

Erstgebärende brauchen positive Vorbilder

Was macht eine gute Geburt aus? Die Autorin Martina Stubenschrott hat für ihr Buch „Schwangerschaft und Geburt – Frauen erinnern sich“ Interviews zu der Frage geführt

Interview **Janet Weishart**

taz: Frau Stubenschrott, Schwangere leben heute in einer Gesellschaft, in der die Geburt zunehmend technisiert wird. Und genau das macht Erstgebärende oft ratlos. Was empfehlen Sie denen?

Martina Stubenschrott: Mein Buch ist genau aus diesem Grund entstanden. Ich möchte Frauen in der Eigenwahrnehmung stärken und Erstgebärenden zunächst einmal Geburten unter guten Bedingungen schildern. Viele Schwangere hören von Bekannten oder Freundinnen ja ausschließlich, was alles schiefgehen kann. Das verunsichert sie.

Andererseits gibt es die Entwicklung, dass Schwangeren kaum mehr über die Erfahrungen rund um die Geburt berichtet wird, um sie nicht zu beunruhigen.

Das ist das andere Extrem. So war das auch bei meiner Mutter, die mich nicht mit ihren eigenen Erlebnissen belasten wollte. Aber wenn die Geburts-geschichten komplett fehlen, wird ebenso eine Menge Angst aufgebaut. Erstgebärende brauchen also Vorbilder für gute Geburten. Denn ihre Ängste sind so oder so existent. Das ist natürlich. Daher ist es enorm wichtig, sich eine liebevolle Hebamme als Vertrauensperson zu suchen, mit der all die Was-wäre-wenn-Fragen besprochen werden können, wie zum Beispiel: „Was ist, wenn sich die Nabelschnur um den Hals wickelt?“, „Was tue ich bei einer Beckenendlage?“ Nur so können Befürchtungen abgebaut werden. Sich vorzubereiten ist für Erstgebärende essenziell – ebenso wie offen zu bleiben.

Was meinen Sie mit „offen“ bleiben?

Nicht jede Geburt verläuft so, wie sich das eine werdende Mutter vorher ausmalt. Wenn sie sich etwa eine Wassergeburt erträumt, aber während der Geburt das Wasser als zu heiß empfindet, dann sollte sie nicht verzweifeln. Sie muss von ihren Vorstellungen loslassen und es so annehmen, wie es kommt. Die Geburt ist ein individueller, fließender Prozess, langsam oder schnell. Jede Frau muss ihn selbst leiten, auf



Eine Vertrauensperson um sich haben hilft immer. F.: Andreas Hub/laif

ihre eigene Kraft vertrauen und auf ihre innere Stimme hören. Frauen dürfen ihre Eigenwahrnehmung und -verantwortung nicht an der Geburtshaus- oder Klinik-Tür abgeben. Wer gebären will und sagt: „So, hier bin ich, macht mal!“, kann keine gute Geburt haben.

Was macht denn eine gute Geburt nun aus?

Ich hatte selbst drei sehr schöne Hausgeburten. Jedoch weiß ich nach den Berichten der acht Frauen, die ich für mein Buch interviewte: Eine gute Geburt kann eine Spontangeburt, aber auch eine operative Geburt sein. Die Medizin hat ihren berechtigten Platz. Denn ohne sie kann das natürliche Ereignis Geburt in seltenen Fällen zum Tod des Kindes oder auch der Mutter führen. Ganz klar gehört zu einer guten Geburt außerdem, in jeder Phase von Menschen um-

geben zu sein, die kompetent sind, aber auch liebe- und verständnisvoll, freundlich und zuversichtlich.

Es sollten also neben der Hebamme weitere Personen anwesend sein?

Ja, es hilft enorm, wenn Gebärende eine Vertrauensperson um sich haben, etwa den Partner, eine Freundin oder die Mutter. Emotionen müssen ihr erlaubt sein – weinen, schreien, lachen! Jede Frau hat außerdem ein Recht auf einen geschützten Raum. Sollen etwa Assistenzärzte an der Geburt teilnehmen, muss vorher das Einverständnis der Frau eingeholt werden. Und bei medizinisch notwendigen Schritten muss ihr alles gut erklärt und Bedenkzeit eingeräumt werden. Jede Frau sollte in ihrem Tempo gebären dürfen. Das ist förderlich für positiv erlebte Geburten.

Was für einen Tipp haben Sie für die ersten drei Schwangerschaftsmonate?

Die Frau sollte sich eine Frauenärztin suchen, die ganz ähnliche Ansichten hat wie sie. Wem Kontrolle wichtig ist, der sollte ruhig zwei Vorsorgeuntersuchungen mehr machen. Wer alternative Ansätze bevorzugt, der sucht sich eine Praxis mit dieser Ausrichtung. Ähnlich ist es mit dem Geburtsort: vorher anschauen, das Personal befragen und ganz nach dem Bauchgefühl entscheiden. Am elementarsten aber ist die Hebammen-Sprechstunde, wo der ganz persönliche Blick auf die Geburt des Kindes geprägt wird, der wiederum eine stressfreie Entbindungsphase ermöglicht. Aber: Ohne Schmerzen geht es nicht! **Schmerz gehört also zu jeder Geburt dazu?**

Ja. Auch mit alternativen Geburtsvorbereitungsverfahren wie Akupunktur, Meditationstechniken oder Hypnobirthing. Ich kenne keine Frau, die eine Geburt ganz ohne Schmerzen erlebt hat. Aber diese werden abhängig davon wahrgenommen, wie mit ihnen umgegangen wird.

Wie genau beeinflusst die Außenwelt die Beschwerden?

Es ist ähnlich wie bei Kindern. Werden diese in dem Moment des Schmerzes gestreichelt, getröstet, wird ihnen gut zuredet, ihnen geholfen die Pein zuzulassen und zu überwinden, gehen sie gestärkt aus der Situation hervor. Aber wird der Schmerz von Hektik oder von Schuldzuweisungen begleitet, steigert das die Beschwerden. Leider leben wir in einer Gesellschaft, in der es keinen guten Umgang mit Schmerzen gibt. Dabei bekämpfen Medikamente ja nur die Symptome und nicht die Ursachen. Die Geburt wird zu oft als „Krankheit“ wahrgenommen. Sie wird gemanagt und kontrolliert. Wenn nur Risiken eine Rolle spielen, kann es aber keinen positiven Zugang zur Geburt geben.

Martina Stubenschrott (44 Jahre) ist Autorin und Familienberaterin. Ihr Buch „Schwangerschaft und Geburt – Frauen erinnern sich“ ist 2017 beim LebensGut-Verlag erschienen.

Anzeige

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof

Wir begleiten auf dem Weg ins Leben

natürlich, sicher und familiennah in Deutschlands geburtenstärkstem Krankenhaus www.sjk.de

Beste Geburtshilfe Deutschlands

Kreißsäle sollen erweitert werden

Mit einem Zehn-Punkte-Aktionsplan soll die Situation der notleidenden Geburtshilfe in Berlin verbessert werden. Doch die damit verbundene Fokussierung auf klinische Geburten stößt auch auf Kritik

Aufgrund des Wachstums der Stadt erlebt Berlin einen Babyboom. Doch die vorhandene Infrastruktur reicht dafür nicht aus. Immer wieder werden Gebärende wegen überbelegter Kreißsäle abgewiesen, während sich Hebammen um mehrere Schwangere gleichzeitig kümmern müssen. Die Folge: 8 von 19 Kliniken begrenzen heute schon die Zahl der Anmeldungen. 4 weitere planen dies. Nach einem zweiten runden Tisch zur Geburtshilfe hat Gesundheitsministerin Dilek Kolat (SPD) nun Anfang Februar einen Zehn-Punkte-Aktionsplan vorgelegt. So sollen unter an-

derem die Ausbildungskapazitäten für Hebammen um 130 Plätze erweitert und vom Land Berlin 20 Millionen Euro in den Ausbau von Kreißsälen investiert werden.

Allerdings stößt die damit verbundene Ausrichtung der Geburtshilfe auf klinische Geburten auch auf Kritik. So haben unlängst einige in der Internationalen Studiengesellschaft für prä- und postnatale Psychologie und Medizin (ISPPM e. V.) organisierte Hebammen, Gynäkologen und Pränatalpsychologen wegen der „psychologischen Notsituation in der Geburtshilfe“ einen Appell

veröffentlicht. Demnach ist in Deutschland generell eine „einseitige Fokussierung auf die medizinisch-technische Überwachung und Beherrschbarkeit des Geschehens von Schwangerschaft und Geburt“ zu beobachten, weshalb es kaum noch Geburten ohne medizinische Eingriffe gebe. Die Autor*innen fordern dagegen eine „Individualisierung statt Programmierung von Geburten“. Denn die Geburtshilfe könnte laut der Autor*innen „bei 85 Prozent der Frauen ohne oder mit wenigen Interventionen auskommen“.

Christine Bruhn, die Geschäftsführerin des Geburts-

hauses Charlottenburg, sieht das ganz ähnlich: Der Wunsch nach berechenbaren Geburten führe ebenso wie das pauschalierte Abrechnungsverfahren in den Kliniken zum Beispiel zu vielen überflüssigen Eingriffen und vermeidbaren Kaiserschnitten. Dabei sei eine Geburt ein natürlicher und individueller Prozess, der neben der Aufklärung der Schwangeren vor allem eine aufwendige 1:1-Betreuung durch eine Hebamme benötige. Das allerdings kann unter den gegebenen Bedingungen nur in der außerklinischen Geburtshilfe garantiert werden. OS

Geburtshaus CHARLOTTENBURG
Willkommen im Leben!

Seit 31 Jahren im Geburtshaus Charlottenburg
Seit 11 Jahren auf dem Gelände der DRK Kliniken Berlin Westend

Infoabende am 1. und 3. Montag im Monat um 19.30 Uhr

Gebären in Geborgenheit: mit professioneller Begleitung auf der Basis langjähriger Erfahrung. Natürlich – sicher! Vor, während und nach der Geburt.

Spandauer Damm 130 (Gelände DRK-Kliniken | Westend)
www.geburtshaus-berlin.de Tel: 030 / 325 68 09

ERNST VON BERGMANN KLINIKUM

Natürlich in Sicherheit

Informationsveranstaltungen Jeden 2. Mi. (19 Uhr) und jeden letzten So. (15 Uhr) im Monat, Raum F113

Persönliche Geburtsplanung • Hebammensprechstunde Beleg-Hebammen • Yoga und Akupunktur während der Schwangerschaft • Wasserentbindung • Rooming-In • Familienzimmer • Ambulante Geburt • Neonatologen und Kinderärzte „Wand-an-Wand“ • Stillgruppe • Babymassage

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Perinatalzentrum Level I
Tel. 0331. 241 - 3 5602 • Kreißsaal - 3 5651
www.geburtpotsdam.de

Vivantes

KOMPETENZ, DIE BERÜHRT
Ausgezeichnete Geburtshilfe in Schöneberg

Wenn die Liebe Früchte trägt ... fängt unsere Arbeit an. Wir können uns keine schönere und lohnendere Aufgabe vorstellen!

Für einen guten und gesunden Start ins neue Leben bietet unsere Klinik modernste Ausstattung und einen hohen Betreuungsstandard. Vertrauen Sie uns, so wie es jährlich viele weitere Eltern tun. Wir freuen uns auf Sie und Ihr Baby.

- familiäre, individuelle und fürsorgliche Betreuung
- 24-Stunden-Rooming-in, Familienzimmer
- umfangreiche Kursangebote: Geburtsvorbereitung (Frauen/Paare/Wochenend-Crashkurs), Rückbildungskurse
- Online-Terminvergabe

Informationsabend
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 18 – 20 Uhr
Haus 35, 1. Etage, Konferenzraum, Tel. 030 130 20 2425
www.vivantes.de/avk/geburt

Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
Geburtsmedizin
Priv.-Doz. Dr. Mandy Mangler, Chefärztin
Rubensstraße 125 - 12157 Berlin

Foto: © iStockphoto