

Die natürliche Geburt

Dick-Read, Lamaze, Leboyer... Pioniere der natürlichen und sanften Geburt

In letzter Zeit ist die Tendenz zur natürlichen, sanften Geburt als Reaktion auf die Technisierung des Kreißaals immer stärker geworden. Namen wie Lamaze, Leboyer oder Kitzinger sind vielen ein Begriff. Sie stehen für mehr Menschlichkeit und mehr Sensibilität für Mutter, Kind und Vater bei der Geburt.

Einer der Pioniere der natürlichen Geburt war Grantly **Dick-Read**. Er beschäftigte sich schon in den 30er Jahren mit der emotionalen Situation der Frau während der Geburt. Er hat den Zusammenhang erkannt zwischen Angst und Unwissenheit und den daraus entstehenden Muskelverkrampfungen. Diese sind seiner Ansicht nach die Hauptursachen des Ge-

aus: Neun
Monate



burtsschmerzes. Um der Frau die Geburt auf natürliche Weise zu erleichtern, lehrte er sie in Geburtsvorbereitungskursen sich zu entspannen. Er entwickelte eine Atemtechnik, die zum Ziel hat, Gebärmutterarbeit und Atmung in einen harmonischen Gleichklang zu bringen. Dick-Read hat immer größtes Gewicht gelegt auf die sorgfältige Aufklärung der Frauen über alles, was während der Geburt geschieht: Wissen war seiner Auffassung nach die beste Waffe gegen die Angst.

Von dem französischen Arzt Fernand **Lamaze** stammt die Psychoprophylaktische Methode (PPM). Man kann diese Methode auch als Geburts-Konditionierung bezeichnen, bei der die Frau während der Schwangerschaft dahingehend beeinflusst wird, daß sie die Geburtswehen nicht mehr als angstbesetzte Signale für den nahenden Schmerz sieht, sondern als Auslöser positiver Emotionen, z.B. jede Kontraktion bringt mich meinem Baby näher. In Vorbereitungskursen lehrte Lamaze die Frauen spezielle Atemtechniken, die sie unter Mithilfe ihres Partners sozusagen im Schlaf beherrschen sollten, um bei jeder Kontraktion geradezu reflexartig das Gelernte anzuwenden. Daß dies nicht ohne einen gewissen Drill abgeht, kann man sich leicht denken. Und hier setzt auch die Kritik an der ursprünglichen Lamaze-Methode an: Sie engt die Frau auf ein starres Reaktionsmuster ein und gibt ihr keine Möglichkeit spontan auf Unvorhergesehenes zu reagieren. Deshalb wird die PPM heute nur noch in abgeänderter Form gelehrt.

Der französische Frauenarzt und Geburtshelfer **Frédéric Leboyer** war der erste, dem es gelang, die Aufmerksamkeit auf die Sinne des Neugeborenen zu lenken. Er erklärte, daß die moderne Geburtshilfe bei allem medizinischen Fortschritt eines übersehen hat, nämlich daß das Baby von Anfang an ein empfindsames Wesen ist. So erlebt das Kind die konventionelle Klinikgeburt auch heute noch vielfach als grausame Gewalt: Es wird gezerrt, durch grelles Licht geblendet, mit Lärm geschockt und brutal von der

Mutter getrennt. Leboyer hat erkannt, daß dieser Schmerz und die daraus eventuell bleibenden seelischen Schädigungen (Geburtstrauma - nach Auffassung des Primärtherapeuten Janov: "Der Urschrei") vermeidbar sind. So entwickelte er sich zum Anwalt des Kindes. Er forderte eine Geburt ohne Gewalt und zeigte, daß der sanfte Weg ins Leben möglich ist. Eine Geburt im Sinne von Leboyer sieht ungefähr so aus: Im Geburtsraum herrscht Ruhe und gedämpftes Licht, damit das Neugebore im Halbdunkel langsam seine Augen öffnen kann anstatt vom gleißenden Neonlicht des Kreißsaaes geblendet, seine Augen zukneifen und sich zu verkrampfen. Die Temperatur im Raum ist ungefähr die gleiche wie die im Mutterleib, damit das Kind keinen Kälteschock bekommt. Das Baby wird nach dem Austritt, noch an der Nabelschnur, auf den warmen Bauch der Mutter gelegt. Die Nabelschnur wird erst duchtrennt, wenn sie nicht mehr pulsiert. Das Neugeborene wird anschließend lange in warmen Wasser gebadet, wo es oft sein Wohlgefühl durch das Öffnen der Augen oder ein Lächeln ausdrückt. Als Hilfe für die Frau bietet Leboyer Yoga und Wehensingen an, beide Methoden sind der indischen Kultur angelehnt.

Die englische Sozialanthropologin und Geburtshelferin, Sheila **Kitzinger**, selbst Mutter von 5 Töchtern, hat viel dazu beigetragen, die Frauen besser auf die Geburt vorzubereiten, indem sie sich einsetzte für eine aktive, natürliche, selbstbestimmte Geburt. In Geburtsvorbereitungskursen und vielen Büchern lehrt sie die Frauen ihre selbstentwickelten und vielfach erprobten Übungen, die ihnen helfen sollen, ihren eigenen Körper besser wahrzunehmen und Vertrauen in seine Fähigkeiten zu haben. Darüberhinaus gibt sie alle notwendigen medizinischen und praktischen Informationen über Schwangerschaft, Entwicklung des Fötus, die einzelnen Phasen der Geburt und das Stillen. Ihrem Einsatz hat sie den Ehrentitel "The Big Mama of Natural Childbirth movement" zu verdanken.

Die alternative Geburtshilfe des Michel Odent

In einem französischen Provinzkrankenhaus in Pithiviers leitet der Gynäkologe Michel Odent seit 1962 die Geburtsstation. Er hat bewiesen, daß eine Geburtshilfe, die Eingriffe in den natürlichen Geburtsverlauf auf ein Minimum reduziert und eine Umgebung schafft, in der eine Gebärende sich wohlfühlen kann, nicht nur schöner für Mutter, Vater und Kind ist, sondern auch ungefährlicher. Odent bietet eine Geburtsumgebung, in der die Frau nach ihrem Gefühl agieren kann. So kann sie sich z.B. in einem Schwimmbecken entspannen, mit ihren älteren Kindern zusammen sein, spazieren gehen...

M. Odent sieht sich selbst nicht als Geburtshelfer, der die Inszenierung des Geburtsschauspiels übernimmt. Vielmehr hat die Frau unter seiner Betreuung eine sehr aktive Rolle. Sie bringt das Kind zur Welt. Gewöhnlich darf die Mutter nach der Geburt als erste ihr Kind berühren und beim Baden hält sie zusammen mit dem Vater das Baby in einer Wanne, die zwi-

schen ihren Beinen steht. In Pithiviers ist jeder, der bei der Geburt dabei ist für die gebärende Frau da. Das Bemerkenswerte an Odent ist, daß er als Arzt bereit ist von den Frauen zu lernen; im Gegensatz zu vielen seiner Berufskollegen spielt er sich nicht als der Mann auf, der den Frauen vorschreibt, was sie beim Gebären zu tun haben. Es mutet geradezu paradox an: ein Arzt, der dem etablierten Medizinerstand angehört, weist darauf hin, daß das Gebären stärker von den Bedürfnissen der Frauen gelenkt werden soll. Fast scheint es so, als erhielten Frauen zum ersten Mal, seit sich Dick-Read über das Zusammenwirken von Verstand und Körper bei der Geburt äußerte, die Erlaubnis auf ihre Art zu gebären. Bemerkenswert ist, daß diese "Erlaubnis" von einem Arzt kommen muß. Das eigene Wissen und Empfinden der Frauen kann keine Anerkennung finden, ihre Erfahrungen werden nicht gewürdigt, ehe nicht ein Mann, vorzugsweise ein Arzt im weißen Kittel, all dies für akzeptabel und legitim hält.

Odent ist sich dieser paradoxen Situation durchaus bewußt. Er selbst hat die Wiederentdeckung der Hebammen gefördert, die von jeher die Helferinnen der Frauen bei der Geburt waren. In Pithiviers hat er die Hebammenkunst neu aufleben lassen.

Michel Odent möchte für die Frauen dasein, die sich Geburt als eine schöpferische, persönliche und intime Aufgabe wünschen. Für Odent, der überzeugt ist, daß Geburt etwas Instinktives ist, sind die Frauen weder Patientinnen noch Gebärmaschinen. So beschäftigt es ihn vor allem herauszufinden, in welcher Umgebung eine Frau bei der Geburt sie selbst sein kann. Das, was viele Schwangere heutzutage erwarten, hält er nicht parat: schmerzstillende Medikamente. Wenn eine Frau sich in seiner Klinik anmeldet, besteht die stillschweigende Übereinkunft, daß sie bei einer normal verlaufenden Geburt keine Schmerzmittel, ansonsten jedoch alles Erdenkliche bekommt, das ihr hilft mit ihrem Körper anstatt gegen ihn zu arbeiten.

Geburtshäuser statt voll-technisierte Geburtskliniken

Aber nicht nur in Frankreich hat man sich vielerorts umgestellt. In Wien z.B. haben, zwei Geburtshelfer mit dem Geburtshaus sich selbst und vielen werdende Eltern einen Traum verwirklicht. Das Geburtshaus ist ein Ort, wo die Geburt zu einem persönlichen, intimen Ereignis für die Eltern wird, dadurch daß alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden, die es den Frauen erlauben sich während der Wehen wohlzufühlen. In den liebevoll eingerichteten Räumen können sie ohne Zwang alle erlernten Entspannungstechniken anwenden. Sie dürfen sich frei im ganzen Haus oder im Garten bewegen, sie können die wohltuende Wirkung warmen Wassers oder die Wärme des Kachelofens ausnutzen.

Aehnliche Geburtshäuser, wo man versucht alle Erkenntnisse der natürlichen Geburtshilfe in die Tat umzusetzen, gibt es in der Schweiz und in der Bundesrepublik. Aber auch größere Entbindungskliniken

ZEUGE SEIN
vom Geheimnis der
Menschwerdung
berührt werden
um Frau und Kind
bängen
Spannung aushalten
müssen
Schmerzen nicht
teilen können
hilflos am Rand
stehen müssen
eine Hand halten
dürfen
Wir werden
endlich begreifen
die Welt umarmen
wollen
eine Sternstunde
erleben
Aus: Birgit u. Werner
Knubben, Du bist ein Ge-
schenk

in der Bundesrepublik haben sich auf natürliche Geburt umgestellt, so z.B. das Vinzenz-Pallotti-Krankenhaus in Bensberg bei Köln. Hier wird viel Wert darauf gelegt, dem Kind den Uebergang vom vorgeburtlichen zum nachgeburtlichen Leben sanft zu gestalten. Als Dr. Eldering die Station vor sieben Jahren übernahm, kamen hier jährlich 300 Kinder zur Welt. Heute sind es etwa 1.300 pro Jahr. Nach Dr. Eldering waren es die Frauen, die die Änderung bewirkt haben.

Natürliche Geburt findet jedoch nicht nur im Krankenhaus statt. In den Niederlanden z.B. kommen 36% der Babys zu Hause zur Welt. Eine staatlich unterstützte Geburtshilfeorganisation betreut die Frauen während der Schwangerschaft und bei der Geburt. Diese Betreuung geschieht durch sehr gut ausgebildete Hebammen. Nach der Geburt können die Frauen von einer Haushaltshilfeorganisation Gebrauch machen. Die Mütter werden während des Wochenbetts von einer Wöchnerinnenhelferin betreut, die auch den Haushalt besorgt.

73% aller niederländischen Mütter verbringen das Wochenbett zu Hause anstatt in der Klinik (ambulante Geburt). Die extrem niedrige Sterblichkeitsrate vor und nach der Geburt (verglichen mit den Nachbarländern) widerlegt die Einwände vieler ausländischer Mediziner gegen die Hausgeburt und das Wochenbett zu Hause. Allerdings muß hinzugefügt werden, daß man in den Niederlanden für die Hausgeburt besonders eingerichtet ist, so daß sich die dortige Praxis nicht einfach auf andere Länder übertragen läßt. So stehen für den Notfall speziell eingerichtete Wagen bereit, die nicht nur Mutter und Kind schnellstens ins Krankenhaus transportieren können, sondern in denen fachärztliches Personal all jenes zur Hand hat um auch unterwegs zu helfen.

Zum Abschluß möchte ich noch einmal Dr Eldering vom Vinzenz-Pallotti-Krankenhaus zitieren: "Der Begriff sanfte Geburt wird immer noch von vielen falsch verstanden. Eine Geburt kann niemals sanft sein! Das ist eine gewaltige Kraftanstrengung, das bedeutet Schmerzen, seelische und körperliche Belastungen bis an eine Grenze, die die Frau vorher nicht kennt."

Alwine Dichter