

# Schwangerschaft und Geburt – Phasen und Veränderungen

Ein Beitrag von Sonja Zierer



© Petri Oeschger/Moment

In dieser Unterrichtseinheit zu Schwangerschaft und Geburt werden den Lernenden der Klassen 8 und 9 zunächst in Wort und Bild die Phasen der Embryonalentwicklung nähergebracht. Diese Zuordnungsübung kann alternativ auch interaktiv als *LearningApp* bearbeitet werden. Im Anschluss beschäftigen sie sich in arbeitsteiliger Gruppenarbeit mit den Phasen der Geburt, der Eröffnungsphase, Austreibungsphase, Nachgeburtsphase. Schließlich werden die mit Schwangerschaft und Geburt nicht nur für die Mutter, sondern auch für den Vater, einhergehenden Veränderungen im Leben näher beleuchtet. Dies kann auch interaktiv über die Erstellung einer Wortwolke mit *Mentimeter* geschehen. Sie beschäftigen sich damit in arbeitsteiliger Gruppenarbeit. Am Ende steht eine Gesamtlernzielkontrolle in Form eines Quiz, welches alternativ auch als interaktive *LearningApp* zur Verfügung gestellt wird.

# Schwangerschaft und Geburt – Phasen und Veränderungen

**Klasse: 8/9**

Ein Beitrag von Sonja Zierer

Methodisch-didaktische Hinweise	1
M1: Das Ungeborene im Mutterleib	4
M2: Ablauf der Embryonalentwicklung	5
M3: Das Wunder der Geburt	7
M4: Phasen einer Geburt	8
M4a: Überblick zu den Phasen einer Geburt	9
M5: Schwangerschaft und Geburt – Nichts ist wie zuvor!	10
M6: Veränderungen durch Schwangerschaft und Geburt	11
M7: Teste dich zum Thema „Schwangerschaft und Geburt“	12
Lösungsvorschläge	13

VORANSICHT

## Kompetenzprofil:


<b>Fachlicher Bezug</b>	Schwangerschaft, Geburt, Embryonalentwicklung
<b>Methodenkompetenz</b>	Gruppenarbeit, Partnerarbeit, Einzelarbeit, Marktplatzmethode, Rollenspiel (Interview)
<b>Basiskonzepte</b>	Entwicklung, Reproduktion
<b>Erkenntnismethoden</b>	Vergleichen, Betrachten
<b>Kommunikationskompetenz</b>	Erklären, Darstellen, Präsentieren, Material auswerten, Diskutieren

## Überblick:

Legende der Abkürzungen:

**AB** Arbeitsblatt    **FoVo** Folienvorlage    **LA** LearningApp    **Qz** Quiz  
**RS** Rollenspiel    **SB** Sicherungsblatt    **TX** Text

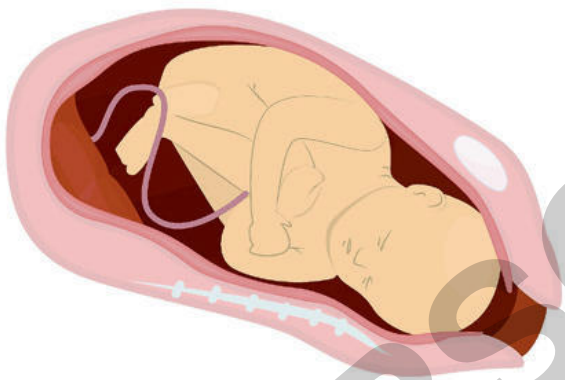


Thema	Material	Methode
Bildimpuls und Fragestellung als Hinführung zum Thema „Schwangerschaft und Geburt“	M1	FoVo
Zuordnen von Bildern und Texten zur Embryonalentwicklung	M2	AB, LA 
Zitate und Bild zum „Wunder der Geburt“ als Überleitung	M3	FoVo
Arbeitsteilige Gruppenarbeit mit Texten zu Phasen einer Geburt	M4	TX
Sicherungsblatt zu den Phasen einer Geburt	M4a	SB
Bilder zu Auswirkungen einer Geburt auf das Leben von Mutter und Vater als Überleitung	M5	FoVo
Arbeitsblatt zu Veränderungen durch Schwangerschaft und Geburt	M6	AB
Quiz zu Schwangerschaft und Geburt als Gesamtsicherung der Unterrichtseinheit	M7	AB, QZ, LA 

© RAABE 2023

## 1. Eröffnungsphase

Die Eröffnungsphase ist mit durchschnittlich sechs bis vierzehn Stunden die längste Phase der Geburt. Sie beschreibt den Zeitraum vom Beginn der Geburtswehen bis zur vollständigen Öffnung des Muttermundes. Zu Beginn dieser Phase setzen die Wehen mit regelmäßigen, noch eher leichten Kontraktionen ein. Im Laufe der Phase werden die Wehen immer stärker und länger sowie die Pausen zwischen den Wehen immer kürzer. Jede Wehe führt dazu, dass die Geburt ein klein wenig vorangeht. Der Kopf des Kindes tritt nach und nach in das knöcherne Becken ein und drückt so mehr und mehr auf den Geburtskanal. Dabei verkürzt sich der Gebärmutterhals immer weiter und verschwindet schließlich ganz. Der Muttermund weitet sich langsam bis auf einen Durchmesser von 10 cm, dann ist er vollständig geöffnet. Dieser Vorgang dauert meist mehrere Stunden und kostet die werdende Mutter viel Kraft. Zur Unterstützung des Geburtsvorgangs schüttet der Körper schmerzlindernde Endorphine aus. Zusätzlich können Atmungs- und Entspannungsübungen der Schwangeren helfen. Werden die Schmerzen zu stark, stehen medizinische Möglichkeiten wie Medikamente oder eine PDA (Periduralanästhesie) zur Verfügung. Dabei wird ein Medikament gespritzt, das den Rückenmarkskanal umspült, in dem die Rückenmarksnerven verlaufen. Das Schmerzempfinden wird auf diese Weise deutlich verringert.



© Guzaliia Filimonova/iStock/Getty Images Plus

## 2. Austreibungsphase



© Guzaliia Filimonova/iStock/Getty Images Plus

Ist der Muttermund komplett geöffnet, schiebt sich der Kopf in den Geburtskanal. Die Austreibungsphase beginnt. Dies ist der Abschnitt des Geburtsvorgangs zwischen der kompletten Öffnung des Muttermundes und der vollständigen Geburt des Kindes. Diese Phase ist deutlich kürzer als die Eröffnungsphase, kann bei der ersten Geburt aber bis zu zwei Stunden dauern. In dieser Phase werden die Wehen stärker und mit jeder Wehe wird das Baby weiter durch den geöffneten Geburtskanal

## M5 Schwangerschaft und Geburt – Nichts ist wie zuvor!



Ich, bevor ich Vater wurde:

Warum halten alle ihr Kind für hochbegabt?



Ich, seitdem ich Vater bin:

Er hat „Ööö“ gesagt! Er ist ein verdammtes Genie!



Von oben nach unten und von links nach rechts: © Halfpoint Images/Moment, © Erlon Silva – TRI Digital/Moment, © Guido Mieth/DigitalVision, © Dobrila Vignjevic/E+, © ShotPrime/Moment, © Victor Dyomin/Moment



Mit der Einnistung beginnt die **Embryonalphase**, in der sich die einzelnen Zellen spezialisieren. Etwa in der 6. Schwangerschaftswoche ist schon ein einfaches Nervensystem vorhanden. Das Herz schlägt bereits. Der Embryo wiegt jetzt etwa 2 g und ist 2,5 mm groß.



Ab dem 3. Monat spricht man vom **Fetus**, die **Fetalphase** beginnt. In der 12. Woche ist dieser ca. 6 cm groß und wiegt 10–45 g. Der Fetus beginnt, sich zu bewegen. Die Organe entwickeln sich weiter.



Bis zur 20. SSW sind Arme und Beine bereits voll entwickelt und auch die meisten Organe sind komplett ausgebildet. Die Mutter kann ihr Kind nun spüren. Haare und Fingernägel wachsen und der Greifreflex funktioniert bereits. Der Fetus ist etwa 15 cm groß und 400 g schwer.



In der 28. Woche wiegt das Ungeborene ca. 1,3 kg und ist 30 cm groß. Da das Nervensystem nun weitgehend entwickelt ist, sind immer feinere Bewegungen möglich. Auch die Augenlider kann der Fetus schon bewegen.



Bis zur 36. Woche sind auch die Lungen voll entwickelt. Das Baby wiegt ca. 3 kg und ist 45 cm groß. Das Baby wird kräftiger und eine Geburt wäre zu diesem Zeitpunkt normalerweise bereits unproblematisch.

© Godruma/iStock/Getty Images Plus

© RAABE 2023

## M6 Veränderungen durch Schwangerschaft und Geburt

	Veränderungen bei der Mutter	Veränderungen beim Vater
<b>Während der Schwangerschaft</b>	Bauch wird größer generelle Gewichtszunahme Hormonumstellung Schlafmangel Übelkeit	Vorfreude auf das Kind
<b>Nach der Geburt</b>	Ängste: Werde ich das schaffen? Glück/Freude Gefühlsschwankungen Schlafmangel	Unsicherheit Schlafmangel Glück

## M7 Teste dich zum Thema „Schwangerschaft und Geburt“

1. ab dem 3. Monat
2. Austreibungsphase
3. Zygote
4. Befruchtung
5. PDA, Medikamente, Atemübungen
6. Vielzellstadium/Morula
7. Eröffnungsphase, Austreibungsphase, Nachgeburt