



Die natürliche Geburt

Gebären aus eigener Kraft

Gebären aus eigener Kraft

Im Einklang miteinander

Während Ihr Körper und Ihre Psyche sich auf die Geburt einstellen, bereitet sich auch Ihr Kind für das Abenteuer der Geburt und das Leben ausserhalb des Mutterleibes vor. Alles, was es braucht und in der Welt draussen können muss, wie selbständig atmen, den Stoffwechsel regeln und an der Brust der Mutter saugen, wird bereits Wochen vor der Geburt vorbereitet. Auf diese Fähigkeiten Ihres ungeborenen Babys können Sie vertrauen! Doch auch sich selbst können Sie vertrauen – Ihrem Körper, seinen Fähigkeiten und Kompetenzen und vielleicht auch einer überraschenden Kraft und Stärke, die Sie zur Geburt entwickeln.

Die eigentlich segensreiche Erfindung des Kaiserschnittes sollte daher nicht als eine „andere Geburtsmethode“ betrachtet werden, sondern bleiben, wofür er sinnvoll ist: eine lebensrettende Massnahme, wenn die Geburt auf natürlichem Weg nicht möglich ist oder grosse Risiken bergen würde.

Ein ausgeklügelter Prozess

Die Geburt ist ein fein abgestimmter, von der Natur ausgeklügelter Prozess – hoch komplex und gleichzeitig einfach. Ein Prozess, der Ruhe, Geborgenheit und Schutz bedarf. Eine gute Vorbereitung, eine liebevolle Begleitung sowie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind Voraussetzungen für eine natürliche Geburt. Wird dem Geburtsgeschehen

die Chance gegeben, sich natürlich zu entwickeln, verläuft der gemeinsame „Tanz“ von Mutter und Kind in der Regel harmonisch. Die ineinander verzahnten biologischen Abläufe vereinen sich mit den hormonell gesteuerten Empfindungen einer zwar intensiven, jedoch niemals gewalttätigen Choreographie von Mutter und Kind. Die Wehen, die mütterliche Hingabe, der Weg des Kindes durch das mütterliche Becken und die aktive Geburtsarbeit von Mutter und Kind ergänzen sich. Gemeinsam gehen Mutter und Kind diesen Weg und gemeinsam werden sie für ihre Arbeit belohnt: mit dem ersten Blick, der ersten Berührung, den intensiven Gefühlen von Liebe und Bindung.

Eine Kraftquelle

Sich über die Geburt Gedanken zu machen, seine Wünsche und Erwartungen mit der Hebamme zu besprechen, Alternativen zu bedenken und einen persönlichen „Geburtsplan*“ zu entwickeln, ist eine gute Möglichkeit, sich frühzeitig mit der Geburt auseinanderzusetzen und sich über die eigenen Vorstellungen klar zu werden. Sicher ist nur eines: Der Geburtsschmerz ist anders als jeder andere Schmerz. Denn er ist nicht Zeichen einer Krankheit oder einer Verletzung. Der Geburtsschmerz ist das genaue Gegenstück: ein physiologischer, gesunder Vorgang. Ganz im Gegenteil zu anderen Schmerzen begleitet er keine Notsituation.



Die Geburt verstehen

In einem Zeitraum von etwa zwei bis drei Wochen vor dem „errechneten Termin“ (ET) bis zwei Wochen danach kann es jederzeit losgehen: Wehen setzen ein oder die Fruchtblase springt und das Baby macht sich auf den Weg.

Mit dem Abgang von Schleim oder etwas Blut zeigt der Körper, dass sich hormonell und auch direkt am Muttermund etwas verändert – diese deutlichen Zeichen werden oft als „Geburtsbeginn“ wahrgenommen. Es kann aber noch viele Stunden oder mitunter auch Tage dauern, bis Sie und Ihr Baby die eigentliche Geburtsarbeit beginnen.

Die Geburt beginnt

Eine Geburt beginnt überlicherweise mit einem leichten, doch regelmäßigen und rhythmischen Zusammenziehen der Gebärmutter. Manchmal kündigen auch stetig zunehmende „Vorbereitungs“-Wehen, die sich über mehrere Tage hinziehen können, den Geburtsbeginn an.

Aber zunächst sind es in der Regel unregelmässige Muskelkontraktionen, die auf die Geburt einstimmen und dem Kind helfen, sich in die ideale Startposition für seinen Weg ans Licht zu begeben.

Die Geburt beginnt aber nicht immer mit sich zunächst langsam steigenden Wehen. Gerade bei Frauen, die schon geboren haben, kann die erste Phase der Geburt schneller verlaufen, oder die Wehen kommen von Anfang an in sehr regelmässigen, relativ kurzen Abständen. Etwa zehn Prozent aller Schwangeren erleben, dass die Fruchtblase platzt.

Im eigenen Rhythmus...

Wehen verlaufen in unterschiedlichster Intensität, Stärke und Dauer. Die sprichwörtliche Regelmässigkeit der Kontraktion kann bei einer normalen, natürlich verlaufenden Geburt variieren.

Bei fast allen Geburten erlebt die Gebärende zu Anfang oder in der frühen Phase, während der Muttermund sich öffnet, eine sogenannte „Latenz-Phase“. Dies bedeutet, dass der Körper zwar schon auf das Gebären eingestellt ist, sich die Kontraktionen der Gebärmutter aber in Rhythmus und Intensität noch einspielen müssen. Viele Frauen spüren in dieser Zeit bereits regelmässige, aber leichte Kontraktionen, die auch für einige Zeit wieder aussetzen oder unregelmässig werden können. Manchmal verschwinden die Wehen auch ganz und setzen erst Stunden später oder in den folgenden Tagen wieder ein.

... und eigenem Tempo

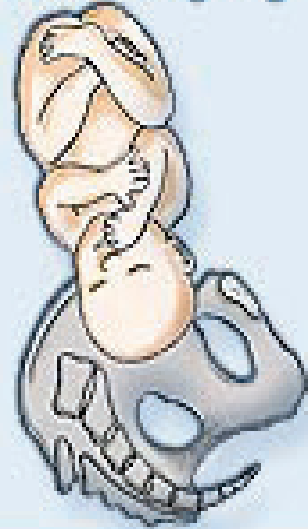
Das biologische Programm des weiblichen Körpers ist kein „Fahrplan“, sondern stellt sich in eigener Weisheit auf die individuelle Situation von Mutter und Kind ein. Jede Gebärende Frau und jede Geburt hat ihr eigenes Tempo.

Eröffnungsphase

Die Kraft und Intensität der Kontraktionen steigert sich zunehmend: Der Muttermund muss sich öffnen und das Kind schiebt sich durch das mütterliche Becken in einer Art Schraubenbewegung nach unten. Manche Geburt dauert acht Stunden und eine andere Gebärende benötigt zwölf, manche Geburt verläuft über Tag und Nacht. Dies sagt nichts über die Anstrengungen der Geburt aus: Eine schnelle Geburt kann von einer Frau durchaus als besonders überwältigend und schmerzhaft empfunden werden, wogegen eine lang dauernde Geburt nicht grundsätzlich eine schwierige oder schmerzhafte Geburt sein muss.

Vergessen Sie nicht, dass Ihnen jederzeit Hilfe zur Verfügung steht – von einfachen Mitteln wie einer angenehmen Massage bis zu einer medikamentösen Schmerztherapie.

Beckeneingang



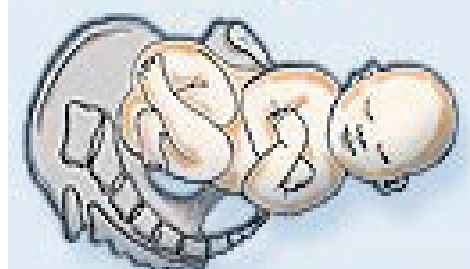
erste Drehung



Beckenausgang



zweite Drehung



Die Entscheidung, Medikamente in Anspruch zu nehmen oder nicht, kann daher nicht vorher, sondern nur im Verlauf getroffen werden.

Nie vorher erlebt und daher vielen Frauen nicht bewusst, verfügt der Körper über ein instinktives Wissen, welche Haltungen und Bewegungen die komplexen Vorgänge der Geburt unterstützen: Ausruhen und Bewegungen im Wechsel, Atmung, die hilft, die Wehen zu verarbeiten, aufrechte Haltungen, die sowohl günstig sind für die Öffnung des Muttermundes als auch dem Baby Raum geben, sich durch das Becken zu schieben, sind selbstverständliche Bestandteile einer normalen Geburt. Nur wer sich während der Geburt bewegt, kann aktiv die biologischen Vorgänge unterstützen.

Zu einer möglichst natürlich – also unbeeinträchtigt – verlaufenden Geburt gehören fast immer auch Phasen der Ruhe, beziehungsweise eine wechselnde Intensität der Kontraktionen. So ist etwa ein Nachlassen der Kontraktionen bei (fast) vollständig eröffnetem Muttermund normal und gesund. Diese Phasen erfüllen wichtige Aufgaben, geben der Mutter und dem ungeborenen Kind nochmals eine Verschnaufpause zum Kraftsammeln, bevor eine besonders anstrengende, aktive Phase beginnt.

Übergangsphase

Manchmal ist eine Gebärende an diesem Punkt der Geburt sehr erschöpft oder wird vorübergehend mutlos, wenn die Geburt länger dauert. Diese Übergangsphase ist ein Wendepunkt der Geburt. Häufig wird diese Phase in der Geburtsvorbereitung kaum thematisiert – so dass viele Frauen nicht gut darauf vorbereitet sind. Für viele Frauen ist diese, meist kurze Phase schwierig und kraftraubend. Einige Frauen fühlen sich verloren und abgehoben – oder in einem rauschhaften Zustand. Nach dem lan-

gen Schwangergehen, den Stunden der intensiven Geburtsarbeit und heftigen Wehen fördert eine Kaskade fein aufeinander abgestimmter Hormonausschüttungen im Körper der Mutter eine völlige Hingabe an das Gebären.

Bei einer natürlichen Geburt erreicht die Hormonausschüttung zu diesem Zeitpunkt ihren Höhepunkt. Die gewaltige Urkraft der Geburt wird deutlich.

Aus eigener Kraft

Die aktive Geburtsphase, die sogenannte „Austreibungsphase“, beginnt. Oft vermischen sich Gefühle wie Angst vor der starken Dehnung und der gleichzeitig unbändige Wunsch, „es soll jetzt endlich herauskommen“, bisweilen mit Wut oder auch einem inneren Gefühl von „egal, was passiert, ich kann das, jetzt kommt das Baby gleich.“ Sie spüren instinktiv, wie nah ihr Kind ist und dass es nur noch einer Art innerer Entscheidung bedarf: die Entscheidung, sich hinzugeben, sich zu öffnen und das Kind herausgleiten zu lassen. Gleichzeitig braucht es mitunter den Mut, wenn nötig, aktiv zu schieben, um die Geburt sanft zu unterstützen.

Vielleicht erleben Sie diesen Moment ja wirklich als „Herausatmen“. Seien Sie für alles offen. Jede Geburt ist anders – hören Sie auf sich und Ihre Intuition.

Auf wundersame Weise arbeiten Mutter und Baby zusammen, um diesen letzten Abschnitt der Geburt für beide möglichst schonend zu gestalten. Ein langsames Gebären des Köpfchens schont nicht nur das mütterliche Darmgewebe, sondern reduziert auch die Belastung des Neugeborenen. Ist der Kopf des Babys geboren, folgt der Körper meist überraschend schnell mit einer oder wenigen Wehen.

Gemeinsam geschafft

Sie und Ihr neugeborenes Baby sind verbunden und getragen in einem „Bad“ aus beglückenden Hormonen – eine wundervolle Belohnung nach der anstrengenden Geburtsarbeit.

Bonding

Wenn Mutter und Kind in dieser Phase nicht gestört werden und das Kind auf dem Bauch der Mutter liegt, erlebt die Mutter ein einmaliges Gefühl von Ekstase und Euphorie, mit dem sie ihrem Kind begegnet und ihre Erfahrung als Mutter beginnt. Eine natürliche Geburt bereitet damit den natürlichen Boden für die Entwicklung des Kindes. Gleichzeitig vermindert der enge Hautkontakt Stress für das Kind und fördert seine Anpassungsvorgänge an das Leben ausserhalb des Mutterleibes.

Auch der Partner wird bei der Geburt hormonell angeregt. In der sensitiven Phase, gleich nach der Geburt, wenn er Augenkontakt mit seiner Frau hat, kann das Paar sich wieder neu verlieben und die Bindung untereinander und mit dem Kind stärken.

Dieser erste Moment ist einfach zauberhaft! Und der Wunsch, nach einem ungestörten Kennenlernen und einem ersten Stillen innerhalb der ersten Stunde lässt sich eigentlich bei jeder Geburt erfüllen.

Der Schmerz als Verbündeter

Ein Siebtel aller Frauen umschreiben das Erlebnis Geburt nicht als schmerzhaft, sondern mit Begriffen wie Anstrengung, Grenzerfahrung, Kraft, Lust, Getragensein und Rhythmus.

Schaut man sich den Geburtsschmerz an, lässt sich feststellen, dass die Kontraktionen selbst normalerweise nicht schmerzhaft sind. Der körperliche Anteil des Schmerzes entsteht eher durch die Öffnung des Muttermundes (ziehender Schmerz), die Dehnung des unteren Teiles der Gebärmutter und der Mutterbänder sowie durch Druck auf die Nervenenden im Kreuzbeinbereich und auf die Beckengelenke. Am Ende der Geburtsarbeit spüren die Frauen den Schmerz, wenn sich die Vulva dehnt. Die Schwelle, ab der ein Schmerz als schmerzhaft oder gar als unerträglich empfunden wird, ist individuell. Durch eine positive Einstellung der Geburt gegenüber und gute Erfahrungen lässt sich diese Schwelle erhöhen. Das bedeutet auch, dass eine kraftvoll erlebte Geburt ebenfalls eine positive Auswirkung auf spätere Schmerzerfahrungen hat.

Beschützer der Geburt

Während der Geburt bringt der Schmerz die Frau in Bewegung, da sie instinktiv jene Haltung wählt, in der sie am wenigsten Schmerzen hat. Das ist die Haltung, bei der am wenigsten Druck auf das mütterliche Gewebe und den kindlichen Kopf ausgeübt wird. Wird der Geburtsschmerz medikamentös bekämpft, werden Sie keinen Impuls verspüren, sich entsprechend zu bewegen, und es besteht die Gefahr von Verletzungen der Beckengelenke, des Muttermundes und des Beckenbodens sowie einem zu starken Druck auf den kindlichen Kopf. Durch die fehlende Bewegung wird es auch wahrscheinlicher, dass das Kind sich nicht optimal durch das Becken dreht; verzögerte Geburtsverläufe sind dann mitunter die Folge. Der Schmerz wird Sie also zur Bewegung auffordern, damit Sie und Ihr Kind keinen Schaden erleiden und Ihr Kind problemlos seinen Weg findet. Der Schmerz ist somit der Beschützer der Geburt! Darüber hinaus regt der Schmerz die Produktion von Hormonen an, die Sie durch die Geburt begleiten, sie beschützen

und gleichzeitig so wichtige Qualitäten wie Kraft (Adrenalin), Liebe (Oxytocin), Bindung (Endorphin) und Muttergefühle (Prolaktin) fördern. Das gilt auch für den begleitenden Partner: Geht der Mann bei der Geburt gefühlsmässig mit in den Schmerz hinein, akzeptiert seinen Sinn und ist mit seiner Frau in Körperkontakt, so produziert auch er diese Hormone, die die biologische Bindung an sein Kind und seine Partnerin stärken.

Beschützer des Kindes

Steigt Ihre eigene Endorphinproduktion an, bekommt auch das Kind mehr Endorphine ab und ist somit besser vor Schmerzen geschützt. Man weiss heute, dass die sogenannte „schmerzfremde Geburt“ bestensfalls weniger Schmerzen für die Mutter bedeutet, aber sicher mehr Schmerzen für das Kind.

Helfer bei der Trennung

Die Notwendigkeit, sich vom Kind zu trennen, ist eines der stärksten Gefühle während der Geburt. Die Trennung ist gleichzeitig ersehnt und gefürchtet, noch ist ja unbekannt, wie das Leben mit diesem Kind werden wird. Der Schmerz hat die Funktion, die Frau unmittelbar dahin zu bewegen, sich von dem Kind in ihrem Bauch zu trennen – eine Entscheidung, die sie in diesem Moment vielleicht nicht treffen würde.

Entwicklungshelfer

Eine Geburt braucht die ganze Kraft der Frau. Irgendwann kommt sie an den Punkt, wo sie denkt: „Ich kann nicht mehr! Ich möchte sterben!“ Nur der Schmerz bringt sie an diesen Punkt, der für die Geburt wesentlich ist. Wenn die Frau sich dann gehen lässt, entsteht etwas Neues. Sie gewinnt neue Kraft, die sie braucht, um das Kind zu erziehen. Durch eine natürliche Geburt wird die Frau in eine neue, kräftigere Persönlichkeit verwandelt, um der unbändigen Lebensenergie eines Kindes standhalten zu können.



Massagen, liebevolle Blicke, schmerzlindernde Mittel

Was wir noch nie erlebt haben, macht uns unsicher oder ängstlich. Gleichzeitig führt genau dies dazu, dass wir uns konzentrieren und aufmerksam sind. Es verlangt Mut und Hingabe, sich einzulassen auf etwas völlig Unbekanntes, umso mehr, wenn dies mit Schmerzen und Anstrengung verbunden ist.

Eine so besondere Erfahrung wie eine Geburt kann eine Frau nur ohne Angst und Verkrampfung erleben, wenn sie von einem Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens erfüllt ist.

Sicher und geboren

Vom Partner, einer Freundin oder anderen vertrauten Personen einfühlsam begleitet zu werden, ist eine nicht zu unterschätzende Hilfe.

Einfühlsam kann heissen, je nach Bedarf eine Massage zu bekommen oder Hilfe beim Atmen. Manchmal ist schon ein Blickkontakt oder die wohlwollende Nähe eines lieben Menschen unterstützender als jedes „Mittelchen“.

Und denken Sie daran, dass Ihnen Bewegung helfen wird – sie ist wichtig und unterstützend, um mit den Wehen zu schwingen und sie nicht passiv zu ertragen.

Entspannt im Wasser

Während der Geburt, wenn der Körper eine Höchstleistung vollbringt und es häufig zu Verspannungen kommt, fördert die Wärme die Wehen und entspannt. Zudem schafft die Badewanne einen besonders schützenden, intimen Raum, der Eingriffe

von aussen weitgehend abschirmt. Der Auftrieb im Wasser macht den schweren Körper leichter und unterstützt die Beweglichkeit.

Frei und jederzeit entscheiden

Wenn möglich lernen Sie Ihre Hebamme vorher kennen und besprechen Sie Ihre Wünsche oder Befürchtungen. Hebammen können Sie mit vielen, einfachen Mitteln unterstützen und Ihnen die Geburtsarbeit und den Schmerz erleichtern. Sollten die oft hoch wirksamen Methoden wie Massage, Atemtechnik, das Bad oder naturheilkundliche Anwendungen wie Aromaöle, Homöopathie oder Akupunktur Ihnen nicht ausreichend helfen, hält die Medizin verschiedene Medikamente wie etwa krampflösende oder schmerzlindernde Mittel bereit, bis hin zur bekannten PDA.



Geburtsplan

Selbstbestimmt und aktiv gebären: Überlegen Sie sich, was Ihnen für die Geburt wichtig ist, wie Sie sich die Geburt vorstellen, was Sie wünschen und was Sie keinesfalls erleben möchten.

Ein Geburtsplan ist eine Grundlage für jedes weitere Gespräch über die Geburt. Dass dann eine Geburt ganz anders verlaufen kann als geplant, liegt in der Natur jeder Geburt – aber ein einmal verfasster Geburtsplan hilft Ihnen, Ihre Wünsche und Vorstellungen im Verlauf der Geburt zu formulieren, auch wenn sich nicht alle Wünsche erfüllen lassen.

Über Ängste sprechen

Manche werdenden Mütter haben so grosse Ängste vor der Unwägbarkeit der Geburt, dass sie sich einen Kaiserschnitt wünschen, um erst gar keine Wehen erleben zu müssen. Es kann jedoch zu jeder Zeit während einer normal begonnenen Geburt eingegriffen werden, schmerzstillende Medikamente oder eine PDA angewendet werden – es wäre daher verfehlt, einen Kaiserschnitt anzustreben, wenn es „nur“ um die Angst vor Schmerzen geht.

Dieser Text orientiert sich am Themenheft „Natürliche Geburt“ in Eltern Info, ein Supplement der deutschen Hebammenzeitschrift

