

DIPLOMARBEIT

„Entspannte Schwangerschaft und
sanfte Hausgeburt“



JASMIN JOST

DIPL. FAMILIENMENTOR/IN 2010/2012

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	Seite 2
2. Einleitung	Seite 3
3. Schwangerschaft:	Seite 4
3.1. Visualisierung und Übung in der Pränatalzeit als ideale Schwangerschaftsvorbereitung	Seite 4
3.2. Besuch beim Frauenarzt – Das erste Trimenon	Seite 5
3.3. Gesunde Bindung fördern	Seite 6
3.4. Gesunde Ernährung	Seite 7
3.5. Besuch beim Frauenarzt – Das zweite Trimenon	Seite 8
3.6. Sexualität in der Schwangerschaft	Seite 8
3.7. Entspannung	Seite 9
3.8. Entspannungsmethode „Qi Kin“	Seite 10
3.9. Visualisierung und Übung zur Perinatalzeit – Psoasentspannung	Seite 11
3.10. Besuch beim Frauenarzt – Das dritte Trimenon	Seite 11
4. Geburt:	Seite 12
4.1. Bedeutung von „Privacy“	Seite 12
4.2. Die Arbeit eines behutsamen Geburtshelfers	Seite 13
4.3. Säulen einer sanften Geburt	Seite 13
4.4. Der Geburtsvorgang	Seite 14
4.5. Die Geburtsphasen	Seite 14
5. Bonding nach der Geburt	Seite 15
6. Nachwort	Seite 15
7. Literaturliste	Seite 16

1. Vorwort

Durch ein wunderschönes Bild eines Babys, welches auch mein Titelblatt ausfüllt, wurde ich auf die Ausbildung zur Dipl. Familienmentorin aufmerksam. Nachdem ich mich näher informierte, wusste ich sofort, dass ich diese Ausbildung unbedingt machen wollte. Im Rahmen des Kurses erhielt ich reichlich Einblick in viele interessante Themenbereiche rund um Schwangerschaft, Geburt und Behandlungen.

Durch die Ausbildung habe ich eine andere Sichtweise über Schwangerschaft und Geburt erhalten. Ich könnte mir für mich selbst nichts Schöneres, als eine entspannte Schwangerschaft und eine sanfte Hausgeburt vorstellen.

Unter diesem Aspekt wählte ich für meine Diplomarbeit das Thema „Entspannte Schwangerschaft und sanfte Hausgeburt“. Ich möchte mit meiner Ausbildung, Frauen mit Kinderwunsch eventuelle Ängste nehmen und ihr Uhrvertrauen stärken. Das sehe ich als meine Bestimmung.

Meine Diplomarbeit soll eine Vision einer entspannten Schwangerschaft mit anschließender sanfter Hausgeburt darstellen. Dazu werde ich zwei fiktive Personen als Mutter und Vater einsetzen.

Es soll die Geschichte von der Planung, der Einnistung, des Schwangerschaftsverlaufes bis zur Geburt beschrieben werden. Theoretische Einblicke ziehen sich durch die Geschichte. Diese werden durch folgende Begleitpersonen beschrieben:

- Familienmentorin Sonja
- Hebamme Iris
- Frauenarzt Dr. Böhm

2. Einleitung

Die Geschichte handelt von einem jungen Ehepaar, die ich Nina und Tom benennen möchte. Die Beiden sind seit einem Jahr verheiratet und sehr glücklich miteinander. Das größte Glück, das ihre Partnerschaft vollkommen machen würde, wäre ein gemeinsames Baby.

Wie oft hatten sie schon darüber gesprochen. Jetzt sollte es also so weit sein. Nina und Tom wollten sich den lang gehegten Wunsch, eine Familie zu gründen, erfüllen.

Dabei sollte sie gleich von Anfang an eine - von einer Freundin empfohlene - Familienmentorin behutsam begleiten. Die Beiden legen sehr viel Wert darauf, dass Sie sie nur bei Bedarf unterstützt, Nina und Tom aber alle Entscheidungen selbstbestimmt treffen lässt.

Die gemeinsame Reise zur Wunschschwangerschaft und Wunschgeburt kann beginnen ...

**Das Glück eines Kindes beginnt
lange bevor es geboren wird!**

**Im Herzen von zwei Menschen,
die einander sehr lieben!**

3. Schwangerschaft

3.1. Visualisierung und Übung in der Pränatalzeit als ideale Schwangerschaftsvorbereitung

Motivationen für eine ideale Schwangerschaft:

- 1. Die Partnerschaft ist reif.*
- 2. Reif für ein neues Leben.*
- 3. Es gibt eine tiefe Sehnsucht nach einem gemeinsamen Kind.*
- 4. Auf viele Schwerpunkte des Lebens kann gerne verzichtet werden.*
- 5. Eine Schwangerschaft ist sehr verbindend und verbindlich zwischen Mann und Frau.*
- 6. Es gibt eine innerliche Bereitschaft, ein unbeschreibliches Wohlgefühl der Lebensaufgabe, einer eigenen Familie gerecht zu werden.*

Der Gedanke an das kleine Wunder, das durch ihre Liebe entsteht, erfüllt die Beiden mit großer Freude. Sie genießen diese Zeit sehr bewusst und achtsam.

Gemeinsam wollen sich Nina und Tom auf die Entwicklungsschritte einstellen, um dieser großen Aufgabe gerecht zu werden. Nina kennt ihren Monatszyklus und den Zeitpunkt des Eisprungs. Sie wollen sich nun daran orientieren ...

Unterstützend steht ihnen auch die Familienmentorin Sonja zur Seite. Das junge Paar ist dankbar über ihre achtsame und einfühlsame Begleitung. Bei ihr haben sie das Gefühl, dass sie gut aufgehoben sind. Heute hat sie für Nina eine Übung zum Thema „Einnistung“ mitgebracht...

„Stell Dir nun vor, du machst dich auf deinen ersten Weg als eben entstandene Seele

du bist in einer warmen Umgebung

langsame, wellenartige Bewegungen treiben dich durch den Eileiter deiner Mutter

durch einen Gang in die ganz auf Empfang vorbereitet warme Höhle der Gebärmutter

ganz sanft und etwas spiralig wirst du eingesogen in das warme Nest, auf den Platz in der Höhle, den du dir selbst aussuchst

du bist nun an deinem Platz angekommen, und von versorgenden Zellen umgeben

rasch wächst dein Organismus, es entwickelt sich der Mutterkuchen,

die Nabelschnur und das warme Wasserreich der Fruchtblase

dein eigenes kleines Universum

fühle nun das pulsierende Zentrum deines Herzens

deine Wirbelsäule schließt sich

dein Kopf, die linke und rechte Hälfte des Gehirns

deine Nervenzellen

die Knospen deiner Arme und Beine beginnen zu wachsen mit den durchsichtigen Ansätzen von Fingern und Zehen

deine paarigen Organe

deine Lunge und ihren beiden Flügeln

deine Nieren links und rechts

deine Leber und die Bauchspeicheldrüse

deine Verdauungsorgane

deine Geschlechtsorgane entwickeln sich

in einer unbegrenzten Weite von ozeanischen Gefühlen und freiem Schweben in einer schönen, warmen, geborgenen Welt“

Sonja erklärt, wie viel Bedeutung auch die eigene Schwangerschaft und Geburt hat. Eventuelle Traumata, die daher rühren, sollen nicht die Schwangerschaft und Geburt ihres gemeinsamen Babys belasten. Sonja bietet dazu eine Visualisierung zur Lösung eines möglichen Traumas an. Diese möchte Nina auf jeden Fall im Rahmen eines weiteren Besuches ausprobieren.

3.2. Besuch beim Frauenarzt – Das 1. Trimenon

Heute steht ein Besuch beim Frauenarzt ihres Vertrauens an. Ninas Periode blieb aus und so hatte sie schon zu Hause einen Schwangerschaftstest durchgeführt. Das Warten auf das Ergebnis waren für sie die längsten fünf Minuten. Der Moment, als dem jungen Paar bewusst wurde, dass sie nun Eltern werden würden, machte sie unbeschreiblich glücklich.

Dr. Böhm erklärt den Beiden das 1. Trimenon (von der Zeugung bis zur 12. Schwangerschaftswoche):

Man teilt die Schwangerschaft grob in drei Zeiteinheiten:

1. Trimenon (Zeugung bis 12. SSW)

2. Trimenon (13. – 24. SSW)

3. Trimenon (25. – 40. SSW)

Das ereignet sich beim Kind:

- *Ab der 9. SSW sind alle Organe ausgebildet, die Geschlechtsdifferenzierung beginnt.*
- *Ab der 11.-12. SSW sind die äußeren Geschlechtsorgane, Arme, Finger und Beine ausgebildet. Einige Reflexe wie saugen und schlucken beginnen.*
- *Ein Bewegen von Armen und Beinen, Gähnen, Saugen, Schlucken ist zu beobachten.*
- *Es beginnt die Vorbereitung zum Atmen außerhalb des Mutterleibs. Bewegungen des Brustkorbs finden statt. Kleine Mengen von Fruchtwasser werden eingesaugt und ausgestoßen.*
- *Das Fetale Atmen findet nicht kontinuierlich, sondern nur etwa 50 % der Zeit statt.*
- *Bereiche nahe dem Kopf entwickeln sich schneller als kopferne Körperteile.*
- *Ab der 10. SSW erkennt man bereits klare Aktivitäts- und Ruhephasen.*

Das ereignet sich bei der Mutter:

- *Nach dem Ausbleiben der Regel, von der 1. bis zur 12. SSW, findet die hormonelle Umstellung und Anpassung des Organismus der Frau, an die geänderte Situation statt.*
- *Eine Gewichtszunahme der Frau ist nachweisbar. Die Körperformen werden üppiger.*
- *Übelkeit, Geruchsempfindlichkeit, Geschmacksveränderungen, Brustspannen und Empfindlichkeit der Brustwarze, Stimmungsschwankungen, Erbrechen oder abnorme Gelüste können eintreten.*
- *Die Frau verspürt vermehrten Harndrang durch die rasche Zunahme der Beckendurchblutung.*
- *Die Libido steigt – es gilt den Partner verlässlich zu binden*
- *„Das Herz schlägt für Zwei“ – aktivere Herzenskräfte*

3.3. Gesunde Bindung fördern

Glücklich und mit einem ersten Ultraschallbild treffen Nina und Tom wieder zu Hause ein. Der Besuch beim Frauenarzt war aufregend und informativ zugleich. Jetzt wird ihnen noch mehr bewusst, wie wichtig es ist, ihrem Baby eine entspannte, sichere und gesunde Umgebung aufzubauen.

Sonja, die Familienmentorin stattet den Beiden wieder einen Besuch ab. Freudvoll erzählen sie ihr vom Besuch beim Frauenarzt. Sie sind schon gespannt auf die heutige Stunde und nehmen alle Informationen, welche Sonja mitgebracht hat, mit großem Interesse auf.

Sie erklärt, wie wichtig gesunde pränatale Bindung ist und wie man gesunde Bindung fördern kann:

Gesunde pränatale Bindung...

- *unterstützt die Fähigkeit, Brüche in der Kontinuität einer Beziehung zu überwinden.*
- *verbessert die Eigenwahrnehmung.*
- *steigert die senso-motorische Integration – Lernen lernen.*
- *erhöht die Orientierungsfähigkeit im Leben.*
- *fördert die Selbstachtung.*
- *ist die Basis für unser Beziehungs-Leben.*

Gesunde Bindung fördern:

- *Bewusstsein – Bewusstheit*
- *Mit dem Kind von Beginn an sprechen*
- *Das Kind sanft berühren und die Antwort abwarten. Ab der 16. SSW kann man Bewegungen genauer fühlen.*
- *Die Achtsamkeit der Eltern fördern:*
Gesunde Lebensführung von Mutter und Vater: Auf Alkohol, Nikotin und weitere Genussgifte verzichten.
Bewusst werden, dass das Kind immer dabei ist und jeden Stress, jede Freude, Lust spürt.

Tom ist erstaunt, dass ein rauchender Vater ein heranwachsendes Baby auch belasten kann, nur wenn er neben der schlafenden Mutter liegt, da beim Ausatmen die Gifte ausströmen.

Zum Glück hatte auch er sich - gemeinsam mit Nina - entschieden, schon vor der Schwangerschaft das Rauchen aufzugeben. Für ihr gemeinsames Baby haben sie damals beschlossen, so gesund und entspannt wie möglich zu leben.

3.4. Gesunde Ernährung

Für Nina hatte die Familienmentorin noch zusätzliche Tipps bezüglich Ernährung. Sie hatte sich zuvor schon über ausgewählte Bücher schlau gemacht, aber man lernt ja nie aus:

Das wachsende Kind formt seinen Körper aus dem Material, das im mütterlichen Blut zur Verfügung steht.

- *Eine gute und ausgewogene Mischkost ist allgemein eine gute Empfehlung.*
- *Obst und Gemüse sollen möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) stammen.*
- *Tierisches Eiweiß sollte nur in Maßen und aus gesunder Haltung stammen.*
- *Leber sollte man wegen des hohen Vitamin A Gehaltes meiden.*

- *Gesunde Milchprodukte, um Kalzium zuzuführen, essen. Alternativen sind Hülsenfrüchte, Mohn oder Broccoli)*
- *Für die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren, zwei Teelöffel gutes Pflanzenöl (Olive, Sonnenblume) zu sich nehmen.*
- *Vollkornprodukte liefern Eisen, Zink, Stärke und hochwertige Kohlenhydrate und sind eine prophylaktische Maßnahme gegen Diabetes.*
- *Im wöchentlichen Durchschnitt doppelt so viele Kartoffeln wie Eier essen. Um den Körper mit Eiweiß zu versorgen, Rührei mit einem Schuss Milch verquirlen. Dreimal so viel Gemüse und Salat wie Fleischportionen essen.*

3.5. Besuch beim Frauenarzt – Das zweite Trimenon

Heute ist es wieder soweit: Die werdenden Eltern freuen sich schon auf einen weiteren Besuch beim Frauenarzt. Nina ist bereits in der 20. Woche. Tom möchte keinen Besuch versäumen und ist immer mit dabei. Nina schätzt Tom's Fürsorge sehr und fühlt sich nie alleine. Sie genießen Nina's Schwangerschaft und wachsen immer mehr zusammen. Gespannt lauschen sie den Erzählungen von Dr. Böhm:

Das 2. Trimenon:

Das ereignet sich beim Kind:

- *Es berührt sich selbst: Kontakt mit der Hand mit anderen Körperteilen, Gesicht reiben, Daumen lutschen.*
- *Es bevorzugt den Geschmack „Süß“.*
- *Es macht olfaktorische Erfahrungen durch den Kontakt mit dem Fruchtwasser. Der Geschmack wird durch die Nahrung der Mutter beeinflusst.*
- *Ab dem 3. Monat reagiert es auf Geräusche. Die Stimme der Mutter macht sich in Änderungen der Bewegung und der Pulsfrequenz bemerkbar.*
- *Es regiert, wenn helles Licht direkt auf den mütterlichen Bauch scheint.*
- *Die Zyklen von Aktivität und Ruhephasen werden harmonischer.*

Das ereignet sich bei der Mutter:

- *Es beginnt eine Phase der Ruhe. Der Organismus hat sich umgestellt.*
- *Zwischen der 16. und 20. Woche kann man erste Kindesbewegungen wahrnehmen.*
- *Eine wöchentliche Gewichtszunahme von ca. 300 g ist normal.*

- *Hautpigmentierungen können sich bemerkbar machen.*
- *Das Bindegewebe verändert sich.*
- *Intensivere Sexualität*

3.6. Sexualität in der Schwangerschaft

Tom fühlt sich von Tina's Rundungen – ihrem Babybauch - erotisch sehr angezogen. Auch Tina genießt Tom's besondere Aufmerksamkeit. Sie lernen die körperliche Liebe neu kennen.

Dr. Böhm löst letzte Bedenken durch einige Erklärungen zum Thema auf:

Erlaubt ist, was Spaß macht. Wichtig ist, dass beide sich gegenseitig mitteilen, wenn die körperliche Liebe mal keine Lust bereitet oder die Frau mehr Verlangen nach Streicheln empfindet.

Es gibt keine Anhaltspunkte, dass Geschlechtsverkehr schädlich für das Kind sein kann. Der Orgasmus verbessert sogar den Muskeltonus der Gebärmutter. Im zweiten Schwangerschaftsdrittel erleben Frauen die Sexualität intensiver als zuvor. Dies kann durch die bessere Durchblutung des Beckenbodens entstehen. Generell ist der Geschlechtsverkehr bis zur Geburt möglich.

Das Baby ist im Fruchtwasser der weich umgebenden Gebärmutter gut geschützt und freut sich über die liebevolle Umarmung von Mama und Papa.

3.7. Entspannung

Heute besucht Sonja die werdenden Eltern wieder. Da die Beiden sich von Anfang an eine selbstbestimmte und entspannte Schwangerschaft gewünscht haben, möchte Sonja ihnen heute mehr über die Bedeutung von Entspannung und passende Übungen näher bringen:

Entspannung beginnt im Kopf - und der Körper ist dankbar ...

Entspannung ist eine notwendige Ruhepause, die der Körper braucht, um sich zu regenerieren. Doch nicht nur der Körper braucht Zeit zur Regenerierung, auch die Seele möchte mal frei "baumeln" können. Wichtig ist es bei jeder Art von Entspannung, dass für diese Zeit alle störende Gedanken in den Hintergrund treten und die Sinne nicht durch erneute Stressreize (Fernseher, Lärm,...) überflutet werden.

Entspannung ist das biologische Gegenprogramm zu Stress - sie dämpft und beruhigt das Gesamtsystem. Aber sie tritt nicht automatisch ein, sie braucht Zeit und muss willentlich herbeigeführt werden.

Man beachte folgende Punkte:

- *Entspannung ist ein angeborenes, jederzeit verfügbares Bio-Programm des Körpers, das sich im Grunde mit einem Minimum an Wissen aktivieren lässt.*
- *Entspannung lässt sich nicht erzwingen, auch nicht durch ausgeklügelte High-Tech-Geräte. Vielmehr ist es wichtig, die Signale des gestressten Körpers nicht zu ignorieren und zu übergehen, sondern bewusst wahrzunehmen.*
- *Entspannung braucht Zeit, Übung und vor allem Regelmäßigkeit. Man kann sie nicht auf Vorrat speichern. Wer nur einmal im Jahr im Urlaub "auftankt", braucht sich nicht zu wundern, wenn der "Tank" wieder rasch leer ist.*
- *Entspannung bedeutet auch, der Regeneration von Körper und Geist wieder den Stellenwert einzuräumen, den sie verdient.*
- *Und zu guter Letzt bedeutet Entspannung auch Besinnung auf sich selbst. Es ist eine Erfahrung, die sich lohnt und die uns hilft den Alltag besser zu meistern.*

Den Atem brauchen wir nicht nur zum Leben, sondern auch zum Entspannen ...

Den Menschen kann "vor Schreck die Luft weg" bleiben. Sind Menschen wütend, atmen sie rasch und heftig. Nur wenn Menschen entspannt und ruhig sind, atmen sie gleichmäßig und ruhig.

Fast alle Entspannungstechniken entfalten ihre volle Wirkung nur in Zusammenhang mit bestimmten Atemtechniken. Schon die Konzentration auf den Atem allein kann Verspannungen und Anspannungen abbauen, zur inneren Ruhe beitragen. Mentale Konzentration auf die eigene Atmung ermöglicht Entspannungseffekte; der Körper kommt zur Ruhe und es wird möglich, Anspannungen aufzulösen.

Das Atmen neu und bewusst zu erlernen gehört in den Bereich der Körpererfahrung. Es ist also nichts, was von jetzt auf gleich und binnen Minuten erlernbar wäre - auch das Erlernen von Atemtechniken erfordert Zeit und Geduld. Einmal erlernt, haben wir jedoch einen entscheidenden Vorteil gegenüber vielen anderen Methoden, denn sie lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren, können aus dem Stand heraus eingesetzt werden, wenn Entspannung nötig ist.

3.8. Entspannungsmethode „Qi Kin“

Qi ist der Atem des Lebens; das Zusammenwirken von all dem, was uns umgibt und ausmacht. „Qi“ steht in der chinesischen Philosophie und Medizin sowohl für die bewegende als auch für die vitale Kraft des Körpers. Somit könnte man diese Heilkunst als die „treibende Kraft“ des Lebens bezeichnen.

QiKin sind gymnastische und meditative Übungen, um die Lebensenergie zu aktivieren. Diese fördern die körperliche, seelische und geistige Beweglichkeit.

Es können auch Heilungsprozesse positiv begleitet werden. Man konzentriert sich dabei auf eine tiefe, bewusste Atmung und verhilft dadurch dem Qi vom Körper aufgenommen zu werden.

Gespeichert wird das Qi im Dan Tian – dem körpereigenen Energiezentrum.

Streng genommen gibt es im Chinesischen das obere, das mittlere, das untere und das hintere Dan Tian. Für den Übungsablauf der einzelnen Übungen ist die Lage des mittleren Dan Tian wesentlich.

Nach altchinesischer Lehre ist das mittlere Dan Tian die Stelle, die für die Ernährung des ganzen Körpers zuständig ist – wenn die Linie im Dan Tian nicht unterbrochen ist, wird auch der Strom der Lebensenergie – Qi nicht stillstehen. Das Dan Tian befindet sich drei Finger breit unter dem Bauchnabel.

QiKin kann von schwangeren Frauen durchgeführt werden, wenn das Stehen noch bequem ist und die Übungen nicht zu anstrengend sind. Es geht dabei nicht um Schnelligkeit, Kraft oder Ausdauer.

Wesentlich ist die aufmerksame und gefühlsvolle Durchführung der Übungen – ein meditatives „Sich Versenken“.

Nachdem Sonja dem jungen Paar die wichtigsten Informationen zum Thema Entspannung und QiKin vermittelt hatte, waren Nina und Tom schon sehr neugierig auf die Übungen. Tom nahm sich vor, diese gemeinsam mit Nina zu erlernen und sie regelmäßig mit ihr zu üben. Es ist eine Gelegenheit, Nina bei der Schwangerschaft zu unterstützen.

3.9. Visualisierungen und Übungen zur Perinatalzeit – Psoasentspannung

Am Ende der heutigen Sitzung bietet die Familienmentorin Nina eine Übung zur Psoasentspannung an, da sich mögliche Ängste rund um die Schwangerschaft und Geburt oft in einem kontrahierten Psoas zeigen können.

Sonja rät ihr diese Übung täglich durchzuführen, um den Psoas entspannt zu halten. Tom bittet Sonja, ihm die Übung zu erklären, damit er Nina diese auch ohne Sonjas Beisein anleiten kann. Nina macht es sich bequem, genießt die Übung und entspannt sich wunderbar.

3.10. Besuch beim Frauenarzt – Das dritte Trimenon

Nina's Bauch ist inzwischen schon ordentlich gewachsen. Sie fühlt sich rundum wohl und kann es kaum erwarten, ihr Baby bald in den Armen zu halten. Tom genießt die Zeit mit seiner schwangeren Frau in vollen Zügen. Täglich gibt es Streicheleinheiten für das Ungeborene.

Er freut sich jedes Mal sehr, wenn er die Bewegungen durch den Bauch spürt und spricht sehr viel mit dem Baby.

Es steht wieder ein Besuch beim Frauenarzt an. Mal sehen, was das junge Paar heute Tolles erfährt:

Das 3. Trimenon (28. – 40. SSW):

Das ereignet sich beim Kind:

- *Vermehrte REM-Phasen (Traumphasen) im Schlaf sind zu beobachten.*
- *Mimik und Gestik sind völlig ausgebildet. Das Kind weint und schreit.*
- *Auch das Sehen ist seit Langem ausgebildet. Es gibt Reaktionen, wenn Licht oder die Sonne auf den Bauch der Mutter trifft.*
- *Das Gewicht hat sich von ca. 1500 g auf ca. 3100 g gesteigert.*
- *Das Baby bereitet sich bereits auf die Geburt vor. Es dreht sich in die Endlage.*

Das ereignet sich bei der Mutter:

- *Das Baby wächst am meisten. Die Mutter muss nun ausreichend essen und trinken, da durch das Wachstum des Babys der mütterliche Organismus belastet wird. In kleinen Portionen, da der Magen und die Leber durch den Zwerchfellhochstand verdrängt werden.*
- *36. SSW: Die Gebärmutter erreicht ihren Höchststand. Es beginnt eine Phase des Nestbautriebs und Babyvorbereitungen, wie Babywäsche waschen, Wickeltisch vorbereiten, ...*
- *Stimmungsschwankungen durch den Anstieg der Schwangerschaftshormone können auftreten.*
- *Ein Bedürfnis nach Ruhe kommt auf.*
- *Nach der 30. SSW dreht sich das Kind mit dem Kopf nach unten. Die Mutter kann nun mental auf das Kind einwirken, in dem es mit ihm spricht.*

4. Geburt

4.1. Bedeutung von Privacy

Michael Odent beschreibt Privacy folgendermaßen: Der Mensch ist ein Säuger. Alle Säuger suchen, wenn sie ihre Jungen zur Welt bringen, die Verborgenheit und Isolation. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass es Umgebungen gibt, die während der Geburt hemmend auf die Frau einwirken können. Außerdem kann die falsche Umgebung den ersten Kontakt zwischen der Mutter und dem Baby, sowie die Aufnahme des Stillens störend beeinflussen.

Odent sagt auch: „Die Länge einer Geburt ist proportional zur Zahl der anwesenden Menschen“. Deshalb ist es auch gut, wenn die Gebärende entscheidet, ob sie die Anwesenheit ihres Mannes wünscht oder nicht. Manchmal gelingt es Frauen nicht so gut, in eine andere, nötige Bewusstseinssebene zu wechseln, wenn sie ihren Mann als Beobachter wahrnehmen und die Geburt kann sich verzögern.

Schon am Anfang der Schwangerschaft hatten sich Nina und Tom Gedanken gemacht, welche Art von Geburt sie gerne für ihr Baby hätten. Nina hatte sich nach kurzem Überlegen für eine ungestörte Hausgeburt entschieden. Sie möchte das Baby in einer vertrauten Umgebung gebären.

Sie wünscht sich, dass Tom in der Nähe des Geburtszimmers bleibt und sie sozusagen von außen her schützt und er für sie da ist, wenn sie ihn in ihrer Nähe braucht.

Sie hat das Bedürfnis sich nicht beobachtet und kontrolliert zu fühlen, aber dennoch die Nähe eines behutsamen Geburtshelfers - einer Hausgeburtshebamme - zu spüren. Iris, die Hebamme, soll sie dabei begleiten und mit so viel Einfühlsamkeit vorgehen, dass sie die Geburt nicht stört. Mit ihr hatten die werdenden Eltern bereits einige Treffen und spüren großes Vertrauen ihr gegenüber. Sie unterstützt die beiden beim Wunsch, ihr Baby in „Privacy“ zu Hause zur Welt zu bringen ...

4.2. Die Arbeit eines behutsamen Geburtshelfers

Schon die bloße Anwesenheit eines Geburtshelfers ist von Bedeutung. Es gibt keine Privacy ohne ein Gefühl von Sicherheit. Privacy muss geschützt werden. Mit genügend Erfahrung ist es oft möglich, bei Ankunft vor Ort direkt einzuschätzen, ob eine Geburt lang und kompliziert oder kurz und leicht verlaufen wird. Oft reicht ein kurzer Blick auf die Gebärende. Eine erfahrene Hebamme braucht die Privacy der gebärenden Frau nicht durch wiederholte vaginale Untersuchungen stören. Sie braucht sich nicht wie eine Beobachterin verhalten. Eine solche Hebamme sollte mit Frauen vertraut sein, deren Geburten nicht „geleitet“ werden müssen. Frauen, die ein gutes Körpergefühl haben, keine Hemmungen haben laut zu sein, zu atmen, wie sie gerade wollen und jede mögliche Körperhaltung einzunehmen, die ihnen bequem erscheint. Die Hebamme wird alleine vom Zuhören mehr über den Geburtsverlauf erfahren, als sie beim Eindringen mit Ihren Fingern herausfinden würde.

4.3. Säulen einer sanften Geburt

Gemeinsam mit Iris, der Hebamme, planen Nina und Tom, wie das Szenario während und nach der Geburt ausschauen soll. Nina hat genaue Vorstellungen lässt sich aber gerne von Iris beraten:

- *Das Geburtszimmer sollte warm, gemütlich und mit gedämpftem Licht ausgestattet sein. Die Mutter und das Neugeborene sollen von störenden Geräuschen abgeschirmt werden. Nina wünscht sich beruhigende Kerzen, da Kerzen bei ihr immer zu Wohlbehagen führen.*

- *Nach der Entbindung liegt das Neugeborene auf dem Bauch der Mutter, spürt ihre Wärme, hört die Herztöne und kann sich in einer Umgebung, die dem Inneren des Bauches nahe kommt, von den Strapazen der Geburt erholen.*
- *Die Nabelschnur kann langsam auspulsieren und wird erst dann durchtrennt. So fällt dem Kind die Umstellung auf die eigene Atmung und Kreislaufleistung leichter.*
- *Dann wird das Neugeborene gebadet.*
- *Ein heiliger Prozess hat seinen Höhepunkt erreicht. Ruhe und Geborgenheit für Mutter und Kind finden statt.*
- *Das Kind wird den Eltern überlassen. Dabei wird der Mutter das Kind nicht überstürzt auf den Bauch gelegt. Ein Augenkontakt wird ermöglicht.*

4.4. Der Geburtsvorgang

Während eines Frauenarztbesuches erfahren Nina und Tom viel Wissenswertes zum Thema Geburt. Natürlich haben die Beiden sich auch schon über ausgewählte Bücher schlau gemacht, jedoch möchten sie sich auch vom Arzt ihres Vertrauens beraten lassen, der ihre Wahl zu „Ihrer selbstbestimmten, sanften Hausgeburt“ unterstützt:

Der Geburtsvorgang wird vom Gehirn gesteuert. Wehen und Geburt aktivieren den primitiven Teil des Gehirns, der die Hormone produziert, die für die Gebärmutterkontraktionen zuständig sind. Hier können aber auch seine Funktionen gehemmt werden, wenn der Neokortex, des neuen Hirns, aktiviert wird. Dies kann zum Beispiel durch rationale Fragen an die Mutter geschehen. Das Ausschütten der für den Geburtsvorgang notwendigen Hormone führt allerdings zu einer Reduzierung der Aktivität des neuen Gehirns. So passiert es auch, dass sich Frauen ab einem bestimmten Stadium von allem, was sie umgibt- auch von ihren Helfern – lösen, um sich sozusagen auf einen anderen Planeten zu begeben. Ihre Bewusstseinssebene verändert sich. Das soll auch so sein, damit der richtige Hormonspiegel erreicht werden kann. Auch die Dunkelheit bzw. gedämpftes Licht verhindern die Aktivität des Neokortex. Ist der primitive Teil des menschlichen Gehirns aktiv, können sich instinktive menschliche Verhaltensweisen offenbaren.

4.5. Die Geburtsphasen:

- *Die Eröffnungsphase -Der Muttermund öffnet sich allmählich:
Die Frau verspürt ihre Wehen in Abständen von ca. 2-3 Minuten über eine Zeitdauer von 2 – 3 Stunden. Ein weiteres Zeichen ist der Blasensprung bzw. der Abgang von Fruchtwasser.*
- *Die Austreibungsphase – gipfelt in der Geburt des Babys:
Es kommt zum Tieferreten des Kopfes, das Kind vollzieht eine Vierteldrehung und Beugung des Kopfes. Es entsteht ein Druck auf den Enddarm, das Kind wird hinausgeschoben.*

Die Dauer der Austreibungsphase kann sehr unterschiedlich sein und erfordert alle Kräfte der Mutter.

- *Die Nachgeburtsphase – der Zeitraum zwischen der Geburt und der Bergung der Plazenta*

Drei Tage nach dem errechneten Geburtstermin setzen bei Nina die Wehen ein. Die Aufregung bei den werdenden Eltern ist groß und sie vermischt sich mit Freude. Endlich ist es soweit, bald können sie ihr Baby in den Armen halten. Was wird es wohl, ein Mädchen, ein Junge? Sie wollten sich überraschen lassen. Iris, die Hebamme ist bereits eingetroffen und begleitet die Geburt achtsam ... Alles passiert, so wie Nina sich die Geburt vorgestellt hatte und nach knapp 4 Stunden erblickt ein kleines Mädchen die Welt: Miriam ist da!

5. Bonding nach der Geburt

In einer früheren Sitzung erklärte die Familienmentorin Sonja, wieso Bonding einen so hohen Stellenwert hat. Nina erinnert sich daran:

Gute Bindung entsteht, wenn die Eltern sich emotional auf das Kind einlassen und wächst mit wiederholten bedeutungsvollen und schönen Erlebnissen. Gleichzeitig entwickelt sich beim Kind - den Eltern gegenüber - die Anbindung. Aus dieser emotionalen Anbindung heraus entwickeln Kleinkinder ein Gefühl dafür wer sie sind und können sich entfalten.

Gute Bindung ist, wenn sich die Mutter (der Vater) in das Kind hineinversetzt, seine emotionalen und körperlichen Bedürfnisse spürt und darauf antwortet. Der Prozess der Bindung und Anbindung ist entscheidend, wie das Baby im späteren Leben Beziehungen führt.

Einige positive Wirkungen im späteren Erwachsenenalter:

gute Lebensenergie, offene und klare Kommunikation, gute Beziehungsfähigkeit, Individuation, Grenzen aufrecht erhalten, präsent bleiben, Spontaneität und Kreativität, Selbstachtung, kooperativ und mitfühlend sein, Hilfe annehmen, „Selbstliebe“, ...

Miriam liegt erschöpft auf Nina's Bauch. Sie wirkt friedlich. Beide sind wohlauf. Nina ist überglücklich. Tom sitzt neben den Beiden und genießt den Anblick, die Entspannung und jede Minute mit seinem Baby. Wie oft hatte er diese Szene schon im Kopf und jetzt ist es Wirklichkeit. Eine zauberhafte Ruhe geht vom Bild der jungen Familie aus. Das Band der Liebe legt sich um sie ...

6. Nachwort

Für mich war das Schreiben dieser Diplomarbeit sehr erfüllend, denn ich konnte damit zugleich meine Wunschwangerschaft und Wunschgeburt beschreiben.

Ich wollte mit dieser Arbeit aufzeigen, dass eine Geburt ein wunderbares Erlebnis sein kann und nicht immer mit Angst und Komplikationen einhergehen muss. Daher habe ich mich bei meiner Arbeit im Bereich „Geburt“ mehr auf die „privacy“ als auf den technischen Geburtsablauf konzentriert.

Als Familienmentorin möchte ich den sanften Weg zur Geburt eines Babys aufzeigen und sehe mich als hilfreiche und kompetente Begleitung für viele Paare, die sich auf diesem Weg den Kinderwunsch erfüllen möchten.



7. Literaturverzeichnis

Martin Selinger-Sourek:

Modul 1

Modul 2

Modul 6

Michael Odent:

Geburt und Stillen

Thomas Harms – Raymond Castellino:

Auf die Welt gekommen

Jasmin Jost:

Eigene Unterlagen betreffend Entspannung