„Pressen, pressen, pressen!?“

D.	Dorothea	Rüb
----	----------	-----

Geburtshaus Nußdorf/Wien

Dorothea Rüb, Hebamme, Rosensteingasse 82/1. A-1170 Wien

Das Thema meines Vortrags ist die Phase der Geburt, die mit dem schönen deutschen Wort „Austreibungsperiode“ bezeichnet wird. Zu dem Begriff „Austreibung“ habe ich einige Assoziationen gesammelt: „Ich werde dir deine Flausen schon noch austreiben“. die Vertreibung aus dem Paradies, die Vertriebenen, Abtreibung, Treibjagd . . . Begriffe, die mit Angst, Schuld, Schmerz verbunden sind. Im Englischen heißt diese Zeit der Geburt ganz neutral „se-cond stage“.

Ich habe den Eindruck, daß die meisten von uns einen ganz be-stimmten Umgang mit dieser „Austreibungsphase“ gelernt haben. Ein Umgang, der meiner Ansicht nach von zu viel äußerem Druck geprägt ist. Die Gebärenden werden oft massiv dazu angeleitet, je nach Befund zu hecheln oder zu pressen.

Stundenlanges Hecheln ist genau so wie minutenlanges Pressen für die Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind sicherlich nicht förderlich und stellt einen völlig unnötigen Energieaufwand dar. Mutter berichten häufig, daß die langen Hechelphasen und Pressen auf Befehl ohne Drang äußerst belastend waren und mangels er-kennbaren Erfolges ein Gefühl von Versagen auslösten. Ihr Ver-trauen in den eigenen Körper war erschüttert.

Denken Sie doch einmal „pressen“, holen Sie tief Luft, machen Sie den Mund fest zu, denken Sie „pressen, pressen, weiterpressen, zum Stuhlgang pressen . . .“ und fühlen Sie sich in Ihren Bek-kenboden hinein. Was passiert? Es geht unten zu! Könnte es sein, daß der ganze Druck in den Kopf geht, und Sie nach einiger Zeit, mit geplatzten Äderchen in den Augen (wie manche Frauen auf den Wochenstationen) erschöpft auf Ihren Sessel zurückfallen?

Vielleicht können Sie sich dazu noch vorstellen, daß Sie vor den Augen aller Anwesenden, Ihres Partners/Ihrer Partnerin, der He-bamme, dem Arzt, eventuellen Praktikanten, Famulanten, Schü-lerinnen, alle meist in reinliche, weiße Kittel gehüllt, „zum Stuhlgang“ pressen sollen, womöglich in einer äußerst prekären Körper-haltung. Die Frauen sind ohnehin schon oft genug irritiert vom Druck, den das Köpfchen des Babys auf den Enddarm ausübt und haben Angst, „sich anzumachen“.

Soil die Frau denn überhaupt zum Stuhlgang pressen? Soil die Kraft nicht vielmehr in die Führungslinie gehen? Ist es nicht hilf-reicher, wenn die Mutter das Baby „hinausschiebt“. sich den Kräften der Geburt überläßt, sich öffnet? Ich glaube, daß es die Aufgabe der Hebamme ist, die Frau darin zu unterstützen.

Hilfreich dabei, das Baby kommen zu lassen, sind:

ein offener Mund (= offener Beckenboden)

ein runder Rücken (Führungslinie z. B. mit den Händen an-deuten)

die Schwerkraft

tiefe Töne (helfen, daß das Baby hinunterrutscht, hohe Töne gehen hinauf)
ein inneres Bild von Öffnen (z. B. ein Tor geht auf, eine Blume öffnet sich, Sonnenaufgang)
in den Pausen zur Ruhe kommen, sammeln, Kraft schöpfen; sich vorstellen, in einem weiten,
warmen Strom durch den Beckenausgang auszuatmen; eventuell das Becken bewegen und
schaukeln; die Hand auf den Bauch legen und zum Kind atmen
eventuell Augenkontakt
eventuell sehen (Spiegel) oder mit der Hand fühlen, wie weit das Köpfchen schon geboren ist
Intimität, angenehmes Licht

Information über den Geburtsprozeß

Vertrauen: der Körper weiß, was zu tun ist, das Baby will geboren werden.

Auf all diese Punkte kann man in der Geburtsvorbereitung schon eingehen. Es ist möglich, den Kontakt zum Becken und zum Beckenboden und dessen Elastizität und Nachgiebigkeit zu fördern. Vertrautheit mit dem Atem, dem Becken und dem Beckenboden hilft der Schwangeren, sich bei der Geburt für die Kräfte, die in ihr wirken, und den Schmerz, der oft damit verbunden ist, zu öffnen. Sie kann sich vorbereiten auf das Gefühl von Zerreissen, von Brennen, wenn das Köpfchen durchtritt. Sie weiß, daß es sich lohnt, noch ein wenig Geduld zu haben und dem Gewebe Zeit zu lassen, sich zu dehnen. In diesem Moment kann die Frau vielleicht mit dem Atem „drüberschwingen“, wenn der Druck zu groß ist, das Baby „hinausatmen“, wenn es möglich ist oder vorsichtig mit offenem Mund „mitschieben“. Dann ist es oft für die Hebamme gar nicht notwendig, einen Dammschutz zu machen. Sie kann der Frau eine Führung anbieten, an der sie sich orientieren kann, wenn sie es braucht. Mitbrüllen und anfeuern ist in den meisten Fällen nicht angebracht. Auch wenn das Kind geboren ist, ist eine ruhige Atmosphäre diesem Ereignis angemessen. Ich habe die Erfahrung gemacht, daß viele Eltern erst einige Minuten nach der Geburt interessiert daran sind, welches Geschlecht das Baby hat. Deshalb warte ich eigentlich fast immer, bis sie danach fragen und lasse sie es dann selbst entdecken.

Ich würde mich freuen, wenn das Wort „Pressen“ bei der Geburt bald keinen Platz mehr hätte. Und ich freue mich, daß immer mehr Hebammen Frauen bei der Geburt auf eine ähnliche Art, wie ich sie beschrieben habe, begleiten.

Weniger ist mehr!