



Richtig atmen während den Wehen und sich in den Wehenpausen entspannen sind das A und O bei der Geburt.

## GEBURTSSCHMERZEN

# Wehen sind schmerzvoll, aber nicht sinnlos

Gebären tut weh. Doch zum Glück gibts eine ganze Palette von Techniken, die die Schmerzen erträglicher machen.

**K**urz vor der Geburt wünschen sich die werdenden Mütter, der Nachwuchs würde einfach so sanft aus ihr herausgleiten. Doch die schmerzlose Geburt ist den allermeisten Frauen nicht vergönnt. «Als es losging, war mir sofort klar: Das ist es jetzt, das sind die Schmerzen, die man nicht lange aushält. Ich hatte schon immer starke Menschenbeschwerden, aber die waren nichts im Vergleich zu den Wehen einer Geburt», sagt Anouk Haimoff, Journalistin und Mutter eines Sohnes. Und Maya Onken, Co-Autorin von «Hilfe, ich bin eine emanzipierte Mutter», über die Geburt ihres ersten Kindes: «Ich stand auf einem Surfbrett und surfte

zuoberst auf der Schmerzwelle. Von einer Sekunde auf die andere glitt ich runter ins Tal, um mit der nächsten Welle wieder ganz oben zu stehen.» Durch bewusstes Atmen habe sie sich darauf konzentriert, nicht vom Surfbrett zu fallen. «Doch dann kam eine Wehe, als ob eine Lokomotive in mich hinein fahren würde und spülte mich vom Surfbrett.» Von da an hatte Maya Onken Panik vor jeder nächsten Wehe. «Ich hyperventilierte. Aus war es mit der kontrollierten Atmung. Ich verkrampfte mich total.»

Auch wenn die Geburtsschmerzen zu den stärksten Schmerzen

## Körpereigene Stoffe lindern auf natürliche Art die schlimmsten Geburtsschmerzen.

gehören, die ein Mensch überhaupt empfinden kann: Experten sind sich einig, dass sie einen Sinn haben. «Der Schmerz ist ein Schutz für Mutter und Kind. Denn wenn es weh tut, begibt man sich in Obhut und lässt keine Störung mehr zu», so Marlene Bühler, Hebamme im Geburtshaus Wald ZH. Ähnlich sieht das Andreas Schaub, Gynäkologe und Geburtshelfer an der Hirslanden Klinik in Zürich: «Die Schmerzen sind ein Zeichen dafür, dass es los geht. Das Kind, das sicher auch Schmerz empfindet, wird dadurch auf seinen ersten Atemzug vorbereitet.» Möglich ist laut Experten auch, dass die Schmerzen ein Verhaltensmuster bei den Frauen provozieren, das für das Kind von Vorteil ist: Wenn die Wehe kommt, verharret die Gebärende instinktiv in einer bestimmten Haltung, in der sich auch das Ungeborene in die günstigste Position bringen kann.

Die Geburt beginnt mit der sogenannten Eröffnungsphase. Die Wehen sind regelmässig, aber noch schwach, die Ruhephasen dazwischen lang. Bis sich der Muttermund auf die für den Kopfaustritt erforderlichen zehn Zentimeter geöffnet hat, nehmen die Wehen an Intensität, Länge und Häufigkeit zu. Gut zu wissen: Haben die Wehen eine gewisse Stärke erreicht, produziert der Körper Endorphine. Das sind körpereigene Stoffe, die den Schmerz lindern und die Leistungsfähigkeit erhöhen. Von da an sind die Wehen immer noch anstrengend, aber erträglicher. Je stärker die Kontraktio-

nen werden, desto mehr Endorphine schüttet der Körper aus.

Trotz körpereigener Schmerzmittel: Eine Geburt ist eine Grenzerfahrung. Und das ist nicht jedermanns Sache. Schreckliche oder entmutigende Geburtsberichte von Freundinnen und aus dem Internet tragen einiges dazu bei, die Frauen vor der Geburt zu verunsichern. Dass Angst zu körperlichen Verspannungen und damit zu verstärkten Wehenschmerzen führt, davon ist Verena Geissbühler, Gynäkologin und Geburtshelferin an der Universitäts-Frauenklinik Basel, überzeugt: «Angst vor der Geburt haben alle Frauen. Die Stärke kann aber sehr unterschiedlich sein. Frauen mit viel Angst erleben die Schmerzen intensiver und haben unter Umständen auch die komplizierteren Geburten.» Der Umgang mit Ängsten ist individuell. Hier helfen Geburtsvorbereitungskurse und Gespräche mit Hebammen und Ärzten. «Glücklich ist, wer die Geburt auf sich zukommen lassen kann, sie als natürliches Ereignis hinnimmt», sagt Geissbühler. Das Alter der Gebärenden spielt ihren Erfahrungen gemäss keine entscheidende Rolle. Ältere Gebärende seien nicht schmerzempfindlicher. «Im Gegenteil. Ich habe oft beobachtet, dass Frauen mit sechziger Jahrgängen Kämpfernaturen sind, wogegen sich die Jüngeren schneller helfen lassen», so die Frauenärztin.

Von Akupunktur, Massage und homöopathischen Mitteln über Aromatherapie, Hypnose und Was-

serbad bis hin zu medikamentöser Schmerzbehandlung stehen den Gebärenden verschiedene schmerzlindernde Möglichkeiten zur Verfügung.

Wer es nicht mehr aushält, kann sich für eine PDA entscheiden. Die Periduralanästhesie, auch Peridural- oder Epiduralanalgesie genannt, stoppt die Schmerzen effektiv. Laut Statistik der Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Frauenkliniken wird eine PDA in achtzehn Prozent der vaginalen Geburten durchgeführt. Die regionalen Unterschiede sind aber gross. «Am Universitätsspital Zürich verlangen rund dreissig Prozent der Gebärenden eine PDA, Tendenz steigend», so Peter Biro, Leitender Arzt am Institut für Anästhesiologie des Universitätsspitals Zürich. Die Rate in

der Westschweiz sei sogar rund doppelt so hoch. Die Vorteile liegen für Biro auf der Hand: «Die Frau muss sich nicht mehr quälen, was weniger Stress für sie und das Kind bedeutet. Wird ein zusätzlicher Eingriff nötig, wie zum Beispiel ein Kaiserschnitt oder die Behandlung eines grösseren Dammschnitts, ist der Katheter schon gelegt, die Betäubung kann nahtlos anschliessen.»

Die Komplikationsgefahr ist der grösste Nachteil der PDA: Starkes Kopfweh oder Rückenschmerzen sind häufige Nebenwirkungen, in der Regel vergehen sie jedoch rasch wieder. Infektionen, Blutergüsse, Nervenschädigungen oder gar eine Querschnittslähmung sind zum Glück äusserst selten. Laut Peter Biro stehen die Nebenwirkungen in keinem Verhältnis zum Nutzen einer PDA. Immer öfter wird auch eine niedrig dosierte PDA angeboten, auch «walking pda» genannt, weil die Beinmuskeln weniger stark betäubt werden. «Der Schmerz verschwindet dabei nicht ganz, aber die unerträgliche Wehenspitze fällt weg», so Biro. Dafür kann die Gebärende bei der Austreibungsphase besser mitpressen.

Maya Onken hatte sich beim ersten Kind fest vorgenommen, natürlich zu gebären und den Schmerz auszuhalten. Trotz allen guten Vorsätzen war eine PDA die richtige Lösung für sie. Onken: «Ich war erleichtert, der Schmerz war weg, ich fing an Käsigfrett zu knabbern.» Als die Geburtshelfer ihr sagten, sie solle jetzt pressen, musste sie erst fragen, wie das geht. Die Antwort: Wie auf der Toilette. Sie gebar ihre erste Tochter ohne Zange oder Saugglocke. Trotzdem hat die PDA Spuren hinterlassen: «Ich hatte nach der Geburt das Gefühl, versagt zu haben.»

Das das vielen Frauen so geht, bestätigt Geissbühler. Wie stark die Geburtsschmerzen erlebt werden und wie Gebärende damit umgehen, lässt sich nicht vorhersagen, aber für die meisten Frauen ist die Ge-

burt ein überwältigendes Abenteuer, ein archaisches Erlebnis. Ist das Kind auf der Welt, sind die Schmerzen sofort wie weggeblasen, ihre Wirkung ist aber in positiver Weise weiterhin spürbar: «Durch den gemeinsamen schmerzvollen Geburtsprozess werden Mutter und Kind bindungsfähiger», sagt Hebamme Marlene Bühler. Tröstlich ist auch die Tatsache, dass es beim zweiten Kind meistens schneller geht.

Bei Maya Onken traf dies zu, die Geburt dauerte nur zwei Stunden: «Es war wie ein Winterspaziergang mit leichter Steigung.» Sie brauchte keine PDA, und zum ersten Mal spürte sie die Presswehen. Es sei wunderbar gewesen, das Kind mit einem ungeahnt lauten Löwinnengebrüll und der eigenen enormen Presskraft auf die Welt zu schieben. Stark und einfach urweiblich habe sie sich gefühlt. «Im Nachhinein glaube ich, dass auch die Presswehen wehtaten, aber sie waren beflügelt von diesem kraftvollen, vorwärts drängenden Energieschub und der Belohnung, endlich dieses Kind in den Armen zu halten. Einfach ein Wunder.»

Monika Schönenberger

## SCHMERZLINDERNDE MASSNAHMEN

### Massage

Es gibt Frauen, die während der Geburt, insbesondere während den Wehen, nicht berührt werden wollen. Alle anderen dürfen sich von ihrem Partner den Rücken oder die Beine leicht massieren lassen. Das wirkt durchblutungsfördernd und in manchen Fällen schmerzlindernd.

### Akupunktur

Feine Nadeln an verschiedenen Körperstellen können gegen Schmerzen helfen, entspannen und die Eröffnungsphase verkürzen. Der Vorteil: Akupunktur hat keine Nebenwirkungen für das Kind. Nachteil: Die Bewegungsfreiheit ist möglicherweise vorübergehend eingeschränkt.

### Aromatherapie

Ätherische Öle in einer Duftlampe, einem Wickel, im Bad oder für die Massage können gegen Brechreiz und Übelkeit helfen, wirken Verspannungen und Krämpfen entgegen oder regen die Wehentätigkeit an.

### Homöopathie

Homöopathische Globuli können den Wehenschmerz erleichtern und die Kräfte der Gebärenden stärken. Da es über tausend verschiedene Mittel gibt, ist es wichtig, sich an eine Hebamme mit guten homöopathischen Kenntnissen zu wenden.

### Geburtsgel

Seit Anfang dieses Jahres ist in der Schweiz ein Geburtsgel erhältlich, genannt Dianatal. Er wird in den Geburtskanal eingeführt und soll die Geburt verkürzen.

### Wasserbad

Ob nur für eine bestimmte Zeit oder während der ganzen Geburt – in der Regel werden die Wehen im warmen Wasser erträglicher. Doch: Nicht allen tut die Wärme gut.

### Schmerzmittel

Sie machen gelassen, oft gar schläfrig, können aber auch Erbrechen verursachen. Opiathaltige Mittel beeinträchtigen das Bewusstsein und damit das Erinnerungsvermögen. Weiterer Nachteil: Die Medikamente gelangen über die Plazenta in den kindlichen Kreislauf.

### Periduralanästhesie (PDA)

Durch einen dünnen Schlauch fliesst Betäubungsmittel in den Wirbelkanal der Gebärenden, die Dosierung kann dem Bedarf angepasst werden. In der Regel wirkt die PDA nach 20 bis 30 Minuten. Sie wird durch einen Narkosearzt gesetzt und braucht ärztliche Überwachung.