

## Eine Geburt angenehm gestalten

Jede Frau weiß ungefähr, was auf sie zukommt, wenn sie ein Baby erwartet. Eine Geburt ist nicht leicht. Und auch wenn es ein Schmerz ist, den man schnell nach der Geburt wieder vergessen hat, es sind Schmerzen, die nicht zu leugnen sind. Speziell beim ersten Kind haben Frauen sehr viel Angst, weil sie nicht wirklich wissen, was auf sie zukommt.

In den Kliniken und Geburtshäusern hat man sich schon lange darauf eingerichtet, Geburten für Frauen so angenehm wie möglich zu gestalten. In vielen Kliniken gibt es die Möglichkeit der Unterwassergeburt. Viele Frauen schwören auf diese Methode und empfinden sie als sehr angenehm im Vergleich zu einer Geburt auf einer Gebärliege in halbsitzender Position.

Um die Schmerzen während der Wehen vor der Geburt zu betäuben, gibt es die Möglichkeit der Päräiduralanästhesie. Das ist eine örtliche Betäubung durch den Rückenmarkskanal, die der Frau ermöglicht, die [Geburt eines Kindes](#) aktiv zu erleben, sie jedoch in allen betroffenen Bereichen betäubt.

Wer eine Geburt ohne Anästhesie natürlich erleben möchte, hat eine Menge Möglichkeiten. In den meisten Krankenhäusern oder Geburtshäusern darf man Musik-CDs mitbringen, die man gerne hört, um sich zwischendurch ein wenig abzulenken und zu entspannen. Der Partner darf grundsätzlich mit in den Kreissaal, um der Frau beizustehen. Die Kliniken bemühen sich inzwischen sehr darum, die Geburtssituation so angenehm wie möglich für die Frau zu gestalten.

Wichtig ist, dass man sich vorher gut informiert, sich die Klinik und den Kreissaal aussucht, sich dort beraten lässt. Wer bei einer bestimmten Klinik kein gutes Gefühl hat oder die Atmosphäre als zu kalt empfindet, sollte sich auf jeden Fall nach Alternativen umschauchen. Und wenn sich die Anzeichen für eine [Geburt](#) einstellen, wäre es durchaus vorteilhaft genau zu wissen, wo man entbinden möchte.

### About the Author

Melanie Stein

Source: <http://www.artikel-now.de>