

# So verschieden kö

**Aktiv und gut vorbereitet** fällt Schwangeren die Geburt in allen

VON CHRISTINE FINKE

Kurz vor der Geburt ihres zweiten Kindes schoss es Lydia Ehler während einer Wehe durch den Kopf: „Verflixt, ich hatte mir doch merken wollen, dass das so wehtut – wie konnte ich das nur vergessen?“ Die damals 20-jährige Freiburgerin hatte nicht damit gerechnet, dass ihr Schmerzgedächtnis durch die Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen) nach der ersten Geburt gelöscht worden war.

Der Schmerz währte indes nicht lang: Wie schon die Geburt der ersten Tochter dauerte auch die der zweiten weniger als zwei Stunden.

Doch gerade weil Lydias Kinder es so eilig hatten, empfand sie die Entbindungen als sehr schmerzhaft. „Das ist normal“, sagt Hebamme Ingrid Frech aus Konstanz: „Bei schnellen Geburten laufen mehrere Wehenphasen gleichzeitig ab, darum tut es meist auch stärker weh.“ Schon bei ihrer Mutter war es so, verrät Lydia: „Sie hat ihre Kinder auch schnell zur Welt gebracht – das liegt bei uns in der Familie!“

Ist die Art und Weise, wie Gebärende den Wehenschmerz erleben, tatsächlich erblich bedingt? „Zum Teil ist das so“, bestätigt die Gynäkologin und Schmerzspezialistin Susanne Wambach: „Schließlich werden ja auch der Körperbau und der Hormonspiegel vererbt.“ Sie rät werdenden Müttern, sich innerhalb der Familie umzuhören, wie die Geburten verliefen.

## Das hilft gegen den Schmerz

### Möglichkeiten zur Erleichterung der Geburt

- **Homöopathie** regt die Selbsthilfekräfte des Körpers an. Verabreicht werden Arzneimittel mit extrem stark verdünnten Wirkstoffen (siehe z. B. [www.dhu.de](http://www.dhu.de)).
- **Akupunktur** hilft gegen Schmerzen und Verspannungen. Die gezielt gesetzten Nadeln können die Wehen beeinflussen und die Geburtsdauer verkürzen.
- **Spasmolytika** sind krampflösende Mittel, die die Öffnung des Muttermundes erleichtern.
- **Opiate** dämpfen in der Eröffnungsphase das Bewusstsein und nehmen Schmerzen.
- **PDA/ Spinale Anästhesie** machen den Unterleib schmerzfrei. Die spinale Betäubung wirkt schnell und kann auch bei Kaiserschnitten verabreicht werden; die PDA wird oft bei vaginalen Geburten eingesetzt.

### Die Chemie muss stimmen

Außerdem empfiehlt die Medizinerin, die Entbindung aktiv vorzubereiten – zum Beispiel durch das Üben von Atemtechniken und die sorgfältige Auswahl der Geburtshelfer (s. Internettipps): „Stimmt die Chemie, verläuft die Geburt meist leichter.“ Das bestätigt auch Ingrid Frech: „Wenn ihnen eine Hebamme unsympathisch ist, warten manche Frauen sogar bis zum Schichtwechsel, bis sie ihr Kind zur

Welt bringen“, berichtet sie von ihren Klinik-Erfahrungen.

Auf jeden Fall wichtig ist gutes Atmen: „Das Einzige, was eine Frau während der Geburt falsch machen kann, ist, die Luft anzuhalten.“ Dann sinkt die Sauerstoffversorgung im Blut und auch das Baby spürt



# innen Wehen sein

Regel leichter: Geburtshelferinnen und Mütter berichten



Plastiktüte vorstellen, die an den oberen Ecken an Bändern aufgehängt ist. Die Öffnung nach unten ist durch einen Schleimpfropf verschlossen, und wenn die Geburt beginnt, zieht sich die Gebärmutter in regelmäßigen Kontraktionen nach oben zurück. Das sind die Eröffnungswehen, die als menstruationsähnliche Schmerzen beginnen und danach häufig als schmerzhaftes Reißen über den ganzen Bauch empfunden werden.“

#### **Pressen macht es erträglicher**

Die Eröffnungswehen enden mit der vollständigen Öffnung des Muttermundes, der dann zehn bis elf Zentimeter weit ist. Das ist der Moment, in dem die meisten Frauen die Schmerzen am stärksten empfinden und manchmal das Gefühl haben, an ihre Grenzen zu stoßen. Danach sorgen die Austreibungswehen dafür, dass das Kind den Geburtskanal nach außen verlässt. Weil die Frauen in dieser Phase aktiv durch Pressen mitwirken können, nehmen sie den Schmerz in der Austreibungsphase oft als erträglicher wahr – obwohl der Druck stärker ist als in der Eröffnungsphase.

„Die erste Nachwehe, bei der die Plazenta ausgestoßen wird, spüren viele Mütter wegen der Endorphine nach der Geburt gar nicht mehr“, erläutert Susanne Wambach. ☞

**Es ist geschafft,**

**mein kleiner Engel!**

**Das kleine Bündel  
setzt jede Menge**

**Glücksgefühle frei.**

**Daher ist nach der**

**Geburt schnell jeder**

**Schmerz vergessen**

Stress, was seine Herztöne verschlechtern kann. Dadurch kann die Gebärende zusätzlich verkrampfen, denn zwischen Angst und Schmerz besteht ein enger Zusammenhang. An dieser Stelle kann gezieltes Atmen den Knoten lösen und die Situation deutlich entschärfen.

Rein biologisch kommt der Wehenschmerz in erster Linie durch die Dehnung des Gebärmutterhalses und des angrenzenden Gewebes zustande. „Und auch die Bänder schmerzen“, sagt Ärztin Susanne Wambach und erläutert: „Die Gebärmutter kann man sich wie eine

# Erst Anstrengung, dann **Stolz**



**Wie fühlen sich Wehen an? Jede Frau empfindet die Endphase der Schwangerschaft anders. Je aktiver sie dabei ist, desto erträglicher sind meistens die Wehen**

Wie sich die Wehen anfühlen, kann auch „von der Persönlichkeit und der Lebenssituation der Gebärenden abhängen“, sagt Hebamme Ingrid Frech. Die erfahrene Geburtshelferin gewinnt schon im Geburtsvorbereitungskurs einen Eindruck davon, welchem Typ die werdende Mutter entspricht. Danach richtet sich auch die Art der Schmerzlinderung – weshalb auch der „gute Draht“ zwischen Hebamme bzw. Arzt oder Ärztin und

werdender Mutter so wichtig ist. „Die Rolle der Geburtshelferin ist es, Angebote zu machen. Entscheiden sollte die Frau selbst“, sagt Susanne Wambach.

## **Aktive Einflussnahme**

Denn die Erfahrung zeigt: Besonders gut verlaufen Geburten in der Regel dann, wenn die Frauen aktiv mitarbeiten und Einfluss auf das Geschehen nehmen. So wollte Ulrike Urban aus Konstanz ihre drei Kinder nicht im Krankenhaus, sondern zu Hause zur Welt bringen – was auch ohne Schmerzmittel klappte und für sie, speziell beim zweiten Kind, sogar recht einfach und entspannt war: „Ich hatte nie das Gefühl, dass ich nicht mehr kann“, sagt die Tanzpädagogin.

Obwohl die 37-Jährige die Entbindungen positiv in Erinnerung hat, kann sie sich, ganz anders als Lydia, sehr genau an die Schmerzen während der Wehen erinnern: „Gelöscht ist da nichts“, sagt die dreifache Mutter.

„Das kann gut sein“, bestätigt Expertin Wambach: „Einige Frauen vergessen die Schmerzen nicht so gut. Das hängt mit dem bisherigen Erleben außergewöhnlicher Situationen zusammen – Menschen verarbeiten so etwas ganz unterschiedlich.“

Bei den meisten Frauen aber ist der Schmerz sofort vergessen, wenn das kleine Wesen zum ersten Mal in ihren Armen liegt. Auch Ulrike Urban strahlte sofort nach den Geburten übers ganze Gesicht: „Ich war jedes Mal glücklich und stolz, dass ich's geschafft hatte.“ 

## **Internettipps**

**www.eumom.com**

Informative Seite des Berufsverbandes der Frauenärzte für Schwangere. Bietet verlässliche medizinische Auskünfte.

**www.babyclub.de**

Praktische Hebammensuche in Ihrer Nähe, unterstützt vom Bund deutscher Hebammen (www.bdhd.de).

## **Wehen-Überblick**

**Vom „Üben“ bis zum „Danach“:  
Welche Wehen kommen wann?**

● **Übungswehen** treten normalerweise ab der 25. Woche auf, der ganze Bauch fühlt sich dabei höchstens eine Minute lang hart an.

● **Vorwehen/Senkwehen** sorgen ab der 36. Woche dafür, dass das Kind tiefer ins Becken rutscht, und können unterschiedlich stark sein. Der Bauch der Schwangeren senkt sich dadurch langsam, aber sichtbar.

● **Eröffnungswehen** sind Wehen zur Dehnung des Muttermundes auf 10 bis 11 Zentimeter – je weiter er sich öffnet, desto stärker ist oft das Schmerzempfinden. Die Wehenpausen werden kürzer und die Intensität der Wehen nimmt zu.

● **Presswehen/Austreibungswehen** schieben das Baby aus dem Geburtskanal – die Gebärende kann dabei aktiv mithelfen, weswegen diese Wehen meist als weniger schmerzhaft empfunden werden, obwohl der Druck sehr stark ist.

● **Nachwehen** fühlen sich so ähnlich an wie Menstruationsschmerzen. Bei stillenden Frauen treten sie durch die Ausschüttung von Oxytocin während des Stillens auf und sorgen für eine rasche Rückbildung der Gebärmutter.