebärmutter geschieht 102 – Was mit Ihrer Partnerin geschieht 102 – Was mit dem Baby geschieht 104	

Haltungen und Bewegungen in der Austreibungsphase . . . . .	106
Unterstützen und unterstützt werden 106 – Der Vierfüßlerstand 107 – Hocke 108 – Durch zwei Helfer abgestützte Hocke 108 – Abgestützte Hocke im Stehen 111	
Atmung in der Austreibungsphase . . . . .	114
Wahrnehmung des Beckenbodens 115 – Mit den Wehen mitarbeiten 116 – Sich den Wehen überlassen 116 – Geburt 117	
Nachgeburtsphase . . . . .	117
<b>6 Geburtsumgebung . . . . .</b>	<b>121</b>
Geburt in der Klinik . . . . .	121
Vorbereitende Maßnahmen 123 – Glukosetropf 124	
Abhören der Herztöne . . . . .	125
Ultraschall-Abhörgeräte (Dopton) 126 – Elektronische Herztonüber- wachung 126 – Überwachung durch Telemetrie 129	
Geburtseinleitung . . . . .	129
Methoden der Einleitung 131 – Wehenverstärkende Mittel 134 – Dammschnitt 134	
Medikamente bei der Geburt . . . . .	136
Dolantin 136 – Lachgas 137 – Trilen 138 – Periduralanästhesien (PDA) 138 – Vollnarkose 140	
Hausgeburt . . . . .	140
Die Frage der Sicherheit . . . . .	143
Der Partner in der Klinik . . . . .	145
Gebärzimmer . . . . .	146
<b>7 Wenn das Unerwartete eintritt . . . . .</b>	<b>147</b>
Komplikationen gegen Ende der Schwangerschaft . . . . .	147
Blutungen 147 – Ödeme 148 – Hoher Blutdruck (Hypertonie) 148 – Präeklampsie 149 – Tiefliegende Plazenta oder Plazenta prävia 149 –	

Vorzeitige Plazentalösung 150 – Lage des Babys 150 – Überschreiten des Geburtstermins 150 – Vorzeitiger Blasensprung 153 – Vorzeitige Wehen 153

Überraschende Geburt . . . . . 154

Geburtskomplikationen . . . . . 156

Schlechter Zustand des Babys 156 – Wehenschwäche in der Eröffnungsphase 158 – Eine Zangen- oder Saugglockengeburt 159 – Kaiserschnitt 160

Probleme in der Nachgeburtsphase . . . . . 163

Verzögerte Plazentalösung 163 – Starke Nachgeburtsblutungen 163

Geburtsfehler . . . . . 164

Totgeburt . . . . . 165

## 8 Nach der Geburt . . . . .

Das Neugeborene 167 – Die erste Stunde 167 – Die ersten Lebenstage 169 – Körperliche Veränderungen der Frau 170 – Stillen 170 – Aktiv Vater sein 172 – Wochenbettdepressionen 172 – Nabelschnur 173 – Neugeborenenengelbsucht 173 – Schlaf 174 – Wenn Ihr Baby schreit 175 – Bad 176 – Wickeln 176

Spielerische Übungen . . . . . 177

## Anhang

Dank . . . . . 183

Anmerkungen . . . . . 183

Adressen . . . . . 184

Literatur . . . . . 192

Register . . . . . 195