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: 90 (1992)

Heft: 6

Artikel: Wie reagiere ich auf Schmerzen in der Geburtshilfe?

Autor: Friese, Sabine

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-951413

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: 13.07.2025

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

Editorial

Für die Kongressnummer haben wir uns entschlossen, das Referat von Frau Sabine Friese abzudrucken. Sie hat uns mit ihren Ausführungen überzeugt, und das möchten wir Ihnen gerne weitergeben. Zweisprachige Hebammen wird es interessieren, dass im welschen Teil die Übersetzung des Referats von Frau Christine Roidl erscheint und im italienischen Teil ein Artikel von Verena Schmid, ebenfalls über den Geburtsschmerz.

Im weiteren lockern wir die Seiten mit Fotos der übrigen ReferentInnen und des Kongresses auf.

Interessant wird der Ausblick über die Delegiertenversammlung und die vollständige Rücktrittsrede von Annemarie Tahir, unserer ehemaligen Präsidentin, sowie die Begrüssungszeilen von Ruth Brauen, unserer neuen Präsidentin ad interim, sein.

Wir möchten darauf hinweisen, dass das Protokoll der DV 1992 in der Doppelnummer 7/8 1992 erscheinen wird.

Wir wünschen Ihnen gute Lektüre...

Sylvia Forster

Die Referate der sechs ReferentInnen sind wieder in der **Redaktion** erhältlich, einzeln oder alle miteinander. Der Unkostenpreis richtet sich nach der Bestellung. Ich werde einen Einzahlungsschein beilegen. Bitte bestellen Sie mit einer Postkarte. Danke!

Wie reagiere ich auf Schmerzen in der Geburtshilfe?

Referat von Sabine Friese, Hebamme

Schmerz ist etwas Ganzheitliches und durch viele Faktoren, die nicht direkt als Schmerzlinderung zu verstehen sind, beeinflussbar. Um Schmerz erklären zu können, muss man auf die Gesamtsituation der Gebärenden und der Hilfskräfte eingehen. Schmerz ist etwas **sehr** Subjektives, etwas Allgegenwärtiges.
Geburt und Schmerz gehören in den meisten Köpfen der Frauen und Paare und der Helfer zusammen.
Die Geburt hat in unserer westlichen Welt den Status «Übergangsphase» im Hinblick auf den weiblichen Erwachsenenstatus, auf Familienbildung, auf Menschwerdung und Reifung verloren. Sie ist ein medizinischer krankhafter Akt geworden, der viele Stunden Koliken, Krämpfe und schmerzhafte Körperarbeit bereitet. Wir haben mit unserem medizinischen Sicherheitsdenken und Wissen und unserer allmächtigen Fürsorge den Frauen ihre Selbstverantwortlichkeit und ihr Selbstvertrauen genommen. Mit der Hilfe von Medizin und dem dazugehörenden Personal kann die Krankheit Geburt überstanden werden.
«Die Geburt muss ertragen werden», ist für viele Frauen eine erschreckende, schlimme Vision und leider oft auch Erfahrung.

Die Vorstellung, dass die Geburt ein normaler Vorgang ist, schwindet mehr und mehr, statt dessen kommt es zur Orientierung an einem Konzept, bei dem Schwangerschaft und Geburt für alle Frauen ein Risiko darstellen und somit eine medizinisch-technische Intervention durch Fachpersonen notwendig ist. Im Kreissaal verbreitet sich die Periduralanästhesie, der Anspruch auf Schmerzlosigkeit verändert den Geburtscharakter vollständig.
Es kommt zu Aussprüchen wie: «Die schmerzhafte Geburt ist pathologisch.»
Aus Geldmangel jedoch wird die Hebammenbetreuung, die so manche Periduralanästhesie unnötig werden liesse, zugunsten der Technik reduziert. Mit dem Hintergedanken: mehr Technik = mehr Sicherheit.
Im Schwangerschaftsverlauf wird das ungeborene Kind mehr und mehr zum Patienten.
Nur der Arzt kann und darf nach einem ausgedehnten Ultraschall und CTG sagen, wie es dem Kind geht. Mütter haben kaum noch Kontakt zu ihren Kindern und können immer seltener ein Gefühl für den Zustand ihres Kindes entwickeln.

Angesichts einer solchen in der Gesellschaft vorherrschenden Einstellung ist es für die Frau fast unmöglich, ihre Geburt selbstbewusst als normal zu erleben und ihren kreativen Geburtsschmerz als Wegweiser und Kraftspender durch die Geburt zu nutzen.

Einstellung bedeutet Gedankenkraft.
Louise L. Hay, die der Kraft der positiven Gedanken eine grosse Heilungsbedeutung beimisst, rät bei Schmerzen zu der Affirmation:
«Liebevoll lasse ich die Vergangenheit, alle sind gut, ich bin gut und frei im Herzen, frei ist mein Körper und mein Geist.»
Kernworte auch für die Geburt: liebevoll – Abschied – gut und frei – Zusammenhang von Körper und Geist.

Wieder zurück zu der Frage, wie auf Schmerz zu reagieren ist. Wir Therapeuten müssen erst einmal wieder:
- Liebe und Liebevolles zulassen, sowie
- Sexualität und Kreativität
- Frau sein
- Freiheit und Kompetenz.

Die Anerkennung des Zusammenhanges von Körper und Geist sind ebenso Grundvoraussetzungen für eine gute Schmerzreaktion bei den Frauen **und**

den Beglitpersonen, wie das Zulassen von Individualitäten und das Ausleben von Abschied.

Schmerz ist ein Übergang. Der therapeutische Umgang mit Schmerz sollte die Möglichkeit der Veränderung für den Therapeuten beinhalten.

Schmerz hilft bei der Auseinandersetzung mit der eigenen Person.
Jeder Therapeut sollte sich fragen:

- Wie gehe ich mit dem Schmerz um?
- Habe ich Schuldgefühle, weil Frauen leiden, bin ich dann ein schlechter Geburtshelfer?
- Glaube ich, dass Wehen wehtun müssen?
- Glaube ich, dass jede Geburt schmerzhaft ist?
- Glaube ich, dass es Frauen gibt, die keinen Schmerz empfinden, die Wehen schön finden?
- Was für ein Schmerztyp bin ich?
- Bringt mich das Krankenhaus in den Zugzwang, als Therapeut eingreifen zu müssen?

Um auf Schmerzen in der Geburtshilfe reagieren zu können, muss ich mit der guten Betreuung in der Schwangerschaft beginnen. Die Schwangerschaft als erste grosse Übergangsphase ist eine sensible Zeit für die Entdeckung der Körperlichkeit und der Kreativität. Bei der ersten Vorsorgeuntersuchung und in der Geburtsvorbereitung soll eine positive Grundeinstellung zur gesunden Körperlichkeit, zur gesunden Schwangerschaft und zur Geburt übermittelt werden. Es ist normal... schön... und gut. Und, wie ist Dein Weg?

Hierzu eine kleine Anmerkung:
In Köln gibt es eine Hebamme, die seit 40 Jahren freipraktizierend ist, eine ruhige, liebevolle, zuversichtliche, warme Frau, die die Geburt noch als etwas Normales ansieht. Sie hört zu, beruhigt und warnt vor Überbehandlung. Sie bringt Eltern und Kinder in Kontakt. Geburtshilflich gesehen, hat sie die besten Ergebnisse von uns allen.
Ich will natürlich nicht ausschliessen, dass es auch die pathologische Schwangerschaft gibt, aber die Grenze zwischen gesunder und pathologischer Schwangerschaft sollte immer gewahrt bleiben. Es gibt kein Recht, aus jeder Schwangerschaft eine Krankheit zu machen. Zur Zeit wird meist das Gegenteil praktiziert, und das hat natürlich auch Auswirkungen auf den Umgang mit dem Geburtsschmerz. Das muss sich ändern!
Vorerst gibt es den Raum der Geburtsvorbereitung zum Regulieren und Entkrampfen. Hier erleben Paare in lockerer, entspannter Atmosphäre Zweibzw. Dreisamkeit. Sie nehmen sich wahr. Über die körperliche Erfahrung und positive Bestärkung entwickelt sich eine positive Grundeinstellung. Die Kraft der Gedanken kann wirken.
Das Thema Schmerz fliesst mit ein, es wird aber immer vom kreativen Schmerz gesprochen. Nichts wird beschönigt in rosa Wolkenmalerei, es wird besprochen, dass es wehtun kann und auch Arbeit ist. In den Gesprächen werden dieselben Fragen an die Paare gestellt, die auch an die Therapeuten gestellt werden. Die Paare sollen besprechen, welche Schmerztypen bei ihnen aufeinander treffen. Wie sie mit Schmerz umgehen. Was sie sich bei Schmerzen wünschen.
Im folgenden Rundgespräch wird nochmal der Unterschied zwischen weiblichem und männlichem Schmerzempfinden angesprochen. Bedeutet nicht Frausein eine durch die Menstruation immer wiederkehrende Auseinandersetzung mit Blut und Schmerz im positiven Sinne von Fruchtbarsein? Ist es nicht typisch für Männer, dass sie Schmerz immer mit Krankheit in Zusammenhang stellen, da sie in keiner solch natürlichen Regelung stehen? Es entwickeln sich interessante Gespräche und viel Zuversicht bei den Frauen. Das Verhältnis zum Geburtsschmerz ändert sich.
Ich habe die Erfahrung gemacht, dass bei dem Erleben der Körperlichkeit, sei es durch Sensory Awareness, durch Entspannungsübungen, durch Feldenkrais-Übungen, durch Massagen, durch Atemerfahrungen, durch Meditation oder durch Yoga, viele positive Effekte entstehen.

- Annehmen eigener Körperlichkeit bei den Frauen (Ich bin Körper, der prall und schön und weiblich ist und wunderbar vorbereitet auf die Geburt, ich bin ein Teil dieser Geburt).

- Bewusster Einsatz der Sinne. (Ich sehe, höre, rieche, fühle, schmecke, kann mich und auch mein Kind wahrnehmen.)

Sabine Friese,
Hebamme / *sage-femme*

- Sensibilisierung des Körperbewusstseins.

- Verbesserung von Körpergefühl und Motorik.

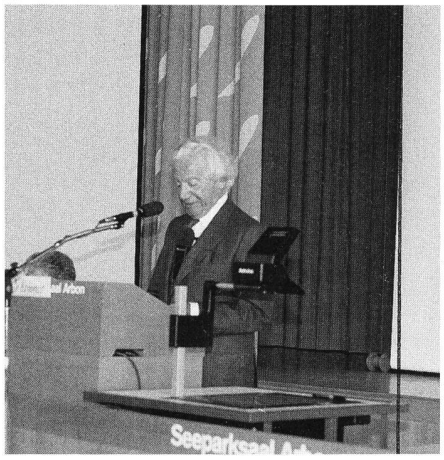
Die Paare öffnen sich füreinander, erleben miteinander, was durch körperliche, nicht direkt sexuelle Arbeit und Berührung alles passiert. (Veränderung, Lockerung, Öffnung, Befreiung.)

Es kommt zu Veränderungen im psychischen Bereich, wie

- Gelöstheit
- Ausgeglichenheit
- Ablenkung von Unruhe, Spannung und Schmerz
- positive Erlebnisverarbeitung
- positive Erwartungen
- Selbstbewusstsein
- Selbstvertrauen zur eigenen Wahrnehmung
- Zulassen der Individualität

Diese Ziele sollen den Paaren transparent gemacht werden, und die Geburt muss in Bezug zur gesamten Lebenssituation gesetzt werden.
Elternschaft bedeutet immer wieder, Stellung beziehen müssen. Das heisst, auch auf das innere Gefühl achten und ihm trauen – also Eltern, traut Euch auch bei der Geburt.

Elternschaft kann Stress bedeuten – also entspannt Euch mal zwischendurch und kümmert Euch umeinander –



Dr. Kaganas,
Schmerzklinik, Basel/Bâle

Therese Miller, dipl. Hypnose-therapeutin
Thérèse Miller, Hypnotherapeute diplômée

Prof. Eberhard, Chefarzt, Frauenfeld
Prof. Eberhard, médecin chef, Frauenfeld

vielleicht mit Massagen, die Ihr in der Geburtsvorbereitung gelernt habt. Sie tun auch dem Kind gut.
Schwangerschaft als Chance – diese sensible Lebensphase in unserer hektischen Zeit nutzen, um ein Bewusstsein für sich selber zu entwickeln. Aus dem Geburtsvorbereitungskurs kann ein Lebenskurs werden.
Passen diese Ziele dennoch zum Thema? Warum diese vorausgehenden Gedanken?
Wenn es klar wird, wie lebensnah und bodenständig die Geburt ist, kann man besser akzeptieren, dass die Geburt kein Zuckerschlecken ist, wie alles im Leben.
Auch der **Schmerz des Abschieds** wird besser angenommen. Geburt ist Abschied, und jeder Mensch ist ein anderer Abschiedstyp. Manche brauchen lange, bis sie gehen mögen. Ist es dann nicht selbstverständlich, dass manche Geburten schneller und manche Geburten langsamer verlaufen? Jedem Kind seine Zeit! Den Schmerz des Abschieds erleben, denn das befreit. Wieder kann die Kraft der Gedanken neefen.
Zeit ist der nächste Faktor, der in einer Geburt von Bedeutung ist. Zeit und die Einstellung der Geburtshelfer dazu. Beobachten diese den Geburtsablauf ständig nur mit der Uhr und messen sie ihr Können darin, wie schnell eine Geburt beendet wird, gerät die Gebärende unter Druck und Stress, wird gedrängelt und braucht dann Hilfe, damit es schnell geht. Sie achtet auf jede kleine Wehe, der Ausnahmezustand beginnt, Wehenschmerz wird hochgespielt, und durch den Stress wird die Wirkungsmöglichkeit der Wehen herabgesetzt.
Unsere Aufgabe ist:
Zeit geben und alles so normal wie möglich gestalten.

Den Ausnahmezustand vermeiden, das heisst, die Klinik so häuslich und normal wie möglich zu gestalten, Freiheit wie zu Hause zu geben und viel Bewegungsmöglichkeiten anzubieten.
Wie wäre es mit einem Aufenthaltswehenraum oder Gebärzimmer, in dem die Paare noch ungestört sind? Essen und trinken ist erlaubt, das Bett ist breit genug, auf dem beide ausruhen können.
Wir als Geburtshelfer müssen aushalten,

- dass die Paare ihre Geburt miteinander leben
- ihre Vorstellungen und Erwartungen mitbringen
- ihre individuelle Körperlichkeit ausleben
- ihre Ordnung oder Unordnung um sich haben usw.

Wir müssen aushalten, dass jeder Mensch seinen Rhythmus hat und seine Zeit braucht, und können bei Geburten nicht alles über einen lehrbuchmässigen Kamm scheren.
Wir müssen die Persönlichkeit des Paares unterstützen, alle Möglichkeiten für die Geburt als normal anbieten, das ist unsere Aufgabe, und dies bestimmt auch unsere Vorgehensweise beim Geburtsschmerz.

Das Bad ist auch eine Möglichkeit.
Viel Spannung wird durch warmes Wasser genommen, Frauen können wieder loslassen, Kontakt zu ihrem Kind bekommen, weiter an der Geburt arbeiten.
Es ist nur logisch, wenn es der Frau und dem Kind in der Wanne gutgeht, dass dann das Kind auch in der Wanne geboren wird. Dann ist es das richtige Element für die beiden.
Die Wirkung der Entspannung im warmen Wasser ist die Verbesserung der Gesamtdurchblutung. Da wir einen wasserdichten Schallkopf haben, können wir beobachten, wie das CTG bei ängstlichen verspannten Frauen in der Wanne besser wird, weil sich die Frau auch besser fühlt. Neben den subjektiven Äusserungen der Frau ist dies an der entspannten Körperhaltung, dem gelösten Gesichtsausdruck und den guten Durchblutungszeichen zu beobachten.
Tonusverminderung und Gefässerweiterung sind die sichersten Zeichen der Entspannung.
Leboyer ist gegen Wassergeburten, weil Wasser Kräfte zehrt. Dies ist zu bedenken. Ermüdet die Frau mehr und mehr in der Wanne, muss die Hebamme den Punkt finden, die Frau wieder aus der Wanne zu bitten, damit an «Land» neue Energie entstehen kann.

Der Pezzi-Ball ist ein weiteres Hilfsmittel.
Ihn sollten die Frauen schon in der Schwangerschaft kennenlernen. Ebenfalls sollten sie mit der Anatomie des Beckens vertraut gemacht worden sein und den Geburts-Dreh-Beuge-Senkungsweg kennen.

So kann die Frau ganz bewusst auf dem Ball die Bewegungen üben, die zum Geburtsstadium passen.
Spannungsregulation durch Bewegung in aufrechter, selbstverantwortlicher Haltung.
Die Hebamme kennt alle Arbeitsmöglichkeiten mit dem Pezzi-Ball, berät und unterstützt die Schwangeren und Gebärenden. Unterstützung und Positionswechsel helfen über Anspannungen und Schmerzsteigerung hinweg.

Haltehilfe kann die Frau an ihrem Partner haben, oder sie nutzt das Seil, das von der Decke hängt. Mit den Armen halten, um unten öffnen zu können – eine Anlehnung an die funktionelle Entspannung.

Im entgegengesetzten Körperteil arbeiten: wo wenig ist, gehe ich hin, wo zuviel ist, gehe ich weg innerhalb des eigenen Körpers, die Gelenke lockern, um so alles in Fluss zu bringen – das ist funktionelle Entspannung.
Halten braucht Kraft – kraftvoll mit dem Schmerz umgehen – dem Schmerz die Stirn bieten. Die funktionelle Entspannung bringt Sprache und Körperhaltung zusammen. Was tut ein Schmerz mit einer Frau, die sich ver-kriecht, die er-leidet?

Positionswechsel
Wie ein Wunder wirkt der Positionswechsel. Die Gelenke und Muskeln lockern sich, alle Übergänge werden frei. Energie und Kraft können wieder fliessen und entstehen. Sich **ein**lassen und **los**lassen kann die Frau, wenn die Hebamme es **zu**lassen kann und auch ein Stück der Macht loslassen kann, die sie sonst im Kreissaal hat.
Kann sie das nicht, entsteht Starre. Die Frau meint, sich zusammenreissen zu müssen. Dieser Gedanke vermittelt Enge und Spannung. Die Frau, die nicht getragen wird, bleibt mit der Konzentration nur beim Schmerz, der steigert sich ständig – der circulus vitiosus beginnt.
Wir müssen mit den Frauen auf die Suche nach der passenden Position gehen:
Eine Möglichkeit kann der **Vierfüsslerstand** sein, eine besonders rückenentlastende Position, oft bis zur Geburt des Kindes hin. Und ist die Position die einzig richtige, wird der Dammschutz im Vierfüsslerstand gemacht. Der Pezzi-Ball kann Hilfe bieten, er ermöglicht eine leichte, der Atmung und den Wehen angepasste Bewegung.

Tagungsleiterin: Anni Wickli, Hebamme, Zürich
Animatrice de la journée: *Anni Wickli, sage-femme, Zurich*

ROIDLINCHEN

Materialien zur ganzheitlichen Entbindungs- und Krankenpflege

Helmut Günther Roidl, St. Kastl Str. 7a DW-8077 Langenbruck, Telefon: 0049-8453-9763 (telefonische Bestellung und Beratung werktags von 19.00–20.00 Uhr)

		SFR.
200761-1	**Pezziball** blau	40.–
200761-2	**Kirschkernsäckchen** 15x15 cm	12.–
200761-3	**Entspannungsmusikcassetten** für Geburtsvorbereitung Gebärsaal und zu Hause (3er Set MC's)	75.–
200761-4	**Gebärhocker Roidlinchen** (besonders anwendungsfreundlich bei beleibteren Frauen und Hebammen)	420.–
299761-5	Rolfi-**Rückenmassageroller** aus Holz für Schwangere	30.–
200761-6	**Luftballons,** marmoriert für Beckenbodenarbeit und Spürübungen, 100 Stück	35.–
200761-7	**Aromatherapie-Grundausstattung:** weisse Lampe «Sonnentröpfchen», Bergamotte-Rosmarin-Mandarine je 10 ml Neumond Qualität, 100 ml Weizenkeimöl und 100 ml Färberdistelöl mit Anleitung	45.–

Wir schicken Ihnen gerne unser Gesamtprogramm zu. Wir liefern nur gegen Vorrauskasse in bar oder Postanweisung.

A Parteira

Seminare für Hebammen

Christine Roidl, Hebamme und Krankenschwester, St. Kastl Str. 7a, DW-8077 Langenbruck, Telefon: 0049-8453-9763
Telefonische Beratung täglich von 8.00–9.00 Uhr

Warum nicht einmal zum Bildungsurlaub in landschaftlich auch sehr schöne Gegenden im Deutschen?

Impulse für die Entbindungpflege – neue naturheilkundliche Anwendungen unter der Geburt, vertikale Gebärhaltungen, jap. Energiegymnastik und Zilgrei
Termin: **26.–28. Juni 1992,** Beginn: 9.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr
Kosten inklusiv **VP: 350.– DM,** in **DW-2409 Scharbeutz** (Ostseeküste)

Schwangerenvorsorge – praktische Einführung in die Aromatherapie, Risikoschwangerenbegleitung, sanfte Wende bei BEL, Wehenbeistand
Termin: **16.–19. Juli 1992,** Beginn: 10.00 Uhr, Ende 15.00 Uhr
Kosten inklusiv **VP: 550.– DM,** in **DW-3056 Loccum** (Niedersachsen)

Naturheilkundliche Impulse – Wickel, Auflagen, Abwaschungen, basale Stimulation, Japanische Energieübungen für das gesamte Schwangerschaftsjahr
Termin: **24.–27. August 1992,** Beginn: 10.00 Uhr, Ende: 13.00 Uhr
Kosten inklusiv **VP: 500.– DM,** in **DW-2953 Rhauderfehn** (Ostfriesland)

Neue Impulse in der Schwangerenvorsorge – Kursinhalt wie in Loccum
Termin: **28.–30. August 1992,** Beginn: 10.00 Uhr, Ende: 16.00 Uhr
Kosten inklusiv **VP: 350.– DM,** in **DW-8719 Schwarzach** (Bayern)

Entspannungstechniken und -methoden in geburtsvorbereitendem Kurs (intuitive Massagen, TE, Meditationen, Jin Shin Do uvm.)
Termin: **28.–30.9.1992,** Beginn: 17.00 Uhr, Ende: 14.00 Uhr
Kosten inklusiv **VP: 300.– DM,** in **DW-3593 Edertal**

Kostenreduzierung für Alleinerziehende, Arbeitslose, Gruppen möglich. Gerne werde ich auch für spitalinterne Weiterbildungen in die Schweiz nach rechtzeitiger Terminabsprache eingeladen.

Es bieten sich Wärmekompressen in der Kreuzbeingegend und im Dammbereich an, zur Schmerzerleichterung in dieser Position oder Massage und Druck auf das Kreuzbein. Durch Widerstand wird Kraft herausgefordert, die Frau spürt sich und arbeitet im Becken.

Aber zur Geburt selbst sollten **alle** Positionen möglich sein.
Eine davon ist die vertikale Position auf dem Maia-Gebärhocker, der in der richtigen Weise trägt. Angelehnt an den Partner, kann die Frau loslassen und trotzdem in eigener Regie arbeiten, sie nimmt den Druck als Schiebewegweiser. Die Hebamme unterstützt, ist da, gibt Sicherheit und Ruhe.

Es bieten sich wieder die warmen Kompressen an, zur Richtungsweisung und Spannungsentlastung am Beckenboden. Anderen Frauen hilft ein Spiegel. Sehen relativiert das Geschehen wieder und gibt Selbstverantwortlichkeit.

Lassen Sie mal Ihre Phantasie spielen, in welchen anderen Positionen Geburt noch möglich ist und welches Hilfsmittel benötigt wird.

So kann es der **Stand** sein, der, bei gutem Bodenkontakt, die beste Arbeit mit den Wehen ermöglicht. Es müssen **Auflagestützen** für die Arme und den Oberkörper da sein oder das Seil zum Halten. Die Hebamme achtet auf die Durchlässigkeit der Gelenke, auf den Kontakt zur Erde und unterstützt das Beckenwiegen synchron zur Atmung.
Eine **Rückenmassage** zur Lockerung bietet sich an, ein **Ausstreichen** von Kopf bis Fuss. Der ganze Körper kann wieder durchströmt werden.
Ein **Spaziergang,** möglichst an der frischen Luft, kann Klarheit in den Kopf und Lösung in den Körper bringen. Beckenwiegen durch Treppensteigen – ein altes Hebammenmittelchen.

Nicht selten beobachten wir, dass nach einer **Fussmassage** bei protrahierten, schmerzhaften Geburten das Kind in kurzer Zeit in das kleine Becken gerutscht ist, dass der MM geöffnet ist.
Zur Harmonisierung der Wehen sollten die Fussknöchel der Innenseite sanft umkreist werden.
Oder es ist die **Beckenschaukel,** ein sanftes Schaukeln mit der Hand unter dem Kreuzbein, das plötzliche Entspannung und ein Loslassen bewirkt.

Sehr gute Erfahrungen bei angespannten Frauen mit Spannungs-Krampfwehen ohne besondere Uteruswirksamkeit haben wir mit der Gesichtsmassage gemacht.
Oft entspannen die Frauen bei der Gesichtsmassage schon so gut, dass sie einschlafen und Kraft tanken. Diese Gesichtsmassagen geben wir regelmässig den Frauen mit vorzeitigen Wehen und haben auch hier sehr gute Ergebnisse.
Als zusätzliches Ergebnis jeder Entspannung wird der natürliche Atem angeregt. Wir sind weg von irgendwelchen Atemzählmustern, die passen nicht zur intuitiven Geburt.

Für stillende Mütter

Elektrische Brustpumpen zum Mieten,
Medela Mini Electric,
Medela Hand-Brustpumpe,
umfangreiches Sortiment an Medela Stillhilfen.

Muttermilch ist die beste Nahrung für das Baby. Wenn beim Stillen Probleme auftreten, bieten wir ein komplettes Programm an Stillhilfen.

Medela Mini Electric

Die praktische Brustpumpe mit Netz- und Batteriebetrieb für zu Hause und unterwegs.

medela

Rebirthing

Eine ganzheitliche Atemerfahrung

Erkennen von perinatalen Prägungen und Auflösen entsprechender Energieblockaden.

Bewusstwerdung von Mustern und Einschränkungen.

Mehr Atemvolumen und Vitalität.

Mit dem Wiedererfühlen der eigenen Geburt, bekommen wir die Fähigkeit einen Geburtsprozess, sowie Leben und Tod vielschichtiger zu verstehen.

Leitung: Ruth Bigler, geb. 1942, Mutter und Hebamme, Ausbildung in humanistischer und transpersonaler Psychologie.

Ort: Oberstrasse 64, 3550 Langnau

Daten: 28. Juni, 26. Juli, 22. und 23. August
Die Tage können unabhängig voneinander besucht werden.
Weitere Daten und Einzelsession nach Anfrage.

Kosten: Fr. 100.– pro Tag, Tee und Früchte inbegriffen.

Infos und Anmeldung: Ruth Bigler
Haldenstrasse 33, 3550 Langnau
Telefon 035 2 37 06.

Buchempfehlung: «Geburt Tod und Transzendenz» St. Grof
«Neu geboren werden» J. Leonard.

Den natürlichen Atem zulassen, das **AUS** betonen:
- Bewegung und Atem verbinden
- Kopf ausschalten
- Zurück in die Basis Becken mit Hilfe der Töne A-O-U
- Singen

Wir müssen die Frauen wegholen von der Vorstellung, dass sie eine gute Geburt hatten, wenn kein Laut über ihre Lippen gekommen ist. Sie sollen tönen, tönen nimmt Spannungen. Es müssen nur die richtigen Töne sein.
Durch den Atem stehen wir in engem Kontakt mit der Welt, wie gut tun Seufzer nach Anspannung, welche Lösung bringt weinen oder auch lautes Schimpfen!
Alles, was in uns passiert, wird mit unserem Atem wieder an die Welt abgegeben, also lasst raus, was da so Starkes in Euch wirkt.
Kraft der Gedanken und geöffneter Atem begleiten das Kind nach draussen, öffnen und unterstützen.

Beobachtet die Hebamme die Frauen während der Geburt, kann sie auftretenden Störungen mit homöopathischen Mitteln entgegenwirken. Regulativ, die Ganzheit wieder in Ordnung bringen. Und in ein geordnetes Ganzes reiht sich der Geburtsschmerz wieder ein.

All diese jetzt aufgezählten Hilfsmittel müssen im Kreissaal wie selbstverständlich zur Verfügung stehen. Sie helfen nur, wenn die Hebammen davon überzeugt oder innerlich bereit sind, sie auszuprobieren und anzuwenden; denn Abwehr blockiert.

Zusammenfassend:

Das Ziel aller Unterstützung ist immer eine gute Entspannung und Tonusregulierung mit den Folgen:
- Tonusminderung
- periphere Gefässerweiterung
- Verlangsamung der Atmung
- Senkung der Herzfrequenz
- Senkung des O_2-Verbrauchs
- Regulierung des Blutdrucks
- Regelung des hormonellen Systems

All die Dinge überprüfen und beeinflussen wir oft medikamentös-medizinisch. Eingriffe wirken sich auf das Schmerzempfinden und die Schmerzhaftigkeit der Geburt eher negativ aus.

Ist es nicht das gleiche vegetative System, das den Herzschlag senkt, das auch den Uterus beeinflusst? Die Folgen einer individuellen, liebevollen, aufmerksamen Begleitung und Unterstützung müssten dann sein:
- ruhige, koordinierte Wehen mit maximaler Uteruseffektivität und Senkung des Sauerstoffverbrauchs bei guter
- Schmerzverarbeitung, selbstbewusster Einstellung und zufriedener ruhiger Verfassung der Frau.

Nochmal zurück zur Ausgangsfrage: Wie reagiere ich bei Schmerzen in der Geburtshilfe?
Die prompte Reaktion ist die Schmerzausschaltung mit Periduralanästhesie oder die Bedämmerung mit Opiaten. Hierbei bin ich als Helfer am wenigsten persönlich gefordert, kann nur meine manuelle Geschicklichkeit beim Spritzen unter Beweis stellen. Primär eingesetzt, ist es meiner Meinung nach eine Flucht der Helfer.

In einigen Fällen aber, von seiten der Gebärenden aus, die einzig richtige Lösung.

Die natürliche Art, auf Geburtsschmerz zu reagieren, verlangt von allen Beteiligten
- ein Einbringen der ganzen Person und die Bereitschaft zur Veränderung der Schwangerenbetreuung und gesellschaftlichen
- Einstellung gegenüber Geburt und Schwangerschaft,
- Bereitschaft zur Veränderung des Kreissaalsystems,
- Toleranz in der Geburt,
- Offenheit für individuelle Ansätze.

Sie wirkt oft wie ein passender Schlüssel im Schloss und hilft Frauen, Paaren und Kindern zu einer harmonischen Geburt in ihren Schmerz-Grenzen, und dies ist das Ziel.

Sabine Friese, Hebamme □

Unterhaltung beim Bankett: «La Cumpignia Rossini»
Distraction pendant le banquet: «La Cumpignia Rossini»

Literaturhinweise

Die Heilkraft der Aromen

in der Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett von Christine Roidl, Verlag Schanzer Journal, D-Ingoldstadt, 28 Seiten, Fr. 10.–.

Ganzheitliche Wochenbettpflege

unter Einbeziehung naturheilkundiger Anwendungen von Christine Roidl, Verlag Schanzer Journal, D-Ingoldstadt, 28 Seiten, Fr. 10.–.

Das Buch über die **Aromatherapie** können Sie auch direkt bei: Frau Christine Roidl, St. Kastlestr. 7/a, D-8077 Langenbruck, bestellen.

□