

Was passiert im Gehirn und Körper während der Geburt?

Ein neuro-physiologischer Blick auf
den Geburtsprozess für Mama & Baby



Inhalt

Die verschiedenen neuro- physiologischen Prozesse erklärt	Seite 4
Hilfsmittel und Strategien um diese Prozesse zu schützen und zu unterstützen	Seite II



Die Geburt ist ein komplexer physiologischer Prozess, der von einer Reihe neurologischer Vorgänge gesteuert wird. Während dieser intensiven Phase interagieren das mütterliche Gehirn, das kindliche Gehirn und das autonome Nervensystem auf faszinierende Weise, um den Geburtsprozess zu steuern und zu erleichtern. Hier sind einige der wichtigsten neurologischen Vorgänge, die während der Geburt auftreten:



Hormonelle Regulation

Die Geburt wird durch eine komplexe Hormonkaskade ausgelöst und gesteuert. Das mütterliche Gehirn spielt eine entscheidende Rolle bei der Freisetzung dieser Hormone. Oxytocin, auch als das "Geburtshormon" bekannt, wird vom Hypothalamus ausgeschüttet und stimuliert die Kontraktionen der Gebärmutter. In der Gebärmutter warten eine Schar von Oxytocinrezeptoren auf ihr "Go" und sobald es zu diesem "Go" kommt, werden die ersten Wehen ausgelöst. Oxytocin verstärkt außerdem die Bindung zwischen Mutter und Kind und fördert den Milchfluss während des Stillens.



Hypothalamus-Hypophysen- Nebennierenrinden-Achse (HHN-Achse)

Während der Geburt werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol freigesetzt. Besonders ganz kurz vor der Geburt fällt der Oxytocinspiegel und Adrenalin sorgt für genug Stress im Körper, dass die Frau nochmal alles gibt, bevor das Baby da ist. Der Hypothalamus des Gehirns steuert die Ausschüttung dieser Hormone über die Hypophyse und die Nebennierenrinde. Diese Hormone helfen, die Energiebereitstellung zu erhöhen, den Herzschlag zu beschleunigen und die Mutter auf die Anstrengungen der Geburt vorzubereiten.



Schmerzempfindung und Endorphine

Während der Geburt werden Schmerzsignale vom Geburtskanal an das Gehirn gesendet. Das mütterliche Gehirn setzt jedoch Beta - Endorphine frei, die als körpereigene Schmerzmittel wirken und das Schmerzempfinden enorm reduzieren können. Beta-Endorphine sind die natürlichen Schmerzmittel deines Körpers und sie sind sehr aktiv in einer interventionsfreien Geburt. Sie haben das Potential, die Gebärende in ein "High" zu versetzen. Dies ermöglicht der Mutter, die Schmerzen zu bewältigen und manchmal sogar komplett schmerzlos zu gebären.



Fötale Neurologie

Das kindliche Gehirn ist auch aktiv am Geburtsprozess beteiligt. Die fötale Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse reagiert auf die hormonellen Veränderungen der Mutter. Das kindliche Gehirn gibt Reflexe in Gang, die eine erfolgreiche Geburt unterstützen, wie beispielsweise das Auslösen von Kriechbewegungen, um durch den Geburtskanal zu navigieren. Das Baby weiß ganz genau wann es sich wie drehen muss. Es hat die inhärente Fähigkeit sich am Geburtsprozess zu beteiligen. Vorausgesetzt, die Geburt verläuft natürlich und medikamentenfrei.



Atem- und Kreislaufzentrum

Das Gehirn reguliert auch die Atmung und den Herzschlag während der Geburt. Während der Kontraktionen kann die Sauerstoffversorgung der Mutter leicht beeinträchtigt sein, aber der Körper ist in der Lage dies zu kompensieren, um sicherzustellen, dass das Kind ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Abfallende Herztöne sind also während einer Wehe komplett normal und kein Grund zur Sorge. Um die Sauerstoffversorgung adäquat zu gewährleisten, sollte die Mama nicht auf dem Rücken liegen und keine Medikamente bekommen, die sie körperlich stark beeinträchtigen.



Autonomes Nervensystem

Das autonome Nervensystem, das in Sympathikus und Parasympathikus unterteilt ist, spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle während der Geburt. Der Sympathikus sorgt für eine erhöhte Aktivität und Bereitschaft (sorgt auch für den Kampf-oder-Flucht Modus) während der Parasympathikus beruhigend wirkt und die Mutter in Ruhephasen unterstützt.

Tiefes, ruhiges Atmen in das Zwerchfell aktiviert den Parasympathikus und beruhigt dich während der Geburt. Wohingegen flaches und schnelles Atmen zu Stress führen kann.



Während der Geburt interagieren all' diese neurologischen Vorgänge auf komplexe Weise, um den Geburtsverlauf zu steuern und sicherzustellen, dass sowohl die Mutter als auch das Kind die Herausforderungen dieses einzigartigen Ereignisses meistern können. Es ist wichtig zu betonen, dass jede Geburt individuell ist und von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird, einschließlich der Gesundheit der Mutter, des Kindes und der Umstände der Geburt.

Um sicherzustellen, dass diese neurophysiologischen Abläufe so ungehindert wie möglich stattfinden können, solltest du auf folgende Dinge achten:



I. Wissen

Informiere dich und plane im Voraus: Wissen ist entscheidend. Lerne über den Geburtsvorgang, verschiedene Gebärpositionen, Schmerzlinderungsoptionen und mögliche Komplikationen. Erstelle einen Geburtsplan, wenn du das möchtest und besprich ihn mit deiner Hebamme, Doula, Partner, oder deinem Geburtsbegleiter.

Wichtig ist auch hier das Ent-lernen von Angst, Konditionierungen und falschen Glaubenssätzen.



2. Geburtsort:

Die Wahl des Geburtsortes kann einen großen, wirklich elementaren Einfluss auf den Verlauf der Geburt haben. Eine Umgebung, die die natürliche Geburt unterstützt und einen entspannten Raum bietet, kann unglaublich hilfreich sein.

Achte hier vor allem auf Ruhe, sanftes Licht, wenig Störfaktoren und einfach ein Gefühl von: Hier fühle ich mich wohl.



3. Betreuung:

Hebammen & Doulas sind darauf spezialisiert, natürliche Geburtsprozesse zu begleiten und zu unterstützen. Ihre Erfahrung und ihre Fähigkeit, Frauen während der Geburt zu beruhigen, können den Prozess enorm positiv beeinflussen. Wenn du dich allerdings von einer "fremden" Person im Raum eher gestört fühlst, rate ich dir davon ab. Vielleicht kann dein Partner dich begleiten und für dich da sein. Das sollte aber nur gemacht werden, wenn er sich dieser Aufgabe gewachsen fühlt. Generell kann eine liebevolle und unterstützende Begleitung durch den Partner oder andere nahestehende Personen dein Vertrauen stärken und Stress reduzieren.



4. Bewegung und Positionen:

Bewegung und das Wechseln von Gebärpositionen können dazu beitragen, den Geburtsprozess zu erleichtern und die Wahrscheinlichkeit von Komplikationen zu verringern. Bewegung ist das A und O um mögliche Komplikationen gar nicht erst entstehen zu lassen. Aber auch wenn es zu einem Geburtsstillstand kommen sollte oder einer Schulterdystokie, ist Bewegung hier der top Tipp, um diese Komplikationen aufzulösen.



5. Atmung und Entspannung:

Atemtechniken und Entspannungsübungen können dazu beitragen, Schmerzen besser zu bewältigen und den Geburtsprozess zu unterstützen. Diese sollten lange vor der Geburt geübt werden, sodass du während der Geburt ganz einfach auf sie zurückgreifen kannst. Je weniger du während der Geburt nachdenken musst, desto besser.

6. Natürliche Schmerzlinderungsmethoden:

Es gibt verschiedene natürliche Methoden zur Schmerzlinderung während der Geburt, wie beispielsweise Wassertherapie, Massage, Akupunktur & Aromatherapie. Auch Musik, Ruhe & Dunkelheit können helfen die wahrgenommen Schmerzen zu reduzieren.



7. Vermeidung unnötiger Interventionen:

Unnötige medizinische Interventionen können den natürlichen Geburtsprozess beeinträchtigen. Es ist wichtig, dass medizinische Eingriffe nur dann durchgeführt werden, wenn sie wirklich notwendig sind. Und das beginnt schon in der Schwangerschaft. Je mehr dir suggeriert wird, dass mit dir oder dem Baby etwas nicht stimmt, desto eher wird es auch während der Geburt zu Interventionen kommen. Deswegen ist es ganz wichtig, dass du dir 1. überlegst welche Arzttermine für dich wirklich sinnvoll sind und 2. dass du, wenn du zu einem Arzt gehen möchtest, einen findest, der dich ehrlich und vertrauensvoll begleitet.



8. Geduld und Vertrauen:

Geburten können manchmal langwierig sein. Geduld und Vertrauen in den eigenen Körper und den Geburtsprozess sind von großer Bedeutung. Auch diese mentale Stärke sollte weit vor der Geburt täglich trainiert werden.

Stärke außerdem dein Bauchgefühl. Übe dich in Ruhe und in das "Hineinhören" in deinen Körper. All' diese Hilfsmittel werden dir während der Geburt so unglaublich nützlich sein.



9. Nachsorge und Stillen:

Eine gute Nachsorge und Unterstützung beim Stillen können helfen, die Zeit nach der Geburt angenehmer zu gestalten und die natürliche Bindung zwischen Mutter und Kind zu fördern. Außerdem kannst du viel entspannter in die Geburt gehen, wenn du weißt, dass du auch danach aufgefangen wirst.

Es geht bei der Geburtsvorbereitung vor allem darum, dass du so befreit und entspannt wie nur irgend möglich in die Geburt gehen kannst. Denn Entspannung, sowohl physisch als auch mental, ist der Schlüssel zu einer schönen Geburtserfahrung.



Letztendlich ist jede Geburt einzigartig, und es ist wichtig zu akzeptieren, dass der Verlauf nicht immer vorhersehbar ist. Eine offene Einstellung gegenüber Veränderungen und Flexibilität sind ebenfalls wichtig, um den bestmöglichen Verlauf zu ermöglichen. Eine kompetente Doula oder Hebamme kann bei möglichen Herausforderungen während der Geburt unterstützen und den Fokus auf eine natürliche Geburt aufrechterhalten.

Vertraue deinem Körper, denn er weiß, wie er diesen wunderbaren Prozess meistern kann. Dein Körper und dein Geist arbeiten im Einklang, um dein Baby sicher auf diese Welt zu bringen.



Atme tief und ruhig. Jeder Atemzug bringt dich näher zu deinem Baby.

Es mag Momente der Anspannung geben, aber du wirst über jede Hürde hinwegkommen und die wundervolle Belohnung am Ende dieser Reise in den Händen halten.

Und selbst wenn die Geburt eine Herausforderung sein sollte, du hast alles, was du brauchst, um diese Herausforderung zu meistern.

