

# Instinctive Birth: Hören auf den „Bauch“

Alle lebenserhaltenden Prozesse, so auch die Geburt, werden durch Instinkte des Menschen gesteuert. Jede schwangere Frau erlebt, wie ihre Intuition mit jeder Schwangerschaftswoche weiter heranreift. Durch diese wachsende Sensibilität erwächst in der werdenden Mama ein „Bauchgefühl“ – ein inneres Wissen, dass sie in ihren Entscheidungen lenkt. So sorgt die Natur dafür, dass wir selbst ohne Vorwissen eine Schwangerschaft und Geburt gut bewältigen können. Hier setzt auch die instinktive Geburtsvorbereitung an. Pro & Contra zu natürlicher und Hausgeburt...

„Dass unser Baby kommen soll und darf, war schon eine instinktive und keine Kopf-Entscheidung. Seit ich mich damit auseinandersetze, Mama zu werden, treffe ich meine Entscheidungen nach Bauchgefühl, wenn auch mit viel Information und Wissen. Ich bin davon überzeugt, alles zu haben und zu sein, was es braucht, um selbstbestimmt und natürlich gebären zu können. Der Gedanke an eine Geburt im Krankenhaus macht mir persönlich Angst. Obwohl ich mich generell als mental stark betrachte, spüre ich – seit ich meinen kleinen Bauchmenschen bei mir habe – eine innere Stärke und Kraft, ein Vertrauen, das mir bisher so noch nicht bekannt war. Um bewusst zu entscheiden und selbstbestimmt zu gebären, treffe ich die Entscheidungen letztendlich nach



Foto: pixabay

Bauchgefühl. So ist auch die Entscheidung, dass unsere Tochter zu Hause auf die Welt kommen wird, eine Bauchentscheidung von meinem Mann und mir.

Meine instinktive Geburtsvorbereitung beinhaltet Geburtsvorbereitungskurse, Verwendung unterstützender Produkte, Begleitung durch meine beiden Hebammen, uvm. Ich werde oft darauf angesprochen, ob ich denn keine Angst hätte... Nein, die Gedanken in Richtung (Haus)Geburt sind eingepackt in Wohlgefühl, Vertrauen und innere mentale sowie weibliche Kraft, die ich bereit bin zu entdecken und zu leben“, berichtet die werdende Mama Patricia Scheidl.

## Entscheidungen auf dem Weg zur Wunschgeburt

„Die wichtigste Entscheidung auf dem Weg zur Wunschgeburt ist immer jene für eine persönliche Hebammenbegleitung“, betont Isabella Ulrich, Autorin des Buches „Instinctive Birth“, „es gibt keinen größeren positiven

Einfluss auf den Verlauf einer Geburt als den der individuellen und bedürfnisorientierten Zuwendung – im Gegensatz zu den üblichen klinischen Routinemaßnahmen.“ Die Wahl des Geburtsortes sei somit zweitrangig, denn dieser gewähre nicht das Gefühl von Sicherheit, sondern die handelnden und begleitenden Personen vermitteln immer die notwendige Vertrautheit. „Neben dieser äußeren Sicherheit durch eine vertraute geburtshilfliche Begleitung ist vor allem die Entwicklung einer inneren Sicherheit im Zuge der Geburtsvorbereitung wichtig“, so Ulrich, „das bedeutet, dass die werdende Mutter ein Vertrauen in ihren Körper und seine Fähigkeiten entwickelt, und versteht, welche eigenen Ressourcen ihr zur Verfügung stehen, um mit den Herausforderungen einer Geburt ohne unnötige Interventionen klar zu kommen.“ Mit dieser Grundlage sei ein positiver Zugang zur Geburt und damit ein selbstbestimmtes Gebären möglich.

## Die Geburt aus eigener Kraft heraus schaffen

Die frei praktizierende Hebamme Daria Sopa rät dazu, sich im Vorfeld klar zu machen, was einem wichtig sei – so werde eine selbstbestimmte Geburt ermöglicht. „Die medizinischen Richtlinien und Vorgaben sind von Spital zu Spital sehr individuell. Ich finde es wichtig, dass werdende Eltern sich den Ort des Gebärens genau anschauen und kritisch hinterfragen. Dadurch können sie herausfinden, welcher Ort zu ihnen am besten passt“, betont die Hebamme. In der Geburtsvorbereitung sei es wichtig, dass die Frauen Vertrauen zu ihrem schwangeren und gebärenden Körper erlangen, so Daria Sopa, „es werden sehr viele Untersuchungen in der Schwangerschaft angeboten und das Baby häufig vermessen, wodurch oft der Kontakt zwischen Mutter und Kind in den Hintergrund tritt.“ Und sie betont: „Bereits in der Schwangerschaft zeigen Baby und Körper, was sie brauchen und ich möchte



Isabella Ulrich zu instinktiver Geburt und natürlicher Geburtsvorbereitung  
Foto: privat

die Frauen dabei unterstützen, das wahrzunehmen. Frauen sollen nicht daran zweifeln, die Geburt aus eigener Kraft gut zu schaffen.“

Der Schwerpunkt in der heute geläufigen Geburtsvorbereitung liege nach Ulrich zumeist in der Information über den physischen Geburtsverlauf und wie dieser durch geburtshilfliche und medizinische Maßnahmen unterstützt werden könne. „Das trägt zwar dazu bei, dass die Frauen sich in den Händen der Geburtshelfer ‚sicher‘ fühlen, es fehlt jedoch häufig die Anregung und Ermutigung zur eigenständigen Geburtsbewältigung durch Maßnahmen, die die Frau selbst ergreifen kann“, erklärt Ulrich. Und sie betont: „Je unberührter und instinktiver eine Geburt ablaufen kann, umso positiver und selbstbestimmter wird sie von den Frauen

erlebt.“ Die Geburt werde heute als medizinische Dienstleistung gesehen, betont Ulrich, „statt mit einem instinktiven Rückzug der Frau beginnt die Geburt mit der ‚Flucht‘ in die Geburtsklinik, wo geburtshilfliche Fachkräfte die Verantwortung für einen reibungslosen Geburtsverlauf übernehmen sollen.“

Die Frauen werden dabei auch oft dazu angehalten, ruhig zu liegen, um mit den Überwachungsgeräten gezielte Aussagen über den Wehenverlauf erreichen zu können. „Diese Bewegungseinschränkung führt zu einer ganzen Reihe an Komplikationen, die eine geburtshilfliche Intervention erfordern“, betont Ulrich, „vor allem aber ist es die Fähigkeit, dem Schmerz mit einer angemessenen Bewegung zu begegnen, und dadurch eine natürliche Schmerzlinderung zu erfahren, die den Frauen

damit verwehrt bleibt.“ Dadurch würden immer mehr medizinische Mittel zur Schmerzlinderung zum Einsatz kommen.

### **Methoden und Übungen auf dem Weg zur Geburt**

Zentrales Thema bei jeder Geburt ist der Wehenschmerz. „Wir Frauen wollen ihn umgehen soweit es möglich ist“, schildert die Fachbuchautorin, „dabei ist er für eine natürliche, instinktive Geburt unserer größter Verbündeter, denn eigentlich ist dieser Schmerz Anregung für die Frau, sich so zu bewegen, dass dem Baby möglichst wenig Widerstand geboten wird, wenn es sich durch die Gebärende hindurch bewegt.“ Daher sind alle Übungen, die dazu beitragen, dass sich die eigene Körperwahrnehmung gut entwickeln kann, und ein instinktives Bewegen mit dem Kind ermöglichen,

zu empfehlen. Ebenso ist die Atmung ein wichtiger Faktor: „Eine tiefe und besonnene Atmung sorgt für eine gut durchblutete Gebärmutter“, so Ulrich, „damit wird auch die Wehentätigkeit angeregt, und eine gute Sauerstoffversorgung des Kindes gewährleistet. Beide Faktoren sind notwendig, wenn eine interventionsfreie Geburt angestrebt wird.“ Sowohl Atemübungen als auch in-

#### **Isabella Ulrich:**

Die zweifache Mutter arbeitet als Dipl. Elternbildnerin mit Schwerpunkt Schwangerschaft, Geburt und Elternwerden. Isabella Ulrich ist zugleich Fachbuchautorin und unterrichtet Kurse zur ganzheitlichen Geburtsvorbereitung und Geburtsmentoring für geburtshilfliche Fachkräfte. Ihr Schwerpunkt: Die ganzheitliche Vorbereitung auf eine eigenständige Geburtsbewältigung.



**Dr. Eva Lehner-Rothe**  
Foto: privat

#### Dr. Eva Lehner-Rothe:

Nach Abschluss des Studiums und einigen Turnusmonaten begann die zweifache Mutter ihre Facharztausbildung im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Graz. Danach in Hartberg und Neunkirchen, wo sie ihre Ausbildung im Juni 2009 abgeschlossen hat und als Oberärztin tätig wurde. 2009 wechselte sie an die KA Rudolfstiftung und seit 14. Juni 2011 arbeitet sie in der KA Sanatorium HERA in Wien. Wahlärztordinationen in Baden und Wien.

tuitive Körperarbeit sind somit grundlegender Bestandteil einer jeden ganzheitlichen Geburtsvorbereitung – z.B. Yoga, positive Birth oder Hypnobirthing. „Ich arbeite in der Schwangerschaftsvorsorge gerne mit Körperübungen und Phantasiereisen, erkläre, was das Baby im Bauch alles macht, wie es sich entwickelt und wie man mit ‚Spielen‘ mit dem ungeborenen Baby kommunizieren kann“, erzählt Daria Sopa aus ihrer Hebammenpraxis.

#### **Hausgeburt: Pro & Contra**

„Voraussetzung für eine Hausgeburt ist, dass medizinisch alles in Ordnung ist“, erklärt Daria Sopa, die viele Hausgeburten betreut, „laut Studien weiß man, dass eine Hausgeburt genauso sicher ist wie eine Spitalsgeburt.“ Wichtig dabei sei, dass für beide Elternteile ihr Zuhause der Ort sei, wo sie sich sicher fühlen und in aller Ruhe loslassen können. „Der wichtigste Faktor ist aber Zeit“, so die Hebamme,

„Zeit, dass die Geburt von alleine beginnen darf. Zeit, dass die Gebärende in diese Situation hineinfindet und sich fallen lässt. Zeit, nach der Geburt durchzuatmen und das Baby in aller Ruhe willkommen zu heißen.“ Frauen, die sich für eine Hausgeburt entscheiden, sind zumeist vorab schon sehr gut informiert, freut sich Sopa, „viele vertrauen auf ihre Intuition.“ Dieses „innere Gefühl für die Richtigkeit der Dinge“ könne man sich am Besten erhalten, in dem man nur jene medizinische Hilfe und Untersuchungen in Anspruch nehme, die zur Abklärung von möglichen Risiken und zur Erhaltung der Gesundheit von Mutter und Kind dienen“, betont Isabella Ulrich zum so genannten Bauchgefühl: „Seit einiger Zeit besteht die Möglichkeit, die Schwangerschaftsvorsorge von einer Hebamme durchführen zu lassen und nur im Falle, dass es mögliche Risiken auszuschließen gilt, eine Ultraschall- oder

weitere Untersuchungen vom Arzt durchführen zu lassen. Diese Art der Schwangerschaftsvorsorge ist einer eigenverantwortlichen Haltung der werdenden Mutter sehr viel dienlicher.“ Sie räumt aber auch zum Thema Hausgeburt ein, dass es zu Situationen kommen könne, die eine geburtshilfliche oder medizinische Maßnahme erfordern. „Dann liegt es vor allem an der Qualität der geburtshilflichen Begleitung – wie einfühlsam mit ihr und ihrem Kind umgegangen wird, und wie sehr man ihr in diesem Prozess vermittelt, dass sie sich dennoch sicher und geborgen fühlen darf.“

#### **Aus medizinischer Sicht**

„Ich finde es wichtig, den Zustand Schwangerschaft als etwas Natürliches anzusehen und nicht zu pathologisieren“, erklärt Gynäkologin Dr. Eva Lehner-Rothe aus Baden, „wir Frauen sind geboren, um zu gebären und die Natur kümmert sich schon um

## Neue Lebensbäume gepflanzt

**„In jeden freien Raum pflanze einen Baum“, lautet schon ein Sprichwort. Wie in vielen anderen Gemeinden wurden auch heuer in allen fünf Stadtteilen Traiskirchens Lebensbäume für die jüngsten Einwohner gepflanzt. Für alle Kinder, die 2015 in Traiskirchen geboren wurden, setzte man gemeinsam einen Feldahornbaum – ein Fest für die ganze Familie.**

Die Baumpflanzaktion fand heuer zum zweiten Mal statt – ein großes Ereignis für die Familien, es gab viel zu tun: auf den Spielplätzen und Parkanlagen, auf denen die Bäume gesetzt wurden. Mamas, Papas,

Omas, Opas, Onkel, Tanten sowie viele kleine und größere Kinder wuselten auf den Wiesen umher. Pflanzgruben vorbereiten, Bäume pflanzen, Erde schaufeln und gießen – die Kleinsten legten selbst Hand an und

waren mit Schaufel, Rechen und Gießkanne eifrig bei der Sache.

„Gemeinsam Lebensbäume zu pflanzen, verbindet. Der Lebensbaum ist ein schönes Symbol, wenn die Kleinsten ihren Baum besuchen und gießen können und sehen, wie er mit ihnen mitwächst“, freut Bürgermeister Andreas Babler. „Ein Baum symbolisiert Verbundenheit mit dem Ort an dem man ist, und signalisiert Stärke und Kraft die man aus seiner Verwurzelung schafft. Die Ver-

wurzelung ist natürlich die Heimatstadt, in der man zuhause ist. Ein großartiges Gefühl, wenn man mit seiner Heimatstadt auch verwurzelt ist“, so Babler. Gemeinsam mit Kinderstadträtin Sandra Akranidis-Knotzer hat er diese Aktion ins Leben gerufen und organisiert, um noch mehr attraktive Orte für Familien zu schaffen. Groß und Klein konnten sich im Anschluss bei einem kleinen Imbiss stärken und für jedes Kind gab es einen Kürbis als Geschenk.



den Lauf der Dinge.“ Eindringlich rät sie Schwangeren davon ab, zuviel im Internet zu googeln: „Das Internet ist leider für viele unnötige Sorgen verantwortlich.“ Sie biete ihren schwangeren Patientinnen an, sich bei Fragen immer per Mail an sie zu wenden: „Das ist, denke ich, die beste Unterstützung, immer für die werdenden Mütter dazusein.“

Als Grundbedingung für eine Hausgeburt bezeichnet die Frauenärztin eine unkomplizierte, risikofreie Schwangerschaft: „Es muss der werdenden Mama allerdings klar sein, dass die Mittel zur Schmerzbekämpfung während einer Hausgeburt sehr gering bis nicht vorhanden sind. Wenn die Frau mit dem Wehenschmerz nicht zu-rechtkommt und durch ihre Angespanntheit den Geburtsfortschritt blockiert, gibt es keine Mittel (wie im Krankenhaus z.B. die PDA) zu helfen.“ Diese Situation sei aber bei adäquater Vorbereitung eigentlich vermeidbar.

„Hausgeburten sind für den Laien eine interessante Alternative. Als Fachmann weiß ich jedoch über



Foto: pixabay

die möglichen Komplikationen während des Geburtsvorganges, wo dann sehr rasch eine Entscheidung zu treffen ist, die bei einer örtlichen Distanz zum Krankenhaus einfach nicht möglich ist“, gibt Gynäkologe Alexander Majewski zu bedenken. Er würde daher zu einer ambulanten Geburt raten, „bei der der klinische Hintergrund immer gegeben ist und man sich aber einer individuellen

Betreuung, z.B. mit einer Wahlhebamme, bedienen kann.“ Prinzipiell empfehle er jeder Schwangeren Geburtsvorbereitungskurse, „da viele Mütter zu wenig Informationen zur Geburt haben“: „Solche Kurse sollten aber unbedingt von Hebammen gemacht werden, weil diese die nötige Erfahrung mit den Bedürfnissen der Frauen haben und das dafür notwendige Fachwissen besitzen.“

#### Dr. Alexander Majewski:

- Ordination in Baden mit allen gynäkologischen Vorsorgeuntersuchungen, Schwangerschaftskontrollen, Hilfe bei Brusterkrankungen, Verhütung, uvm.
- In seiner Kinderwunschpraxis in Bad Vöslau berät und hilft der Frauenarzt bei ungewollter Kinderlosigkeit.

#### Daria Sopa:

- Frei praktizierende Hebamme und Mitbegründerin des Eltern-Kind-Zentrums Triestingtal, wo sie auch ihre Kurse und Beratungen anbietet.
- Während der Ausbildung Praktika in der Semmelweis-Klinik, im Donauespital, im St. Josef Spital, in Korneuburg und im Geburtshaus Hamburg.
- Schwerpunkt Hausgeburt

„Instinctive Birth – Geburt aus eigener Kraft“, ein Handbuch zur ganzheitlichen Vorbereitung auf ein positives und selbstbestimmtes Geburtserlebnis ist im nmb Verlag erschienen, 2015, auf [www.amazon.de](http://www.amazon.de) und im gut sortierten Buchhandel erhältlich.

**Ein neues Medienprodukt für die Region Baden stellt sich vor!**

Vor Ihnen liegt bereits die dritte Ausgabe von *mosaik* – das regionale Familienmagazin erscheint monatlich immer am ersten Werktag und liegt in allen wichtigen Wartebereichen und Zentren mit hoher Eltern-Kind-Frequenz, Kindergärten, Schulen sowie in den Gemeindeämtern auf. Ebenso gibt es für interessierte Leser die Möglichkeit der Bestellung eines Abonnements unter [www.mosaik-familie.at](http://www.mosaik-familie.at)

Als Gratis- und Aboprodukt erzielt das neue Magazin damit eine hohe Reichweite und bietet die ideale Plattform für Ihre punktgenaue Werbung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann freuen wir uns auf Ihre Anfrage unter:

[office@mosaik-familie.at](mailto:office@mosaik-familie.at)

Mobil: 0650/4730870

