

Welche Verletzungen entstehen bei der Geburt?

Willkommen zu Geburtskanal, dem Glückskind-Podcast rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Wir sind Anja und Marie von HalloHebamme und begleiten euch durch die aufregende Zeit vom positiven Schwangerschaftstest bis zu den ersten Wochen mit Baby.

Hallo und ein herzliches Willkommen! Ich bin Anja und ich bin die Marie. Und in dieser Folge geht es um ein sehr sensibles und oft auch mit Angst behaftetes Thema, nämlich um die Geburtsverletzungen. Wir wollen einmal schauen, welche es da gibt und zum anderen auch wie sie versorgt werden. Aber vielleicht klären wir erst einmal, woher Geburtsverletzungen denn eigentlich kommen können, oder Marie?

Ja, diese entstehen durch den Druck des sogenannten vorangehenden Teils, zum Beispiel das kindliche Köpfchen oder auch eben der Steiß, also der Popo, in der letzten Phase der Geburt. Dabei können Faktoren wie die Anzahl von vaginalen Geburten, aber auch das kindliche Gewicht, der Kopfumfang und wie das Kind geboren wird, eine Rolle spielen.

Und die Verletzung unterscheidet man noch mal wirklich anhand ihrer Lokalisation, wo sie auftreten. Das können zum Beispiel Risse und Abschürfungen an den Vulvalippen, also an den Labien sein, der Klitoris, in der Vagina, aber auch am Damm sein. Beim Dammriss wird der Grad der Verletzung zusätzlich noch mal je nach Ausprägung genauer definiert. Tiefer wollen wir da gar nicht in die Thematik einsteigen, das ist nur, damit ihr immer so einen ungefähren Überblick bekommt.

Und was da auch noch mal für euch an der Stelle wichtig ist zu wissen: Der berühmt-berüchtigte Dammschnitt, also die Episiotomie, darf nach aktuellen geburtshilflichen Vorgaben nur noch nach einer strengen Indikationsstellung und nicht mehr standardmäßig während einer Geburt durchgeführt werden. Ich glaube, das nimmt noch der ein oder anderen Frau, die diese Folge gerade hört, vielleicht auch ein wenig Sorge und Angst.

Die Geburtsverletzungen können sowohl einzeln aber auch kombiniert auftreten. Wer sich jetzt vielleicht fragt, wie findet man jetzt eigentlich heraus, welche Art der Geburtsverletzung aufgetreten ist? Dazu können wir euch auch natürlich kurz was erzählen. Im Anschluss an die Geburt wird die Frau immer entweder von einer Hebamme und oder einem Gynäkologen, einer Gynäkologin untersucht. Das ist nicht

unbedingt sonderlich angenehm, aber eben einfach wichtig, um das beurteilen zu können.

Und bei entstandenen Schürfungen wird in der Regel nichts unternommen, denn diese heilen schnell und unkompliziert von ganz alleine ab. Bei Rissen und einem durchgeführten Dammschnitt wird in der Regel immer eine Naht nötig sein, damit eben diese Stelle sich gut adaptiert, also zueinander findet, gut heilen kann und es wirklich nicht zu einem übermäßigen Blutverlust kommt. Das geschieht meistens oder eigentlich immer in Lokalanästhesie unter sterilen Bedingungen, eben durch die Hebamme oder einem Arzt, einer Ärztin. Das Gute ist, dass die verwendeten Fäden in der Regel selbstauflösend sind und so nicht gezogen werden müssen und sich eben selbst auflösen.

Übrigens zählt auch die Naht nach einem Kaiserschnitt zu den Geburtsverletzungen. Hier gibt es die Möglichkeit, die Wunde zu nähen, zu klammern oder auch zu kleben. Das kommt immer ein bisschen auf die Klinik darauf an und tatsächlich auch auf das Gewebe der Frau.

Kommen wir jetzt aber zu den Tipps, was man denn bei einer aufgetretenen Geburtsverletzung im Wochenbett tun kann. Und da ist als erstes wichtig zu erwähnen: Gönnst euch Ruhe. Vor allen Dingen in den ersten Tagen solltet ihr wirklich mehr liegen als sitzen. Und der nächste Tipp folgt da auch gleich hinterher. Das ist nämlich Luft, denn wenn viel Luft an die Wunden kommt, kann das den Heilungsprozess einfach unterstützen.

Dafür könnt ihr entweder zum einen atmungsaktive Vorlagen verwenden, die ihr euch in Baumwollunterhosen einlegt, oder aber auch diese schicken Netzhöschen, wie ich immer so schön sage, aus der aktuellen Sommerkollektion verwendet, die es ja standardmäßig eigentlich in den Geburtshäusern und auch in den Geburtskliniken eben gibt. Aber ihr könnt auch ab und zu mal komplett unten ohne liegen. Da ist es nur wichtig, dass ihr wirklich nicht vergesst, eine Unterlage euch unterzulegen, bevor ihr euch auf die Couch legt oder dann eben ins Bett, weil sonst der Wochenfluss natürlich da zu einer Verunreinigung sonst führen kann.

Außerdem kann es sinnvoll sein, die Wunden immer mal wieder abzuspülen. Dazu einfach während und oder nach dem Toilettengang klares Wasser – das kann körperwarm, aber auch etwas kühler sein – über die Stellen geben. Nach Rücksprache mit der Hebamme und oder eurem Frauenarzt, der Frauenärztin, könnt ihr auch noch heilende Zusätze ins Wasser geben, wie zum Beispiel Calendula oder Co. Das Wasser steigert das Wohlbefinden und lindert das Brennen beim Wasserlassen.

Ganz wichtig ist, dass die Wischrichtung beim Toilettengang immer beachtet wird. Das heißt, es wird immer von vorne nach hinten gewischt, damit keine unerwünschten Keime in den empfindlichen Intimbereich gelangen. Außerdem solltet ihr vermeiden, im Schneidersitz zu sitzen, weil das zu Spannungen an den Nähten führen kann und

tatsächlich auch nicht gut für den Beckenboden ist. Und weil das ja manchmal ganz unbewusst passiert, dass man so einen Schneidersitz geht, hier noch ein kleiner Spruch – das stehen dann immer quasi wir beide hier mit erhobenem Zeigefinger hinter euch: Kein Schneiderlein im Wochenbett.

Natürlich wollen wir euch auch beim heutigen Thema nicht ohne einen Hebammen-Insider gehen lassen. Der lautet diesmal: Wenn ihr Schmerzen bei der Versorgung, also bei der Naht eurer Geburtsverletzung habt, sprecht das bitte offen und ehrlich an. Und wenn ihr das vielleicht in dem Moment nicht gut könnt, dann gebt das eurer Geburtsbegleitung vielleicht als Aufgabe mit, dass die das dann wirklich in dem Moment offen kommuniziert. Denn nur wenn das wirklich gesagt wird, dann kann euch entweder ein Lokalanästhetikum oder aber auch ein zusätzliches Schmerzmittel gegeben werden, denn ihr müsst hier wirklich nicht unnötig tapfer sein.

Ganz genau. Und mit diesen Worten verabschieden wir uns für heute und freuen uns schon auf die nächste Woche. Dann zum Thema Kaiserschnitt, also in welchen Fällen ein Kaiserschnitt gemacht wird und wie dieser beziehungsweise das ganze Drumherum eigentlich abläuft. Das wird auch sehr spannend, also klingt euch gerne wieder ein und wir freuen uns, wenn ihr bis dahin unseren Podcast abonniert oder uns eine kleine Bewertung da lasst. Tschüss und bis zum nächsten Mal bei Geburtskanal, dem Wissenspodcast von DM Glückskind.