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: 102 (2004)

Heft: 6

Artikel: Hatha Yoga hilft

Autor: Schläppi, Janny Terpstra

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950107

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: 04.07.2025

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

Optimierung der Geburtslage

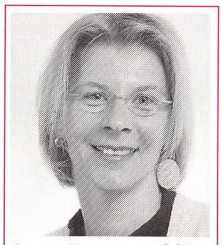
Hatha Yoga hilft

Die meisten Kinder in Beckenendlage drehen sich bis zur 37. Schwangerschaftswoche in eine Kopflage, bei 5% aller Frauen bleibt ihr Kind in der Beckenendlage[1] [2]. Was kann eine Schwangere selber unternehmen, wenn ihr Baby in der 37. Schwangerschaftswoche noch in einer BEL liegt?

Janny Terpstra Schläppi

Während zehn Jahren führte ich als Hebamme und angehende Yoga-Lehrerin wöchentliche Kurse und Einzelberatungen für Schwangere durch. Keine der insgesamt 280 Schwangeren hatte vor der Schwangerschaft Erfahrungen mit Hatha Yoga gemacht. Sie besuchten im Durchschnitt 10 bis 12 Lektionen à 90 Minuten in der Zeitspanne von der 25. bis zur 38. Schwangerschaftswoche.

Eine Kurslektion bestand neben einer halbstündigen Gesprächsrunde zur Hauptsache aus Atem-Übungen und Hatha-Yoga-Stellungen für Schwangere[3]. Jede Lektion wurde mit einer 5 bis 10 Minuten langen Entspannung abgeschlossen.



Janny Terpstra Schläppi ist Hebamme, Yoga-Lehrerin und Beckenbodenkursleiterin.

Ergebnisse

Bei 13 (5%) der 280 Frauen lag das Kind in der 36. Schwangerschaftswoche noch in einer Beckenendlage. Bei 9 dieser 13 Frauen drehte sich das Kind bis zur Geburt. Sie hatten die Übungen täglich zu Hause ausgeführt, bis die Hebamme oder der/die GynäkologIn die Kopflage des Babys feststellte. Bei 4 der 280 Frauen (1,5%) verharrte das Baby bis zur Geburt in Beckenendlage. Eine dieser vier Schwangeren arbeitete 80% in einem Büro (Sitzarbeit) einer anderen Stadt. Sie pendelte täglich und fand das Übungs-Programm zu aufwändig.

Eine zweite war körperlich und psychisch erschöpft. Sie hatte bis zum Ende des sechsten Monates als Reiseleiterin gearbeitet und war in psychotherapeutischer Behandlung. Die Schwangere wünschte sich eine Spontangeburt, ihre Gynäkologin drängte aber auf einen Kaiserschnitt, weil «das Kind ja bereits seit sechs Wochen in dieser Lage liege», wie sie bemerkte.

Die dritte Schwangere hatte bereits erfolglos eine Moxatherapie bei einer Akupunkteurin ausprobiert (in dieser chinesischen Methode werden mit einer Beinwellzigarette spezielle Meridianpunkte stimuliert). Nun wollte die werdende Mutter es noch mit Hatha-Yoga-Übungen versuchen. Sie lebte getrennt vom Vater ihrer zwei ersten Kinder und hatte mit dem Vater dieses dritten Babys noch nicht alles geregelt.

Die vierte erfolglose Frau kam mit der Mitteilung zu mir, dass eine äussere Wende wegen eines tiefen Plazenta-Sitzes nicht möglich war. Sie übte regelmässig die Brückenstellung Setu-bandha-sarvangasana und probierte zwei Mal eine Moxatherapie aus.

Diskussion

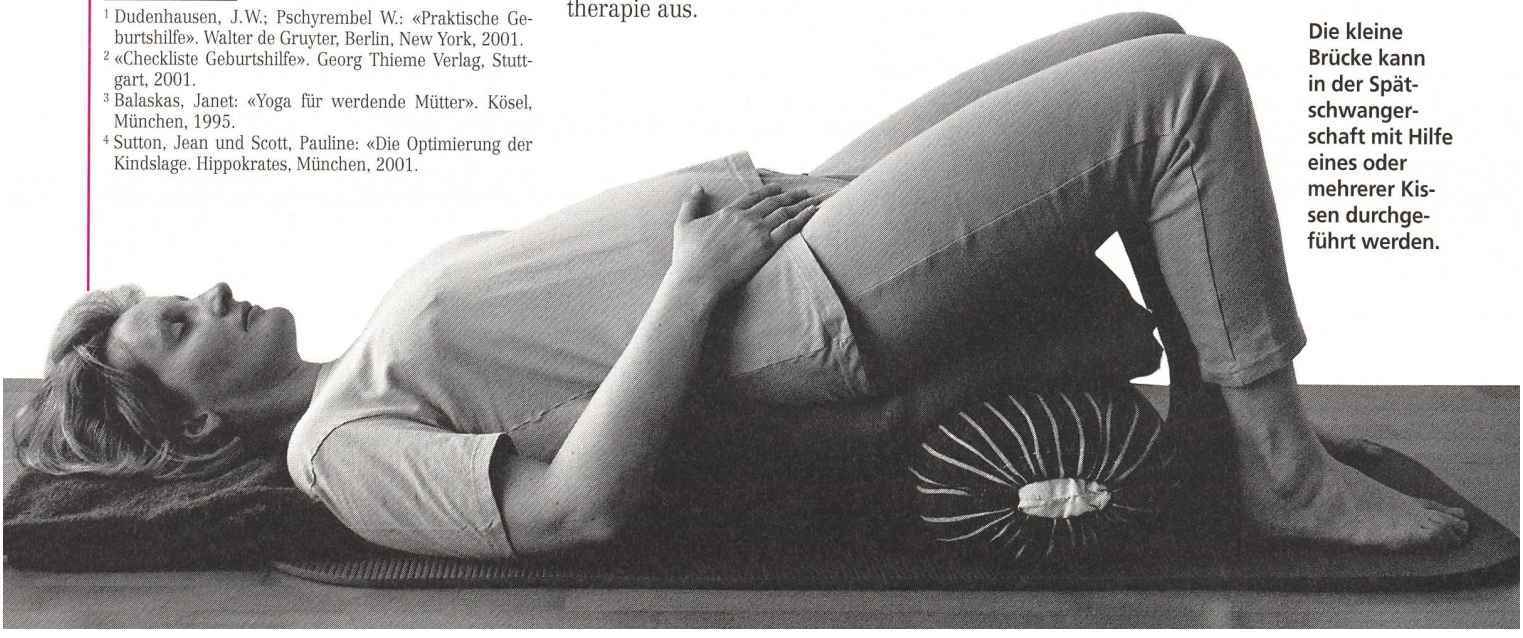
Wenn nur 1,5% der Teilnehmerinnen meiner Schwangerschaftskurse aus insgesamt zehn Jahren das Kind in Beckenendlage geboren haben, liegt dieser Prozentsatz deutlich unter dem Durchschnitt von 5%. Obwohl die 280 Schwangeren keine zufällige Auswahl darstellen, scheint doch angesichts der Anzahl Beobachtungen der Schluss erlaubt, dass mit regelmässigem, schliesslich intensiviertem Üben der beiden beschriebenen Hatha-Yoga-Übungen das Risiko für eine BEL-Geburt gesenkt werden kann.

Weitere Empfehlungen

Ob sich ein Kind vor der Geburt noch dreht, hängt sicher noch mit anderen Faktoren zusammen. In meinen Kursen flossen neben den Atemübungen noch weitere unterstützende Empfehlungen ein. Obstipation kann eine Beckenendlage begünstigen, die Stuhlregulation ist also wichtig. Die Schwangere sollte nicht über längere Zeit auf derjenigen Seite schlafen, auf der sich der kindliche Rücken befindet. In der Seitenlage sollte das untere Bein gerade, das obere Bein angewinkelt und von einem Polster unterstützt zu liegen kommen, damit mehr Platz im Becken entsteht.

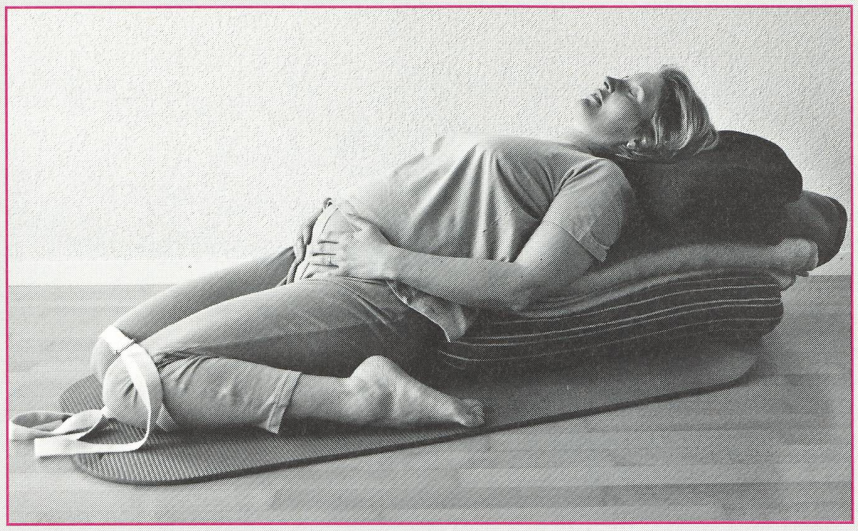
Die Schwangeren sollen keine tiefe Sessel benutzen, sondern möglichst oft in aufrechter Haltung und mit hüftbreit auseinander platzierten Füssen sitzen, damit das Kind nicht eingeengt wird. Eine Kauerstellung ist zu vermeiden, bis das Kind in Kopflage mit seinem Rücken links liegt[4].

[1] Dudenhausen, J.W.; Pschyrembel W.: «Praktische Geburtshilfe». Walter de Gruyter, Berlin, New York, 2001.
[2] «Checkliste Geburtshilfe». Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 2001.
[3] Balaskas, Janet: «Yoga für werdende Mütter». Kösel, München, 1995.
[4] Sutton, Jean und Scott, Pauline: «Die Optimierung der Kindslage. Hippokrates, München, 2001.



Die kleine Brücke kann in der Spätschwangerschaft mit Hilfe eines oder mehrerer Kissen durchgeführt werden.

Übungen

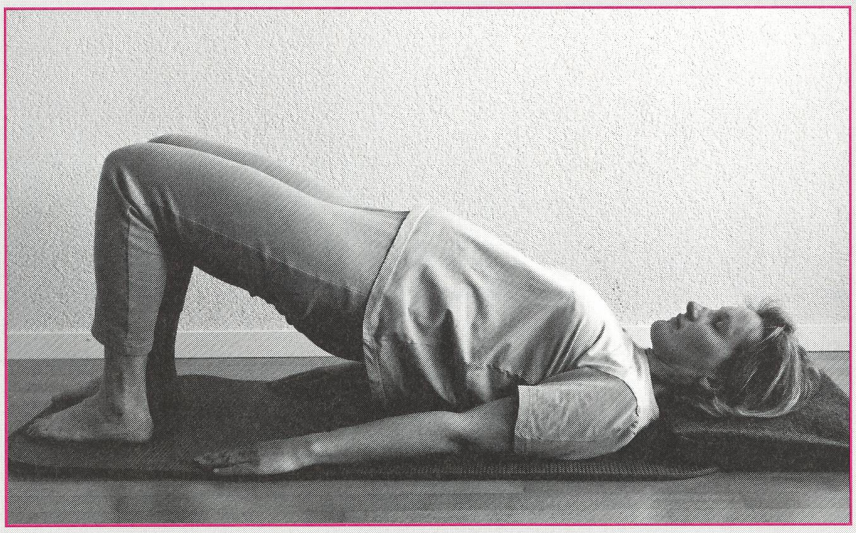


Supta-virasana

Diese Stellung ist eine Entspannungsübung, welche die Atmung vertieft und Bauch-, Becken- und Oberschenkelmuskulatur dehnt. Sie führt zu einer Haltungsverbesserung der Schwangeren, eine Drehung des Kindes wird dadurch erleichtert:

Lege zwei lange Polster oder einige mehrmals zusammengefaltete Wolldecken stufenweise auf deine Matte. Knie mit geschlossenen Knien einen halben Meter vor die Polster. Die Unterschenkel sind V-förmig geöffnet, die Fussrücken liegen auf dem Boden. Beuge dich nach vorn, umfasse die Wadenmuskeln und schiebe sie nach aussen. Setze dich zwischen die Beine vor das Polster.
Platziere die Hände nach hinten, damit du mit Hilfe der Unterarme allmählich so weit zurücklehnen kannst, dass der ganze Rücken, Nacken und Hinterkopf auf dem Polsterberg ruhen. Wenn die Knie zu schmerzen beginnen, sollst du den Berg noch ein wenig erhöhen. Wichtig ist, dass du dich beim Ruhen gut entspannen kannst, die Atmung weich und tief wird und die ganze Bauchdecke gedehnt wird. Beachte, dass die Halsmuskulatur auch entspannt ist. Wenn du eine Spannung in der Kehle wahrnimmst, brauchst du eine zusätzliche Decke unter dem Kopf.
In dieser Stellung richtest du deine Aufmerksamkeit auf die Rippenbögen. Wenn diese angespannt aufstehen, versuchst du, die Rippen mit dem Atmen in den Körper sinken zu lassen. Die Arme ruhen seitlich neben dem Körper. Deine Atmung fliesst.
Bleibe solange in Supta-virasana, wie es dir behagt. Mit Unterstützung der Arme richtest du dich wieder auf. Danach Polster oder Decken entfernen und in Seitenlage noch ein wenig ausruhen.

Setu-bandha-sarvangasana oder die kleine Brücke



Diese Übung kann wie auf der Foto durchgeführt werden, oder in der späteren Schwangerschaft mit einem unter Rücken und Gesäss geschobenen Kissen oder Keil zur Unterstützung (s. Foto S. 8).

Lege dich in Rückenlage auf eine Matte. Deine Füsse platzierst du hüftbreit auseinander, die Zehen ein wenig nach innen, die Fersen ein wenig nach aussen. Deine Arme ruhen seitlich am Körper auf einer Matte, die Handflächen bodenwärts gedreht. Das Kinn führst du etwas Richtung Brustbein, ohne dass ein Druck im Hals entsteht. Nach einigen Atemzügen verschliesst du bei einem nächsten Ausatmen den Aftermuskel und hebst das Becken vom Boden weg. Stemme dabei die Füsse gut in den Boden. Atme ruhig weiter und hebe das Becken noch etwas höher. Weile solange in dieser Position wie du möchtest. Je länger du in der Stellung bleiben kannst, desto wirksamer ist sie.

Danach kommst du langsam auf den Boden zurück, von den Schulterblättern her Wirbel um Wirbel, dann mit dem Kreuzbein und schliesslich mit dem Gesäss. Lass das Aufatmen kommen.

Wiederhole die Übung.