

Natürlich und selbstbestimmt gebären

Statement einer Doula



In der Bibel heißt es "unter Schmerzen wirst du gebären" - und die Folgen dieses Zitates können wir heute in der "modernen Zeit" an einer hohen Interventionsrate, vielen Kaiserschnitt-Geburten und verängstigten schwangeren Frauen erkennen. Doch es gibt auch andere Wege, um zu erleben, wie wunderbar es sich anfühlt, während der Schwangerschaft "in guter Hoffnung" zu sein.

Frauen erleben eine tiefe Verbindung mit dem ungeborenen Kind und großes Vertrauen an die ureigenen Fähigkeiten zu gebären, Mutter zu werden und das Baby zu stillen...

Als Frau, Mutter und Doula ist es mein Anliegen, ein positives Bild von der KRAFT der Frauen aufzuzeigen, die allgemein und besonders während Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit in JEDER FRAU steckt und möchte werdende Eltern ermutigen, sich ihrer Bedürfnisse und ihrer KOMPETENZ bewusst zu werden, damit sie selbstbestimmt und gut informiert durch diesen besonderen Lebensabschnitt gehen.

Die Tradition der Doula ist uralte und ihre Anwesenheit und Unterstützung bei Geburten ist keineswegs eine neue Entwicklung. Die gebärende Frau wird zusätzlich zur Hebamme von einer ihr vertrauten, geburtserfahrenen Frau begleitet. In vielen Kulturen war und ist es üblich, dass eine Gruppe Frauen die Gebärende während und nach der Geburt unterstützen und umsorgen.

In den letzten hundert Jahren wurde die Geburt von der häuslichen Umgebung in die Krankenhäuser verlagert und nicht immer ist eine kontinuierliche und einfühlsame Begleitung der Frauen aus Personalmangel oder anderen Gründen möglich. Die zuteilwerdende Unterstützung bezieht sich meist eher auf die medizinisch-technische Begleitung und hat oft reinen Kontrollcharakter.

Eine Doula engagieren

Während der Schwangerschaft lernen sich Doula und die werdenden Eltern kennen und die Treffen dienen u.a. dazu, ein Gefühl der Vertrautheit entstehen zu lassen. Es können alle offenen Fragen, Wünsche und Ängste miteinander besprochen werden und die Eltern erhalten von der Doula alle nötigen Informationen, um sich individuell und selbstbestimmt auf die Geburt vorzubereiten. 14 Tage vor und nach dem Entbindungstermin ist die Doula in Rufbereitschaft und rund um die Uhr telefonisch zu erreichen. Sie steht der Gebärenden während der gesamten Geburtsdauer bei, stärkt sie emotional und bleibt kontinuierlich an ihrer Seite, bis das Baby geboren ist. Da die Doula keinerlei medizinische Funktion hat, kann sie sich ganz auf die Bedürfnisse der werdenden Mutter und deren Partner konzentrieren.

Wenn der Vater bei der Geburt dabei sein möchte, fragen Sie sich vielleicht, ob man trotzdem eine Doula engagieren sollte. Die Antwort lautet "JA". Der beruhigende Einfluss einer Doula auf den Vater ist ebenso stark wie auf die Gebärende. Väter haben manchmal große Angst um ihre Frau und sind mit dem offensichtlichen Wehenschmerz überfordert. Aus Erfahrungsberichten

geht hervor, dass Männer sehr dankbar über die Anwesenheit einer Doula waren, weil sie sich durch sie entlastet fühlten und sich so leichter und intensiver auf das Ereignis Geburt einlassen konnten.

Nach der Geburt des Babys zieht sich die Doula zurück und sorgt für einen möglichst geschützten Bereich, in dem die Mutter und der Vater in Ruhe ihr Baby begrüßen und intensiv Kontakt aufnehmen können.

Im Wochenbett finden ein bis zwei Treffen statt und es wird ausführlich über das Geburtserlebnis gesprochen und die Eltern erhalten einen persönlichen Bericht über die Geburt ihres Kindes. Die Doula gibt Tipps für eine ruhige, entspannte und ungestörte Wochenbettzeit, hält aber auch falls nötig Adressen mit regionalen Hilfestellen bereit.

Die Kosten für eine Doula werden nicht von den Krankenkassen übernommen und das Honorar für eine umfassende und individuelle Begleitung mit Vor- und Nachtreffen, Rufbereitschaft und kontinuierliche Begleitung während der gesamten Geburtsdauer liegt in Deutschland bei durchschnittlich 500 Euro.

Studien zur kontinuierlichen Geburtsbegleitung

Die Studie, „Kontinuierliche Unterstützung für Frauen während der Geburt“ (2003), wurde von der angesehenen Cochrane Collaboration anhand der Erfahrungen von fast 13.000 Frauen durchgeführt. Diese internationale Organisation entwirft und hält aktuelle, strenge systematische Reviews über die hoch-qualitativen Studien in vielen Bereichen der Gesundheitsvorsorge und Medizin fest.

Eine bedeutende Erkenntnis der Studie ist, dass die Person, die die Betreuung bietet, einen großen Einfluss auf die Auswirkung dieser Betreuung zu haben scheint. Die Auswirkungen waren größer, wenn die Person kein(e) Klinikangestellte(r) war sondern ein(e) Außenstehende(r), die/der ausdrücklich für die „Eins-zu-eins-Betreuung“ zuständig war. Verglichen mit Frauen ohne kontinuierliche Betreuung, liefen jene, die kontinuierliche Unterstützung von einer außenstehenden Person hatten, bedeutend weniger Risiko, einen Kaiserschnitt zu haben oder andere Interventionen und Unzufriedenheit zu erleiden.

Diese Frauen hatten:

26% weniger Risiko per Kaiserschnitt zu gebären

41% weniger Risiko mit Saugglocke oder Zange zu gebären

28% weniger Risiko irgendein Schmerzmittel oder Anästhesie und

33% weniger Risiko unzufrieden zu sein oder ihre Geburtserfahrung negativ zu beurteilen.

Die Autoren kamen zu dem Schluss, dass alle Frauen Unterstützung während der gesamten Wehentätigkeit und Geburt haben sollten.

Während und nach den Geburten, die ich als Doula begleitet habe, sind schon viele wunderbare Kontakte mit Hebammen entstanden und ich schätze diesen Austausch und die

Zusammenarbeit sehr. Denn wir haben dasselbe Ziel: eine Geburtskultur in Deutschland, die die Interessen der schwangeren/gebärenden Frauen und ihrer ungeborenen Kinder in den Vordergrund stellt – wo Hebammen, Doulas und Gynäkologen Hand in Hand arbeiten und die Medizintechnik nur dann zum Einsatz kommt, wenn es unabwendbar ist.

So sehe ich das „zu Hause“ als den Ort an, der die besten Voraussetzungen für eine natürliche, selbstbestimmte Geburt mit sich bringt. Das Thema Hausgeburt berührt mich in meiner Arbeit als Doula immer wieder und ich bin dankbar und fühle mich geehrt, diese Erfahrungen mit den Eltern teilen zu dürfen. Es wäre wunderbar, wenn werdende Eltern sich ebenso intensiv mit diesem Geburtsort beschäftigen wie mit der Auswahl des Kinderzimmermobiliars oder des Kinderwagens. Argumente wie „nicht so sicher wie in der Klinik“ oder „die viele Sauerei“ sind meiner Erfahrung nach nur Klischees und eben diese führen dazu, dass wir in Deutschland eine so niedrige Hausgeburtsrate und leider eine sehr hohe Interventionsrate während der Geburten haben. Ich habe mit Erschrecken in einer Studie gelesen, dass nur etwa 4 von 100 Frauen in der Klinik ihr Baby OHNE eine Intervention bekommen!

Für eine humane und frauenstärkende Geburtshilfe brauchen wir vor allem auch Hebammen, die angemessen bezahlt werden und die nicht das „Risiko der Geburt“ durch überhöhte Haftpflichtprämien aufgebrummt bekommen. Denn dies führt dazu, dass immer mehr Hebammen mit der Hausgeburtshilfe aufhören und wiederum Frauen, die gerne zu Hause entbinden möchten, keine Hausgeburtshebamme in ihrer Umgebung finden können.

Ich begleite immer wieder schwangere Frauen, deren zurückliegende Geburt/en traumatisch erlebt wurde. Die am häufigsten genannten Gründe sind:

- ich fühlte mich alleine gelassen mit den Wehen und ich merkte dann, dass ich auch nicht wirklich gut vorbereitet war
- es waren zu viele fremde Menschen um mich (der Schichtdienst war sehr unangenehm)
- ich fühlte mich der Klinikroutine ausgeliefert, plötzlich wussten alle anderen besser über die Wehen und die Geburt meines Kindes Bescheid als ich (meine Eigenkompetenz wurde blockiert)
- ständige Interventionen brachten mich von meinem inneren Wissen um den richtigen "Geburtsweg" ab, meine Selbstbestimmtheit wurde mir genommen

Es geht weniger darum, eine Geburt gut zu planen als sich emotional, mental und den eigenen Körper positiv zu stärken und sich in Vorfreude auf den neuen Lebensabschnitt als Mutter vorzubereiten. Denn dies ist eine Zeit des Wandels, des Übergangs, begleitet von viel Freude aber auch von Tränen.



Gebären ist ein zutiefst weiblicher, natürlicher Vorgang. Der Beginn des Lebens sollte ein heiliger, feierlicher Augenblick sein - und in privater Atmosphäre mit vertrauten Menschen sein Kind begrüßen zu dürfen, ist eine hervorragende Basis für die spätere Bindung und Beziehung zwischen Kind, Mutter und Vater.

Die Autorin

Melanie Schöne begleitet Frauen während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett. Als Mutter von zwei Kindern absolvierte Melanie Schöne 2006 eine spezielle Ausbildung zur Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt in Österreich. Im Jahr 2008 dann initiierte Melanie Schöne die erste Ausbildung für diese neue Form der Geburtsbegleitung in Kooperation mit dem internationalen Dachverband der Doulas [DONA International](#) und dem Verein [Doulas in Deutschland e.V.](#).

Im September 2011 erschien die FilmDokumentation „Hausgeburt – einfach friedlich gebären“, die Melanie Schöne in Kooperation mit einem Elternpaar und Fachleuten (Hebammen, Gynäkologen) verwirklichte. Mehr Informationen zu diesem Film erhalten Sie unter [hausgeburt.tv](#).

Um das Wissen der Doulas vielen (werdenden) Mütter, Vätern und Fachleuten zugänglich zu machen, schrieb sie das Buch „Doula-Wissen rund um die Geburt, welches im November 2011 im Arbor-Verlag erschien.



Mehr zu Melanie Schöne und ihrer Arbeit erfahren Sie auf ihrer Website [meine-doula.de](#). Sie können auch direkt Kontakt mit der Autorin aufnehmen: info@meine-doula.de