

SILVIA HÖFER

Geburt

SILVIA HÖFER

Geburt

Was eine Hebamme
ihrer Tochter
mitgeben würde



Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Copyright © 2019 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München
Redaktion: Melanie Hartmann, Fürstfeldbruck
Layout & Satz: Veronika Preisler, München
Umschlagmotiv & Illustrationen: Daphne Patellis, München
Autorinnenfoto: Johanna Ruebel, Berlin
Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Tešín
Printed in the Czech Republic
ISBN 978-3-466-31102-6

www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Für Simone und Moritz

Geboren wird nicht nur
das Kind durch die Mutter,
sondern auch die Mutter durch das Kind.
Gertrud von le Fort 1876–1971

Inhalt

Den für dich persönlich richtigen Weg finden

| | |
|---|----|
| Welche Vorstellungen hast du von einer Geburt? | 10 |
| Was ist die beste/sicherste Art der Geburt für dein Baby und für dich? | 12 |
| Wo soll das Baby zur Welt kommen? | 13 |
| Pro- und Kontra-Argumente für verschiedene Gebärorte | 15 |
| Geburtsplan – Erwarte auch das Unerwartete! | 23 |
| Wer soll mitkommen? | 25 |
| Oxytocin, dein großer Helfer! | 28 |
| Die ersten Anzeichen – und wie lange noch, bis es wirklich losgeht? | 30 |
| Übung oder echte Wehen? | 31 |

Die Phasen des Gebärens und warum Zeit dann keine Rolle mehr spielt

| | |
|---|----|
| Die Gefühle der Warte- und Vorbereitungszeit | 35 |
| Die erste, frühe Vorarbeit (Latenzphase) | 36 |
| Was passiert dabei mit dir und mit deinem Baby? | 38 |
| Vaginale Geburt oder Kaiserschnitt? | 44 |
| Top-Tipps für Partner und Partnerinnen* | 54 |
| Wann musst du zum Gebärort aufbrechen? | 56 |
| Und nun aber bitte sofort! (sehr, sehr selten) | 61 |
| Was erwartet dich am Gebärort? | 63 |
| Was hilft bei der Gebärrarbeit? | 66 |

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich meistens keine geschlechtergerechte Schreibweise verwendet, sondern spontan und abwechselnd eine Form. Dabei gelten sämtliche Personenbezeichnungen gleichermaßen für alle Geschlechter.

Die aktive, erste Phase des Gebärens

| | |
|--|-----|
| Was passiert nun mit dir und mit deinem Baby? | 74 |
| Was hilft – Wissen, Vorstellungen, Positionen, Wasser, Massagen | 77 |
| Top-Tipps für Partner und Partnerinnen | 81 |
| Wie mit dem Schmerz umgehen ...? | 84 |
| Schmerzerleichterung – welche Möglichkeiten hast du? ... | 87 |
| Deine Hormone helfen mit! | 99 |
| Was ist eine Übergangsphase und was tut dir dann gut? .. | 100 |

Die zweite Phase des Gebärens – das Ziel vor Augen!

| | |
|--|-----|
| Was hilft – Wissen, Vorstellungen, Positionen, Wasser, Massagen | 108 |
| Das Wunder ist da! | 112 |

Die dritte Phase des Gebärens – oder wann und wie kommt die Plazenta?

| | |
|--|-----|
| Die Plazenta – Mythen über dieses großartige Organ | 120 |
| Warum ist der Haut-an-Haut-Kontakt so wichtig? | 123 |
| Was wird bei deinem Baby untersucht? | 124 |
| Die Botschaft geht in die Welt | 128 |
| Du bist Mutter geworden! | 129 |

Und was, wenn nicht alles nach Wunsch läuft?

| | |
|---|-----|
| Unterstützte Geburten | 132 |
| Das Baby braucht Starthilfe: Zu früh geborenes oder krankes Baby | 150 |
| Herzlichen Glückwunsch! | 152 |
| Über die Autorin | 153 |
| Glossar | 154 |
| Kopiervorlage Wunschgeburt | 158 |

Einleitung

Was für eine Geburt wünschst du dir für dich und dein Baby? Bei dieser Frage an meine Tochter und auch an die von mir begleiteten schwangeren Frauen erlebte ich häufig ein langes Schweigen oder »Egal, wie ich da durchkomme: Die Hauptsache ist mein gesundes Baby!« Natürlich geht es um das Wohlergehen deines Babys. Aber auch deine Wünsche, Erwartungen und Erfahrungen bei der Geburt sind wirklich wichtig! Wie wir gebären und geboren werden wirkt sich lebenslang auf eure körperliche und emotionale Gesundheit als neugeborene Mutter und als neugeborenes Baby aus. Dabei geht es nicht um einen bestimmten Geburtsort – zu Hause oder in einem Perinatal-Zentrum, im Kerzenschein oder unter der OP-Lampe. Es geht darum, dass du Entscheidungen informiert für dich und dein Baby treffen kannst. Jede Geburt ist ein kleines Abenteuer (und für mich immer noch das größte Wunder der Welt), das nicht zu 100 Prozent planbar ist. Aber mit dem Wissen um deine Möglichkeiten – auch in unvorhergesehenen Situationen – kannst du näher an deinen Wünschen bleiben – egal, wohin die Reise geht.

Als deine Buchhebamme möchte ich dich in diesem Buch mit meinem in über 40 Jahren gesammelten Praxiswissen aus über 4000 Geburts- und über 6000 Wochenbettbegleitungen dabei unterstützen, dich auf die bestmögliche Geburt für dich und dein Baby vorzubereiten. Es geht um deine Fähigkeit zu gebären und darum, Respekt und Möglichkeiten im Gebärraum zu erhalten. Du hast ein Recht auf die allerbeste Unterstützung bei der Geburt deines Babys.

Alles Gute für die ganze Familie
wünscht dir deine Silvia Höfer



Den für dich persönlich
richtigen Weg finden

Vorstellungen von der Geburt 10 •

Die sicherste Geburt 12 •

Gebärorte 13 • Pro und Kontra 15 •

Geburtsplan 23 • Wer kommt mit? 25 •

Oxytocin 28 • Erste Anzeichen 30 •

Echte Wehen? 31

Welche Vorstellungen hast du von einer Geburt?

Warst du schon einmal bei einer Geburt dabei? Wenn ja, wie hast du sie erlebt?

Wenn ich diese Frage stelle, höre ich häufig die Geschichten der Geburten von Kälbern, Hunden oder Katzen. Die allermeisten davon sind in der vertrauten Umgebung der Tiere sehr gut verlaufen. Es wurde nicht in den Gebärdprozess eingegriffen, weil alle davon ausgingen, dass die Tiere mit ihrem Instinkt schon »wüssten«, wie eine Geburt ablaufen müsse. Vorbereitet dafür wurde für diesen Zeitraum eine ruhige Umgebung mit kuscheligen Körben oder warmen, dunklen Ställen. Die Tiere wurden nur – und auch wirklich nur dann – durch kundige Menschen wie Tierärztinnen unterstützt, wenn der Prozess anders als üblich ablief. Tja, so weit scheinen die Basics für Geburten von Säugern bekannt zu sein. Und wie steht es mit uns Menschenfrauen?

Für die meisten von uns finden Geburten fernab vom alltäglichen Leben statt, und so haben wir nicht aus erster Hand lernen können, was unterstützt und was hindert. Wahrscheinlich sind deine Bilder von Geburt durch mehr oder weniger reißerische Filme im Fernsehen oder Kino entstanden, oder auch durch die Bibel (Gebärdumgebung wie oben im Stall beschrieben ...) und andere Literatur. Gute Übermittlerinnen für Visionen sind auch unsere Mütter und Freundinnen. Was wurde dir von deiner Geburt erzählt? Ist das, was du an Geschichten gehört hast oder auch welche Worte in deiner Erinnerung kursieren, positiv oder negativ?

Die Vorstellungsbilder schwanken heute zwischen gleißenden OP-Lampen und Kerzenschein, zwischen Tönen erzeugenden

Maschinen in der Klinik und Meeresrauschen beim Gebären mit Delfinen, zwischen wachsam beobachtenden Hebammen und Ärztinnen und einer Alleingeburt im Wald. Das sind wahrlich viele sehr verschiedene Bilder. Und welches hat nun mit dir zu tun – und was unterstützt die Jahrtausende alte Physiologie des Gebärens? Viele Fragen an dich und deine Vorstellungskraft!

Wenn du dich mit diesem Thema ein wenig beschäftigst, wirst du erkennen, dass alle erwähnten Bilder einen Hintergrund und eine mehr oder weniger starke Bedeutung für unsere momentane Gebärlandschaft haben. Und du hast das wundervolle **Privileg zu wählen**. Zu wählen, ob du **entbunden werden möchtest oder selbst gebären** willst. Der Unterschied zwischen diesen Optionen besteht darin, dass du beim Entbundenwerden darauf vertraust, dass dir die Menschen an deinem Gebärort sagen werden, wie es geht und dir dabei helfen werden. Und das werden sie auch tun, so gut es geht! Wenn dir die Vorstellung des Selbergärens besser gefällt, nimmst du das Ruder in deine Hände, weil du durch deine Vorbereitung dann einfach eine gute Vorstellung vom Ablauf, dem ungefähren zeitlichen Rahmen und den körperlichen Prozessen hast. **Deine mentale Vorbereitung auf die Geburt kannst du in einem Plan skizzieren, in dem du deine Vorstellungen mit Wunschpunkten dekorierst**. Eine Kopiervorlage für diese Punkte findest du am Ende des Buches.

Ich möchte dich – egal, welche Option für dich die richtige ist – darin unterstützen, dass du den für dich persönlich richtigen Weg findest.



Was ist die beste/sicherste Art der Geburt für dein Baby und für dich?

Jede Geburt eines Babys ist ein einmaliges Ereignis und unterliegt als Teil der Fortpflanzung seit Jahrtausenden ganz natürlichen Gesetzen. Als ein äußerst komplexer, hoch entwickelter, sich selbst steuernder Lebensprozess braucht sie im Normalfall keine Behandlung. Dieser besondere Tag, auf den du dich vielleicht lange vorbereitet hast, ist aber **nicht bis ins letzte Detail planbar**. Und jede Gebärende wird die Geburt anders, auf ihre ganz persönliche Weise erleben. Die Aufgabe der professionellen Begleiterinnen ist es, dir an diesem Tag jede nur erdenkliche Unterstützung zu bieten. Dafür arbeiten alle nach klar etablierten Standards, die auch die medizinische Sicherheit für dich und dein Baby beinhalten, damit du dich ganz entspannt und geborgen der Gebärarbeit widmen kannst. **Ein Baby zur Welt zu bringen ist in diesem Teil der Welt eine sehr sichere Sache**. Und wenn du nicht zu der Gruppe der Frauen gehörst, bei der zu klinischer Betreuung geraten wird, gilt das Kriterium »sicher« genauso für die Klinik wie für außerklinische Orte. Wichtig ist, dass du dich **unterstützt und verstanden fühlst**, dass du informierte **Entscheidungen treffen kannst** und genügend **professionelle Begleiterinnen** zur Verfügung stehen. Und selbst wenn du dich anfangs für eine Hausgeburt entschieden hast, kannst du bedingt durch veränderte Umstände (zum Beispiel ein Baby, das unbedingt mit dem Popo nach unten im Becken liegen will – Beckenendlage*) im Lauf der Schwangerschaft zu einer anderen Entscheidung bezüglich des Ortes kommen. Wirklich wichtig ist nur, dass du dich mit deiner Entscheidung wohlfühlst und darin von deinem Partner oder deiner Partnerin unterstützt wirst.

Wo soll das Baby zur Welt kommen?

Auszuwählen, wo dein Baby zur Welt kommen soll, ist ein wichtiger Teil der Vorbereitung auf das große Ereignis. Da der Ort einen Einfluss auf deine Gebärfahrung haben wird, ist es erst einmal wichtig zu wissen, ob du wirklich eine Wahl haben kannst. Wenn medizinische Gründe für eine Klinikgeburt

sprechen (siehe dazu das folgende Kapitel »Pro- und Kontra-Argumente für verschiedene Gebärorte«), dir in deiner Wohnumgebung keine Auswahl zur Verfügung steht oder für dich sowieso nichts anderes infrage kommt, ist alles so weit klar. Falls du noch unsicher sein solltest, in welche Richtung du tendierst, **beginne so früh wie möglich mit der Suche nach deinem Weg.**



Welche Gebärorte gibt es in deiner Umgebung?

Zuerst gilt es herauszufinden, welche klinischen und außerklinischen Gebärorte in deiner Umgebung vorhanden sind. Wenn du über außerklinische Geburtshilfe nachdenkst, musst du erst einmal in Erfahrung bringen, ob es Hebammen mit dem Angebot der Hausegeburtsilfe oder auch Geburtshäuser in Wohnortnähe gibt.

Wenn du in Richtung Klinik tendierst, kann dir bei der Entscheidung für den richtigen Gebärort die Beantwortung folgender Fragen bei der **Informationsveranstaltung einer Klinik** helfen:

- Wie viele Geburten finden in einem Jahr statt, und wie viele davon erfolgen mit Dammschnitten*, Kaiserschnitten, vaginal operativen Hilfen und Verlegungen in eine Kinderklinik? Wie viele Hebammen und Ärztinnen arbeiten in einer Schicht? Ist immer – auch nachts – eine erfahrene Fachärztin im Haus?
- Ist bei der Gebärarbeit Bewegung möglich und kann ich die Möbel im Gebärraum etwas nach meinen Bedürfnissen umstellen, oder muss ich im Bett bleiben?
- Kann ich während der Wehenarbeit essen und trinken, wenn mir danach ist?
- Wird die Herzton-Wehen-Überwachung (CTG) während der ganzen Gebärarbeit kontinuierlich durchgeführt oder gibt es Zeiten, in denen ich herumlaufen kann?
- Gibt es eine Gebärbadewanne? Wie viele Babys werden tatsächlich im Wasser geboren?
- Darf ich meine Gebärposition selbst wählen?
- Wie viele Menschen darf ich zur Geburt mitbringen?
- Kann ich um etwas Intimität bitten, um eine Beschränkung auf die unbedingt notwendigen Helfer zu erreichen?
- Ist rund um die Uhr ein Anästhesist im Haus oder schnell erreichbar, der eine Leitungsanästhesie* (PDA/EDA) legen kann?
- Ab welchem Tag nach dem errechneten Termin wird die Geburt medikamentös eingeleitet?
- Kann mein Baby nach der Geburt die ganze Zeit bei mir bleiben oder muss es zu bestimmten Zeiten auf die Säuglingsstation?
- Wie viele Frauen stillen ausschließlich, wenn sie nach der Geburt diesen Ort verlassen? Gibt es Stillberaterinnen im Haus?
- Wird eine ambulante Geburt in diesem Haus nach normalem Geburtsverlauf und bei gesundem Baby unterstützt?

Wenn du mit den meisten Antworten zufrieden bist und dein Bauchgefühl stimmt, hast du deinen Platz gefunden. Hurra!

Pro- und Kontra-Argumente für verschiedene Gebärorte

Wenn du in Richtung außerklinische Geburt tendierst, ist das Wissen um Möglichkeiten und Grenzen hilfreich. Hier die mentalen Pro- und Kontra-Argumente für die verschiedenen Gebärorte.



Hausgeburt

Für eine Geburt außerhalb der Klinik kannst du dich entscheiden, wenn die Schwangerschaft ohne größere Probleme verläuft und eine normale Geburt erwartet wird. Das gilt auch für Frauen über 40, Erstgebärende und Frauen, die zum Beispiel ein Baby mit einer chromosomalen Fehlbildung wie Trisomie 21 erwarten. 2016 wurden in Deutschland 4983 von 792 000 Babys zu Hause geboren.

Pro Hausgeburt

- Zu den Prinzipien gehört die persönliche 1:1-Betreuung. Du kennst deine Hebamme.
- Vertraute, familiäre Atmosphäre während der Geburt.
- Weniger medizinische Interventionen und weniger Gebrauch von Schmerzmitteln als in der Klinik.

Kontra Hausgeburt

- Bei schweren Komplikationen während der Geburt und beim Wunsch nach medikamentösen Schmerzmitteln ist eine Verlegung in eine Klinik notwendig.
- Neugeborene mit Problemen müssen sofort in eine Kinderklinik transportiert werden. In der Regel kann die Mutter sich dann mit aufnehmen lassen, hat aber dort oftmals keine so guten Erholungsbedingungen und keine medizinische Betreuung.

Geburtshaus und Hebammenpraxis

2016 wurden 7187 von 792 000 Babys in hebammengeleiteten Einrichtungen geboren. Für eine Geburt außerhalb der Klinik kannst du dich entscheiden, wenn die Schwangerschaft ohne größere Probleme verläuft und eine normale Geburt erwartet wird. Das gilt auch für Frauen über 40, Erstgebärende und Frauen, die zum Beispiel ein Baby mit einer chromosomalen Fehlbildung wie Trisomie 21 erwarten.



Pro Geburtshaus/ Hebammenpraxis

- Auch hier gehört die 1:1-Betreuung zum Prinzip. Da oft Teams zusammenarbeiten, weißt du nicht genau, welche Hebamme für dich da sein wird. In der Regel lernst du aber alle vorher kennen.
- Ebenfalls weniger medizinische Interventionen und weniger Gebrauch von Schmerzmitteln als in der Klinik.

Kontra Geburtshaus/ Hebammenpraxis

- Auch hier ist bei schweren unerwarteten Komplikationen während der Geburt und beim Wunsch nach medikamentösen Schmerzmitteln eine Verlegung in eine Klinik notwendig.
- Neugeborene mit Problemen müssen sofort in eine Kinderklinik transportiert werden.