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: 91 (1993)

Heft: 12

Artikel: Auftrag und Chance für Hebammen

Autor: Winzeler, Doris

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950902

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

Auftrag und Chance für Hebammen

Doris Winzeler, Hebamme

Zehn Frauen sitzen in der Runde. Sie sind in Erwartung. Die Atemtechnik, so haben sie gehört oder gelesen, soll während der Geburt viel Erleichterung bringen. «Ein bis zwei Stunden Atemtechnik würden mir genügen als Vorbereitung», meinten einige Frauen schon bei der telefonischen Anmeldung, «denn ich fühle mich fit.» Fitnesstraining und Atemtechnik scheinen in ihrer Vorstellung **die** Wundermittel zu sein, die eine schmerzarme und gute Geburt garantieren.
Die Geburt ist ein Ereignis mit vielen Spannungsfeldern: Angst – Freude, Festhalten – Lösen, Sichzusammenreissen – Entspannen, Schmerz – Wehenpause, Sichwehren – Sich-zur-Verfügung-Stellen, Misstrauen – Vertrauen, Arzt – Hebamme. In diesen Spannungsfeldern kann es zu Momenten kommen, die die Atmung zum Fliessen oder zum Stocken bringen. Es sind Momente, welche die Atmung tief oder oberflächlich werden lassen. Unser Ziel ist es, der Frau für diese Extremsituation einfache und natürliche Hilfen anzubieten, auf dass sie aufatmen kann.

Vertrauen statt Misstrauen

Die Vertrauensatmosphäre ist eine wichtige Grundlage für die Atemhilfen. Die Atmung ist abhängig von der Befindlichkeit, der Haltung und dem Verhalten. Heute haben die Frauen die Möglichkeit, den Arzt ihres Vertrauens aufzusuchen und mit ihm zu gebären. «Es ist so schön», sagen sie, «wenn er als vertraute Person bei der Geburt dabei ist und mich täglich im Wochenbett besucht.» Diese Frauen nehmen erst nach der Geburt wahr, dass es die Hebamme war, die während Stunden mit ihnen wartete und sie betreute.
Zum Teil haben die werdenden Eltern auch die Möglichkeit, den Geburtsort ihrer Wahl aufzusuchen. Wie steht es nun mit der Hauptbetreuerin und Fachfrau? Hat sie die Möglichkeit, diese Vertrauensbasis schon vor der Geburt vorzubereiten? Stellt sie sich zur Verfügung, und erkennt sie die Wichtigkeit ihrer Anwesenheit schon während der Zeit der Schwangerschaft?

Bereitschaft der Hebamme während der Schwangerschaft

Das Erteilen von Geburtsvorbereitungskursen durch Hebammen ist eine grosse Chance, die Vertrauensbasis zu schaffen zwischen den werdenden Eltern und den Hebammenkolleginnen. Viele Vorurteile und Missverständnisse können abgebaut und geklärt werden. Als Kursleiterin ist die Hebamme Fachfrau, Ratgeberin und Vertrauensperson. Ihrer Persönlichkeit kommt grosse Bedeutung zu. Woran mag es liegen, dass das Vertrauen oft eher auf Essenzen, Wässerchen, Edelsteinen, farbigen Tüchern, Badewanne, dem Arzt und vielem anderen mehr gründet als auf der Persönlichkeit der Hebamme, die es in den Händen hat, wohltuend und schmerzlindernd zu wirken? Es gibt viele Arten von Vertrauen: das Selbstvertrauen, das Urvertrauen, das Gottvertrauen, das Vertrauen in den Arzt, in die Hebamme und das Vertrauen in die Mithilfe des Partners. Das Vertrauen in die Hebamme schwindet sehr rasch, wenn sie sich in die Gebärabteilung zurückzieht und die «grosse Unbekannte» bleibt für die werdenden Eltern.

Hinführen zur Atmung

Nicht das Atmen macht uns Schwierigkeiten, wir müssen das Atmen auch nicht lernen, wir sollten aber dafür Sorge tragen, dass wir uns und unsern ganzen Körper der Atmung zur Verfügung stellen, dass wir Lebensbedingungen vorfinden oder schaffen, in denen wir frei atmen können. Der Atem möchte uns bewegen, und er möchte bewegt bleiben, anpassungsfähig an Sinneseindrücke, anpassungsfähig an seelisches und körperliches Befinden. Hinführen zur Atmung bedeutet Wegführen vom Machen, vom Manipulieren und vom Diktieren der Atmung. Die Atmung ist nicht machbar, und wenn Atemhilfen benötigt werden, dann sollte es ein von der Natur gegebenes Verlängern der Ausatmung sein, also eine naturgegebene Atemreaktion. «Naturlaute, die wir Allzuerzogenen so gründlich zu unterdrücken gelernt haben, dass wir sie nicht mehr zur Verfügung haben, wenn wir sie brauchen», schreibt Dore Jakobs in ihrem Buch «Die menschliche Bewegung».
Naturlaute sind einerseits Seufzen, Stöhnen, Schreien, Weinen, Klagen in beschwerlichen Situationen wie Kummer, Schmerz, Stress, Ärger, Angst, und andererseits kennen wir das Singen, das Lachen, das Aufseufzen bei Freude und bei Wohlbefinden. Dazu kommen das Gähnen und das Pfeifen.

Atemhilfen für die Schwangerschaft und die Geburt

Schwangere Frauen sind dankbar für einfache, wirkungsvolle Hilfen zur Schmerzverarbeitung. Seufzen, Stöhnen, Lachen, Gähnen, Sichdehnen und Räkeln nehmen in meinen Kursen viel Raum ein. Die Frauen üben das geführte Stöhnen und erfahren, dass der Ton ein weiteres wirksames Hilfsmittel sein kann. Während der Wehe passen sie die Ausatemdauer und die Tonstärke ihrem Schmerzempfinden an. Wir leiten sie so an, dass sie sich nicht durch Fehlhaltung (Hohlkreuz) und Fehlverhalten (Sichzusammenreissen, Auf-die-Zähne-Beissen usw.) übermässige und unnötige Schmerzen zuführen. Sollte das geführte, laute Tönen von den Begleitpersonen nicht ertragen werden können, ist dies kein Grund, der Frau Beruhigungsmittel zu verabreichen.
Im Kurs lernen die werdenden Eltern, dass der Geburtsschmerz von vielen verschiedenen Faktoren abhängig ist. Die Frau versteht, dass sie nicht alle diese Faktoren beeinflussen kann. Sie ist jedoch bereit, ihren Teil zum guten Gelingen der Geburt beizutragen. Im Laufe des Kurses erfährt sie, dass Atemhilfe keine «Knopfdruckmethode» ist und dass Atempflege immer mit psycho-physischer Arbeit verbunden ist. Mit Ent-

Literaturempfehlung

«Die menschliche Bewegung» und

«Bewegungsbildung – Menschenbildung» von Dore Jakobs, Kallmeyer Verlag

«Sinnvolles Atmen» von Dr. med. V. Glaser, Humata Verlag

spannungsübungen und sorgfältig ausgeführten Bewegungen lernt sie ihren Körper kennen und spüren. Viele Frauen erkennen auch, dass diese Art Geburtsvorbereitung sich unterscheidet von Schwangerschaftsgymnastik. Sie machen sich auf und lassen sich ein in die umfassende Arbeit am Atmen.
Die individuellen Wesenszüge beeinflussen das Gebärverhalten. Diese Individualität wollen wir akzeptieren. Echtseindürfen ist eine weitere Atemhilfe. Eine Frau, die das für sie neue Verhalten gut akzeptieren konnte, schreibt: «Der Pressdrang setzte schon eine Stunde nach dem Klinikeintritt ein. Dieser Druck ist eine unbeschreibliche und nicht zurückhaltbare Urgewalt. Beim Drang konnte ich nichts anderes mehr tun, als laut herausschreien wie ein wildes Tier. Ich kannte mich selbst nicht mehr. Aber zum Glück haben Sie uns darauf vorbereitet. Für mich gehört dies nun ganz einfach zur Geburt von Sandra.»
Es ist gut, wenn die Frau in diesen Überraschungssituationen von uns Hebammen gestützt wird. Sehr schade und sehr enttäuschend wäre es, wenn sie in die neue Herausforderung des Mutterseins hineinwachsen müsste in der Meinung, sie hätte unter der Geburt versagt.

Dieser Beitrag soll nur einen kleinen Einblick geben, wie Geburtsvorbereitung angegangen werden kann, und ich hoffe, dass er viele Fragen aufkommen lässt, zum Nachdenken anregt und da und dort zur Korrektur führt.
Kolleginnen, die sich in die umfassende und bereichernde Arbeit mit schwangeren Frauen vertiefen möchten, haben Gelegenheit, dies im Kurs «Geburtsvorbereitung für Hebammen» zu tun. Er findet in Adelboden vom 26. Juni bis 1. Juli 1994 statt (siehe Inserat in diesem Heft Seite 16). □

Motivierte Hebammen trafen sich am 30. Oktober 1993 in Aarau, um sich über einen Bereich der Hebammentätigkeit, den der Geburtsvorbereitung, genauer zu informieren, darüber zu diskutieren und vor allem die vielen guten Ideen zu sammeln, zu formulieren und konkretisieren. Es ist uns bewusst, dass die Geburtsvorbereitung nicht länger unser «Stiefkind» sein darf!

Ich danke allen engagierten Hebammen herzlich und ganz speziell den Initiantinnen des 30. Oktobers, dass Sie mithelfen, den Hebammenberuf als Ganzes zu erhalten.

Ursula Zürcher, ZV Ressort Aus-, Fort- und Weiterbildung □

Die neue Pampers Baby-Dry:

Denn sie hält einfach trockener – fast wie *frisch gewickelt.*

Trägt Ihr Baby die neuen Pampers Baby-Dry, können Sie jederzeit nachfühlen, wie es sich anfühlt: weder nass noch unangenehm feucht – sondern schön trocken. Denn nur die neue Pampers Baby-Dry hat das Baby-Dry Trockenvlies, das erst die Nässe von Babys Po wegleitet und dann wieder so gut wie trocken wird. So *bleibt* Babyhaut trockener.

Pampers BABY-DRY

Die neuen Pampers Baby-Dry. Einfach trockener – fast wie frisch gewickelt.