

**Zeitschrift:** Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 60 (1962)

**Heft:** 12

**Artikel:** Vorgeburtliche Übungsverfahren nach Lamaze

**Autor:** Feuz, Elisabeth

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-951712>

### **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:** 15.07.2025

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

# Die Schweizer Hebamme

OFFIZIELLES ORGAN DES SCHWEIZ. HEBAMMENVERBANDES

Verantwortliche Redaktion für den wissenschaftlichen Teil: Prof. Dr. W. NEUWEILER, Direktor der Universitäts-Frauenklinik und der Hebammenschule Bern  
für den allgemeinen Teil: Fr. MARTHA LEHMANN, Hebamme, Zollikofen / Bern, Tel. 65 12 80

## Abonnements:

Jahres-Abonnement für die Schweiz . . . . . Fr. 6.—  
für das Ausland . . . . . Fr. 6.— plus Porto

## Druck und Expedition:

Werder AG, Buchdruckerei und Verlag, Bern  
Mattenenge 2, Tel. 2 21 87

wohin auch Abonnements- und Insertions-Aufträge zu richten sind

## Insertate:

Im Inseratenteil: pro 1spaltige Petitzeile . . . 48 Cts.  
im Textteil: pro 1spaltige Petitzeile . . . 72 Cts

## 19. Beitrag des Würzburger Kolloquium

### Vorgeburtliches Übungsverfahren nach Lamaze

Elisabeth Feuz, Kant. Frauenspital Bern

Die psychoprophylaktische Methode aus der russischen Schule wurde durch Lamaze wissenschaftlich weiter ausgebaut, den europäischen Verhältnissen angepaßt und 1952 mit dem Namen «Yacouchement sans douleur» in Paris eingeführt.

Daraus geht die Erkenntnis hervor, daß der Geburtsschmerz bis zu 70–90% ausgeschaltet werden kann. Da dieses Verfahren den Geburtsschmerz nicht nur von der psychosomatischen, sondern auch von der physiologisch-medizinischen Seite her angeht, hat es natürlich viel größere Möglichkeiten, die Schmerzursachen auszuschalten.

Lamaze sagt: *Durch einfache Aufklärung und Vorbereitung in körperlicher, psychischer und intellektueller Hinsicht wird die Geburt wieder zu einem absolut physiologischen Geschehen, das wie die normalen vegetativen Vorgänge des Körpers auch ohne Schmerzen abläuft.*

Diese Methode schaltet aber nicht nur die Schmerzen bei der Mutter aus, sondern ermöglicht dem Kind wegen der maximal günstigen Bedingungen (schlafener Beckenboden und Damm, gute Sauerstoffversorgung) einen günstigen Start ins Leben.

Wichtig ist, daß eine Klinik, bevor sie mit den Kursen beginnt, das ganze Personal inkl. Pförtner mit dieser Methode vertraut macht. Sogar der Pförtner muß wissen, daß ein unglücklicher Ausdruck wie eine Mikrobe in das vorbereitete Hirn der Patientin springt und nur schwer wieder zu entfernen ist.

Bis die Geburt richtig in Gang gekommen ist, d. h. der MM 3–4 cm offen ist und die Kontraktionen (das Wort «Wehen» sollte nicht gebraucht werden) regelmäßig kommen, muß sich die Frau in einem freundlichen Aufenthaltsraum, wo sich Zeitungen, Radio, nette Bilder, gute Stühle und eine Couch befinden, aufhalten können. Die Frau hat es ja gelernt, wie sie sich verhalten soll. Oder, wenn beim Eintritt ins Spital der MM nur wenig offen ist, kann man die Patientin, wenn sie will, noch in das nächste Kino schicken, nicht aber zu einer großen Fußtour, damit sie nicht zu stark ermüdet, bevor die Geburt richtig eingesetzt hat. Ist dann die Geburt richtig in Gang gekommen, sollte die Frau in einen ruhigen Gebärsaal geführt werden, so daß sie nicht durch die Unruhe anderer Gebärender und durch unvorsichtiges Sprechen des Personals in ihrer Arbeit gestört wird (an unserer Klinik kommen nicht nur vorbereitete Frauen zur Geburt.)

In einem Bericht der Universitätsfrauenklinik Freiburg i. Br. heißt es über die Erfahrung mit der psychoprophylaktischen Geburtsvorbereitung: Bei der Entbindung fällt die Ruhe auf, die im

Raum herrscht. Die Frau kontrolliert sich selbst, sie kann zunächst allein gelassen werden. Die Atmung ist zwanglos. Im weiteren Verlauf der Geburt, wenn die Wehen kräftiger und anhaltender werden, beginnen die Frauen von selbst mit hechelnder Atmung.

Dies kann bereits bei einer MM-Weite von 3–4 cm der Fall sein, setzt häufiger aber erst später ein, nicht selten erst gegen Ende der Eröffnungsperiode. Jetzt soll die Kreißende von einer Hebamme betreut werden. Das Ergebnis der geburtshilflichen Untersuchung wird der Frau mitgeteilt. Wenn Schwierigkeiten in der Entspannung zu dieser Zeit auftreten, lassen sie sich



## Weihnacht

*Komm, Menschenherz, und laß beiseite  
des Alltags Müh und Sorgenkram.  
Freu dich am hohen Fest der Freude,  
daß auch für dich ein Heiland kam.  
Er der die Sterne schuf da droben,  
er gab dem Himmel seine Pracht;  
und unvergeßne Weiten loben  
seit Ewigkeiten seine Macht.  
Den Engeln gab er, zu verkünden  
sein ewig Lob vor seinem Thron.  
Uns Irrenden in Nacht und Sünden,  
uns gab er mehr: den eignen Sohn.  
Der kam, den Vater uns zu zeigen.  
Er liebte, half in aller Not.  
Sie haßten ihn; er trug's mit Schweigen  
und starb für uns den bittern Tod.  
Nun komm mein Herz, mit deinem Sehnen,  
bring ihm, was dir den Frieden nahm!  
Hör's jubelnd durch die Weihnacht tönen,  
daß auch für dich der Heiland kam!*

Otto Riethmüller



durch entsprechende Führung und durch Konzentrierung auf die hechelnde Atmung bis zur Austreibungsperiode überwinden.

Hierzu sei gesagt: die Patientin sollte nicht zu früh hecheln, kommen aber die Kontraktionen regelmäßig und der MM öffnet sich, darf die Patientin nicht mehr alleine gelassen werden, sondern die Hebamme soll ihr, wenn nötig, bei der hechelnden Atmung helfen.

Nikolajew meint zur Eröffnungsperiode: Die Patientin soll ruhig liegen, damit die Arbeit der Gebärmutter nicht gestört wird, weil dadurch die Wehen unregelmäßig und schmerzhaft wer-

den und die Geburt in die Länge gezogen wird. Während der Wehenpause soll die Frau auf der Seite des kindlichen Rückens liegen — so drückt der kindliche Rücken auf die Nervenendigungen der Gebärmutter, dies sichert, wie nachgewiesen wurde, energische und regelmäßige Wehen. Liegt sie auf der anderen Seite — wo der kindliche Rücken die Gebärmutter nicht erreicht — werden die Nervenendigungen weniger gereizt und die Wehen sind weniger produktiv und lassen nach.

In den Kontraktionspausen wird der Patientin Sauerstoff durch eine Plexiglasmaske zugeführt — der Körper wird mit einer Verbrennungsmaschine verglichen, die ohne Sauerstoff nicht funktionieren kann, und zur allgemeinen Stärkung kann Schwarztee mit Traubenzucker verabreicht werden. Eine wichtige Aufgabe der Hebamme ist auch, die Muskelschlaffung zu kontrollieren. Denn aus der vierten Lektion weiß die Patientin, daß das Gehirn sowohl positive Impulse, die aktiv einen Muskel bewegen, als auch negative, die ihn passiv fallen lassen, abzugeben imstande ist. Muskelbewegungen werden also durch positive Reizungen der betreffenden Bewegungszentren ausgelöst, welche die Bewegungszentren hemmen oder bremsen, bewirkt werden.

Fr. Roth sagt: Die neuro-muskuläre Erziehung hat zum Zweck, daß die Patientin sich dieser wichtigen und fundamentalen Hirntätigkeit richtig bewußt wird:

1. Auf diese Weise lassen sie die Muskeln, die zur Geburt nicht gebraucht werden, ruhig und entspannt liegen, somit verbrauchen diese fast keinen Sauerstoff und ermüden nicht;
2. hilft eine zusätzliche aktive Tätigkeit der Hirnrinde ihr Gleichgewicht aufrechtzuerhalten — die Muskelschlaffung entspricht einem aktiven Prozeß.

Nun zur Austreibungsperiode:

Die Patientin soll während der Kontraktionen hecheln, bis der Kopf tiefer tritt (aber nicht länger als 30"/Wehe). Wird nun der Kopf sichtbar, wird es der Patientin gesagt, damit sie genau den Anweisungen der Hebamme gehorcht. Die Hebamme dirigiert die Atemtechnik, die, bis der Kopf geboren ist, nur noch oberflächlich ist.

Bei einer gut vorbereiteten Frau wird, wenn möglich, bis der Kopf geboren ist, nur die linke Hand auf den Kopf gelegt, die rechte Hand bleibt fern, die Patientin darf durch nichts Fremdes gestört werden. Die Geburt der Stirne, Augen, Nase, Mund, Kinn — alles wird der Patientin gesagt. Die Frau weiß ja über alles Bescheid, da sie in der letzten Lektion im Film eine Geburt vorgeführt bekam, und durch die vorzügliche Atmung ist der Damm maximal gut entspannt.

Drei Wochen vor Geburtstermin wird im Unterricht der Frau das Pressen erklärt, und zwar so: sie muß nach vorne — Richtung Harnröhre — pressen, mit der Begründung, daß beim Drücken nach vorne der Beckenboden ganz schlaff bleibt und damit auch der Durchtritt des Kopfes erleichtert wird. Damit sie den Unterschied gut

merkt, muß sie zuerst das Pressen zum Darm hin und dann Richtung Symphyse üben.

Die Frau weiß sogar, daß bei gutem Training und gutem Erschlaffen in vielen Fällen keine Episiotomie nötig ist.

Die Psychoprophylaxe ist erst fertig nach Beendigung der Nachgeburtsperiode.

Wichtig ist bei einer Geburtsleitung mit Psychoprophylaxe, daß die Hebamme die Methode genau kennt.

Das psychoprophylaktische Verfahren ist für eine Schwangere nichts anderes als eine Belehrung, oder wie Herr Dr. Prill uns gesagt hat, eine Umerziehung (mit Hilfe der Sprache und von Bildern über das Verhalten unter der Geburt). Sie besteht außerdem im Einüben von Tätigkeiten, welche die Geburt in einem zweckmäßigen Sinn unterstützen. Es wird der Frau das Gebären gelehrt, so wie ihr früher in der Schule das Rechnen usw. beigebracht worden ist.

In neun sorgfältig aufeinander abgestuften Lektionen wird die Schwangere auf die Geburt vorbereitet. Von der Entwicklung des Foetus bis zur Ausstoßung der Plazenta wird alles besprochen. Diese Kurse müssen sich ab der 30. Woche in Abständen von höchstens einer Woche wiederholen. Der letzte sollte ungefähr zehn Tage vor Geburtsbeginn gegeben werden, damit die erhaltenen Eindrücke noch frisch und die Belehrungen noch nicht ganz in Vergessenheit geraten sind.

Im Laufe der Unterrichtsstunden bildet sich allmählich ein immer größer werdendes «Geburtszentrum», — von Herrn Dr. Prill haben wir ja gehört, daß Cortex, Subcortex und Thalamus bei der Psychoprophylaxe eine große Rolle spielen. Dieses Zentrum ist natürlich nicht an irgendeine Stelle der Großhirnrinde gebunden, sondern ist als funktionelle Einheit (Bewußtsein und Umfragen von kortikalen und vegetativen Zentren umfassend) zu betrachten, welche im Augenblick des Geburtsbeginns die Führung übernimmt.

Die Tätigkeiten, welche die Bedeutung eines guten physiologischen Ablaufs und auch das Rindenpotential steigern helfen, sind:

1. Die Muskelentspannung
2. Die Bauchzwerchfellatmung — tiefes Ein- und Ausatmen. Die tiefe Einatmung bewirkt gute Sauerstoffversorgung für Mutter und Kind und erfordert die Mitbeteiligung der Hirnrinde. Bei der normalen Atmung ist deren Mitarbeit nicht notwendig, da diese durch unbedingte Reflexe gesteuert wird. Weiter bewirkt das tiefe Einatmen die Kräftigung des Zwerchfells, welches dadurch um so besser die Austreibungsperiode unterstützen und abkürzen hilft. — Die tiefe Ausatmung ermöglicht eine gute Ausscheidung der Kohlensäure, bewirkt außerdem die Kräftigung der Bauchmuskulatur. Acht Wochen vor Geburtstermin wird der Frau die Atemtechnik erklärt damit sie mit den Übungen beginnen kann.
3. Die Hechelatmung: Diese Atmung dient der vermehrten Sauerstoffzufuhr und hat einen rein neurophysiologischen Effekt (Steigerung des Rindenpotentials).

Die Hilfsmittel, welcher sich die Psychoprophylaxe bedient:

1. Gute Sauerstoffversorgung des Mechanismus
2. Neuromuskuläre Erziehung
3. Ausgiebige Aufklärung und Instruktion für das Verhalten unter der Geburt
4. Beeinflussung der Großhirnrindenaktivität Erziehung zur körperlichen und geistigen Hygiene inklusive einer guten Ernährung.

Die psychoprophylaktische Vorbereitung einer Schwangeren sucht verschiedene Ziele zu erreichen durch:

Aufklärung, Instruktion und Einübung von Tätigkeiten, Stärkung des Bewußtseins, Vertiefung der Freude auf das Kind, Milieuanerkerung und Schaffung einer Atmosphäre des Vertrauens.

Es ist günstig, 10–12 Frauen mit ungefähr gleichem Termin zu einer Gruppe zusammenzufassen.

Nikolajew meint dazu: «Es steht darum fest, daß nicht nur mit unmittelbar wirkenden physikalischen und chemischen Reizen, sondern schon mit bloßen Worten, in Worten ausgedrückten Vorstellungen, wenn ihnen die entsprechende Bedeutung gegeben wird, ein Schmerzzentrum gebildet werden kann, d. h. daß die Möglichkeit besteht, die Unterordnung bedingter Schmerzreaktionen unter die Gesetzmäßigkeit der physiologischen Funktion der Rinde zu ordnen. Dies ist sehr wichtig für die Klärung der Genese des Geburtsschmerzes und zum Bilden eines solchen Zentrums. Es soll die Vorstellung von der Unvermeidbarkeit des Geburtsschmerzes nicht nur durch Bemühungen der Aerzte, sondern auch durch ideologische Arbeit der Pädagogen und Schriftsteller aus dem Leben der Gesellschaft vertrieben werden, es wird geglaubt, daß nur durch umfassende Massenaufklärung die falschen Vorstellungen von der Geburt als einem qualvollen, schmerzhaften, ans Pathologische grenzenden Vorgang aus dem Bewußtsein der jungen Mädchen und Frauen ausgemerzt werden kann.»

So spielt auch die Angst eine große Rolle.

Pawlow schreibt, daß bei Schwäche der Rinde «auch gewöhnliche Reize übermaximal» sind, Erkrankungen und Angst die Schmerzempfindlichkeit nicht nur unterstützen, sondern sogar noch verstärken können.

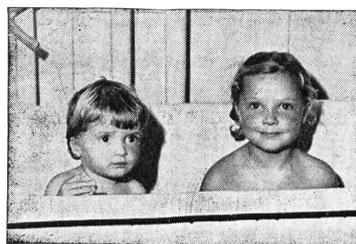
Darum sei noch einmal erwähnt, daß nur bei gut vorbereiteten Frauen und einem mit dieser Methode vertrauten Personal das psychoprophylaktische Verfahren ausgeübt werden kann — nicht zuletzt spielt die Mentalität eine sehr große Rolle.

Es ist aber nicht nur eine Angelegenheit der Frau — auch der Ehemann kann an den Kursen teilnehmen, um zu Hause bei den Entspannungs- und Atemübungen helfen zu können.

#### «Christ der Retter ist da!»

Lukas 2, 1-14

Das ist die kürzeste und treffendste Zusammenfassung dieser meistbesungenen, meistgedeuteten, oft nacherzählten und nachgestalteten Geschichte. Das ist eigentlich alles, was zu sagen ist. Und wenn wir den Bericht der Christgeburt bei Lukas



**Wir sind gesund und munter  
dank der Pflege mit  
Schweizerhaus-Spezialprodukten.**

Annalise und Margrit werden sich freuen, Sie bei Gelegenheit im «Schweizerhaus» in Glarus begrüßen zu dürfen!



**Dr. Gubser-Knoch AG. Schweizerhaus, Glarus**

**Schweizerhaus-Spezialprodukte für  
Säuglings- und Kinderpflege:  
Kinder-Puder, -Oel, -Seife, -Crème,  
sowie Tropfen für zahnende Kinder.**

lesen, dann ist er eigentlich nur eine Entfaltung dieses einen Satzes: «Christ der Retter, ist da!» Der Evangelist zeigt das so:

#### Christus geht ein in die Weltgeschichte

Diese Weltgeschichte wird von zwei Namen repräsentiert, Kaiser Augustus ist ihr glänzender Vertreter. Er ist eine der machtvollsten Gestalten nicht nur der römischen Reichsgeschichte, sondern der Geschichte überhaupt. Seinem Gebot beugte sich der damals bekannte Weltkreis. Die Anordnung der Zählung und Steuereinschätzung hat mehr als ein Jahrzehnt die römischen Beamten beschäftigt und hat die ganze Bevölkerung in Bewegung gebracht. Aber daneben steht Cyrenius. Er heißt ein Landpfleger. Das ist jedoch wie Hohn. Konnte der Christ von seinem Amtsvorgänger berichten: «Er kam als armer Mann in eine reiche Provinz und schied als reicher Mann aus einer armen Provinz», so träfe das für Cyrenius nicht minder zu. Er war ein Räuber, der das Land bis auf das Blut aussog.

Glanz und Elend, Würde und Niederträchtigkeit, Macht und List verkörpern diese zwei Vertreter der Weltgeschichte.

Hat sich daran viel geändert? Vergötterung des Menschen und zugleich tiefste Verachtung des Menschen gehen nebeneinander her.

Das sind Kräfte, die Geschichte gestalten. Das ist die Welt, in die Er kommt. In diese, nicht in eine Idealwelt, wie sie eine «Stille Nacht, heilige Nacht» vortäuschen könnte, kommt er. Und durch sein Kommen wird die Krisis dieser Welt offenbar. In dem Maße, wie er zunimmt, in dem Maße, wie er vom Reiche Gottes redet und in seiner Gemeinde Gestalt annimmt, in eben dem Maße steigt die Sterblichkeit der Weltreiche. Aus allen Trümmern aber erhebt sich und wächst das Reich Christi, auch aus den letzten, die einmal diesen Weltkreis bedecken werden.

Vergessen wir nicht, von woher dieser Ausblick in das Letzte erfolgt: Es ist die Krippe im Stall zu Bethlehem. Von diesem Ort der äußersten Ohnmacht inmitten einer Welt, die die Macht anbetet, von diesem Ort der äußersten Niedrigkeit in einer Welt, die vor den Großen zittert — von diesem Ort heißt es: «Christ, der Retter, ist da!» Dieser Welt kam er als Retter. Er geht ein in die Weltgeschichte, wird dieser Welt zur tödlichen Krisis und treibt sie unter Schicksalsschlägen und Völkerkatastrophen ihrem Ende entgegen: *Seinem ewigen Reich*. Das Kind in der Krippe ist der Herr der Welt.

## SCHWEIZ. HEBAMMENVERBAND

### Offizielle Adressen

Zentralpräsidentin:

Schw. Alice Meyer, Rössligasse 8, Muttenz BL  
Telephon (061) 53 17 93  
Anrufe wenn möglich zwischen 7.00–8.00 Uhr.

Krankenkasse-Präsidentin:

Frau G. Helfenstein, Oberfeldstr. 73, Winterthur  
Telephon (052) 2 45 00

Hilfsfonds-Präsidentin:

Frau J. Glettig, Heb., Laubstenstr. 1710, Stäfa ZH  
Telephon (051) 74 98 77

### SELIGES VERLANGEN

In Sterneneeren sich der Himmel neigt.  
Ich stehe still — die letzte Klage schweigt.  
In Angst der Welt vom Tage her gefangen,  
Fühl' ich vom Sieg der Allmacht mich umfängen  
Befreit das Herz in seligem Verlangen.