

Silvia Dürnberger

Deine selbstbestimmte Geburt im Krankenhaus

Silvia Dürnberger

Deine selbstbestimmte
Geburt
im Krankenhaus

Wie du für ein
gutes Geburtserlebnis
sorgen kannst

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 Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: shutterstock/Natalia Deriabina
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Redaktion: Imke Oldenburg
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31120-0
www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Jeder Geburt wohnt ein Zauber inne,
den wir beschützen müssen,
denn er hat Bedeutung für all unser Leben.
(frei nach Hermann Hesse)*

Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Sven Hildebrandt	13
Vorwort der Autorin	15

1 Was dich in der Geburtsklinik erwartet

1. Wie du dich gut auf eine selbstbestimmte Geburt in der Klinik vorbereitest	19
<i>Wie häufig wird an Kliniken in die Geburt eingegriffen?</i>	20
<i>Warum es eine spezielle Vorbereitung auf die Geburt in der Klinik braucht</i>	22
<i>Zuversichtliche Begleiter ebnen den Weg</i>	23
<i>Geburtsvorbereitung mit Sinn</i>	24
<i>Wie dich dieses Buch begleitet</i>	26
<i>Was ist eine natürliche und selbstbestimmte Geburt? . . .</i>	27
<i>Wie Kliniken ticken</i>	30
<i>Wie wir Frauen Geburtskliniken zu unseren Gunsten verändern können</i>	34
<i>Verwechsle Schmerz nicht mit Schmerz</i>	39
<i>Gedanken zur Umsetzung deiner Wunschgeburt in der Klinik</i>	41

2. Was du wissen musst, um das medizinische Angebot sinnvoll nutzen zu können	43
<i>Sinn und Unsinn von Eingriffen in den Geburtsverlauf</i>	44
<i>Die häufigsten Eingriffe</i>	45
<i>Schmerzmittel und PDA</i>	47
<i>Künstliche Einleitung der Geburt</i>	59
<i>Wehen künstlich verstärken oder hemmen</i>	75
<i>Der Dammschnitt</i>	77
<i>Der Kristeller-Handgriff</i>	78
<i>Die Saugglocke</i>	81
<i>Die Kaiserschnittgeburt</i>	82
<i>Welche Gründe haben Interventionen?</i>	92
<i>Dein selbstbestimmter Umgang mit Routine-Eingriffen</i>	101
<i>Gedanken zu Eingriffen in den Geburtsverlauf</i>	106
3. Was du über die Fachpersonen, die dich bei der Geburt begleiten, wissen solltest	109
<i>Die Rolle der Hebamme</i>	109
<i>Die Rolle des Arztes</i>	117
<i>Gespräche führen während der Geburt</i>	118
<i>Mütterfreundliche Kliniken</i>	124
<i>Wie hochwertige Hebammenarbeit zu guten Geburtserfahrungen beiträgt</i>	129
<i>Deine Begleiter bei der Geburt</i>	136
<i>Geburt mit deiner persönlichen Beleghebamme</i>	137
<i>Geburtsbegleitung durch eine Doula</i>	139

4. Finde heraus, welche Geburtsklinik am besten zu dir passt	141
<i>Perinatalzentrum Level 1 und Level 2</i>	142
<i>Kliniken mit perinatalem Schwerpunkt (Level 3)</i>	144
<i>Normale Geburtskliniken (Level 4)</i>	145
<i>Die Organisation von Kliniken</i>	147
<i>Dein Fragenkatalog für die Klinik</i>	152
5. Was für deine individuelle Geburtsvorbereitung wichtig ist	157
<i>Fragebogen zur Einschätzung deiner persönlichen Situation</i>	158
<i>Die Umsetzung deiner persönlichen Wünsche innerhalb der Klinikrichtlinien</i>	166
<i>Selbstbestimmung in besonderen Situationen</i>	168
<i>Nach einer schweren Geburt oder in schwierigen Situationen</i>	168

2 Deine persönliche Vorbereitung auf die Geburt deines Babys

1. Wie du dem Wehen- und Geburtsschmerz gut begegnen kannst	173
<i>Die Wehen und das Wehengefühl</i>	173
<i>Die wunderbare Arbeit deiner Gebärmutter</i>	179
<i>Wie du den Wehen gut begegnen kannst</i>	183
<i>Wann ist es sinnvoll, sich für ein Schmerzmittel zu entscheiden?</i>	189

<i>Geburtsrhythmus</i>	190
<i>Der Geburtsschmerz in der Geburtsphase</i>	191
<i>Wie deine Erwartungshaltung die Geburt beeinflusst</i>	193
2. Welche Geburtsphasen dich erwarten und wie du sie positiv beeinflussen kannst	197
<i>Phase 1: Vorbereitung auf die Geburt</i>	198
<i>Phase 2: Beginnende Geburt</i>	210
<i>Phase 3: Eröffnung</i>	222
<i>Phase 4: Übergang</i>	232
<i>Phase 5: Geburt</i>	234
<i>Phase 6: Plazentageburt</i>	240
3. Die gesunde Geburt: Warum du deinem Körper vertrauen kannst	247
<i>Wie ein gesunder Geburtsverlauf unterstützt wird</i>	248
<i>Mentale Vorbereitung auf die Geburt</i>	257
<i>Du und dein Baby – das perfekte Team</i>	262
<i>Entspannung</i>	263
<i>Vorbereitung auf die Ungewissheit der Geburt</i>	263
4. Wie dein Partner die Geburt von Beginn an positiv beeinflussen kann	267
<i>Vertraue deiner Frau und ihren Kräften</i>	268
<i>Informiere dich</i>	269
<i>Unterstütze deine Frau durch deine Überzeugungskraft</i>	270
<i>Unterstütze die Körperarbeit deiner Frau</i>	272
<i>Unterstütze die Ausschüttung hilfreicher Hormone</i>	273

<i>Unterstütze deine Frau mental</i>	273
<i>Übernimm die Gespräche mit Fachpersonen</i>	274
<i>Unterstütze die Vorbereitung auf die Geburt</i>	274
<i>Unterstütze deine Frau in der Nachgeburtsphase</i>	275
<i>Unterstütze deine Frau im Falle eines Kaiserschnitts</i> ...	275
<i>Nimm dir Zeit in den ersten Wochen</i>	276
<i>Lass dich selbst unterstützen</i>	277

3 Geburtsberichte von selbstbestimmten Klinikgeburten

Wunderbare Hebamme im Perinatalzentrum	281
Gute, aber lange Geburt	285
Selbstbestimmt gebären trotz Einleitung	290
Geburt im Teamwork mit meinem Mann	293
Ein schwieriger Geburtsbeginn mit gutem Ende	295
Geburt in der Klinik mit Doula	299

4 Was die erste Zeit mit deinem Baby für dich bereithält

<i>Gleich nach der Geburt: Was nun?</i>	307
<i>Wie lange bleiben wir in der Klinik?</i>	309
<i>Deine Nachsorgehebamme</i>	312
<i>Stillen</i>	315

<i>Das Wochenbett in aller Kürze</i>	315
<i>Besonderheiten nach einer Kaiserschnittgeburt</i>	318
<i>Trotz allem ein negatives Geburtserlebnis. Was nun?</i> ...	319
<i>Lass dich begleiten</i>	319
<i>Vorbereitung auf die Babyzeit</i>	320
Schlusswort	321
Danksagung	323
Register	325

Vorwort von Prof. Dr. Sven Hildebrandt

Das vorliegende Buch hat einen hohen Anspruch: Es soll schwangere Frauen wachrütteln. Es soll sie motivieren zu einem bewussten und umsichtigen Umgang mit einem ganz entscheidenden Lebensmoment – der Geburt des Kindes. Und es soll Frauen helfen, selbstbestimmt und frei dieses Ereignis mitzugestalten.

Aber ist dieses Wachrütteln überhaupt nötig, wo es sich bei der Geburt doch um einen Naturvorgang handelt, der auf Erfolg ausgerichtet ist? Tatsächlich hat die Natur Mutter und Kind mit einer erstaunlichen Kompensationsbreite selbst auf widrigste Bedingungen eingerichtet, auf die wir mit Vertrauen und Zuversicht bauen dürfen.

Und brauchen wir die »selbstbestimmte Gebärende« überhaupt, wo sich schwangere Frauen doch in die Hände gut ausgebildeter, in aller Regel motivierter und erfahrener Fachpersonen begeben, die eine Geburtsmedizin auf hohem wissenschaftlichem Niveau betreiben? Auch hier wäre doch Vertrauen und Zuversicht möglich und sinnvoll, zumal die Gebärende ja kaum auch nur annähernd die Kompetenz und Erfahrung aufbringen kann wie ihre professionellen Betreuerinnen.

Die Antwort auf beide Fragen lautet eindeutig: JA! Wir brauchen dieses Buch dringend, wir brauchen ein Wachrütteln der Frauen in der Beziehung zu ihrem Körper und zu ihrer Geburt – und wir brauchen die selbstbestimmte Gebärende, die ihre Geburt zu gestalten vermag. Denn wir leben in einer Zeit, in der sich unsere Geburtshilfe in einem kritischen Zustand befindet. Das liegt einerseits an den immer knapper werdenden Ressourcen der Geburtseinrichtungen, was zu einem dramatischen Konzentrationsprozess auf wenige große Kliniken mit dafür unzureichender personeller Ausstattung führt. Und es liegt zum anderen an einem

weitverbreiteten unkritischen Umgang mit geburtshilflichen Routinen, an einer oft angstbesetzten, restriktiven Geburtshilfe, an unzureichenden Vorgaben wissenschaftlicher Leitlinien – und leider oft auch an Oberflächlichkeit und Gedankenlosigkeit.

Freilich gab es in den letzten Jahren auch positive Entwicklungen in der Geburtshilfe. So ist es heute selbstverständlich, dass das Neugeborene bei seiner Mutter bleiben kann und dass der Partner bei der Geburt seines Kindes dabei sein darf. Aber jede dieser Veränderungen ging von den Frauen und Familien aus und wurde oft nur zögerlich von den geburtshilflichen Einrichtungen unterstützt.

Im gleichen Sinne wird es nur gelingen, unsere Geburtskultur zu verändern, wenn die Frauen und Familien sich aus der Passivität befreien und eine klare Position gegenüber den Rahmenbedingungen ihrer Geburt beziehen. Denn eine Geburt ist keineswegs nur ein individuelles Ereignis dieses einen Paares. Nein! Die Geburt jedes einzelnen Menschen ist ein Geschenk für unsere ganze Gesellschaft – und deshalb muss die Gesellschaft auch jede einzelne Geburt schützen.

Der erste Schritt zu diesem neuen Verständnis von Geburtshilfe ist die Förderung von Kompetenz und Engagement der Frauen – nicht nur der schwangeren! So kann sich die Gebärende aus ihrer hilflosen, passiven Rolle im Geburtsprozess befreien und diesen aktiv mitgestalten.

Das vorliegende Buch leistet für diesen Prozess einen wertvollen Beitrag. Ich wünsche allen Leserinnen eine Lektüre voller nützlicher Erkenntnisse und eine Stärkung ihrer Gebärkompetenz. Diese wird sich auf das Erleben und die Sicherheit der Geburt positiv auswirken – davon bin ich zutiefst überzeugt.

Prof. Dr. med. Sven Hildebrandt

Professor für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (Hochschule Fulda) und Gründer der Hebammenpraxis Bühlau in Dresden

Vorwort der Autorin

Dieses Buch ist für dich. Ich habe es geschrieben, weil ich davon träume, dass du – ebenso wie jede andere Frau – an der Klinik deiner Wahl die achtsamste und persönlichste Begleitung zur Verwirklichung deiner Wünsche während der Geburt deines Kindes erhältst. Die Erfahrung, die wir Frauen machen, wenn wir auf selbstbestimmte Weise ein Kind gebären, durchdringt uns mit einer Fülle aus Zuversicht, Stärke und Selbstbewusstsein, die uns durch unser ganzes Leben als Mutter trägt und das Selbstverständnis unserer Weiblichkeit zutiefst prägt.

Durch die medizinischen Errungenschaften der letzten Jahrzehnte sind wir in der glücklichen Situation, dass selbst im Falle von schweren Komplikationen bei der Geburt Mutter und Kind so gut wie immer gerettet werden können. Zugleich stellen uns diese vielfältigen, perfektionierten Möglichkeiten der Medizin vor neue Fragen: Wann ist ein medizinischer Eingriff in eine Geburt *für dich persönlich* sinnvoll? Wie wirkt sich die Entscheidung *für oder gegen* eine Intervention auf dich, den Geburtsverlauf und dein Baby aus, in körperlicher sowie in psychischer Hinsicht? Wie kannst du selbst gute Entscheidungen für dich und dein Baby treffen, sodass ihr beide nicht nur körperlich gesund, sondern auch *unversehrt, wohlbehalten und innerlich gestärkt* das Leben als Mutter und Kind beginnen könnt?

Dein Baby berührt dich vom Beginn seines winzigen Lebens an in deinem Innersten und lässt starke Gefühle in dir entstehen. Liebe und Angst, Freude und Zweifel, Glück und Sorge wechseln sich unberechenbar ab – im Laufe der Schwangerschaft und später beim Gedanken an die Geburt. Wenn du über gute Informationen verfügst und von ermutigenden Begleitern umgeben bist, die sich auch durch ihren tiefen Respekt vor deiner Kompetenz als wer-

dende Mutter auszeichnen, tritt dieses Wechselbad der Gefühle im Laufe der Zeit langsam in den Hintergrund und macht Ruhe und Vorfreude Platz. Dieses Buch soll dir auf deinem Weg einer von hoffentlich vielen zuversichtlichen Begleitern sein.

Eine Frau bei der Vorbereitung auf die Geburt zu begleiten und zu unterstützen ist etwas sehr Persönliches. Ich möchte mich dir daher gerne kurz vorstellen, damit du weißt, wer hinter dieser Vorbereitung in Buchform steckt.

Mein Name ist Silvia Dürnberger, ich bin Pädagogin, Familien- und Paarberaterin sowie Familienbegleiterin. Nach der Geburt meiner ersten Tochter im Jahr 2009 habe ich begonnen, mich auf die Bereiche Schwangerschaft, Geburt und Familienzeit zu spezialisieren. Im Jahr 2013 gründete ich das *EigenSinn-Institut für Geburt und Familie*, um Frauen, Paaren und Familien in dieser besonderen Zeit ein hochwertiges und vielfältiges Angebot zur Verfügung stellen zu können. Das *EigenSinn-Institut* ist ein Ort, an dem ich mich (meist in interdisziplinärer Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen) mit jeder einzelnen Frau und ihrer individuellen Vergangenheit, ihren tiefsten Gefühlen und ihren ganz persönlichen Wünschen auf die Suche nach ihrem *eigenen*, einzigartigen *Sinn* in Bezug auf die Geburt und das Familienleben mache. Die Geburtsvorbereitung liegt mir dabei besonders am Herzen, weil ich im Laufe der Jahre – bei den Geburten meiner eigenen vier Kinder und in der Begleitung vieler Frauen während und nach ihrer Schwangerschaft – die Erfahrung machte, wie unglaublich wichtig ein positives Geburtserlebnis für uns Frauen ist und wie wir durch eine ermutigende Begleitung stark, sicher, freudig und ruhig werden. Wenn du noch mehr über mich und meine Arbeit erfahren möchtest, würde ich mich sehr freuen, dich auf meiner Homepage www.eigensinn-institut.at begrüßen zu dürfen.

1

Was dich in
der Geburtsklinik
erwartet

1. Wie du dich gut auf eine selbstbestimmte Geburt in der Klinik vorbereitest

Jede Frau sollte frei wählen können, an welchem Ort sie ihr Kind zur Welt bringen möchte, und zugleich die Gewissheit haben, dass ihre Wünsche bezüglich der Geburt bestmöglich respektiert und unterstützt werden.

Wenn du dich dazu entschieden hast, für die Geburt deines Babys in eine Klinik zu gehen, bist du in guter Gesellschaft: Etwa 98 Prozent der Frauen im deutschsprachigen Raum bringen ihr Kind im Krankenhaus zur Welt. Einer der wichtigsten Gründe für diese Entscheidung ist die Sicherheit. Frauen wollen an einem Ort gebären, an dem sie und ihr Baby die beste medizinische Versorgung erhalten, falls es zu einem Notfall kommen sollte. Der Notfallplan an Kliniken funktioniert tatsächlich wunderbar. Häufig vergehen gerade einmal sieben Minuten von der Entscheidung, dass ein Kaiserschnitt durchgeführt werden muss, bis zu dem Augenblick, an dem das Kind dann das Licht der Welt erblickt; hochwertig ausgestattete Neonatologie-Stationen gewährleisten die perfekte Versorgung deines Babys und Fachärzte der Gynäkologie kümmern sich um medizinische Probleme, die eventuell bei dir während oder nach der Geburt auftreten könnten.

Auch mit dem Wunsch nach einer *natürlichen* und *selbstbestimmten* Geburt bist du nicht alleine. Untersuchungen zeigen, dass sich die große Mehrheit der Frauen eine Geburt ohne medizinische Eingriffe wünscht, da sie davon überzeugt sind, dass eine solche Geburt der beste Start ins Leben für ihr Baby und für sie selbst als Mutter ist.¹

Die Umsetzung einer natürlichen und selbstbestimmten Geburt in einer Klinik ist jedoch nicht selbstverständlich. Hohe Kaiser-

schnitt- und Interventionsraten stehen der gewünschten Geburtserfahrung oft im Wege. An außerklinischen Geburtsorten (Arztpraxen, Geburtshäuser, im eigenen Heim) hingegen gebären über 60 Prozent der Frauen ohne jegliche medizinische Eingriffe, was deutlich macht, dass der Wunsch nach einer natürlichen und selbstbestimmten Geburtserfahrung durchaus realistisch und auch umsetzbar ist.² Müssen sich Frauen also entscheiden? Können sie nur *entweder* in der gewünschten Sicherheit *oder* natürlich gebären?

Ich bin vom Gegenteil überzeugt. Eine natürliche und selbstbestimmte Geburt kann durchaus in der Sicherheit einer Klinik umgesetzt werden – Voraussetzung dafür ist einfach nur eine Vorbereitung, die dir die richtigen Informationen zur Verfügung stellt, sodass du Entscheidungen treffen kannst, die für dich persönlich gut sind.

Manche der Informationen, die du auf den folgenden Seiten findest, werden dich im ersten Moment vielleicht verunsichern, weshalb du wissen sollst, dass ich dir in diesem Buch zu jeder Information auch Handlungsmöglichkeiten aufzeige. Angstschürende Details, die du nicht beeinflussen kannst, lasse ich beiseite und zeige dir stattdessen einen allgemeinen Umgang mit derartigen Situationen.

Wie häufig wird an Kliniken in die Geburt eingegriffen?

Die aktuellen Zahlen des Bundesamtes für Statistik zeigen, dass deutschlandweit in *jeder* klinische Geburt durchschnittlich nahezu zweimal medizinisch eingegriffen wird.³ Sei es, um den Geburtsbeginn künstlich herbeizuführen, die Wehentätigkeit zu steigern, Schmerzen zu betäuben oder die Geburt operativ mithilfe eines Dammschnittes, der Saugglocke oder eines Kaiserschnittes zu beenden. Die Interventionsrate lag bereits im Jahr 1999 bei 94 Prozent und klettert seither weiter in die Höhe. Vergleicht man diesen Jahrgang mit den aktuellen Zahlen, dann stieg die Anzahl der eingelei-

teten Geburten um 18,8 Prozent, die PDA-Rate um 20,8 Prozent und die Kaiserschnitttrate um 55,4 Prozent.^{4,5} Bei einem Anstieg der Interventionen – und insbesondere der Kaiserschnitte – in dieser Größenordnung würde man erwarten, dass diese Eingriffe vielen Babys das Leben retten. Tatsächlich stieg die Säuglingssterblichkeit in den ersten 24 Stunden nach der Geburt jedoch – vergleicht man das Jahr 1999 mit den aktuellen Zahlen – um 8,33 Prozent.⁶

Diese Vielzahl an Interventionen erschwert außerdem die Umsetzung einer natürlichen und selbstbestimmten Geburt. Lediglich jede 20. Frau erlebt in der Klinik eine natürliche Geburt ohne Eingriffe.⁷ Welche Möglichkeiten hast du also, um eine Geburt nach deinen Wünschen in der Klinik deiner Wahl erleben zu können?

Meine Antwort darauf lautet: Du musst dich vorbereiten. Und zwar nicht nur auf die *Geburt*, sondern insbesondere auf die *Klinikgeburt*. Damit meine ich, dass eine Klinik ein sehr guter Geburtsort für eine sichere *und* für eine natürliche und selbstbestimmte Geburt sein kann – vorausgesetzt, du erhältst die richtigen Informationen. In gängigen Vorbereitungskursen, aber auch in alternativen Seminaren und aktuellen Büchern zur Vorbereitung auf die Geburt wird bislang der Geburtsort kaum oder nur oberflächlich berücksichtigt. Obwohl viele Frauen und Paare bereit sind, die Verantwortung für den Geburtsverlauf zu übernehmen, und sich mittels eines Kurses auf die Geburt vorbereiten, erhalten sie meist keine relevanten Informationen zur Klinik als Geburtsort. Diese benötigen sie jedoch, denn nur auf Basis guter Informationen lassen sich persönliche und sinnvolle Entscheidungen treffen.

Erst kürzlich erschien eine Studie, welche den Einfluss der Geburtsvorbereitung auf den Geburtsverlauf untersuchte.⁸ Die Ergebnisse zeigten, dass sich der Besuch eines Geburtsvorbereitungskurses (inklusive alternativer Vorbereitungsmethoden mit Hypnose und Co.) nicht auf den Geburtsverlauf auswirkt. Bei Frauen, die sich intensiv auf die Geburt vorbereiteten, wurde ge-

nauso häufig in die Geburt eingegriffen wie bei unvorbereiteten Frauen. Auch bezüglich der Kaiserschnitttrate konnte kein Unterschied festgestellt werden. Woran liegt das?

Warum es eine spezielle Vorbereitung auf die Geburt in der Klinik braucht

Die Inhalte der meisten Geburtsvorbereitungskurse bereiten Frauen bestenfalls *allgemein* auf eine natürliche Geburt vor, und nicht – wie es notwendig wäre – auf eine natürliche und selbstbestimmte Geburt *in der Klinik*. Da die Gegebenheiten in der Klinik den Verlauf der Geburt maßgeblich beeinflussen, bleibt jede Geburtsvorbereitung, die den Geburtsort nicht oder nur nebenbei berücksichtigt, an der Oberfläche. Denn es genügt nicht, über die Anzahl und Ausstattung der Geburtsräume, die Anzahl der Fachpersonen vor Ort oder die Größe der Wochenbettzimmer Bescheid zu wissen – vielmehr musst du wissen, welche Routinen und Vorgehensweisen dich während der Geburt erwarten und wie du diese nach deinen Wünschen gestalten und beeinflussen kannst.

Da es außerdem keine inhaltlichen Richtlinien in der Geburtsvorbereitung gibt, kann jede Hebamme, jede Physiotherapeutin, jede Familienbegleiterin, jede Schwangerschafts- und Geburtsberaterin und jede Doula⁹ erzählen, was sie will. Somit ist es schon ein Glücksfall, wenn du eine hochwertige *allgemeine* Vorbereitung auf eine natürliche und selbstbestimmte Geburt findest.

Außerhalb eines Kurses beeinflussen die Fachpersonen, die dich während der Schwangerschaft begleiten, deine Haltung zur Geburt und tragen somit unbemerkt zur Vorbereitung auf die Geburt bei. Meiner Erfahrung nach werden viele schwangere Frauen hauptsächlich von Fachpersonen begleitet, die einen sehr technisch-medizinischen Zugang zu Schwangerschaft und Geburt haben. Ausgleichend dazu bräuchte es Fachpersonen, die einen zuversichtlichen und persönlichen Blick auf die Vielfalt gesunder Schwangerschafts-

und Geburtsverläufe haben. Ist eine solche Begleitung nicht vorhanden, führt das häufig zu Unsicherheit, Angst und übertriebener Sorge. Je besorgter und ängstlicher eine Frau in die Geburt geht, umso weniger ist sie in der Lage, ihre Selbstbestimmtheit bei der Geburt zu wahren.

Zuversichtliche Begleiter ebnen den Weg

Solche zuversichtlichen Fachpersonen können beispielsweise Hebammen, Gynäkologen oder Allgemeinmediziner sein; sie zeichnen sich durch folgende Dinge aus:

- Sie interessieren sich für dich als Person und fragen nach deinem emotionalen Befinden.
- Die Daten der zu Hilfe genommenen Geräte werden als eine *Ergänzung* zur Erfassung einer ganzheitlichen Situation gesehen; der Fokus liegt stets bei dir und deinem Baby.
- Sie betrachten Schwangerschaft und Geburt aus einer ganzheitlichen Perspektive und nehmen sich Zeit, um sich deine Sorgen in Ruhe anzuhören und alle Fragen ausführlich zu beantworten.
- Sie sind der Überzeugung, dass gesunde Frauen aus eigener Kraft und ohne medizinische Hilfe gebären können und respektieren deine Kompetenz als werdende Mutter.
- Sie erzählen dir von der wunderbaren Arbeit deines Körpers und von der selbstverständlichen Entwicklung deines Babys.

Eine Fachperson mit technischem Zugang weiß sofort, wenn etwas nicht stimmt. Eine *zuversichtliche* Fachperson weiß das auch – sie spricht mit dir aber auch über all die Dinge, die schon stimmen.

Wenn du keine Möglichkeit hast, eine zuversichtliche Fachperson zu finden, dann kannst du ergänzend zur medizinischen Schwangerschaftsbetreuung die Begleitung einer Doula, einer Familienberaterin und einer logotherapeutischen Beratung in Anspruch nehmen. Diese Personen können zwar keine medizinischen Aussagen treffen, dich aber emotional stärken und dir Zuversicht geben.

Geburtsvorbereitung mit Sinn

Zur Umsetzung einer natürlichen und selbstbestimmten Geburt in der Klinik braucht es eine *für diese Situation sinnvolle* Vorbereitung hoher Qualität. Das bedeutet, dass du in der Geburtsvorbereitung alles erfahren musst, was für dich vor und während der Geburt sinnvoll ist.

Dafür brauchst du:

- all jene Informationen, die dir helfen zu verstehen, was bei dir persönlich während der Geburt vorgehen kann,
- eine klare Auseinandersetzung mit dem gewählten Geburtsort und insbesondere mit Klinikroutinen, dem Klinikpersonal und klassischen Situationen, die sich aufgrund der klinischen Richtlinien ergeben,
- Wissen zu den häufigsten Interventionen und den Gründen, die dazu führen,
- Wissen über Alternativen zu klassischen Interventionen,
- Informationen zu jenen Problemen, schwierigen Situationen und Komplikationen, die du selbst beeinflussen kannst,

- einen selbstbestimmten Umgang mit Situationen, die du nicht beeinflussen kannst. Einzelheiten zu möglichen Komplikationen und angstschürende Details hingegen werden hier außer Acht gelassen, da dieses Wissen lediglich Besorgnis erzeugt,
- konkrete körperliche und mentale Vorbereitungsmöglichkeiten auf die Geburt inklusive Positionen, Atem- und Entspannungstechniken, Massagen und Bewegungen,
- Vertrauen in den eigenen Körper, die eigenen Ressourcen sowie in die Zusammenarbeit mit deinem Baby,
- Möglichkeiten, die vorgeburtliche Bindung zu stärken,
- eine Vorbereitung auf die Ungewissheit des Geburtsverlaufes sowie
- eine persönliche Geburtsvorbereitung, die die Einzigartigkeit jeder Frau und jedes Geburtsverlaufs berücksichtigt.

Das alles bedeutet, dass du persönlich, mit deinen ganz individuellen Wünschen, Fragen und Bedürfnissen im Mittelpunkt dieses Ratgebers stehst. Hier geht es um die Vorbereitung auf die Geburt deines Kindes, untergliedert in vier Teile:

1. Was dich in der Geburtsklinik erwartet
2. Deine persönliche Vorbereitung auf die Geburt deines Babys
3. Geburtsberichte von selbstbestimmten Klinikgeburten
4. Was die erste Zeit mit deinem Baby für dich bereithält

Wie dich dieses Buch begleitet

Zuerst rücke ich den Geburtsort in den Mittelpunkt,
damit du erfährst, was dich erwartet
und wer dich erwartet;
welche Routinen du kennen musst,
um zu wissen, wann sie für dich gut und anzunehmen
und wann sie vielleicht zu durchbrechen sind,
wie du mit Interventionen umgehen kannst,
welche Alternativen du hast
und wie all das für dich und dein Baby gut und sinnvoll wird.

Dann werde ich dir zur Seite stehen,
mit Wissen, Zuversicht und Ehrlichkeit,
während du dich darauf vorbereitest, dein Kind zu gebären –
aus deiner kraftvollen Anmut,
mit deinem wundervollen Körper,
in hingebungsvoller Arbeit,
um in Liebe zu empfangen, was du aus Liebe schufst.

Schlussendlich werde ich dein Spiegel sein, in den du blicken
kannst, um zu erkennen,
dass du selbstbestimmt und sicher,
mit Mühsal und Freude,
in stimmungsvoller Geborgenheit
in der Klinik deiner Wahl gebären kannst.
Du bestimmst die Geburt deines Babys.
Denn seine Geburt ist ein Fest.

Was ist eine natürliche und selbstbestimmte Geburt?

Ich möchte zum besseren Verständnis zwei Begriffe mit dir klären. Bislang habe ich die Ausdrücke »natürlich« und »selbstbestimmt« in einem Atemzug genannt, nun aber möchte ich sie gründlicher beleuchten und hinterfragen, was genau in diesem Buch damit gemeint ist. Eine Geburt kann natürlich *und* selbstbestimmt sein, sie kann aber auch *nur* natürlich oder *nur* selbstbestimmt sein:

- Die natürliche Geburt: Unter natürlicher Geburt versteht man eine physiologische, vaginale Geburt ohne Interventionen oder Eingriffe.
- Die selbstbestimmte Geburt: Inwiefern eine Geburt als selbstbestimmt empfunden wird, muss jede Frau für sich beurteilen. Meiner Meinung nach geht es darum, respektvoll behandelt zu werden, umfassend und neutral informiert und beteiligt zu werden und das letzte Wort über Entscheidungen zu haben.¹⁰

Vielleicht denkst du, dass du deine Wünsche bezüglich der Geburt bereits kennst, vielleicht hast du dir noch nicht so viele Gedanken darüber gemacht, vielleicht kannst du dir eine Geburt ohne Schmerzmittel noch gar nicht vorstellen oder du bist dir ganz sicher, dass du so wenige Interventionen möchtest wie irgend möglich. All diese Dinge sind in Ordnung, doch es kann auch sein, dass sich das eine oder andere im Laufe der Zeit, im Laufe der Vorbereitung oder im Laufe der Geburt noch verändert.

Mir geht es vor allem darum, dich auf eine *selbstbestimmte* Geburt vorzubereiten. Ich denke, dass es leichter ist, eine selbstbestimmte Geburt zu erleben, wenn möglichst wenig interveniert wird, weil jede Intervention die Wahrscheinlichkeit auf eine weitere Intervention erhöht und dann irgendwann die Gefahr besteht, dass du keine Wahlmöglichkeiten mehr hast. Es ist also einfacher,

eine *natürliche* Geburt selbstbestimmt zu erleben, aber das Ziel ist, dass du selbst dann eine selbstbestimmte Geburt erleben kannst, wenn sie in einem Kaiserschnitt endet.

Was sind Interventionen?

Interventionen sind Eingriffe, die eine starke Auswirkung auf dich und den Geburtsverlauf haben. Wenn ich im Laufe des Buches von Interventionen spreche, dann beziehe ich mich auf folgende Eingriffe:

- Geburtseinleitung
- Wehenmittel und Wehenhemmer
- PDA und andere Anästhesien
- Analgetika (Schmerzmittel)
- Dammschnitt
- Kaiserschnitt
- Kristeller-Handgriff
- vaginal-operative Geburt durch Zange oder Saugglocke

Es gibt auch weniger invasive Interventionen, die bei Geburten zum Einsatz kommen. Sie beeinflussen den Verlauf der Geburt jedoch meist weniger und werden daher im Buch *nicht* als Interventionen betitelt:

- CTG
- Wehenschreiber
- Venenkatheter
- vaginale Untersuchungen

Ebenso werden positive Interventionen, die beinahe jede Hebamme bei der Geburtsbegleitung anwendet, in diesem Buch nicht als Interventionen betitelt. Damit meine ich zum Beispiel:

- die Entspannung der gebärenden Frau vertiefen,
- bestärkende Worte, Gesten und Berührungen,
- Unterstützung beim Positionswechsel,
- Hilfestellung beim Atmen,
- alternative Methoden zur Schmerzlinderung,
- Akupunktur.

Wie du zu einer selbstbestimmten Geburt beitragen kannst

Du hast bessere Chancen, eine selbstbestimmte Geburt zu erleben, wenn du

- dich speziell auf eine Geburt *in der Klinik* vorbereitest,
- Respekt, aber keine große Angst vor der Geburt hast,
- deinem Körper vertraust,
- eine gute Bindung zu deinem Baby hast,
- über Wissen zu deinem Körper während der Geburt und zum Geburtsverlauf verfügst,
- die Geburt als eine Herausforderung siehst, die du bewältigen kannst,
- dir Geburtsbegleiter suchst, die eine natürliche Geburt befürworten und dich aktiv unterstützen,
- bereit bist, der Geburt mit Geduld zu begegnen.

Keine Sorge, das alles sind Ziele für die Zukunft. Wenn manches davon schon jetzt auf dich zutrifft, ist das wunderbar, ansonsten erarbeiten wir uns Schritt für Schritt eines nach dem anderen.

Wie Kliniken ticken

Damit wir verstehen, woher die hohe Interventionsrate während der Geburt kommt, sehen wir uns das System einer Klinik nun genauer an.

Um die Vielzahl an Patienten effektiv versorgen zu können, brauchen Kliniken klare Strukturen, Richtlinien und routinierte Handlungsschritte. Alle Abläufe verlaufen nach dem immer gleichen Regelwerk: Wenn A, dann B; wenn C, dann D, und wenn D nicht funktioniert, erfolgt E und im Notfall F. Die Visiten und eine detaillierte elektronische Dokumentation sorgen dafür, dass eine Behandlung kontinuierlich verläuft, auch wenn die Ärzte täglich wechseln.

Als Patient in dieses Regelwerk eingeordnet zu werden, bedeutet immer auch, ein Stück weit auf individuelle Bedürfnisse und Wünsche verzichten zu müssen. Kein Patient passt perfekt in die vorgefertigte Schublade der Klinik, aber er passt gut genug hinein, um das wichtigste Ziel der Klinik (meist) zu erreichen: rasch wieder so gesund zu werden, dass der nächste nicht ganz passende Patient in der Schublade Platz findet.

Darüber hinaus wird an Kliniken davon ausgegangen, dass bei einem Patienten Handlungsbedarf besteht. Es passiert kaum, dass ein Patient die Klinik ohne ein Medikament, einen Eingriff oder einen Verband wieder verlässt. Kliniken sind per se darauf ausgelegt, zu intervenieren, und meistens ist das ja auch gut so. Als normaler Patient in einer Klinik nehmen wir diese Gegebenheiten in Kauf, da auch wir nur ein Ziel haben: so schnell wie möglich gesund genug zu werden, um die unbequeme Klinikschublade wieder verlassen zu können. Das Ziel der Klinik und das Ziel des durchschnittlichen Patienten sind also ein und dasselbe.

In dieses System der perfekt geordneten Schubladen kommen nun Frauen mit ihren »unordentlichen« Geburtsverläufen. Es ist völlig unmöglich vorauszusagen, wie lange eine Geburt dauern wird, wie viel Zeit diese oder jene Phase der Geburt braucht, wie schnell oder langsam sich der Muttermund öffnet, und vom Geburtsbeginn bis hin zur allerletzten Wehe bleibt eine Geburt immer unvorhersehbar, kann sich alles immer wieder verändern. Da platzen also eine ganze Menge Fragezeichen in ein System der Ausrufezeichen. Hinzu kommt, dass eine gebärende Frau nun einmal keine normale Patientin ist. Sie ist gesund und kommt mit der Kraft und Energie einer Spitzensportlerin in die Klinik, um hier einige der prägendsten Momente ihres Lebens zu verbringen. Um diese für jede Frau individuell erlebbar zu machen, bräuchte es eine zutiefst persönliche Geburtshilfe, die über »Hauptsache gesund!« weit hinausgeht.

Leider sind jedoch jene Ressourcen, die eine natürliche Geburt unterstützen würden, an jeder Klinik knapp. Es bräuchte Hebammen, die genug Zeit haben, um sich auf eine einzige Frau konzentrieren zu können, und die diese eine Frau die ganze Geburt über kontinuierlich begleiten. Es bräuchte Ärzte, die genug Zeit haben, um einen Geburtsverlauf so lange zu beobachten, bis sie ihn tatsächlich in allen Facetten beurteilen können. Es bräuchte Ärzte und Hebammen, die darin geübt sind, natürliche Geburten zu begleiten. Da diese an Kliniken kaum noch vorkommen, gibt es immer weniger Fachpersonal, das geübt darin ist, normale Geburtsverläufe ohne Beschleunigung und Eingriffe zu betreuen.

Aus Sicht der Klinik scheint es daher naheliegend, ein Regelwerk zu erstellen, das Ordnung und Takt in die Geburtsverläufe bringt, weshalb so gut wie alle Kliniken eine aktive Geburtshilfe pflegen. Diese Geburtsmedizin – denn darum handelt es sich eher als um eine Geburtshilfe – sieht dann oft so aus:

Wenn eine Geburt nicht nach Plan der Klinik verläuft, wird rasch interveniert: Geburtseinleitung, Wehenförderer, Wehenhemmer,

Schmerzmittel, PDA, Saugglocke, Dammschnitt, Kaiserschnitt. Die Möglichkeiten sind vielfältig und die negativen Auswirkungen auf die Klinik gering, da all diese Eingriffe mittlerweile Routine sind, kaum ein (die Klinik betreffendes) Risiko bergen und zusätzlich auch noch rechtliche Sicherheit schaffen: Denn wer viel tut, wird seltener verklagt. Daher halten sich die meisten Kliniken exakt an die AWMF-Leitlinien¹¹, die Ärzte bei einer medizinischen Entscheidungsfindung unterstützen sollen. Im Falle einer Klage stellt eine Abweichung von den Leitlinien für die Klinik ein großes Problem dar.

Demgegenüber würde eine abwartende Geburtshilfe ganz anders aussehen: Eine Geburt wird hier nicht in starre Richtlinien eingeordnet, stattdessen wird die Vielfalt gesunder Geburtsverläufe respektiert. Es wird davon ausgegangen, dass sich eine Geburt am besten entwickelt, wenn die Frau während der Geburt ihren Bedürfnissen entsprechend begleitet wird. Der Geburt wird so viel Zeit gegeben, wie sie braucht – solange es Mutter und Kind gut geht, besteht die Hilfestellung darin, sich gut um die gebärende Frau zu kümmern und abzuwarten.

Das bedeutet nun nicht, dass die Klinikleitung, die Hebammen oder die Ärzte in irgendeiner Weise gegen dich arbeiten würden. Die große Mehrheit von ihnen leistet sehr gute Arbeit, aber viele der starren Klinikrichtlinien erschweren es auch Hebammen und Ärzten, eine Geburt zu begleiten, ohne einzugreifen.

Einen weiteren Fehlanreiz in Richtung Interventionen stellt das Abrechnungssystem mit der DRG¹² dar. Dabei handelt es sich um ein komplexes System, das der Klinik nicht die tatsächlichen Ausgaben einer Geburt erstattet, sondern stattdessen eine Pauschale pro Geburt vergütet:

- Kaiserschnitte werden höher vergütet als vaginale Geburten; die Klinik verdient durchschnittlich acht Mal so viel an einem Kaiserschnitt wie an einer vaginalen Geburt.¹³

- Die Pauschale erhöht sich nicht bei langer Geburtsdauer, intensiver Betreuung durch die Hebamme oder dem Einsatz von natürlichen schmerzlindernden Mitteln, wodurch bei längeren Geburten mit Unterstützung natürlicher Mittel die Pauschale rasch ausgeschöpft oder gar überschritten wird. So wird jede Handlung, die nicht zu einer höheren Vergütung führt, schnell zum wirtschaftlichen Problem.
- Je komplizierter die Diagnosen und je invasiver die Eingriffe sind, umso höher wird der Erstattungsbetrag.
- Ob eine Hebamme die Geburt lediglich durch CTG, Wehenschreiber und Vaginaluntersuchungen oder aber durch großen persönlichen Einsatz mit intensiver Fürsorge, achtsamer Begleitung und sorgfältiger Beobachtung und Beurteilung jeder einzelnen Geburt in ihren unendlich vielen Facetten begleitet, macht finanziell nicht den geringsten Unterschied aus.

Die Hebamme, die dich persönlich bei der Geburt begleitet, denkt natürlich nicht an derartige Zahlen. In der Führungsebene jedoch spielt die Wirtschaftlichkeit einer Klinik selbstverständlich eine große Rolle. Sie wirkt sich auf Richtlinien, Anordnungen und allgemeine Vorgehensweisen aus und beeinflusst somit auch die Arbeit der Hebammen, da diese dadurch nur in einem sehr eingeschränkten Rahmen Entscheidungen treffen können. Durch die Einführung dieses Abrechnungssystems mussten in den letzten Jahren viele kleine Geburtsstationen schließen.¹⁴ An großen Kliniken hingegen funktioniert dieses System – und funktionierende Systeme ändern sich nur, wenn sie irritiert werden.

Wie wir Frauen Geburtskliniken zu unseren Gunsten verändern können

Im Laufe der Geschichte waren es häufig die Forderungen der Bürgerinnen und Bürger, die dazu führten, dass sich in Gesellschaften Dinge wandelten, die lange Zeit unveränderbar schienen: Neue Fragen wurden ausgesprochen, kritische Stimmen wurden laut, Forderungen wurden gestellt und Gemeinschaften bildeten sich, um für das gemeinsame Ziel einzustehen. Man denke an politische Frauenrechte, Umweltschutz oder auch Tierschutz. In ähnlicher Weise müssen wir neu darüber nachdenken, wie Geburt eigentlich »stattfindet« – und ob dies nicht auch völlig anders, und zwar besser, möglich ist.

Wenn wir Frauen daran arbeiten, neues Leben zur Welt zu bringen, durchdringt uns ein Gefühl intensivster Weiblichkeit. Durch die behütetste Atmosphäre, die liebevollste Begleitung und die respektvollste Unterstützung verwandelt sich dieses Gefühl nach der Geburt ganz selbstverständlich in ein selbstbewusstes und freudiges Bild von uns selbst als Frau und Mutter, das wir uns – wenn wir bei der Geburt nicht respektvoll begleitet werden – oft erst hart erarbeiten müssen. Darüber hinaus beeinträchtigt ein negatives Geburtserlebnis über viele Monate hinweg sowohl die subjektive Gesundheit als auch die gesundheitsbezogene Lebensqualität von Frauen.¹⁵ Eine selbstbestimmte Geburt zu erleben ist also keineswegs nur ein romantischer Wunsch, vielmehr geht es darum, ein gutes Gesundheitsempfinden zu erhalten, das empirisch messbar ist und das sich durch eine negative Geburtserfahrung signifikant verschlechtert.

Vor diesem Hintergrund wird es Zeit, dass wir Frauen mit neuem Selbstbewusstsein an das Thema »Geburt« herangehen: Jede Frau sollte das Recht auf eine selbstbestimmte Geburt zu jeder Zeit, am gewählten Ort, mit der kontinuierlichen Begleitung durch eine selbstgewählte Hebamme haben. Jede Frage, die du