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: 98 (2000)

Heft: 2

Artikel: Späte Rückbildungsgymnastik

Autor: Schwärzler, Barbara

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950756

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

Späte Rückbildungsgymnastik

In ihrer HöFa-I-Einzelarbeit* erarbeitete Barbara Schwärzler ein aktuelles Profil der Hebammen-Rückbildungslandschaft in der Deutschschweiz. Sie erhob Daten darüber, wie viele Hebammen wann welche Art von Rückbildungsgymnastik anbieten, stellte das Gefundene in einen Bezug zu vorhandener Literatur und zog weiterführende Schlussfolgerungen für Praxis und Berufspolitik der Hebammen. Grundsätzlich ist die Autorin der Meinung, dass das Hebammenangebot «Späte Rückbildungsgymnastik» ausbaufähig ist und die Hebammen dafür recht eigentlich prädestiniert sind.

(gm) 139 freischaffende Hebammen in der Deutschschweiz erhielten im Mai 1998 einen Fragebogen der Autorin. Die meisten von ihnen boten laut Freischaffendenlisten «Rückbildungsgymnastik» als Dienstleistung an, einige wenige gehörten aus anderen Gründen zu den Empfängerinnen. Ausgewertet wurden schliesslich 90 Bögen.

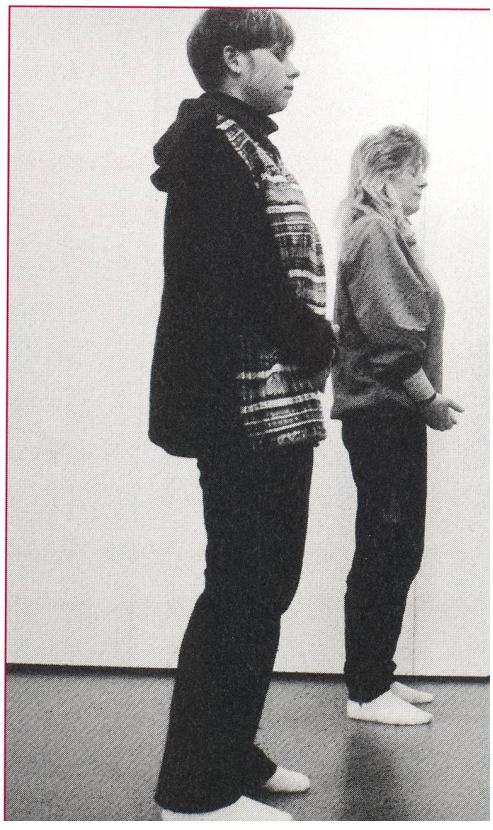
Resultate der Umfrage

Das Angebot der antwortenden Hebammen umfasst Rückbildungsgymnastik im Frühwochenbett und späte Rückbildungsgymnastik, wobei einige Hebammen zum Zeitpunkt der Umfrage kein Kursangebot offerierten.

Die durch die Umfrage erfassten Kurseinheiten dauern zwischen 45 und 90 Minuten und richten sich an eine bis 16 Frauen gleichzeitig. Bei einem Teil der Angebote ist eine Betreuung des Säuglings durch Dritte gewährleistet, bei je etwa der Hälfte der Kurse kann das Baby mitgenommen bzw. nicht mitgenommen werden. Auf die Frage nach der persönlichen Motivation, späte Rückbildungsgymnastik anzubieten, nannten die Hebammen «Frauen in ihrem Frausein zu unterstützen», «Kontinuität in der Begleitung der Frau», «Kontaktmöglichkeit anbieten», «persönlichen Gewinn» und die eigene Erfahrung als Motivationsgrund. Die Inhalte der Kurse sind breit gefächert, für die meisten Kursleiterinnen steht Steigerung der Leistungsfähigkeit an erster Stelle, gefolgt von Entspannung, Körperwahrnehmung, Übergang in den Alltag, Austausch und Kontakt, Beratung und Freude an der Weiblichkeit. Die vermittelten Inhalte bewirken bei den jungen Müttern ein gestärktes Körperbewusstsein, ermöglichen einen Freiraum für sich selbst, fördern körperliche Leistungsfähigkeit und Stärkung des Selbstbewusstseins sowie den Kontakt zu anderen Frauen und bieten schliesslich auch Wissen und Informationen. Gefragt, was das Besondere an späten Rückbildungskursen durch Hebammen sei, fanden mehr als die Hälfte der Kursleiterinnen, dass Hebammen im Gegensatz zu anderen Anbieterinnen Kontinuität in fachlich kompetenter Begleitung durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett anbieten. Weiter wurde die über die Rückbildung hinaus wirkende beratende und begleitende Funktion der Hebamme genannt, das fundierte Wissen und die praktische Erfahrung und die Stellung der Hebamme als Vetrauensperson. Weitere Fragen eruierten die Quelle des Wissenserwerbs, Alter, Dauer der Tätigkeit und berufliche Stellung der Antwortenden.

Was sagt die Theorie?

Diese Resultate setzt Barbara Schwärzler in Beziehung zu theoretischen Ansätzen und Forschungsresultaten aus der Fachliteratur. Stellvertretend für viele andere Fragen sei hier der Fragenkomplex um die Auswirkungen später Rückbildungsgymnastik kurz gestreift. Nicht überraschend attestieren praktisch alle aufgeführten Forschungsarbeiten der Rückbildungsgymnastik positive Auswirkungen. Explizit genannt werden beispielsweise «wichtige Hilfe für Gesundheit und Fitness» (Arthur und Butt, 1991), «keine negativen Auswirkungen auf die Laktation» (Dewey et al., 1994), «dass die Auseinandersetzung mit ihrer Körperlichkeit den Frauen grösseres Selbstbewusstsein verleiht» (Gotved, 1991), und dass Frauen mit intensiver Rückbildungsgymnastik drei Monate postpartal bedeutend weniger an Beckenbodenschmerzen litten und gleich weniger an Depression (Enkin, Keirse, Renfrew und Neilson, 1995).

Chance für den Berufsstand

Im dritten Teil ihrer Arbeit zieht Schwärzler Schlussfolgerungen für die Praxis und Berufspolitik der Hebammen. Der Stellenwert später Rückbildung sollte ihrer Meinung nach generell steigen. Hebammen als Vertrauenspersonen für die Frauen, mit ihrem breiten Wissen und ihrer Erfahrung rund um die Geburt, sind prädestiniert für die Rückbildung. Es wäre deshalb wünschenswert, dass sich mehr Hebammen auf dieses Spezialgebiet einlassen. Eine verstärkte Beschäftigung mit Rückbildung vermöchte das traditionelle Terrain der Hebammen auszubauen. Von