

## **Vorteile der Bewegungsfreiheit der gebärenden Frau und der vertikalen Gebärhaltung**

- Der Geburtskanal erweitert sich.
- Die Beweglichkeit des Beckens ist fast optimal, am größten in der Hängehaltung.
- Durch die Stellung des Beckens und der Lendenwirbelsäule in stehender und hockender Stellung ist der Verlauf des Geburtskanals gestreckt und fast lotrecht. Das Tiefertreten des kindlichen Kopfes wird dadurch erleichtert.
- Das Zusammenspiel von beckenauswärtstreibender Muskelkraft und herabziehender Schwerkraft unterstützt die Geburtsdynamik, ist aber nur in einer aufrechten Gebärhaltung möglich.
- Die Kontraktionen der Gebärmutter sind stärker, regelmäßiger und häufiger.
- Die Wehen können durch Bewegen (Umhergehen) und Wechseln der Körperstellung, entsprechend den Bedürfnissen der Frau, besser verarbeitet werden.
- Zwischen den Wehen ist Entspannung besser möglich.
- Schmerzempfindungen werden durch angepasstes und wehengerechtes Verhalten gemindert.
- Die Muttermundseröffnung wird erleichtert und gefördert.
- Eröffnungszeit und gesamte Geburtsdauer werden verkürzt.
- Die Bauchpresse wirkt kräftiger bei minimaler Muskelanstrengung.
- Die Beckenbodenmuskulatur wird besser gedehnt und entspannt.
- Das Risiko eines Dammrisses und die Notwendigkeit eines Dammschnittes (Episiotomie) werden verringert.
- Die Frau ist aktiv, leistungsfähig und hat die Kontrolle über ihren Körper.
- Die mütterliche Atmung wird nachweisbar verbessert.
- Durch eine nach vorne geneigte, abgestützte Körperhaltung wird erwiesenermaßen das uterovaskuläre Syndrom verhindert. (Abdrücken wichtiger Blutgefäße durch die schwere Gebärmutter)
- Blutdruckabfall wird verhindert.
- Mütterliche Kreislaufstörungen treten seltener auf.
- Die mütterliche und kindliche (fetale) Kreislaufsituation wird verbessert.
- Die Placenta wird besser durchblutet.
- Die fetale Herzfrequenz wird verbessert.
- Eine fetale Mangelversorgung (Fetal Distress) im Zusammenhang mit der venösen Rückflussbehinderung wird verhindert.
- Die Apgar-Werte sind besser.
- Die Hormonausschüttung (Prostazykline und Endorphine) wird begünstigt. Insbesondere steigt beim Wechsel von der Seitenlage zum Stehen nachweisbar der Prostazyklinspiegel.
- Der Körperkontakt mit helfenden Personen wirkt entspannend auf die Gebärende. Über Regulationsmechanismen des limbischen Systems können Endorphine freigesetzt werden.
- Durch Abbau von Stress, Angst und Spannung wird die Wirkung des Hormons Oxytozin unterstützt. (Wärmeanwendungen haben die gleiche Wirkung.)
- Der Verbrauch von Medikamenten (Wehen-, Entspannungs- und Schmerzmittel) wird verringert.
- Die emotionelle Mutter-Kind-Bindung wird durch den sofortigen visuellen Kontakt in aufrechter Haltung unterstützt und gefördert.