

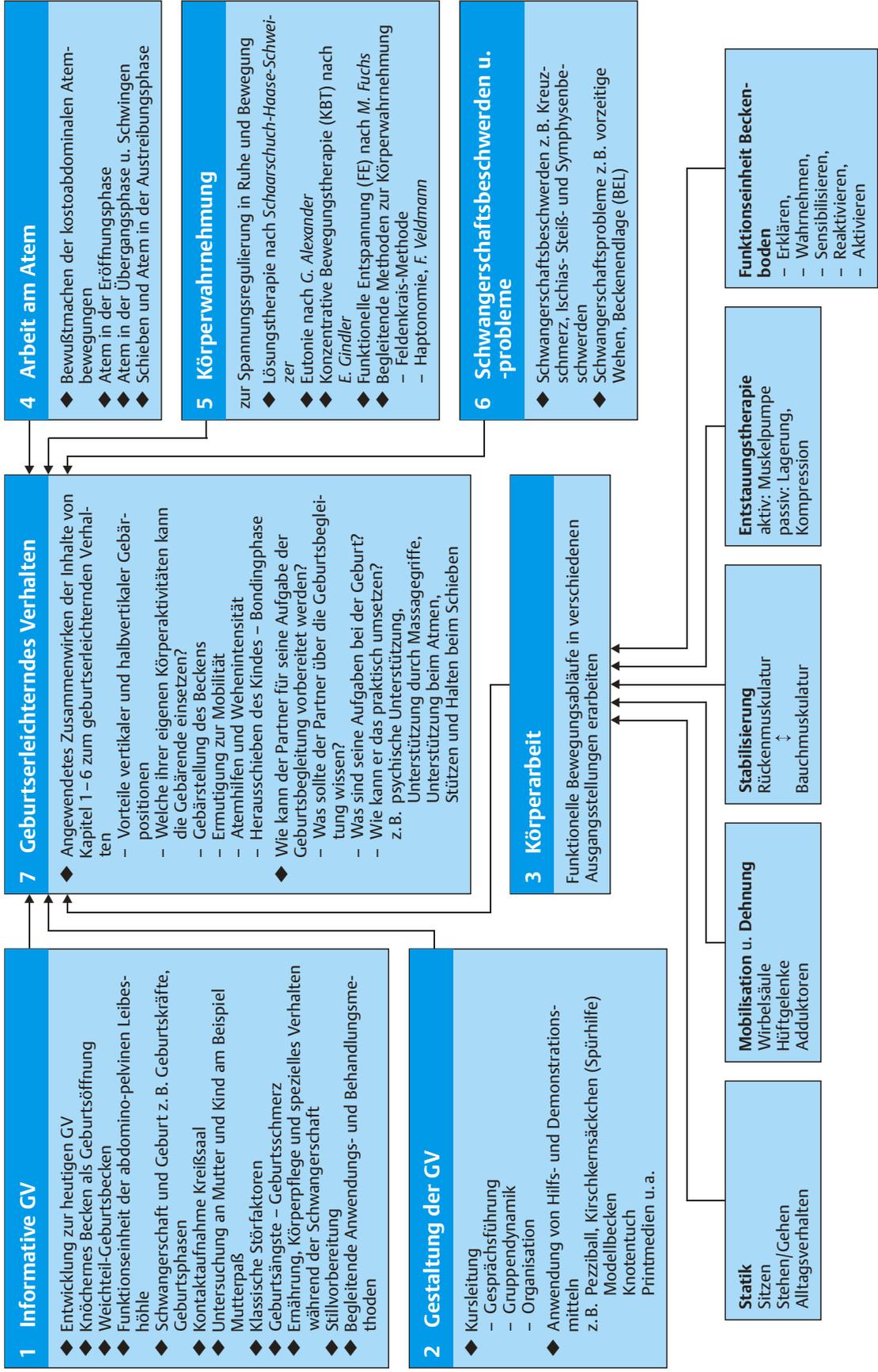
Geburtsvorbereitung Methode Menne-Heller

Angela Heller



Thieme

Verknüpfende Struktur für die Geburtsvorbereitung (GV) Methode Menne-Heller



Geburtsvorbereitung

Geburtsvorbereitung Methode Menne – Heller

Angela Heller

246 Abbildungen in 308 Einzeldarstellungen



1998
Georg Thieme Verlag
Stuttgart · New York

Angela Heller
 Physiotherapeutin
 Waldlichtung 63
 68219 Mannheim

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Heller, Angela: Geburtsvorbereitung Methode
 Menne – Heller / Angela Heller. – Stuttgart ;
 New York : Thieme, 1998

Zeichnungen:
 P. Gusta, Stuttgart

Umschlaggestaltung:
 R. Stockinger

Legende zum Umschlagbild:

In dieser etwa 4300 Jahre alten Darstellung aus Ägypten am Anfang der 6. Dynastie (Frau in Wehen) beeindruckt die Hilfestellung der begleitenden Frauen für die Kreißende, auch die dem Geschehen zuschauende Schwangere. Die moderne Abbildung daneben zeigt eine Schwangere mit Partner in Hängeaktivität.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden **nicht** besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, daß es sich um einen freien Warennamen handele.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wichtiger Hinweis:

Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, daß Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, daß diese Angabe **dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes** entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. **Jeder Benutzer ist angehalten**, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. **Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.** Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

© 1998 Georg Thieme Verlag,
 Rüdigerstraße 14, D-70469 Stuttgart
 Printed in Germany

Satz: Druckhaus Götz GmbH, Ludwigsburg
 Gesetzt auf CCS Textline (Linotronic 630)

Druck: Grafisches Centrum Cuno, 39240 Calbe

ISBN 978-3-13-110971-2

2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
 eISBN (PDF) 978-3-13-240082-5

Widmung

Für die vielen Frauen,
die sich mir in den zurückliegenden Jahrzehnten
anvertraut haben,
um sich auf die Geburt ihres Kindes vorbereiten
zu lassen und dabei mich
Zuhören, Nachdenkenmüssen und das Zulassen
von Veränderungen gelehrt haben,
und für meinen Mann,
der seit dieser Zeit meine Arbeit geduldig mitträgt,
und mich immer unterstützt und ermutigt hat.

Vorwort

Seit fast vier Jahrzehnten habe ich mich als Krankengymnastin in Kontinuität der Vorbereitung werdender Mütter auf die Geburt gewidmet. In dem nun vorliegenden Buch ist die Summe meiner Erfahrungen zusammengefaßt, die ich gewonnen habe mit werdenden Müttern und Eltern in der Geburtsvorbereitung, aus den vielen Geburtsbegleitungen dieser Frauen im Kreißsaal, wobei mich, als programmierte Geburtsabläufe und die Technik im Kreißsaal Einzug hielten, besonders diese Geburtsbegleitungen zum Nachdenken und Verändern der Geburtsvorbereitung veranlaßten; vor allem, weil ich dieses Entbundenwerden der Frauen mit eigener, positiv erlebter Geburtsarbeit vergleichen konnte, aus der Vermittlung dieser Inhalte an Krankengymnastik- und Hebammenschülerinnen, aus meiner 20jährigen Arbeit als Referentin bei Fortbildungen, Vorträgen und Workshops für Krankengymnasten/Physiotherapeuten, Hebammen, Ärztinnen und Ärzte der Geburtshilfe.

Gern hätte ich meinen früheren Chef, Prof. Dr. med. Peter Stoll (gest. 1993) gebeten, das Vorwort für dieses Buch zu schreiben. Als ehem. ärztlicher Direktor der Universitäts-Frauenklinik Mannheim hat er mich während vieler Jahre fachlich und menschlich unterstützt. Als mir damals, vor 20 Jahren, die notwendigen Veränderungen in der Geburtsvorbereitung deutlich wurden, ermöglichte er mir, diese in die Praxis umzusetzen, sofern ich sie ihm gegenüber begründen konnte.

Der Antrieb für das Zustandekommen dieses Buches erwuchs schon in jener Zeit aus der Notwendigkeit, den Inhalt meiner Arbeit schriftlich zu fixieren, um meinen Schülern eine brauchbare Unterrichtsgrundlage in die Hand zu geben. Ebenso bestand nach Übernahme der Grundkurse von Ruth Menne bei den Teilnehmern das Bedürfnis nach Begleitmaterial zu diesen Fortbildungskursen. Daraus entstand 1978 mein erstes Arbeitsskript, welches ich über die Jahre immer wieder dem aktuellen Erkenntnisstand angepaßt habe. Schon damals begann ich, aus der Zusammenführung der verschiedenen vielschichtigen Inhalte, die meine Arbeit ausmachen und die in dieser Geburtsvorbereitung angewendet werden, eine strukturierte Übersicht

zu entwickeln, die nach und nach zu dem wurde, was die Leser in diesem Buch auf der Umschlaginnenseite vorfinden. Der Wunsch aus dem Kreis meiner Fortbildungsteilnehmer nach einer umfassenden Darstellung meiner Arbeit wurde immer dringlicher und ermutigte mich vor zwei Jahren zu dem Entschluß, ein Handbuch zu schaffen, welches in der Tat bei der Arbeit „zur Hand gehen“ sollte. In dieser Phase meiner Planung zu einem solchen Vorhaben bat mich der Thieme Verlag vor eineinhalb Jahren im Rahmen seiner Physiotherapiereihe meine Arbeit als Monografie und Lehrbuch niederzuschreiben, was ich gern angenommen habe.

Richtschnur und Leitgedanke bei meinen Ausführungen sind zum einen die Berücksichtigung meiner langjährigen didaktischen Erfahrung und zum anderen die Begründbarkeit dieser Art und Weise der Geburtsvorbereitung. Hierbei ist ein ganz wichtiger Ansatz zu meiner Arbeit: Ich möchte ein Angebot mit vielen Wegen und Möglichkeiten aufzeigen, womit Kursleiterinnen die werdenden Mütter das Wesentliche für „ihre“ Geburtsarbeit dann wählen lassen können – im Gegensatz zum programmatischen Festlegen einer bestimmten Vorgehensweise. Als ich vor vielen Jahren das hebräische Wort ‚timschal‘* las, was frei übersetzt heißen könnte: „Du kannst es so oder so machen, Du kannst wählen!“ wurde das ein wichtiger Leitgedanke für all mein Tun, und für das, wie die Schwangeren von mir auf ihre Geburt vorbereitet wurden. Diesen Leitgedanken möchte ich hier mit den nachstehenden Worten von M. Feldenkrais vertiefen und verdeutlichen: „Keine Alternative haben ist gleichbedeutend mit Angst. Freie Wahl bedeutet, daß es noch mindestens einen anderen Weg gibt. Es ist Unsinn, von freier Wahl zu reden, wenn wir gezwungen sind, den einzigen Weg einzuschlagen, den wir kennen. Wenn einem keine alternativen Handlungsweisen zur Verfügung stehen, damit man die wählen kann, die man möchte, hat man auch keine freie Wahl.“**

* John Steinbeck, ‚Jenseits von Eden‘, Kap. 24 – Genesis 4, 1–16

** Moshe Feldenkrais, ‚Die Entdeckung des Selbstverständlichen‘, S. 217

In diesem jetzt vorliegenden Buch habe ich versucht, alle wichtigen Fragen und Probleme meiner Schwangeren und von den Teilnehmern meiner Fortbildungskurse aufzugreifen und zu beantworten, wie dies mir bedeutsam und notwendig erschien. Besonders möchte ich im ersten Kapitel einen schnellen Zugang zu geburtshilflichen Begriffen und Fakten ermöglichen, um den Lesern das Nachschlagen in anderen Büchern zu ersparen – ohne dabei freilich einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Andererseits will und soll dieses Buch weder ein geburtshilfliches Lehrbuch, noch ein Anatomie- und Physiologielehrbuch ersetzen. Bewußt bin ich mir, daß das Thema ‚Rückbildung im Wochenbett nach funktionellen Gesichtspunkten‘ eine wertvolle Ergänzung und Bereicherung gewesen wäre. Das hätte jedoch das Erscheinen dieses, von vielen erwarteten Buches verzögert.

Ich habe mich bemüht, die Texte, da, wo möglich, allgemeinverständlich abzufassen. Andererseits konnte ich z. B. nicht auf die eingeführten Begriffe der Funktionellen Bewegungslehre

verzichten, was mir die Hebammen unter meinen Lesern nachsehen mögen. Auf der anderen Seite habe ich für Physiotherapeuten im informativen Teil viele, den Hebammen vertraute geburtshilfliche Begriffe erklären müssen, weil ich denke, daß die Kenntnisse darüber für das Verständnis dieser Geburtsvorbereitungsmethode wichtig sind.

Ich hoffe, daß nach der Lektüre meines Buches beide Berufsgruppen verstehen, daß sie für die Geburtsvorbereitung einander ergänzen können. Daraus begründet sich mein Wunsch nach interdisziplinärer Zusammenarbeit zwischen Physiotherapeutinnen und Hebammen, die ich für diese Arbeit anstrebe. So können beide Berufsgruppen gemeinsam ihr Wissen und ihre Kenntnisse zum Wohle der Schwangeren und Paare sinnvoll und fachgerecht einsetzen. Ich habe mich für diesen Weg seit langer Zeit entschieden.

Mannheim, im Januar 1998

Angela Heller

Danksagung

Ohne die ständige Motivation und Unterstützung meines Mannes Wolfgang hätte ich dieses Buch nicht schreiben können. Wir wuchsen in dieser Zeit zu einem echten Team zusammen. Weil ihm dieses Buch seine eigenen Freiräume nahm, gilt ihm zuerst und vor allem mein Dank.

Meinen Kolleginnen Roswitha Bodenstein-Lukate (Instruktorin FBL) danke ich für ihre kritische, zeitaufwendige Durchsicht, für viele Hilfen und Vorschläge zu Kapitel 3.1 – 3 und Kapitel 6.1 und Elvira Braun für ihre Bereitschaft, fachkompetent und mit großer Geduld die Kapitel 1.1, 2, 4, 5 und 7 zu lesen und konstruktive Vorschläge in den Manuskripttext einzubringen. Ohne die stete Motivation beider Kolleginnen wäre ich manches Mal während der Zeit des Schreibens recht mutlos gewesen. Eine hilfreiche Unterstützung, die ich dankbar annahm, erfuhr ich durch Marion Davids, meiner Kollegin, die mit großem Zeitaufwand unter den unzähligen Geburtsberichten ‚meiner‘ Frauen die passenden Texte für Kapitel 7 auswählte.

Mein Dank gilt auch meinen Kolleginnen Christina Pauer für die Durchsicht der Kapitel 1.4 und 3.5, und Inge Deichelbohrer, für ihre mannigfaltigen Unterstützungen bei dieser Arbeit. Sylvia Hackelöer und Inge Schuster, die mir bei der Beschaffung der benötigten Literatur behilflich waren, danke ich ebenfalls.

Weiter bin ich zu Dank verpflichtet den Lehrhebammen Anna Hübner, Christine Just und Angelika Schrader für die sorgfältige Durchsicht von Kapitel 1.7. Für alle meine geburtshilflichen Nachfragen hatten sie, ebenso die Hebamme Lydia Weber, stets ein offenes Ohr.

Der Hebamme Gabriele Krüger danke ich für ihre Bereitschaft, das Konzept für das Kapitel ‚Stillvorbereitung‘ verfaßt zu haben.

Ärzten der Geburtshilfe, denen ich an dieser Stelle Dank sagen möchte, sind: Dr. Barbara

Heitzelmann, der ich ganz besonders für die Durchsicht von Kapitel 4.5 danke; sie ermutigte mich, gerade dieses Kapitel eindringlich und entschieden zu formulieren. Für die Durchsicht von Kapitel 1.9 danke ich Dr. H. J. Krüger. Den Mutterpaß füllte mit großer Sorgfalt Tina Berlinghof aus. Dr. G. Eldering danke ich für die Durchsicht und Ergänzung von Kapitel 5.5.2. Dr. A. Römer stellte mir sein Akupunktur-Konzept zur Verfügung. Dem Lungenfacharzt Dr. U. Gordt verdanke ich in Kapitel 4.4 die interessanten Meßergebnisse bei der Gegenüberstellung Schwingen versus Hecheln.

Einen Großteil der Fotografien in diesem Buch verdanke ich meinem Mann, der geduldig nach meinen Angaben die Schwangeren und ihre Partner in meinen GV-Kursen ablichtete. Für die Fotos, die wir in einem Geburtsraum der Uni-Frauenklinik Mannheim und der Uni-Frauenklinik Erlangen aufnehmen konnten, danke ich der jeweiligen Kreißsaalleitung. Für die im Kreißsaal der Ostalbklinik in Aalen entstandenen Aufnahmen danke ich Erika Fischer und der Kreißsaalleitung.

Allen Schwangeren und ihren Partnern, die sich spontan bereit erklärten, sich für mein Buch fotografieren zu lassen, gilt mein ganz besonderer Dank, haben ihre Abbildungen doch einen großen Anteil an der Lebendigkeit meiner Ausführungen.

Last but not least möchte ich mich bei dem Thieme-Team für seine Geduld und Professionalität bedanken. Die Programmplanerin Rosi Haarer-Becker half mir über viele Hürden hinweg, auch Dagmar Kleemann von der Buchherstellung ging weitgehendst auf meine Wünsche ein.

Mannheim, im Januar 1998

Angela Heller

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

1

1 Informative Geburtsvorbereitung

3

1.1	Entwicklungsweg zur heutigen Geburtsvorbereitung	3	1.6.1	Wünsche und Vorstellungen mit der Hebamme besprechen	51
1.1.1	Evolutionsbiologische Aspekte der menschlichen Geburt – warum Geburtsvorbereitung?	3	1.6.2	Ausstattung des Kreißsaales	52
1.1.2	Auf der Suche nach den Wurzeln ..	5	1.7	Untersuchungen an Mutter und Kind (am Beispiel Mutterpaß)	55
1.1.3	Methodische Ansätze und Ziele der Geburtsvorbereitung	9	1.7.1	Überwachungsparameter in der Schwangerschaft	55
1.2	Das knöcherne Becken als Geburtsöffnung	14	1.7.2	Standard-Vitalitätskontrollen des Neugeborenen	62
1.2.1	Anatomisch und funktionell	14	1.8	Klassische Störfaktoren	63
1.2.2	Geburtsmechanik und dazugehörige Begriffe	16	1.8.1	Berührungskontakt (Haut)	64
1.3	Das Weichteil-Geburtsbecken	21	1.8.2	Geruchsbelästigung (Nase)	64
1.3.1	Muskuläre Auskleidung des Beckens	21	1.8.3	Licht (Auge)	65
1.3.2	Scheide (Vagina)	22	1.8.4	Geräusch (Ohr)	65
1.4	Funktionseinheit der abdominopelvinen Leibeshöhle	22	1.9	Geburtsängste – Geburtsschmerz ..	66
1.4.1	Funktionelles Zusammenwirken ..	22	1.9.1	Geburtsängste	66
1.4.2	Glottis	24	1.9.2	Geburtsschmerz	68
1.4.3	Zwerchfell (Diaphragma pulmonale)	25	1.10	Ernährung, Genußmittel, Körperpflege und spezielles Verhalten während der Schwangerschaft	72
1.4.4	Bauchmuskeln	27	1.10.1	Ernährung in der Schwangerschaft	72
1.4.5	Beckenboden	29	1.10.2	Genußmittel – ja oder nein?	74
1.5	Schwangerschaft und Geburt	36	1.10.3	Körperpflege	75
1.5.1	Einführung	36	1.10.4	Spezielles Verhalten in der Schwangerschaft	76
1.5.2	Uterus in Aufbau und Anpassung an Schwangerschaft und Geburtsarbeit	38	1.11	Stillvorbereitung	76
1.5.3	Versorgung des Keimes, des Embryos, des Feten	41	1.12	Begleitende Anwendungs- und Behandlungsmethoden während Schwangerschaft und Geburt	81
1.5.4	Auslösung der Wehen durch verschiedene Faktoren	43	1.12.1	Akupunktur	81
1.5.5	Einteilung der Wehen	45	1.12.2	Homöopathie	83
1.5.6	Geburtstermin und Geburtsbeginn ..	46	1.12.3	Reflexzonentherapie am Fuß	83
1.5.7	Blasensprung	47	1.12.4	Aromatherapie	84
1.5.8	Geburtskräfte	48	1.12.5	Aroma-Massage	84
1.5.9	Geburtsphasen	50	1.12.6	Bach-Blüten	84
1.6	Kontaktaufnahme Kreißsaal	51	1.12.7	Das Element Wasser als ergänzende Maßnahme in der Schwangerschaft	84

2 Gestaltung der Geburtsvorbereitung		86
2.1	Kursleitung	86
2.1.1	Didaktisches und rhetorisches „Know how“ der Kursleiterin	86
2.1.2	Gruppendynamik und Gesprächsführung	87
2.1.3	Organisation der GV-Kurse	89
2.2	Anwendung von Hilfs- und Demonstrationsmitteln	91
2.2.1	Hilfsmittel/Spürhilfen	91
2.2.2	Demonstrationsmittel	96
3 Körperarbeit		101
3.1	Einleitung	101
	Ausführung der Übungen	102
3.2	Statik	102
3.2.1	„Wie sitze ich?“	102
3.2.2	„Wie stehe ich?“	107
3.2.3	„Wie gehe ich?“	108
3.2.4	Alltagsverhalten	108
3.3	Mobilisation und Dehnung	111
3.3.1	Funktionelle Bewegungen, die vor und während der Geburt von Bedeutung sind	112
3.3.2	Vorschläge zur Beckenmobilisation durch Bewegen von Wirbelsäule und Hüftgelenken	113
3.3.3	Dehnen der hüftumgebenden Muskulatur, die bei der Geburt des Kindes beansprucht wird	120
3.3.4	Der Luftballon als Spürhilfe beim Mobilisieren der Hüftgelenke und der Wirbelsäule	122
3.4	Stabilisierung	124
3.5	Entstauungstherapie	129
3.5.1	Aktive Entstauungstherapie	129
3.5.2	Passive Entstauungstherapie	130
3.6	Funktionseinheit Beckenboden ...	134
3.6.1	Vorgehensweise beim praktischen Üben	135
3.6.2	Basiswissen zum praktischen Üben	137
3.6.2	Beckenboden und Alltagsverhalten	147
4 Arbeit am Atem		149
4.1	Grundzüge der Atmung (Basiswissen)	149
4.1.1	Atembewegung	149
4.1.2	Belüftung der Lunge (Ventilation) .	151
4.1.3	Atemformveränderungen durch unspezifische Atemreize	152
4.1.4	Einflüsse auf die Atmung in der Schwangerschaft und unter der Geburt	152
4.1.5	Atembewegungsrichtungen	153
4.2	Bewußtmachen der kostoabdominalen Atembewegungen	154
4.2.1	Die vier Hauptrichtungen der kostoabdominalen Atembewegung beim Einatmen	154
4.2.2	Voraussetzungen aus Körperarbeit und Körperwahrnehmung	155
4.2.3	Praktische Vorgehensweise für die Bewußtmachung und Vergrößerung der kostoabdominalen Atembewegungen	155
4.2.4	Kostoabdominale Atembewegungen mit Ausatembetonung	160
4.3	Atem in der Eröffnungsphase	163
4.4	Atem in der Übergangsphase und Schwingen	164
4.4.1	Auswirkungen der Hyperventilation	165
4.4.2	Schwingen versus Hecheln	166
4.4.3	„Schwingen“ als eine mögliche Atemhilfe in der Übergangsphase .	168
4.5	Schieben und Atem in der Austreibungsphase	171
4.5.1	Pressen versus Schieben	173
4.5.2	Gegenüberstellung der Auswirkung des Pressens und Schiebens	174
4.5.3	„Schieben“ und Atemverhalten in vertikalen und halbvertikalen Gebärdstellungen	177
4.5.4	Praktische Vermittlung von Schieben und Atemverhalten	178
4.5.5	Praktisches Hinführen zum Schieben	178
4.5.6	Schieben und Atemverhalten	183

5 Körperwahrnehmung zur Spannungsregulierung in Ruhe und Bewegung 185

- | | | | | | |
|-------|--------------------------------|-----|-------|-----------------------------------|-----|
| 5.1 | Einführung | 185 | 5.4 | Konzentrierte Bewegungs- | 199 |
| 5.1.1 | Zielsetzung | 185 | 5.5 | Funktionelle Entspannung nach | |
| 5.1.2 | Prinzip | 185 | | Marianne Fuchs | 203 |
| 5.1.3 | Erlernen der Körperwahr- | | 5.5.1 | Methodischer Ansatz der Funktio- | 203 |
| | nehmung | 186 | | nellen Entspannung | 203 |
| 5.1.4 | Notwendige Voraussetzungen für | | 5.5.2 | Modifizierte Inhalte der Funktio- | 203 |
| | die praktische Arbeit | 188 | | nellen Entspannung in dieser | |
| 5.1.5 | Didaktischer Hinweis | 188 | | Geburtsvorbereitung | 204 |
| 5.1.6 | Verbale Kursbegleitung | 191 | 5.5.3 | Praktische, modifizierte Übungs- | |
| 5.2 | Lösungstherapie nach Schaar- | | | vorschläge aus der Funktionellen | |
| | schuch/Haase/ Schweizer | 191 | | Entspannung | 205 |
| 5.2.1 | Ziel der Lösungstherapie | 192 | 5.6 | Begleitende Methoden zur Körper- | |
| 5.2.2 | Modifizierte Anwendung für die | | | wahrnehmung | 206 |
| | Geburtsvorbereitung Methode | | 5.6.1 | Feldenkrais-Methode | 206 |
| | Menne – Heller | 192 | 5.6.2 | Haptonomie (Frans Veldmann) ... | 213 |
| 5.3 | Eutonie | 195 | | | |
| 5.3.1 | Methodischer Ansatz | 196 | | | |

6 Schwangerschaftsbeschwerden und -probleme 215

- | | | | | | |
|-------|------------------------------------|-----|--------|----------------------------------|-----|
| 6.1 | Schwangerschaftsbeschwerden ... | 215 | 6.1.10 | Schmerzhafte Dehnspannung am | |
| 6.1.1 | Kreuzschmerz, Ischias-, Steiß- und | | | Brustkorbrand mit Beschwerden | |
| | Symphysenbeschwerden | 215 | | beim Durchatmen in der Spät- | |
| 6.1.2 | Varizen | 220 | | schwangerschaft | 226 |
| 6.1.3 | Übelkeit und Schwangerschafts- | | 6.2 | Schwangerschaftsprobleme | 227 |
| | erbrechen | 222 | 6.2.1 | Vorzeitige Wehen: Hartwerden des | |
| 6.1.4 | Sodbrennen | 223 | | Bauches und Frühgeburtsbestre- | |
| 6.1.5 | Obstipation/Darmträgheit | 223 | | bungen | 227 |
| 6.1.6 | Hämorrhoiden | 223 | 6.2.2 | Blutungen in der Schwanger- | |
| 6.1.7 | Vena-cava-Kompressions- | | | schaft | 229 |
| | syndrom | 224 | 6.2.3 | Harndrang – Harnstau | 229 |
| 6.1.8 | Ödeme | 225 | 6.2.4 | Hypertonie in der Schwanger- | |
| 6.1.9 | Lacome-Syndrom | 226 | | schaft | 230 |
| | | | 6.2.5 | Beckenendlage | 230 |

7 Geburtserleichterndes Verhalten 234

- | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|-----|-------|----------------------------------|-----|
| 7.1 | Angewendetes Zusammenwirken | | 7.1.6 | Herausschieben des Kindes – Bon- | |
| | der Inhalte von Kapitel 1 – 6 zum | | | dingphase | 246 |
| | geburtserleichternden Verhalten .. | 234 | 7.2 | Wie kann der Partner für seine | |
| 7.1.1 | Vorteile vertikaler und halbvertika- | | | Aufgaben bei der Geburtsbeglei- | |
| | ler Gebärpositionen, Beispiele zur | | | tung vorbereitet werden? | 250 |
| | Auswahl | 234 | 7.2.1 | Warum Partnerbegleitung/Partner- | |
| 7.1.2 | Welche ihrer Körperaktivitäten | | | unterstützung? | 250 |
| | kann die Gebärende einsetzen? | | 7.2.2 | Was sollte der Partner über die | |
| | (Kap. 1.4.4, 3.2, 4) | 235 | | Geburtsbegleitung wissen? – Was | |
| 7.1.3 | Gebärstellung des Beckens | 241 | | sind seine Aufgaben bei der | |
| 7.1.4 | Ermutigung zur Mobilität | 243 | | Geburt? – Was und wie kann er | |
| 7.1.5 | Atemhilfen und Wehenintensität . | 243 | | praktisch helfen? | 251 |

7.2.3	Welche praktischen Hilfen werden während der Geburt vom Partner angewendet?	254	7.3.2	Vorschläge für die 2. Vorbereitungsstunde	263
7.3	Vorschlag für die Gestaltung der ersten vier Stunden eines Geburtsvorbereitungskurses	261	7.3.3	Vorschläge für die 3. Vorbereitungsstunde	264
7.3.1	Vorschläge für die 1. Vorbereitungsstunde	261	7.3.4	Vorschläge für die 4. Vorbereitungsstunde	265
			7.3.5	Paarabend	266
			7.3.6	Schlußbetrachtung	267

Anhang

268

„Die Wegbereiterin“ – Ruth Menne .	268
Ein biographisches Porträt	268

Literatur

270

Sachverzeichnis

273

Einleitung

Das Buch wurde von mir für alle interessierten Kursleiterinnen der Geburtsvorbereitung geschrieben, vorzugsweise aus dem Kreis der Hebammen und Physiotherapeutinnen, für Ärztinnen und Ärzte der Geburtshilfe, die ein Interesse daran haben, zu wissen, wie schwangere Frauen auf die Geburt vorbereitet werden können und was diese für ihre Geburtsarbeit dann einbringen.

Auch ist das Buch gedacht als ein Leitfaden für alle Lehrenden und Lernenden in Hebammenschulen und Schulen für Physiotherapie. Nicht zuletzt aber soll dieses Buch eine Kursbegleitung und inhaltliche Vertiefung für die vielen Teilnehmerinnen meiner Fortbildungskurse sein.

Mein Bemühen galt, dem interessierten Leser durch eine Strukturübersicht den Aufbau und vor allem den Zusammenhang zwischen den einzelnen Kapiteln zu erleichtern, einzelne Sachgebiete schnell einordnen und auffinden zu können. Jedes Kapitel ist in sich geschlossen. Wo das nicht voraussetzungslos möglich ist, sind zum besseren Verständnis Verweise auf die jeweiligen Kapitel enthalten, die weiterführen oder ergänzen.

Ohne auf den Inhalt des Buches vorzugreifen, möchte ich hier die Zielsetzungen meiner Arbeit vorstellen: Diese Methode erhebt nicht den Anspruch, der „Königsweg“ in der Geburtsvorbereitung zu sein. Vielmehr möchte ich durch die Auseinandersetzung mit meiner Arbeit Kursleiterinnen anregen, ihren eigenen Standort zu überdenken. Durch meine Angebote und Vorschläge möchte ich ermutigen, nach eigenem Ermessen Veränderungen in die bisherige Arbeit einzubringen. Dabei ist mir wichtig, daß jeweils nur die Inhalte übernommen werden, welche überzeugend weitergegeben werden können.

Die Schwerpunkte meiner Arbeit sind kurzgefaßt folgende:

- 1) Die unverbildeten, ursprünglich vorhandenen und damit erfolgreichen Verhaltensweisen für das Gebären, durch das Bahnen funktionell richtiger Bewegungsmuster wiederzufinden, ich nenne es „Wachklopfen des Gebärcodes“.
- 2) Verständnis für den eigenen Körper und seine Veränderungen rund um die Geburt waken und begreifen lernen. Dazu gehört die Einbeziehung des Kindes. Ich sage: „Vom ich zum wir kommen.“
- 3) Durch die Betonung der uns von L. Kuntner wieder in Erinnerung gebrachten Vertikalität bei der Geburt die sensomotorische Wachheit zu aktivieren, um das Gebären aus der Passivität herauszuführen und zu einem aktiven Erleben werden zu lassen.
- 4) Nicht die schmerzlose Geburt ist Ziel der Vorbereitung, sondern es werden Hilfen angeboten, wie die Frau unter der Geburt mit ihren Schmerzen umgehen kann und diese als ihre Lebenserfahrung akzeptiert. Falls Gebären aus eigener Kraft nicht möglich ist, wird die Schwangere in der Geburtsvorbereitung nicht gegen notwendige Hilfen der Geburtsgeschichte verunsichert.
- 5) Während Schwangerschaft, Geburt und der nachgeburtlichen Phase kommt der psychischen Komponente eine wesentliche Bedeutung zu. Die Einflußnahme auf die Psyche baut sich im Rahmen dieser Geburtsvorbereitung über den Erfolg bei der Körperarbeit, der Arbeit am Atem und über die methodischen Ansätze der Körperwahrnehmung zur Spannungsregulierung von selbst auf.

Das Buch schließt ab mit dem Kapitel 7.3, einem Vorschlag zur inhaltlichen Gestaltung der ersten vier Stunden der Geburtsvorbereitung. Das soll eine einführende Hilfe für alle die sein, die mit Geburtsvorbereitungskursen beginnen wollen. Auf die mögliche Frage, warum nicht ein fertiges Konzept für 14 Geburtsvorbereitungsstunden vorgestellt wird, ist meine Antwort: Die von mir eingangs erwähnte und ausdrücklich gewünschte Individualität der Kursgestaltung würde darunter leiden. Durch ein fest vorgegebenes Stundenprogramm wäre der Freiraum eingeengt, um auf die Beantwortung von Verständnisfragen, auf Nöte und Sorgen der Schwangeren oder auf Fragen zu Schwangerschaftsproblemen und -beschwerden beratend einzugehen.

Besonders wichtig scheint mir auch die Wiederholung des gebotenen Stoffes, möglichst unter verändertem Betrachtungswinkel. Durch jahrzehntelangen Unterricht weiß ich, daß in