



#### ÄRZTE EMPFEHLEN REGELMÄSSIGES BECKENBODENTRAINING

Beckenbodentraining ist wichtiger als man denkt: Denn bleibt der Beckenboden untrainiert, gibt er nach und wird schlaff. Das Training verhindert sowohl Blasen-schwäche als auch das Absinken der Organe im Alter. Auch während und nach einer Schwangerschaft sind spezielle Übungen empfehlenswert. Nicht zuletzt führt ein gut trainierter Beckenboden zu einem intensiveren Lusterlebnis und folglich zu besserem Sex!

Das Training funktioniert ganz einfach. Bewusst einige Punkte zu beachten leistet bereits einen zentralen Beitrag. Beispielsweise sollte das WC erst aufgesucht werden, wenn die Blase wirklich voll ist. Denn eine volle Blase trainiert den Beckenboden und sorgt dafür, dass der Muskel nicht weich wird. Zudem sollte man beim Hochheben von Gegenständen möglichst tief in die Knie gehen und die Kraft aus den Beinen holen, um so den Beckenboden anzuspannen. Mit Hilfe von Pilates sowie anderen Sportübungen auf der Matte kann der Beckenboden effektiv gestärkt werden.

Fehlt für solche Übungen die Zeit, kann auch auf Trainingskugeln gesetzt werden. So geht's: Die zwei verbundenen Kugeln nacheinander vaginal einführen. Das Auftragen von genügend Gleitgel auf die Kugeln und Entspannung ist das A und O. Wichtig ist zudem, dass sich beim Einführen das Rückholbändchen ausserhalb der Vagina befindet.

Beim Kauf ist auf hochwertige und hautfreundliche Materialien wie Silikon zu achten. Anfängern sind diese hygienischen Kugeln aus Silikon zu empfehlen, da sie leichter als herkömmliche sind und sich der Körperwärme anpassen.

# Der Trend zum Geburtshaus

Viele Frauen entscheiden sich dazu, ihre Kinder in einem Geburtshaus, statt in einem Spital zu gebären. Welche Gründe sprechen für das Geburtshaus?

**D**ie Geburt eines Kindes ist im Leben jeder Frau ein riesiges Ereignis. Es ist ein Katalysator einer Reihe von Veränderungen, ganz egal ob es sich um das erste oder das vierte Baby handelt. Das Leben, die eigene Identität und der Körper verändern sich teilweise massiv.

Da ist es nur logisch, dass sich Schwangere schon lange vor der Geburt über allhand Aspekte rund um die Geburt den Kopf zerbrechen. Der Gedanke an das Gebären ist oftmals mit vielen Ängsten verbunden. Der aufkommende Diskurs über Gewalt unter der Geburt schürt diese noch mehr. Der Wunsch nach einer selbstbestimmten und aktiven Geburt führt viele Frauen schliesslich ins Geburtshaus.

#### Geborgen durch Hebammen

Ein Geburtshaus ist eine selbstständige Geburtseinrichtung, welche von Hebammen geleitet wird. Der zentrale Unterschied zu einem Spital liegt dabei in eben jener Selbstständigkeit: Die Leitung und Verantwortung liegen allein in den Händen der Hebammen.

Dies schafft oftmals die achtsame Atmosphäre, nach der Gebärende suchen. Ein Geburtshaus läuft in anderen Bahnen als ein Spital. Letzteres ist oftmals von strikten Regeln, Zeitplänen und Schichtenwechseln geprägt. Dies kann für eine unruhige Stimmung sorgen.

Vielen Gebärenden ist es zudem wichtig, bei der Geburt von einer Fachperson begleitet zu werden, welche ihnen schon bekannt ist. Im Spital kann dies nicht immer gewährleistet werden. Diese Ungewissheit kann im Vorlauf der Geburt für Stress sorgen. In einer Zeit, in der sich Frau auf eine Geburt vorbereitet, sollte dieser jedoch auf ein Minimum beschränkt werden.

#### Ungeeignet für Risikoschwangerschaften

Die Geburt im Geburtshaus eignet sich für gesunde Frauen, welche keine Risikoschwangerschaft vorweisen. Eigenschaften einer Low-Risk-Schwangerschaft sind

unter anderem das Alter der Frau, das Gewicht des Kindes sowie die Anzahl vollendeter Schwangerschaftswochen. Wer Mehrlinge erwartet, bei früherer Geburt bereits einen Kaiserschnitt hatte oder aus dem Altersrahmen fällt, ist in einem Spital besser aufgehoben, da sich hier das Risiko für Komplikationen erhöht. Wer sich nicht sicher ist, ob die eigene Schwangerschaft für das Geburtshaus geeignet ist, kontaktiert am besten das gewünschte Geburtshaus und lässt sich von einer Hebamme beraten.

#### Jede Geburt ist individuell

Das Geburtshaus bietet eine Vielzahl an Vorteilen. Jede Gebärende wird von einer Hebamme begleitet. Das Vertrauensverhältnis kann dabei schon während der Schwangerschaft und nicht erst am Geburtstermin aufgebaut werden. Die meisten Geburtshäuser bieten nämlich auch Schwangerschaftskontrollen an. Bei diesen Terminen wird nicht bloss der Stand der Schwangerschaft überprüft, die Schwangere kann sich auch mit Fragen, Sorgen und Anliegen direkt an die Hebamme wenden. So kann die Hebamme die Bedürfnisse jeder Frau individuell kennenlernen und auf diese eingehen. Dies ist von höchster Wichtigkeit: Die WHO berichtet, dass Geburtsverläufe erfolgreicher sind, wenn die Wünsche der Gebärenden berücksichtigt werden.

#### Die natürliche Geburt

Frauen, die sich für ein Geburtshaus entscheiden, sehnen sich oftmals nach einer natürlichen Geburt, welche ohne unnötige medizinische Interventionen auskommt. Dazu gehören der Routinedammschnitt, eine Periduralanästhesie (PDA) sowie eine Trennung von Mutter und Kind direkt nach der Geburt. Natürlich sind diese medizinischen Interventionen wertvoll, jedoch nur, wenn sie nötig sind oder von der Mutter ausdrücklich gewünscht werden.

Die Vorteile einer natürlichen Geburt sind nämlich zahlreich, für Mutter und Kind gleichermaßen.

Nach einer natürlichen Geburt ist die Erholungszeit kürzer, als beispielsweise bei einem Kaiserschnitt. Auch die Geburt an sich ist ohne PDA kürzer; die von der PDA verursachte Taubheit kann dafür sorgen, dass die Mutter die natürlichen «Pressinstinkte» nicht fühlt. Dies kann dazu führen, dass die Geburt zwei bis drei Stunden länger dauert. Auch darf nicht vergessen werden, dass jede Frau anders auf eine PDA reagiert. Während einige keine Komplikationen erleben, treten bei anderen Symptome wie Desorientierung und Gedächtnisverlust auf. In einer Studie konnte zusätzlich gezeigt werden, dass Frauen, welche auf PDAs verzichteten, eine höhere Geburtszufriedenheit erlebten. Das regt zum Denken an.

#### Vorteile für das Baby

Auch für das Baby birgt die natürliche Geburt Vorteile. Neugeborene von Müttern, welche bei der Geburt Schmerzmittel wie eine PDA ablehnen, sind nach der Geburt wacher und reagieren besser auf ihre Umwelt. Auch reagieren sie positiver aufs Stillen.

Ein massiver Vorteil ist das stärkere Immunsystem. Bei der vaginalen Geburt kommt das Baby mit Bakterien in Kontakt, welche zu einer Stärkung des Immunsystems führen. Diese Kinder haben später ein gesenktes Risiko an Allergien, Asthma, Übergewicht oder Diabetes zu leiden. Eine Studie suggeriert gar, dass vaginal geborene Babys später einen höheren IQ haben.

#### In Sicherheit – körperlich und emotional

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Aspekt der Sicherheit. Viele werdende Eltern fragen sich, ob ein Geburtshaus ein Risiko darstellt. Diese Fragen kann mit einem klaren Nein beantwortet werden. Das britische National Institute for Health and Care Excellence sagt sogar, dass die Geburt im Geburtshaus die sicherste Variante ist, sogar sicherer als die Spitalgeburt. Dies liegt nicht zuletzt an den Hebammen: Durch die Eins-zu-Eins-Betreuung kann eine Hebamme intensiv auf die Gebärende eingehen. Dies sorgt auch emotional für Sicherheit, was der Gebärenden hilft, Ruhe zu bewahren. Falls Komplikationen auftreten sollten, werden diese durch die intensive Betreuung frühzeitig bemerkt. Im Falle von Komplikationen, welche eine medizinische Intervention erfordern, wird die Gebärende in ein Spital verlegt, wo sie die nötige Hilfe bekommt. Im Normalfall weicht ihr die Hebamme auch im Spital nicht von der Seite und kann jederzeit für die Gebärende Partei ergreifen und ihr den Rücken stärken.

Interessierte finden weiterführende Informationen sowie eine Liste aller Geburtshäuser in der Schweiz unter [www.geburtshaus.ch](http://www.geburtshaus.ch)

TEXT FATIMA DI PANE



## BRANDREPORT GEBURTSHAUS TERRA ALTA

# Die selbstbestimmte Geburt

Im Geburtshaus Terra Alta im luzernischen Oberkirch bekommen Familien die Betreuung, die sie brauchen. Hebamme Jacqueline Niederer-Hartmeier erzählt von den Besonderheiten des Geburtshauses.



Jacqueline Niederer-Hartmeier

#### Frau Jacqueline Niederer, inwiefern unterscheidet sich die Geburtsbegleitung im Terra Alta von der Geburtshilfe in einem Spital?

Das Geburtshaus Terra Alta ist eine sichere Alternative zum Spital für gesunde Schwangere, die sich eine selbstbestimmte Geburt in entspannter Atmosphäre wünschen.

Die Institution ist hebammengeleitet. Dies bietet mehr Möglichkeiten, die physiologischen Prozesse zu fördern und gezielt auf jede Schwangere einzugehen. Jede Geburt ist ein intimer Prozess, verläuft einzigartig und benötigt viel Raum und Zeit.

Im Geburtshaus ist die Eins-zu-Eins-Betreuung während der Geburt für uns Hebammen eine Selbstverständlichkeit. Durch diese intensive Betreuung – das konnten Studien belegen – wird der Bedarf an schulmedizinischen Schmerzmitteln stark reduziert und die Zufriedenheit der Paare höher. Die kontinuierliche Präsenz der Hebamme verschafft Sicherheit und unterstützt die natürlichen Hormonausschüttungen, sodass die Gebärende entspannt ihr Kind in die grosse Welt hinein gebären kann.

Die Eins-zu-Eins-Betreuung in Kombination mit der kurzen Distanz zum Spital sorgt dafür, dass eine Geburt im Geburtshaus Terra Alta genauso sicher ist wie im Spital.

#### Aus welchen Gründen entscheiden sich werdende Eltern für das Geburtshaus Terra Alta?

Das Geburtshaus Terra Alta bietet eine ganzheitliche Betreuung für werdende Eltern – vom positiven Schwangerschaftstest bis zum Ende der Stillzeit. In den Schwangerschaftskontrollen nimmt sich die Hebamme neben den medizinischen Untersuchungen auch Zeit für eine individuelle Beratung und klärt persönliche Fragen.

Auch unsere Begleitung nach der Geburt, im stationären Wochenbett, schätzen die Eltern sehr. Die ersten Tage mit dem Neugeborenen sollten von ungestörtem Kennenlernen, viel Hautkontakt und Ruhe geprägt sein. Unsere Familienzimmer bieten mit Doppelbett ausgerüstet ideale Bedingungen dazu.

Rund um die Uhr ist eine Fachperson da, um beispielsweise beim Stillen zu unterstützen und die nötigen Kontrollen durchzuführen.

#### Welche Rolle nehmen die Väter im Geburtshaus ein?

Väter spielen im Terra Alta eine ganz wichtige und aktive Rolle! Ihr Wohl liegt uns am Herzen.

Unsere Geburten- und Wochenbettzimmer bieten deshalb auch Platz für den Vater. Ich finde es sehr wichtig, dass der Partner von Beginn weg den gleichen Informationsstand und die gleichen Chancen beim Beziehungsaufbau zum Baby erhält wie die Mutter. Das stärkt seine Kompetenzen in der neuen Rolle, sein Selbstvertrauen als Vater und fördert das gemeinsame Verständnis als Elternpaar.



Vermeintlich beobachte ich, dass Väter nicht nur Wochenendpapis sein wollen, sondern von Anfang an bewusst Zeit mit den Kindern verbringen möchten. Im Terra Alta ist der magische Moment der Geburt ein freudiges Ereignis, welches den Auftakt in die gemeinsame Zukunft als Familie symbolisiert.

TEXT FATIMA DI PANE