

Zeitschrift: Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 103 (2005)
Heft: 10

Titelseiten

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Hebamme Sage-femme Levatrice Spendrera

Ch

Foto: Konrad Michel



0/2005

geburt

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!

Der 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 fra madre e bambino!

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, können Sie knien. Sie können auch auf ein Kissen knien, um den Rücken zu stützen. Ein Partner kann Sie unterstützen, indem er Ihre Hüften von hinten umschließt. Ein Kissen unter Ihren Fersen kann hilfreich sein. Das Knien vermindert die Wehen, Sie können deshalb viel Zeit zwischen den Wehen hocken und den Wehen hocken, wenn Sie aufstehen, wenn Sie eine neue Wehe kommen spüren.

Hocken
In dieser Position ist Ihr Becken geöffnet und der Winkel für die Ausbreitung des Kindes am günstigsten. Sie können bequem auf einem niedrigen Stuhl oder gestützt von einer Person hocken und sich auf einen Berg Kissen lehnen. Ein Partner kann Sie unterstützen, indem er Ihre Hüften von hinten umschließt. Ein Kissen unter Ihren Fersen kann hilfreich sein. Das Hocken vermindert die Wehen, Sie können deshalb viel Zeit zwischen den Wehen hocken und den Wehen hocken, wenn Sie aufstehen, wenn Sie eine neue Wehe kommen spüren.

Sitzen
Wenn Sie sich aufrecht setzen und sich mit den Beinen nach vorne in das sehr weite Becken einfach auf dem Boden setzen, während der Wehen auf dem Boden sitzen.

Sitzen
Wenn Sie sich aufrecht setzen und sich mit den Beinen nach vorne in das sehr weite Becken einfach auf dem Boden setzen, während der Wehen auf dem Boden sitzen.

Sitzen
Wenn Sie sich aufrecht setzen und sich mit den Beinen nach vorne in das sehr weite Becken einfach auf dem Boden setzen, während der Wehen auf dem Boden sitzen.



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

* Wie unsere beliebteste Lotion in Europa.