

Objekttyp: **FrontMatter**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **103 (2005)**

Heft 10

PDF erstellt am: **05.08.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



# Hebamme Sage-femme Levatrice Spendrera

# Ch



0/2005

eburt

**Hebammen Zentrale**  
Stadt Bern und Umgebung  
Die Hebamme als kompetente  
Berufsfrau ist die ideale Partnerin  
in der Zeit der Schwangerschaft,  
der Geburt, des Wochenbarnes und  
der Stillzeit.  
0900 104 567

**Stillen? Stillen!**  
**L'allaitement maternel? Une affaire de cœur!**  
**Allattare? Allattare!**

Die beste Anfang für eine liebevolle Mutter-Kind-Beziehung!  
Allaiter son enfant, c'est donner un départ harmonieux à une relation basée sur la tendresse!  
Il miglior inizio per una intensa relazione tra madre e bambino!

Foto: Konrad Michel

Vorbereitung auf die Geburt

**Informiert wählen**

**Knien**  
Während der Wehen ist eine kniende Position, besonders gegen Ende der Wehenperiode, wenn die Wehen stark sind, ein gutes Mittel, um den Schmerz zu verringern. Es vermindert das Gewicht des Kopfes auf der Gebärmutter und fördert die abwärts ziehende Kraft der Schwerekraft und vermindert so die Intensität der Kontraktionen. Wenn die Wehen erwidert werden, es meistens ein Rücken- oder ein Hüftschmerz ist, knien Sie auf der Seite, die weniger schmerzt. Eine gute Alternative ist die Knie-Elbogen-Position. Ein Partner oder eine gute Freundin kann Ihnen dabei helfen, indem sie Ihre Kniee mit den Händen oder einem Kissen stützt. Ein Kissen unter den Knien kann ebenfalls hilfreich sein. Das Knien ist besonders nützlich, wenn Sie die Wehen stark im Rücken spüren. Oft ist es gut sich leicht nach vorne zu beugen, wenn die Kontraktionen stärker werden. Wenn Sie eine lange Zeit knien haben, werden Sie ermüdet. Möglicherweise ist die Stellung an der Knie anheben und sich zwischen den Wehen strecken.

**Hocken**  
In dieser Position ist Ihr Becken geöffnet und der Winkel für die Ausbreitung des Kindes am günstigsten. Sie können sich auf einem niedrigen Stuhl oder gestützt von einer Person hocken und sich auf einen Berg Kissen lehnen. Ein Partner oder eine gute Freundin kann Ihnen dabei helfen, indem sie Ihre Füße mit den Händen oder einem Kissen stützt. Ein Kissen unter Ihren Fersen kann ebenfalls hilfreich sein. Das Hocken ist besonders nützlich, wenn Sie die Wehen stark im Rücken spüren. Oft ist es gut sich leicht nach vorne zu beugen, wenn die Kontraktionen stärker werden. Wenn Sie eine lange Zeit hocken haben, werden Sie ermüdet. Möglicherweise ist die Stellung an der Knie anheben und sich zwischen den Wehen strecken.

**Sitzen**  
Wenn Sie sich aufrecht setzen und sich mit den Beinen nach vorne in das sehr weiche Kissen des Geburtsstuhls setzen, ist dies ein gutes Mittel, um den Schmerz zu verringern. Ein Partner oder eine gute Freundin kann Ihnen dabei helfen, indem sie Ihre Füße mit den Händen oder einem Kissen stützt. Ein Kissen unter Ihren Fersen kann ebenfalls hilfreich sein. Das Sitzen ist besonders nützlich, wenn Sie die Wehen stark im Rücken spüren. Oft ist es gut sich leicht nach vorne zu beugen, wenn die Kontraktionen stärker werden. Wenn Sie eine lange Zeit sitzen haben, werden Sie ermüdet. Möglicherweise ist die Stellung an der Knie anheben und sich zwischen den Wehen strecken.

www.geburtsaus.ch  
www.maison-de-naissance.ch



**Frauenklinik**

„Alles was der Natur gemäss geschieht, geschieht richtig.“

Das Geburtshaus  
der ideale Ort für  
- Schwangerschaft  
- Geburt  
- Wochenbett

Le lieu idéal pour  
- la grossesse  
- l'accouchement  
- et le séjour après

# Le choix informé





*Entdecken Sie das  
Geheimnis  
babyweicher Haut.*

*Milde Pflege, dermatologisch bestätigt.  
Zieht jetzt doppelt so schnell ein.\**



[www.penaten.de](http://www.penaten.de)

\* Wie unsere beliebteste Lotion in Europa.