

GEBÄREN IN TRANCE

Immer mehr Frauen bereiten sich auf die Geburt vor, indem sie lernen, sich selbst zu hypnotisieren. Chefgynäkologin Margaret Hüsler aus Männedorf hofft, dass Hypnobirthing einen Teil dazu beiträgt, die Kaiserschnitttrate in der Schweiz zu senken.

Text: Nadja Belviso

Sie sprechen von Wellen statt von Wehen, wollen den Geburtsprozess mit Brustwarzenstimulation statt Oxytozin-Spritzen beschleunigen und bestehen darauf, dass die Nabelschnur erst durchtrennt wird, wenn sie nicht mehr pulsiert. Die Rede ist von Frauen, die sich mit Hypnobirthing auf die Geburt vorbereitet haben. Die Methode, die eine sichere, sanfte und leichte Geburt verspricht, findet seit einigen Jahren immer mehr Anhängerinnen. Wie sie den Alltag im Gebärraum verändert, weiss Margaret Hüsler, Chefärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im Spital Männedorf.

Sie begrüsst es, wenn eine Frau sich mit Hypnobirthing vorbereitet, obwohl die Methode eine Geburt propagiert, die möglichst ohne medizinische Interventionen auskommt und somit die Rolle der Ärzte auf jene des Ersatzspielers für den Notfall reduziert. «Vor allem in urbanen Gebieten haben viele Frauen so grosse Ängste, dass sie sich diesen natürlichen Vorgang nicht zutrauen», schildert sie ihre Beobachtungen. Hypnobirthing sei eine wunderbare Möglichkeit, diese Ängste abzubauen, was wiederum eine leichtere Geburt ermögliche.

Angst verursacht Schmerz

Dieses Phänomen beschreibt Marie F. Mongan, die bekannteste Verfechterin des Hypnobirthing, in ihrem Standardwerk: Die Angst bewirke, dass die Muskeln sich verkrampften, die Durchblutung reduziert und Stresshormone ausgeschüttet würden, wodurch sich die Geburtsschmerzen verschlimmert. Um die Angst auszuschalten, empfiehlt die Autorin spezielle Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen, die eine Frau zur Selbsthypnose unter der Geburt nutzen kann.

So beginnt die werdende Mutter schon mehrere Monate vor der Geburt mit täglich ausge-

führten Meditationen, die ihre Zuversicht und ihr Selbstvertrauen stärken. Sie übt dem Neuro-linguistischen Programmieren entlehnte Techniken, die ihr ermöglichen, den Entspannungszustand auch im Ernstfall innert Sekunden zu erlangen. Spezielle Atemübungen sollen ihr helfen, die Wehen zu bewältigen und das Pressen zu erleichtern. Und der Partner erhält ein Repertoire an ermutigenden Sätzen, sogenannten Affirmationen, die er ihr während der Geburt in Erinnerung ruft.

Weniger Kaiserschnitte

Die Behauptung, dass dank dieser Vorbereitung weniger Schmerzmittel, Kaiserschnitte und andere medizinische Eingriffe nötig seien, deckt sich mit der Erfahrung der Männedorfer Chefärztin. Als Schlüsselerlebnis bezeichnet sie die Zwillingengeburt einer Erstgebärenden, die sich mit Hypnobirthing vorbereitet hatte. Obwohl die Geburt eingeleitet werden musste, was in der Regel mit massiv stärkeren Wehen einhergeht, habe die Frau es ohne Einsatz von Opiaten oder PDA geschafft. «Das hat mich beeindruckt.»

Hüsler befürwortet natürliche Geburten nicht nur, sie fördert sie auch. So ist unter ihrer Leitung die Kaiserschnitttrate in Männedorf unter 30 Prozent gesunken. Doch nicht alle Berufskollegen teilen ihre Begeisterung für natürliche Geburten. Sie hegt sogar den Verdacht, dass manche Gynäkologen selbst dann zur Operation raten, wenn keine klare medizinische Indikation vorliegt. «Kaiserschnitte lassen sich planen, sind in 20 Minuten erledigt und bringen mehr Geld ein als eine natürliche Geburt», begründet sie ihren Verdacht.

Deshalb betont sie, dass Kaiserschnitte nicht sicherer sind als natürliche Geburten, auch wenn oft das Gegenteil behauptet werde. Vor allem in der Folgeschwangerschaft könne es zu Kom-

plikationen kommen – zum Beispiel befindet sich die Plazenta am falschen Ort oder die Nähte reissen ein. Gerade bei der ersten Geburt erachtet sie es deshalb als wichtig, den natürlichen Weg zu versuchen. Entsprechend klärt sie Frauen auf, die einen geplanten Kaiserschnitt wünschen und versucht, ihnen die Ängste vor der Geburt zu nehmen. Hypnobirthing, aber auch Yoga und Akupunktur seien gute Methoden, um Ängste abzubauen und leichtere Geburten zu erleben.

«Kaiserschnitte sind nicht sicherer als natürliche Geburten, auch wenn das Gegenteil behauptet wird.»

Margaret Hüsler, Chefärztin

Realistisch bleiben

Dennoch warnt die Chefgynäkologin vor zu viel Enthusiasmus: «Eine komplett schmerzfreie Geburt ist illusorisch. Fast alle Frauen kommen irgendwann an ihre Grenzen.» Sie habe erlebt, dass manche Frauen nicht nur diesen Moment, sondern auch eine unerwartete Wendung im Geburtsverlauf als eigenes Versagen gewertet hätten. «Die Vorbereitung sollte nicht dazu führen, dass Frauen das Gebärraum mit einem verminderten Selbstwertgefühl verlassen», warnt sie. Die Errungenschaft von Hypnobirthing sei nicht die schmerzfreie Geburt, sondern dass Frauen Vertrauen in die Fähigkeiten ihres Körpers entwickelten.

Hypnobirthing ist eine gute Möglichkeit, Ängste vor einer natürlichen Geburt abzubauen, was wiederum eine leichtere Geburt ermöglicht.



Sicherheitsrelevante Aspekte dürfen auch bei einer natürlichen Geburt nicht weggelassen werden.

Mit Hypnobirthing vorbereitete Frauen bringen oft eine seitenlange Wunschliste zum Vorgespräch mit, für die das Buch «HypnoBirthing» von Marie F. Mongan eine fertige Vorlage enthält. Dass diese Liste nicht zu einem Leistungskatalog für Gebärende verkommt, ist aber nur die eine Seite. Auf der anderen stehen die Erwartungen an das Spital, möglichst wenig Hilfsmittel zu benutzen und nur im Notfall in den Geburtsprozess einzugreifen. Der Anspruch auf eine möglichst natürliche Geburt trifft also auf den Anspruch des Spitals, maximale Sicherheit zu gewährleisten.

«Natürlich können wir auf manche Wünsche eingehen, etwa das Wort Schmerz nicht zu benutzen oder die Nabelschnur auspulsieren zu lassen», erklärt Hüsler. Doch sicherheitsrelevante Aspekte wolle man nicht weglassen. So verzichte man zum Beispiel nur in absoluten Ausnahmen auf einen präventiv gelegten Zugang. Und der Wehenschreiber bleibe gemäss Vorschriften unter der Geburt permanent angelegt. Dass es deshalb zu Konflikten komme, erlebe sie jedoch nicht: «Wer zum Gebären zu uns kommt, wünscht ja auch das Plus an Sicherheit, das wir zum Beispiel im Vergleich zu einer Hausgeburt bieten.»

Richtig kommunizieren

Damit es bei der Geburt nicht zu Auseinandersetzungen und Enttäuschungen kommt, setzen Hüsler und ihr Team auf Kommunikation von Anfang an. Die Hebammen begrüßen es, wenn werdende Eltern zu Vorgesprächen kommen, sie notieren Spezialwünsche und legen dieses Dokument so ab, dass es auch andere Geburtsbegleiter sofort finden, wenn es so weit ist. Umgekehrt klären sie die Eltern von Anfang an darüber auf, welche Sicherheitsmassnahmen unumgänglich sind, wenn das Kind im Spital auf die Welt kommt.

«Auch während der Geburt ist eine gute Kommunikation wichtig», erklärt die Chefärztin. Gerade unerfahrene Ärzte vergässen in Notfallsituationen zu kommunizieren und konzentrierten sich ausschliesslich auf das Mechanische. Deshalb werden solche Szenarien in Männedorf geübt. «Um Frauen verantwortungsvoll zu begleiten, braucht es nicht nur viel Einfühlungsvermögen, sondern auch den Mut, eine unumgängliche Massnahme einfach anzuordnen», sagt die Expertin. Natürlich komme es aber auch da auf den Tonfall an. Sei zum Beispiel ein Notkaiserschnitt nötig, bräuchten die Eltern eine Erklärung und Beruhigung. Und dann versuche man, auch in diesem Rahmen möglichst nahe an den Wünschen der Eltern zu bleiben.

Sei die Bereitschaft für eine offene Kommunikation vorhanden, erachte sie Hypnobirthing und Spitalgeburt nicht als Gegenspieler, sondern als sinnvolle Ergänzung. «Nicht zuletzt passt Hypnobirthing auch gut zu unserer Philosophie», sagt Hüsler. Das Spital mit dem unicef-Label «Baby Friendly Hospital» gewährleistet, dass die Beziehung zwischen Eltern und Kind sowie das Stillen gefördert werden. Dazu werden dieselben Massnahmen getroffen, die auch Hypnobirthing propagiert: Der sofortige Haut-zu-Haut-Kontakt zwischen Mutter, Kind und Vater nach der Geburt und das Rooming-In zum Beispiel. //

Proxeed[®] PLUS

Nahrungsergänzungsmittel zur
Unterstützung der männlichen Fertilität

www.proxeed.ch



 sigma-tau