

SCHWANGERSCHAFT

«Eine Geburt ist immer eine Grenzzerfahrung»

Selten ist eine Frau so verwundbar wie während der Geburt. Passieren Fehler, droht ein Geburtstrauma. Hebamme Beatrix Ulrich begleitet Frauen, um das Erlebnis zu verarbeiten, sie weiss, was präventiv hilft.



Eine zweite Schwangerschaft ist für Frauen ein häufiger Grund, die vorliegende Geburt aufzuarbeiten.

Frau Ulrich, in welcher Verfassung suchen Frauen Ihre Hilfe?

Manche brechen gleich in Tränen aus, wenn Sie nur schon von ihrer Geburt erzählen. Es ist klar: Wenn die Frauen zu mir kommen, haben sie ein Problem, das ihr Leben beeinflusst. **Haben Sie das Gefühl, dass sie sich überwinden müssen, darüber zu sprechen?** Es ist sicher immer noch ein Tabu, dass eine Geburt traumatisch war. Bei mir in der Praxis ge-



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf den Packungen.

Welche Faktoren spielen während der Geburt eine Rolle? Eine Geburt ist immer eine Grenzerfahrung. Die meisten betroffenen Frauen fühlen sich nicht gut genug begleitet. Ich bin seit 25 Jahren Hebamme und habe im Spital und im Geburtshaus gearbeitet – der Unterschied ist riesig. **Inwiefern?**

Welche Faktoren spielen während der Geburt eine Rolle?

Manche brechen gleich in Tränen aus, wenn Sie nur schon von ihrer Geburt erzählen. Es ist klar: Wenn die Frauen zu mir kommen, haben sie ein Problem, das ihr Leben beeinflusst. **Haben Sie das Gefühl, dass sie sich überwinden müssen, darüber zu sprechen?** Es ist sicher immer noch ein Tabu, dass eine Geburt traumatisch war. Bei mir in der Praxis ge-

Wie ist mit der Psyche?

Das Wort Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet Verletzung. Das kann körperlich sein, wie zum Beispiel eine Wunde am Damm oder ein Kaiserschnitt. Die spielt eine tragende Rolle bei einem Geburtstrauma. Zwei Frauen mit ähnlichen Erfahrungen im Gebohrsraum können total unterschiedlich darauf reagieren. Das kommt auch auf den individuellen Hintergrund an. **Dann gibt es gewisse Vorbereitungen, die ein Geburtstrauma begünstigen?**

Was haben diese Frauen erlebt?

hen wir das Geburtsprotokoll Schritt für Schritt durch, besprechen alle Ängste und finden Strategien, um diese zu verarbeiten. **Was haben diese Frauen erlebt?** Das Wort Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet Verletzung. Das kann körperlich sein, wie zum Beispiel eine Wunde am Damm oder ein Kaiserschnitt. Die spielt eine tragende Rolle bei einem Geburtstrauma. Zwei Frauen mit ähnlichen Erfahrungen im Gebohrsraum können total unterschiedlich darauf reagieren. Das kommt auch auf den individuellen Hintergrund an. **Dann gibt es gewisse Vorbereitungen, die ein Geburtstrauma begünstigen?**

Im Spital ist eine Hebamme für mehrere Gebärende zuständig, das passt für mich nicht. Eine Geburt braucht konstante Begleitung. Im Spital herrscht oft Zeitmangel, in einem solchen System ist für Individualität weniger Platz. Dazu kommt die Angst der Frauen – auch ein Phänomen unserer Zeit.

Sind Frauen angestlicher geworden?

Ta, ich finde schon. Eigentlich paradox: Wir sind so selbstbestimmt wie noch nie, doch beim Thema Schwangerschaft und Geburt fragen wir uns nicht mehr, was wir eigentlich wollen. Die Frauen haben verlernt, auf ihren Körper zu hören. Unser System begünstigt das: Bei einem positiven Schwangerschaftstest geht man als Erstes zum Gynäkologen, der schaut, ob etwas nicht stimmt. Das macht Angst.

Was hilft dagegen?

Ich möchte jede Frau darin bestärken, das Vertrauen in ihren Körper wiederzuentdecken. Jede Schwangere sollte sich deshalb im Vorfeld mit der Geburt auseinandersetzen und sich ein paar wichtige Fragen stellen. (Siehe Box «check».)

Wann spricht man von Gewalt unter der Geburt?

Die beginnt beim Nicht-erst-genommen-Werden. Bei zu schnellem Handeln, beim Nichtinformieren und Nichtanschauen der Frau. Ich habe Klientinnen, die erzählen: «Ich habe mich wie ein Stück Fleisch gefühlt.» Gewalt ist ein grosses Wort und impliziert stets, dass etwas extra gemacht wird. Das ist aber äusserst selten der Fall. Hauptgrund sind immer Hektik und Stress. Schlussendlich wollen alle das Gleiche: ein gesundes Kind und eine gesunde Mutter. LM



Beatrix Ulrich
Hebamme und Beraterin im psychosozialen Bereich OIP, www.beatrixulrich.ch

In Apotheken und Drogerien. Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi, www.omida.ch



Dr. Schüssler Salze
von **OMIDA.**



DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Die häufigsten Alarmzeichen eines Geburtstraumas und die wichtigsten Geburtsvorbereitungen.

ANZEICHEN FÜR EIN GEBURTSTRAUMA

Kennen Sie diese Gedanken?

– Wenn ich an die Geburt denke, kommen mir stets die Tränen.

– Wir wollten immer mehrere Kinder, doch nochmals eine Geburt? Nie wieder!

– Ich hatte mich gut vorbereitet und mich auf die Geburt gefreut, doch dann fühle ich mich allein gelassen, und meine Bedürfnisse wurden nicht berücksichtigt.

WICHTIGE FRAGEN VOR DER GEBURT

– Was brauche ich persönlich?

– Was unterstützt mich?

– Was sind meine eigenen Ressourcen?

– Was sind meine Bedürfnisse?

SCHAFFEN SIE VERTRAUEN

– In sich selbst.

– In das Kind.

– In die Begleitperson.

– In die Fachpersonen.

– In den gewählten Geburtsort.

NEHMEN SIE SICH ZEIT, UND GÖNNEN SIE SICH RUHE

– Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre.

– Lassen Sie Pausen zu.

Adressen in Ihrem Wohngebiet:

www.geburtsverarbeitung.ch

check.