

Wie gehe ich mit Wehenschmerzen um?

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 herzlich willkommen, ich bin die Anja und ich bin die Marie. Und in dieser Folge geht es um das Thema Schmerzstiller während der Geburt. Wir schauen uns einmal gemeinsam an, was der Sinn des Geburtsschmerzes eigentlich ist und besprechen außerdem ein paar Optionen, wie ihr vielleicht etwas besser damit umgehen könnt.

Zu Beginn möchte ich einmal sagen, dass es ein Unterschied gibt zwischen den Schmerzen einer Krankheit und einer Verletzung oder dem Geburtsschmerz. Der Geburtsschmerz ist im Gegensatz zu den anderen ein Zeichen, dass der Körper nämlich funktioniert und dass alles regelkonform läuft und kein Problem da ist. Er dient dazu nämlich, die Geburt anzukündigen, so dass genügend Zeit bleibt, sich einen sicheren Platz für die Geburt zu suchen und sich vorzubereiten. Außerdem kann man an der Art der Schmerzen auch erkennen, wie weit die Geburt vorangeschritten ist.

Ich finde, da sprichst du was super Interessantes an, wirklich, weil im Laufe der Berufsjahre ist es ja so, dass wir Hebammen in der Regel eigentlich schon hören und sehen, allein durch die Verarbeitung des Geburtsschmerzes während der Geburt, wie die Frau damit einfach umgeht, wie weit die Geburt vorangeschritten ist. Da kommen wir einmal in den Kreißsaal rein und wissen eigentlich ganz genau, okay, hier fangen wir an.

Genau, weil wir merken das zum einen daran, wenn die Wehen stärker und auch die Abstände kürzer werden, dann ist es in der Regel wirklich so, dass die Geburt des Kindes immer näher rückt. Aber es ist ja nicht nur so, dass der Geburtsschmerz einen Einfluss auf die Frau hat, wie du das gerade beschrieben hast, sondern auch das Kind wird tatsächlich davon beeinflusst. Denn der Rhythmus zwischen Wehen und Wehenpause und wie sich die Frau eben da verhält, bereitet das Kind beispielsweise auf die Atmung nach der Geburt vor. Das finde ich eigentlich super spannend, das wissen viele so glaube ich auch gar nicht. Und außerdem führt der Schmerz zur Ausschüttung von Endorphinen ins Fruchtwasser und das wirkt tatsächlich als natürliches Schmerzmittel fürs Kind. Der Körper ist doch ein reines Phänomen. Wirklich verrückt, oder? Ja, immer wieder.

Ja, jetzt denkt ihr aber sicherlich, das ist ja alles schön und gut, aber trotzdem tut diese Wehe vielleicht weh wie blöd. Und dann ist die Frage, was kann man denn machen, um besser vielleicht mit dem Wehenschmerz umzugehen? Und da können wir euch hier wärmstens empfehlen, eine kleine eigene Schmerzstrategie zu entwickeln. Ein paar Ideen haben wir euch hier mal mitgebracht und nutzt diese Vorschläge, die wir euch vielleicht hier geben, gerne als Vorlage für euch, um eure eigene Strategie daraus zu basteln und zu schauen, was für euch vielleicht der richtige Weg während der Geburt sein kann.

Ja genau, und als allererstes möchte ich euch damit auf den Weg geben: Überdenkt vielleicht mal eure Einstellung zum Wehenschmerz und macht euch wirklich ganz deutlich bewusst, wozu er eigentlich da ist. Da haben wir euch ja gerade schon ganz viele Dinge wirklich genannt und außerdem, dass jede Wehe euch natürlich auch ein Stückchen näher zu eurem Kind bringt.

Dabei helfen auch so ganz bewusst dieses Atmen und Tönen, was ja manchmal so ein bisschen auch das kennen wir aus den Geburtsvorbereitungskursen, wenn wir die geben, auch so ein bisschen ja auch kritisch beäugt wird und auch so ein bisschen manchmal ins Lächerliche auch gezogen wird. Aber das Atmen und Tönen ist wirklich eine natürliche Form der Schmerztherapie und beeinflusst maßgeblich, dass man eins wird mit sich, seinem Körper und ja auch mit dem Kind und dadurch auch durch so eine bewusste Art und durch so eine gleichmäßige ruhige Atmung, eben auch durch dieses Tönen, ja einfach zur Ruhe kommt und in die Geburt auch gut reifindet. Deswegen machen wir das auch nicht, wir Hebammen, um euch da irgendwie zu ärgern bei der Geburtsvorbereitung, sondern das hat ja wirklich auch einen Sinn, dass man das einmal in der Schwangerschaft trainiert und auch mal gehört hat.

Viele Frauen berichten ja auch, wenn sie dieses gleichmäßige Atmen und Tönen anfangen, in eine Art Rhythmus zu kommen. Und dann von Wehe zu Wehe immer weiter sich voran hangeln und durch diesen Rhythmus, den sie einnehmen, eben wie auch in eine Art kleine Trance vielleicht rutschen und so natürlich die Geburt gut bewältigen können.

Außerdem ist auch viel bewegen und verschiedene Positionen vielleicht auszuprobieren, auch eine gute Möglichkeit, um mit dem Geburtsschmerz gut umzugehen. Vor allem das intuitive Bewegen, wenn ihr zum Beispiel merkt, ihr wollt jetzt gerade das Becken kreisen, ihr habt gerade Lust zu laufen, ihr wollt vielleicht eher auf dem Pezziball sitzen und euch da nur bewegen, aber vielleicht auch zwischendurch mal ausruhen, kurz hinlegen, aber dann auch wieder weiter sich bewegen.

Eine aufrechte Position zum Beispiel auch einzunehmen, kann auf jeden Fall sehr hilfreich sein in der Eröffnungsphase, dass der Muttermund sich eben gut öffnet, weil durch die Schwerkraft passiert da auch einiges. Das heißt, wir Hebammen motivieren eigentlich die Frauen in der Eröffnungsphase immer eher, gerade beziehungsweise

aufrechte Position einzunehmen, damit eben der Muttermund sich gut öffnet. Aber trotzdem ist es wichtig, dass ihr auf euch und euren Körper hört und schaut: 'O.K., was für Ressourcen hab ich gerade? Wie fühle ich mich und welche Position fühlt sich für mich auch irgendwie gerade gut an?' Das weiß man meistens vielleicht auch erst in der Sekunde, wenn sie dann eben da ist, auch wenn man sich einen Plan zurechtlegt. Aber es kann ja immer gut sein, sich auf jeden Fall zu bewegen.

Absolut. Ein weiterer Trick, der tatsächlich nicht nur bei Kindern hilft, sondern auch bei Wehenschmerz: Lenkt euch vor allem in der Zeit mit noch größeren Wehen-Abständen ab. Konzentriert euch auf irgendetwas anderes. Es kann sein, dass ihr sagt, okay, lass uns doch noch mal eine Runde spazieren gehen, oder ihr schaut noch eine Serie zu Ende, die ihr gerade angefangen habt und noch gucken wollt. Ihr könnt euch auch was vorlesen lassen zum Beispiel. Egal was es ist, Hauptsache, es lenkt euch wirklich ab.

Und was man auch nicht vergessen sollte, ist der Biorhythmus. Versucht auch zum Beispiel in der Nacht zu schlafen und tagsüber genug zu essen, vergesst euren Biorhythmus nicht. Achtet darauf, was man eigentlich, auch wenn jetzt die Geburt nicht wäre, man in dieser Zeit tun sollte. Was wir häufig nämlich erleben ist, dass wenn die Geburt losgeht und viele Paare dann sofort in diesem Modus sind, zum Beispiel die halbe Nacht wirklich beide auf zu sein, durch die Gänge der Klinik zu tigern und dann die Wehen-Abstände vielleicht auch immer kürzer werden und sie dann irgendwann zu uns in den Kreißsaal kommen, dass sie wirklich völlig erschöpft sind, weil sie die ganze Nacht beide um die Ohren geschlagen haben.

Klar, es ist dann auch manchmal, wenn die Wehen losgehen, erst mal sehr aufregend. Das versteht man auch. Man ist ja dann: 'Oh Gott, geht es jetzt irgendwie los?' Die Wehen kommen und auch Partner, Partnerin, die Geburtsbegleitung, die vielleicht schon mit dabei ist – oha, alle haben wie so einen Endorphinstoß. Aber trotzdem ist es, glaub ich, wichtig zu gucken, dass man die Kräfte beieinander hält, vor allem, weil ja die erste Geburt ja auch immer mal ein bisschen gehen kann und dass man eben hier nicht zu viel Kräfte eben am Anfang schon verschwinden lässt.

Und zusätzlich kann es helfen, auch mit Massagen zu arbeiten, mit Berührungen, um den Schmerz zum Beispiel hier zu lindern. Das ist auch eine tolle Möglichkeit für die Geburtsbegleitung, um diese zum Beispiel mit einzubinden. Auch sanfte Wärme in Form von Kirschkernkissen, Wärmflaschen können zum Beispiel auch gut tun. Wichtig ist nur, dass diese zwischen die Beine, ins Kreuzbein hingelegt werden und nicht eben direkt auf den Bauch. Da sollte man ein bisschen drauf achten, aber wenn man ja vielleicht auch schon vor Ort in einer Klinik, im Geburtshaus oder eben zu Hause ist, dann ist ja meistens auch eine Hebamme schon da, die man auch immer fragen kann und natürlich hier auch mit einbeziehen kann.

Was man außerdem nicht außer Acht lassen sollte während der Geburt ist, dass ihr euch wirklich eine Umgebung schaffen solltet, in der ihr euch wohlfühlt. Und das ist

manchmal, gerade wie gesagt, wenn man im Kreißsaal in der Geburtsklinik ist, manchmal gar nicht so leicht, aber dennoch möglich. Da haben wir auch noch einige Tipps für euch: Bringt euch z.B. Musik mit, eigene, die euch in eine gute Stimmung irgendwie versetzt. Oder bringt euch auch z.B., so albern es vielleicht klingt, so eine Art Glücksbringer mit, irgendwas, womit ihr vertraut seid, was euch etwas bedeutet. Das sind alles Dinge, die ja helfen können und es schadet ja nicht, das einfach mal auszuprobieren. Also deswegen packt das unbedingt mal in eure Kreißsaaltasche vielleicht ein.

Und man muss aber auch ehrlich sagen, es gibt manchmal auch einfach Situationen, da sind alle Tipps, die wir hier gerade genannt haben, so schön sie auch sind, die passen einfach nicht, weil man einfach merkt, nee, das hilft mir jetzt an der Stelle nicht weiter. Und dann ist es absolut OK, wenn ihr vielleicht zusätzlich eine medikamentöse Therapie braucht. Und da gibt es auch ganz viele verschiedene Arten und Formen von, zum Beispiel durch Zäpfchen, die man nehmen kann, Infusionen, aber auch zum Beispiel eine PDA, eine Periduralanästhesie, die man hier wählen kann. Was da in der jeweiligen Situation das Richtige ist, muss individuell geschaut und auch mit allen Beteiligten besprochen werden.

Und wichtig ist auch, wenn es um eine medikamentöse Therapie geht, dass in der Regel immer eine ärztliche Rücksprache getroffen werden muss. Deswegen ist das Geburtsvorbereitungsgespräch zum Beispiel eine tolle Gelegenheit, sich schon vorab über die Möglichkeiten zu informieren und Präferenzen festzuhalten. Denkt aber immer daran, dass der Wehenschmerz nicht planbar ist und ihr gegebenenfalls eure Pläne auch während der Geburt immer noch mal anpassen und auch ändern müsst und auch könnt. Nur weil ihr das jetzt einmal vor der Geburt so festgelegt habt, euren Plan, muss das nicht heißen, dass man ihn so durchziehen muss oder nicht davon abweichen kann, wenn ihr zum Beispiel merkt, dass doch jetzt eine andere Methode eine bessere wäre.

Und natürlich haben wir auch in dieser Folge wieder ein Hebammen-Insider für euch und der ist wirklich wichtig und den solltet ihr vielleicht irgendwo auch abspeichern, weil ihr ihn vielleicht auch mal zu gegebener Zeit brauchen könnt. Und zwar geht es darum, dass ihr euch idealerweise in der Schwangerschaft mit positiven Gedanken motiviert und auf die eigene Geburt vorbereitet. Und dazu gehört es eben manchmal leider auch, euch nicht mit Horrorgeschichten rund um die Geburt zu belasten und nein zu sagen, wenn euch jemand eine aufdrücken möchte.

Und das ist so ein Phänomen: Sobald Leute bemerken, dass eine Frau schwanger ist, aus jeder Ecke, egal wo man ist, ungefiltert kommen da manchmal die Geburtsgeschichten auf die Frauen, prasseln die da ein. Das merken wir auch, weil wir dann auch häufig angerufen, gefragt werden: 'Sag mal, wie muss ich das einordnen, das macht mir irgendwie Sorge, kannst du dazu als Hebamme mal was sagen?' Und wenn ihr merkt, bei euch kommen auch wirklich solche Ängste hoch, weil ihr solche Geschichten eben einfach erzählt bekommen habt, dann spricht das unbedingt bei eurer Hebamme

an oder aber auch bei eurer Frauenärztin, eurem Frauenarzt oder natürlich auch das Geburtshaus bzw. die Geburtsklinik ist eine tolle Möglichkeit, um darüber wirklich noch mal zu sprechen.

Und wenn euch das jemand übel nimmt, weil ihr wirklich vehement nein sagt, dann spielt ihr diese Stelle des Podcasts hier noch mal vor und sagt: Nee, das ist gerade nichts, was mir gut tut und davon wurde mir auch abgeraten, mir das anzuhören, weil es mir einfach Angst macht.

Und das war es auch schon wieder heute hier von uns. Wir freuen uns, wenn ihr nächste Woche wieder mit dabei seid. Ich kann euch schon einmal verraten, dass wir über das Thema Geburtspositionen sprechen werden, nämlich welche es da überhaupt gibt, welche möglichen Vor- und Nachteile diese vielleicht auch haben könnten. Am besten abonniert ihr einfach hier diesen Podcast, um die Folge auch nicht zu verpassen und lasst uns wie immer gerne, wenn ihr wollt, eine kleine Bewertung da. Tschüss und bis zum nächsten Mal bei Geburtskanal, dem Wissenspodcast von DM Glückskind.