

# MUSS GEBURTSSCHMERZ SEIN?

Von **DR. MED. METASCHA STIERLI**, Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Belegärztin Salem-Spital

**DURCH DIE WEHEN ERBLICKT EIN KIND DAS LICHT DER WELT UND DIE GEBÄRENDE FRAU WIRD ZUR MUTTER. DESHALB WERDEN DIESE SCHMERZEN OFT ALS POSITIV ODER PARADOX BEZEICHNET. VIELE WERDENDE MÜTTER SEHEN ABER DER GEBURT AUS ANGST VOR DER UNBEKANNTEN SITUATION MIT UNSICHERHEIT ENTGEGEN. UM BESSER MIT GEBURTSSCHMERZEN UMGEHEN ZU KÖNNEN, HILFT ES, WENN SIE DEREN URSPRUNG UND BEEINFLUSSENDE FAKTOREN KENNEN.**

Der Geburtsschmerz ist eine der intensivsten Formen des Schmerzes. Er verläuft in rhythmischer Art und kann analog zur Geburt in drei Phasen unterteilt werden: die Dehnung des Muttermundes, des Beckenbodens und des Damms. Diese verschiedenen Reize lösen unterschiedliche Schmerzempfindungen aus.

## MÖGLICHE ÄNGSTE ABBAUEN

Der Geburtsschmerz ist mehr als nur die Weiterleitung von Reizen der Schmerzrezeptoren. Der Reiz wird im Hirn interpretiert. An dieser Interpretation sind emotionale, kulturelle, soziale und motivationale Faktoren beteiligt. So beeinflusst beispielsweise Angst als emotionaler Faktor die Intensität des Geburtsschmerzes. Ängste führen zu Verspannungen. Diese verstärken die Schmerzen, da sie Endorphine (vom Körper selbst produzierte Schmerzmittel) herabsetzen. Das wiederum steigert die Ängste, wodurch ein Teufelskreis entsteht.

Umgekehrt können positive emotionale Empfindungen den Schmerz lindern, Ängste auflösen und zur Entspannung beitragen. Es wird davon ausgegangen, dass dies durch einen anderen, vom Glückshormon Dopamin gesteuerten Schaltkreis im Hirn geschieht.

Unwissenheit kann Ängste schüren. Eine individuelle Vorbereitung auf die Geburt trägt deshalb wesentlich zur Schmerzlinderung bei. Während der Vorbereitung können verschiedene Arten von Entspannungs- und Atemtechniken gelernt werden.

## VERTRAUENSVOLLE BEGLEITUNG SICHERSTELLEN

Fühlt sich eine Frau während der Geburt alleingelassen, so entstehen Gefühle wie Panik, Verzweiflung und Angst. Fachpersonen können der Frau die Unsicherheit abnehmen, indem sie ihr einen professionellen Ablauf der Geburt garantieren und ihr Vertrauen in die Gebärfähigkeit stärken. Der Partner oder eine andere Person des Vertrauens übernimmt die Aufgabe des emotionalen Beistands. Eine gute Atmosphäre im Gebärsaal, bei der die Frau und ihre begleitende Person in alle Entscheidungen einbezogen werden, verhindert das Gefühl der Ohnmacht.

## ALTERNATIVE SCHMERZTHERAPIEN

Natürliche Methoden der Schmerzlinderung dienen dazu, die werdende Mutter über die verschiedenen Sinne zur Entspannung zu führen. Dazu gehören unter anderem:

- Atemtechniken und Entspannungsübungen
- Bewegungstherapie, alternative Geburtspositionen
- Physikalische Massnahmen (Wassergeburt, Wickel, Massagen)
- Akupunktur
- Homöopathie
- Aromatherapie
- Musik

## EINE WIRKSAME METHODE, DEN GEBURTSSCHMERZ ZU LINDERN, SIND MEDIZINISCHE SCHMERZMITTEL

### Patientenkontrollierte Analgesie

Bei dieser Methode kann sich die Gebärende per Knopfdruck über eine Infusion selbst ein Schmerzmittel verabreichen. Das verabreichte Medikament heisst Remifentanyl (Ultiva) und ist ein potentes, ultrakurz wirkendes Morphinderivat. Die Infusion kann in wenigen Minuten abgeschlossen werden und garantiert die Mobilität der Gebärenden. Das Mittel wirkt sehr schnell und wird vom Körper äusserst rasch wieder abgebaut. Das bedeutet Sicherheit für Mutter und Kind.

**DAS SALEM-SPITAL IST SCHWEIZWEIT DAS ERSTE SPITAL, DAS REMIFENTANIL IN DER GEBURTSHILFE ANGEWENDET HAT.**



Positive emotionale Empfindungen während der Geburt können den Schmerz lindern und zur Entspannung beitragen.

Das Salem-Spital ist schweizweit das erste Spital, das Remifentanyl in der Geburtshilfe angewendet hat. Es verfügt dadurch über die höchsten Erfahrungswerte. Mittlerweile wird die Methode auch an 16 anderen Schweizer Spitälern angeboten.

#### **Regionalanästhesie**

In der Geburtshilfe kommen die Periduralanästhesie (PDA), die Spinalanästhesie oder eine Kombination beider Verfahren zum Einsatz.

Unter örtlicher Betäubung wird bei der PDA im unteren Bereich der Wirbelsäule ein sehr dünner Kunststoffschlauch zwischen zwei Wirbeln in die Nähe der Rückenmarkshaut eingeführt. Über diesen Schlauch können nach Bedarf Mittel zur örtlichen Betäubung gegeben werden. Diese Mittel umspülen die von der Gebärmutter zum Rückenmark führenden Nerven und betäuben so den Wehenschmerz bei der Geburt.

Bei der Spinalanästhesie wird – wie bei der PDA – unter örtlicher Betäubung eine besonders feine Nadel zwischen den Wirbeln bis zur Rückenmarkshaut vorgeschoben und diese durchstossen. So kann das Mittel zur Betäubung direkt in die Flüssigkeit gespritzt werden, die das Rückenmark umgibt.

Beide Verfahren können sowohl bei einer Spontangeburt wie auch bei einem Kaiserschnitt angewendet werden. Sie werden in der Regel miteinander kombiniert, sodass der Wirkungseintritt schnell erfolgt und gleichzeitig die Schmerzlinderung beliebig lange durchgeführt werden kann.

#### **KOMPETENTES TEAM**

Die komplexen Vorgänge, durch die während der Geburt die Hormone Oxytocin, Endorphin, Adrenalin und Dopamin ausgeschüttet werden, sind noch nicht alle bis ins Detail erforscht. Wir können im Gegensatz zu früher jedoch viel unternehmen, um den Schmerz zu lindern und die Vorfreude und das Vertrauen in eine schöne Geburt und einen guten Start in die Mutterschaft zu unterstützen. Dazu ist das Team der Maternité für die gebärende Frau und ihren Partner rund um die Uhr da.

#### **PUBLIKUMSVORTRAG**

Dr. med. Metascha Stierli wird an der Besichtigung der Maternité vom 9. Januar 2014 anwesend sein und Fragen beantworten.

Weitere Veranstaltungen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett finden Sie auf [www.hirslandenbaby.ch](http://www.hirslandenbaby.ch)

#### **KONTAKT**



**DR. MED. METASCHA STIERLI**  
Fachärztin FMH für Gynäkologie  
und Geburtshilfe

**PRAXISADRESSE**  
Humboldtstrasse 24  
3013 Bern  
T +41 31 332 02 60  
[metascha.stierli@hin.ch](mailto:metascha.stierli@hin.ch)