

Die Arbeit der "Initiativ Liewensufank"

Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft

Werdenden Eltern steht die möglicherweise bedeutendste Umbruchphase in ihrem Leben bevor. Die Geburt ihres Kindes und die veränderte Lebenssituation stellen eine große Herausforderung dar, die es positiv zu bewältigen gilt.

Von seiten des Staates werden sie dabei durch gesetzliche Regelungen und finanzielle Beihilfen unterstützt. Die Schwangerschaft und der Gesundheitszustand des Kindes werden mit großem medizinisch/technischem Aufwand überwacht. Durch die rasante Weiterentwicklung immer neuerer, genauerer und früher anwendbarer Mess- und Vergleichsmethoden und Apparaturen gibt es auch immer mehr Begründungen, diese Techniken auch anzuwenden, um jede Normabweichung angstvoll zu registrieren. Diese Überwachungstechniken wecken nicht nur bei werdenden Eltern, sondern auch bei den professionellen Betreuern und der Gesellschaft im allgemeinen die uneinlösbaren Hoffnungen auf störungsfreie Schwangerschaften, programmierbare Geburtsverläufe und auf das "perfekte Kind".

Dabei richtet sich der Blick der Schwangeren und ihres Partners sehr stark nach außen. Die häufigen Termine beim Arzt werden gebraucht, um immer wieder die Bestätigung zu bekommen, dass noch alles in Ordnung ist, dass es dem Kind gut geht, dass ein eventueller Risikofaktor unter Kontrolle ist, usw. Immer schwieriger wird es für werdende Mütter, den Blick nach innen zu richten, zu spüren, der inneren Stimme zu lauschen. Vielen Frauen fällt es schwer, auf ihren eigenen Körper zu

vertrauen, der dieses Kind in ihnen heranwachsen lässt. Zweifel und Unsicherheiten, Fragen und Ängste, reale Probleme und existenzielle Zukunftsfragen tauchen immer wieder auf, rücken manchmal ganz in den Vordergrund und verdrängen die Erwartungsfreude.

Das Umfeld, der sogenannte "soziale Uterus" der werdenden und jungen Mutter, das ihr Schutz, Unterstützung und Verständnis geben sollte, ist häufig unzureichend.

Dann treten die Defizite im sozialen Bereich der Schwangerenvorsorge deutlich hervor. Das Umfeld, der sogenannte "soziale Uterus" der werdenden und jungen Mutter, das ihr Schutz, Unterstützung und Verständnis geben sollte, ist häufig unzureichend. Die familiären und nachbarschaftlichen Zusammenhänge haben sich in den letzten Jahrzehnten grundlegend gewandelt, die familiären Unterstützungsstrukturen fehlen manchen werdenden Eltern völlig. Erfahrungswerte der vorigen Frauengeneration im Bereich Schwangerschaft und Geburt sind den heutigen Gegebenheiten nicht mehr angepasst, das Ereignis Geburt gehört nicht mehr zum Alltag, sondern ist in "Expertenhände" gelegt worden.

Auf der Suche nach Information und Orientierung, um mit den bevorstehenden Veränderungen in ihrem Leben klar zu kommen, ihren Weg zu finden und um eigene Kompetenz und Eigenverant-

wortlichkeit zu erlangen, entschließen sich immer mehr werdende Eltern zu einem Kurs, der sie auf die Geburt und die Elternschaft vorbereitet. Es werden vielerlei Kurse in der Schwangerschaft angeboten: in Kliniken, bei Ärzten, Hebammen, Kinesitherapeuten und in unserer Beratungsstelle für Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Elternschaft. Es lohnt sich auf jeden Fall, sich über die Inhalte, die Dauer, die Rahmenbedingungen und den Preis der verschiedenen Angebote zu informieren, ehe man/frau sich für einen Kurs entscheidet.

Ein guter, umfassender Geburtsvorbereitungskurs beinhaltet ein ganzheitliches Konzept und stellt in dem Sinne eine Art von primärer Prävention dar. Im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt steigt die Aufmerksamkeit der Eltern für die Gesundheitsvorsorge, mit der gesundheitlichen Versorgung und Gesundheitserziehung der Kinder werden die Weichen für die gesundheitliche Eigenkompetenz und das Gesundheitsverhalten im Erwachsenenalter gestellt.

Dabei ist Gesundheit als weitgreifender Begriff zu verstehen und somit der ganzheitliche Ansatz für Geburtsvorbereitung von großer Wichtigkeit. Damit sie diesem Anspruch gerecht werden kann, müssen auch die Rahmenbedingungen stimmen: ansprechende Räumlichkeiten, feste Gruppen, die sich an Männer und Frauen richten, mit einer Kursleiterin und einem Kursleiter, die es verstehen, Inhalte auf ansprechende Art und Weise zu vermitteln. Diese müssen Kenntnisse über "alles rund um die Geburt" haben und diese Kenntnisse

auch vermitteln können. Sie müssen die notwendige Sensibilität für das Gruppengeschehen und für die Bedürfnisse der einzelnen Kursteilnehmer/innen entwickeln.

Die Inhalte der Geburtsvorbereitungskurse, wie sie bei der *Initiativ Liewensufank* angeboten werden, sind vielfältig und orientieren sich an den wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Medizin, Psychologie und Pädagogik und dem Bewusstseinswandel im Hinblick auf Schwangerschaft und Geburt in den letzten 20 Jahren. Die Geburtsvorbereitung ist nicht ausschließlich auf die Bewältigung von Problemen in der Schwangerschaft und die Vorbereitung auf den Geburtsvorgang gerichtet, sondern bezieht psychosoziale Aspekte ein.

Geburtsvorbereitung ist auch Hineinwachsen in die Elternrolle. Die Einbeziehung des Partners ist entsprechend den Ergebnissen wissenschaftlicher Untersuchung bedeutsam für die körperliche Unterstützung der Frau während der Geburt, während der Neugeborenen- und Stillzeit, so auch im Hinblick auf eine partnerschaftliche Zusammenarbeit bei Kindererziehung und im Familienleben. Durch die Geburtsvorbereitung wird den Eltern eine gemeinsame Vorbereitung auf die Elternrolle bzw. ihre Elternaufgabe ermöglicht. Tendenziell kann eine wachsende Anzahl von künftigen Vätern beobachtet werden, die sich von dem Angebot der Partnergruppen ansprechen lassen. Wie ihre Partnerinnen sind sich die Väter ihrer aktiven Rolle beim Kinderkriegen bewusst und fordern für sich die Berücksichtigung in den Kursen. 90% der Väter begleiten und unterstützen heute die Geburt ihrer Kinder. Zwar stellt schon die vertraute Anwesenheit des Vaters eine wichtige Hilfe für die Frau bei der Bewältigung von Spannungen und Ängsten dar, eine gründliche Vorbereitung auf den Geburtsverlauf durch theoretische Informationen und praktische Übungen, wie z.B. Atmen, Entspannung und Hilfestellungen, verleiht dem Partner nachweislich zusätzliche Sicherheit für seine Anwesenheit bei der Geburt. Auf mögliche von der Normalität abweichende Geburtsverläufe und auf schwierige Geburtsphasen ist der Partner nachweislich besser vorbereitet und kann seine Frau körperlich und emotional unterstützen. Väter,

die an Geburtsvorbereitungskursen teilgenommen haben, zeigen auch mehr Kompetenzen und Bereitschaft, Aufgaben bei der Kleinkindversorgung zu übernehmen.

Geburtsvorbereitung verstehen wir nicht als Anpassung an bestehende Vorstellungen von Geburt, sondern als Katalysator, damit Frauen und Männer in den Kursen ihre individuellen Möglichkeiten und Wünsche herausfinden – und ihre Art damit umzugehen. Die Frauen oder Paare werden ermutigt und durch Körperübungen, Informationen und Gesprächsmöglichkeiten unterstützt, herauszufinden, was für sie richtig ist.

Geburtsvorbereitung verstehen wir nicht als Anpassung an bestehende Vorstellungen von Geburt, sondern als Katalysator, damit Frauen und Männer in den Kursen ihre individuellen Möglichkeiten und Wünsche herausfinden.

Informationen über die Veränderungen in der Schwangerschaft, die Entwicklung und das Erleben des heranwachsenden Kindes im Bauch, verschiedene Möglichkeiten des Gebärens, der Ausgestaltung des Wochenbettes und über das Stillen sind für werdende Eltern

zur Entscheidungsfindung bedeutend. Vor allem Paaren, die ihr erstes Kind erwarten, ist noch unklar, was sie bei der Geburt erwartet. Die regelmäßigen Untersuchungstermine beim Frauenarzt werden in der Regel nicht dazu genutzt, um ausführliche Informationen über den Geburtsverlauf, den Umgang mit den Wehen, das Geburtsgeschehen, die Gepflogenheiten in der Klinik usw. zu erhalten. Dies sind jedoch u.a. die Themen, die in einem guten Geburtsvorbereitungskurs ausgiebig behandelt werden. Es geht dabei nicht darum, die Paare auf das einzustimmen oder vorzubereiten, was den Regeln in der Geburtsklinik entspricht. Es geht vielmehr darum, alle wichtigen Informationen über den physiologischen Geburtsverlauf, den Umgang mit dem Wehenschmerz, die verschiedenen Möglichkeiten für einen optimalen Geburtsverlauf wie z.B. Sitzball, Wanne, Massagen, Bewegung, die Geburtspositionen, usw. theoretisch und praktisch zu erläutern. Alle diese Informationen sind wichtig, damit die Schwangere und ihr Partner sich darüber klar werden, wie sie die Geburt ihres Kindes erleben wollen, was für sie wichtig ist. Immerhin ist die Geburt eines Kindes ein tiefgreifendes Ereignis im Leben einer Frau und eines Paares und sollte so wenig wie möglich fremdbestimmt sein. In diesem Zusammenhang ist auch die Vorbereitung des Dammgewebes ein wichtiges Thema, um möglicherweise einen Dammschnitt zu vermeiden.

Photo: *Initiativ Liewensufank*



Das persönliche Erleben der Wehen, der Geburt selbst und des ersten Kontaktes mit dem Baby spielen eine wichtige Rolle für das Selbstvertrauen vieler Frauen, für die Mutter-Kind-Bindung und die Partnerbeziehung. Darüberhinaus wird über die Wichtigkeit des ungestörten ersten Kontaktes zwischen dem Baby und seinen Eltern, über die Fähigkeiten und Bedürfnisse des Neugeborenen und über die eventuellen Routinemaßnahmen beim Baby informiert. Doch auch die verschiedenen Probleme, die unter einer Geburt auftreten können, werden beachtet. Genaue Informationen über die verschiedenen medikamentösen und medizinischen Eingriffe können zum Angstabbau beitragen. Außerdem erfahren die werdenden Eltern, wie sie beispielsweise eine Kaiserschnittgeburt so positiv wie möglich mitgestalten können.

Die verschiedenen Möglichkeiten der Wochenbettbetreuung, ambulante Geburt, Rooming-in, usw. werden erläutert, ebenso wie die körperliche und seelische Befindlichkeit der jungen Mutter in dieser ersten Zeit nach der Geburt. Im Geburtsvorbereitungskurs wird natürlich auch über das Stillen gesprochen. Die Paare erfahren alles Wichtige über die Vorteile des Stillens für Mutter und Kind und es wird ihnen Raum gegeben für ihre diesbezüglichen Fragen, Unsicherheiten, Ängste, Erfahrungen usw. Die praktischen Aspekte für einen optimalen Stillstart und Selbsthilfe bei möglicherweise auftretenden Stillproblemen werden ebenso behandelt wie Fragen nach Ernährung

der stillenden Mutter, Stillen in der Öffentlichkeit und bei Berufstätigkeit.

Ausreichend Zeit muss auch vorgesehen werden, um die werdenden Eltern auf den Alltag mit einem Baby vorzubereiten, sie über Babypflege in Kenntnis zu setzen und sie auch damit zu konfrontieren, dass es manchmal sehr schwierige Zeiten gibt, durchwachte Nächte, Koliken des Babys, Überlastung. Auch der Übergang vom Paar zur Familie wird thematisiert; den Eltern werden Wege aufgezeigt, die ihnen dabei helfen können, miteinander in einem echten, offenen Gespräch zu bleiben und sich in den Mühen des Alltags nicht als Liebespaar aus den Augen zu verlieren.

Neben diesen Hauptthemen ist auch noch Zeit und Raum genug, um beispielsweise über die Gesetzgebung rund ums Kinderkriegen, gesunde Ernährung und Lebensführung in der Schwangerschaft, die Einrichtung des Kinderzimmers, Schadstoffbelastung, Impfungen, Sexualität und Empfängnisverhütung nach der Geburt, aber auch über Behinderung oder Tod eines Kindes zu reden.

Offene Gespräche sind in dem Schutzraum der Kleingruppe zu vielen Themen möglich.

Körperarbeit in der Geburtsvorbereitung bedeutet vor allem Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse. Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen, die Frauen helfen loszulassen, sich dem Geburts-

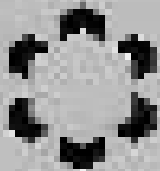
geschehen hinzugeben, sind wichtiger als passive Entspannung. Auch bei den gymnastischen Übungen ist die Wahrnehmung, z.B. der Haltung, des Atems und das Erspüren der eigenen körperlichen Möglichkeiten wichtiger, als das Trainieren bestimmter Bewegungsabläufe. Körperübungen sollen das Kennenlernen und Akzeptieren des eigenen Körpers und somit das Wohlfühlen unterstützen. Sie sollen nicht Frauen unter Stress stellen, etwas nach bestimmten Vorstellungen richtig zu machen und damit Gefühle der Unzulänglichkeit hervorrufen. Partnerübungen wie Berührungsentspannungen und Massagen stärken die Sensibilität für die Bedürfnisse der Partner.

Da Geburtsvorbereitungskurse der *Initiativ Liewensufank* in der Regel sehr umfangreich sind (± 20 Stunden), ist genügend Zeit für den Austausch der Paare/Frauen untereinander. Wird der Austausch in der Gruppe durch verschiedene Gesprächsführungs- und Moderationstechniken gefördert, können sich die Kursteilnehmer/innen selbst über das eigene Erleben besser einordnen und Ängste abbauen. Die Kompetenz der Eltern zu stärken ist dabei ein wichtiges Ziel. Auch der Umgang mit kreativen Medien, wie Malen, Arbeiten im Ton, Kollagen, kann dazu beitragen, verschiedene Themenbereiche zu vertiefen.

Wenn alle Babys einer Geburtsvorbereitungsguppe geboren sind, findet ein Nachtreffen statt. Die Paare berichten über die Geburt ihres Kindes, ihre erste Zeit mit dem Baby, ihre Still Erfahrungen. Aktuelle Probleme werden erörtert, offene Fragen geklärt. Häufig halten die Paare Kontakt untereinander, sehen sich wieder in der Stillgruppe, im Babymassagekurs, bei der Rückbildungsgymnastik, in den Eltern-Kind-Gruppen oder auch privat.

Corinne Lauterbour-Rohla

Hebammen bei der *Initiativ Liewensufank*



POLYGONE

Les polyvalents

Initiativ Liewensufank
20 rue de Contern, L-5955 Itzig
Tel: 36 05 98
E-Mail: sekretariat@liewensufank.lu

09 20 05

Initiativ Liewensufank
20 rue de Contern, L-5955 Itzig
Tel: 36 05 98
E-Mail: sekretariat@liewensufank.lu

Initiativ Liewensufank,
20 rue de Contern, L-5955 Itzig,
Tel: 36 05 98 oder e-mail:
sekretariat@liewensufank.lu