

## Vorbereitung auf die Geburt

Essenziell, um bereit zu sein für das bevorstehende, grosse Ereignis ist meiner Meinung nach, sich mental darauf einzustimmen. Das bedeutet für mich, dass die berufliche Tätigkeit spätestens in der 37. Schwangerschaftswoche eingestellt wird um ausreichend Ruhe und Kraft zu tanken und mental bereit zu werden. In der freierwerdenden Zeit, kann die werdende Mutter alles Organisatorische erledigen, damit sie weiss, dass alles vorbereitet ist und sie gebären kann. Ausserdem kann sie so nochmals in sich horchen und sich allfälliger Ängste bewusst werden um diese nochmals gezielt aufzulösen.

Körperliche Vorbereitungen sind aus meiner Sicht nicht notwendig – der Körper erledigt das von alleine. Die Hormone bewirken eine Weitung des Geburtskanals und bereiten so den Damm und Vaginalbereich ausreichend auf die Geburt vor.

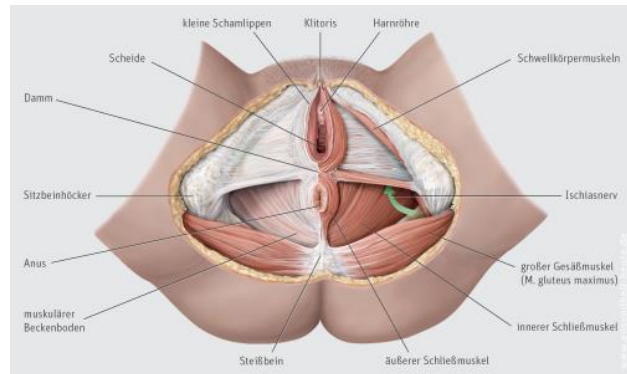
Für jede Frau, die Hemmungen hat, ihre Geschlechtsteile zu berühren oder anzuschauen empfehle ich die Dammassage gerne. Es ist essentiell, dass die Gebärende ihren Körper kennt und die Empfindungen im Scheidenbereich einordnen kann, damit sie während der Geburt weiss, was damit zu tun ist. Des Weiteren wird die vaginale Untersuchung während der Geburt angenehmer, wenn die Frau ausreichend eigene Erfahrungen mit ihrer Scheide und dem An- und Entspannen der Beckenbodenmuskeln gesammelt hat.

Die Dammassage und das Üben mit dem Epi-No sind nicht nachweislich verhindernd für grössere Verletzungen. Aber das Kennen des Körpers ist förderlich für die Geburt, daher ermutige ich jede Frau, die Anleitung für die Dammassage zurate zu ziehen, wenn sie Anleitung dazu wünscht.

Sehr sinnvoll als Vorbereitung ist aber Beckenbodentraining. Durch das regelmässige Üben der An- und Entspannung kann der Beckenboden einen sinnvollen Tonus entwickeln – er ist weder zu schlaff noch zu angespannt. Kann die Gebärende den Beckenboden aktiv an- und entspannen kann sie die Muskeln locker lassen für die Geburt des Kindes und hat es danach einfacher wieder die volle Kontrolle über die Blase zurückzuerlangen.

### Dammmassage

Massiere täglich ab der 35. SSW deinen Damm (ausser bei vaginalen Entzündungen z.B. Herpes). Mach dazu wenn du magst vorher ein Sitzbad. Nimm das Öl und setz dich bequem hin. Wenn du magst, nimm einen Spiegel, damit du deine Scheide und den After sehen kannst. Das Öl wärmst du mit den Händen vor und massierst es nach eigenem Gutdünken bei den kleinen und grossen Schamlippen, am Scheideneingang und am Damm ein. Das ganze Gewebe soll sich warm und weich anfühlen. Entspanne dich. Führe dann erst einen, dann den anderen Daumen (oder Daumen und Zeigefinger der gleichen Hand) ein paar Zentimeter in die Scheide ein. Spüre wie es sich anfühlt und teste einmal, was passiert, wenn du den Beckenboden an- und entspannst. Drücke dann mit den Fingern nach aussen und unten bis die Dehnung anfängt unangenehm zu werden. Halte den Druck auf den Damm, bis das Gewebe etwas taub wird. Massiere das Gewebeunter Beibehaltung der Dehnung während ein paar Minuten. Alte Narben dürfen auch gut massiert werden. Falls es für euch stimmig ist, kann natürlich auch der/die PartnerIn durchführen. Falls du mit dem Epi-No üben möchtest, mach das bitte nach der Massage, nicht anstatt.



### Beckenbodentraining

Nimm eine beliebige, nicht anstrengende Position ein. Trainiere den Beckenboden in den folgenden drei Rhythmen, die Bewegung bleibt die gleiche. Spanne deine Beckenbodenmuskulatur an, indem du dir vorstellst, dein Schambein, dein Steissbein und deine beiden Sitzbeinknochen sternförmig zusammen und nach oben zu ziehen. Oder du stellst dir vor, du schlüpfst mit deiner Scheide durch einen Strohhalm Flüssigkeit in den Körper.

1. Rhythmus: Ausatmen und anspannen, einatmen und loslassen. Mehrmals in deinem Atemrhythmus.
2. Rhythmus: Ausatmen und anspannen, im Sekundentakt wieder loslassen und wieder anspannen. Dein Atem normal fließen lassen (nicht im Sekundentakt)
3. Rhythmus: Ausatmen und anspannen, Spannung halten so lange du kannst, normal Atmen.

Wenn du magst, kannst du bei der ersten Übung noch die tiefen Bauchmuskeln dazu nehmen. Dazu stellst du dir vor, du schnürst ein Korsett um deine Taille zu und ziehst so deine Bauchdecke und deine Flanken nach innen zur Wirbelsäule und nach oben.