

# Dienerin der Frau

Wenn eine gebärende Frau zusätzlich zur Hebamme und Ärztin von einer Doula, einer ihr vertrauten, geburtserfahrenen Frau, begleitet wird.

Lea Marti

Wie soll sie sein, die perfekte Geburt? Bei der Antwort auf diese Frage sind sich wohl die meisten werdenden Eltern einig: Die Geburt soll selbstbestimmt, ohne Komplikationen, sanft für Mutter und Kind sein. Weniger Harmonie herrscht hingegen bei der Entscheidung, wie das Baby das Licht dieser Welt erblicken soll: Die einen wollen möglichst natürlich gebären, die anderen bevorzugen einen Wunschkaiserschnitt.

## Die Ökonomisierung

Zwei Trends, die in Zeiten der Ökonomisierung des Gesundheitswesens und der Geburtshilfe unterschiedliche Voraussetzungen haben. Während sich der Wunschkaiserschnitt perfekt ins System einpasst, hat es die natürliche Geburt umso schwerer: «Beim Schweizer Fallpauschalen-System werden dem Spital Fixbeträge für eine vaginale Geburt, einen Kaiserschnitt oder eine bestimmte Komplikation bezahlt. Die Folgen davon sind knapp bemessenes Personal und teilweise Zeitdruck, die Geburt schneller zu beenden», so Andrea Weber-Käser, Geschäftsführerin des Schweizerischen Hebammenverbands. Ein Zustand, den der Verband kritisiert: «Es ist nicht egal, wie wir geboren werden. Wir setzen uns dafür ein, dass der Betreuungsschlüssel «Gebärende-Hebamme» verbessert wird. Das Ziel ist eine Eins-zu-eins-Betreuung für jede Gebärende.»

Wollen sich werdende Mütter bereits jetzt eine kontinuierliche Betreuung leisten, kann dies über eine Beleghebamme oder durch die Begleitung einer Doula erfolgen. «Die Doula ist eine Frau mit eigener Geburtserfahrung, die Mütter und Paare je nach Wunsch und Bedürfnis während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett mit ihrem Wissen und ihrer eigenen Erfahrungen begleitet», so Kathrin Burri, seit vier Jahren als Doula im Aargau tätig. «Das Wort Doula stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet sinngemäss «Dienerin der Frau.»

## Vertrauen statt Stress

Die Wiederbelebung dieser alten Tradition erfolgte in den 1970er-Jahren in den USA – aus der Not heraus. Ein etabliertes Hebammenwesen gab es nicht. Entsprechend positiv fielen Studien und Beobachtungen amerikanischer Ärzte zur Neuentdeckung dieses in Vergessenheit geratenen Berufs aus: Die Wehenzeit verkürzte sich, Schmerz- und Entspannungsmittel, Periduralanästhesien (PDA) sowie im Gegenzug wehenfördernde Mittel mussten seltener eingesetzt werden, es traten weniger Komplikationen auf und die Zahl an Zangen-



Doula Kathrin Burri begleitet während einer Hausgeburt. Bild: Stefanie Tüscher

und Vakuumburten wie auch an Kaiserschnitten nahm kontinuierlich ab.

Der Trend weitete sich auf andere Länder aus – auch auf die Schweiz. Zu Recht? Schliesslich zeigt sich hier keine Hebammennot: In diesem Jahr feiert der Schweizerische Hebammenverband sein 125-Jahr-Jubiläum, die Ausbildung zur Hebamme ist ein etabliertes Hochschulstudium und bei jeder Geburt ist eine Hebamme anwesend. Andrea Weber-Käser: «Bei jeder Geburt sollte das Wohlbefinden der Gebärenden im Fokus stehen. Angst oder Stress führen oftmals zu Verspannungen, Blockierungen und Komplikationen. Wenn sich also eine Frau nebst der Hebammenbetreuung für die Begleitung durch eine Doula entscheidet und ihr dies zusätzliches Vertrauen schenkt, dann ist das Doulawesen eine gute Sache.» Kathrin Burri ergänzt: «Wir Doulas haben keine medizinische Funktion und ersetzen weder Hebamme noch Ärztin bzw. Arzt. Unsere Aufgabe ist es, die werdenden Mütter und Eltern emotional und nach ihren Bedürfnissen entsprechend zu unterstützen.»

## Auseinandersetzung mit sich und der Geburt

Die Gründe, warum sich Frauen oder Paare für eine Doula entscheiden, sind vielfältig. Kathrin Burri: «Es melden sich alleinstehende Frauen, die keinen Partner zur Seite haben, Paare, wo sich der werdende Vater ebenso eine Unterstützung wünscht, Schwangere mit Ängsten und Sorgen, Familien nach schwierigen Diagnosen oder gar bevorstehenden Totgeburten, aber auch Mehrgebärende, bei denen die erste Geburt nicht nach Wunsch verlief.» Vereint werden sie durch den Wunsch nach einer möglichst selbstbestimmten, interventionfreien Geburt. Hierfür führt die Doula mit den werdenden Eltern vor dem Geburtsergebnis individuelle Gespräche und erarbeitet auf

Wunsch gemeinsam mit der Schwangeren einen Geburtsplan. Dabei werden Bedürfnisse eruiert und schriftlich festgehalten. Eine Vorbereitung, die auch Andrea Weber-Käser werdenden Eltern mit auf den Weg gibt: «Wichtig ist, dass Frauen Vertrauen in die Stärke des eigenen Körpers fassen und sich mit den eigenen Wünschen auseinandersetzen. Dabei gilt es, Fragen zu klären wie: «Was ist mir während der Geburt wichtig? Was brauche ich? Wie reagiere ich, wenn Stolpersteine auftauchen?» All diese (notierten) Punkte unterstützen im Vorbereitungsprozess und sind der Hebamme während der Geburtsbegleitung eine hilfreiche Stütze.»

Wer sich für eine Beleghebamme oder eine Doula entschieden hat, dem stehen diese um den errechneten Geburtstermin rund vier Wochen 24 Stunden am Tag rufbereit zur Verfügung. «Wenn die Wehen einsetzen, dann sind wir Doulas vor Ort, ob im Spital, im Geburtshaus oder bei einer Hausgeburt», sagt Kathrin Burri. Die Rolle fällt dabei ganz unterschiedlich ausfallen. «Im Spital motivieren wir beispielsweise die Gebärende oder das Paar, nachzufragen, ob diese Intervention notwendig ist, oder geben dem Partner Inputs, wie er seine Partnerin unterstützen kann. Bei einer Hausgeburt gehen wir der Hebamme zur Hand oder kümmern uns um den Partner oder die Kinder.»

Wo und wie auch immer, die Doulas sorgen für einen vertrauensvollen Rahmen und unterstützen, sanft in einen neuen Lebensabschnitt zu gleiten. Denn: «Es wird nicht nur ein Kind, sondern auch eine Mutter und ein Vater geboren», so Kathrin Burri.

## Doula Geburtsbegleitung

Auf [www.doula.ch](http://www.doula.ch) können Interessierte per interaktiver Karte eine ausgebildete Doula in ihrer Nähe finden und weitere Informationen zur Doula Geburtsbegleitung erhalten.

## Ratgeber Gesundheit

Heute: Dr. med. Anett Ulrich-Marti, Oberärztin Neurologie KSA



gesund  
heit  
aargau

## Migränemittel hilft nicht mehr. Was tun?



Eine sich verändernde Migräne sollte ärztlich abgeklärt werden. Bild: istock

**Ich (55) leide seit vielen Jahren unter Migräne. Bei Attacken half mir bisher das Medikament Zomig. Doch nun hilft es mir nicht mehr. Was kann ich tun?**  
Frau C. E. aus O.

Triptane wie Zolmitriptan (Zomig<sup>®</sup>) sind spezifische, verschreibungspflichtige Migräne-Medikamente, die Serotonin-Rezeptoren im Gehirn stimulieren und so eine Migräne-Attacke unterbrechen können. Prinzipiell sollten Triptane aber nur bei starken Migräne-Attacken, die nicht auf gängige Schmerzmittel ansprechen, eingesetzt werden. Eine Kombination von einem Triptan mit einem Analgetikum ist möglich und kann effektiver sein als die Einzeltherapie.

Die Ursachen für eine Abnahme der Wirksamkeit können vielseitig sein. Zunächst sollte geklärt werden, ob mit den Jahren ein Übergebrauch entstanden sein könnte. Man spricht von einem Triptan-Übergebrauch, wenn die Einnahme an mehr als zehn Tagen im Monat erfolgt. In diesem Fall kann die Einnahme des Medikaments paradoxerweise zu einer Zunahme der Kopfschmerzen führen.

Darüber hinaus müsste im Arztgespräch evaluiert werden, ob der aktuelle Kopfschmerz tatsächlich der bekannten Migräne entspricht oder ob zusätzlich ein andersartiger Kopfschmerz vorliegt. Nicht selten entwickeln sich zusätzlich Spannungskopfschmerzen, die auf die Migräne-spezifischen Triptane naturgemäss nicht ansprechen. Ein Kopfwehtagebuch hilft, den Kopfschmerz besser einzuordnen (z. B. als App «My Headache»).

Sind die oben genannten Probleme ausgeschlossen, kann ein Wechsel des Triptans versucht werden. Dabei kann auch ein subkutanes Triptan oder ein Nasalspray zur Anwendung kommen. Dies kann die Aufnahme im Körper verbessern.

Wenn die Migräne-Attacken sehr häufig auftreten (mehrmals pro Monat) oder sehr stark sind, sollte eine Prophylaxe diskutiert werden. Es stehen verschiedene Medikamente, aber auch nichtmedikamentöse Verfahren zur Verfügung.

Zusammenfassend sollte eine Migräne, die sich im Verlauf plötzlich verändert, ärztlich abgeklärt werden. Im Gespräch mit Ihrer Neurologin/Ihrem Neurologen kann der individuelle Behandlungsplan festgelegt werden.

## Gesundheit Ratgeber

**Sie fragen – Fachleute antworten; richten Sie Ihre Fragen an:**  
Ratgeber Gesundheit  
Neumattstr. 1, 5001 Aarau  
Mail: [gesundheitaargau@chmedia.ch](mailto:gesundheitaargau@chmedia.ch)  
[www.gesundheitaargau.ch](http://www.gesundheitaargau.ch)

Kantonsspital Aarau



Kantonsspital Baden



anker

Verein für psychisch Kranke Aargau

PDAG

Psychiatrische Dienste Aargau AG

Patientenstelle

AG/ISO

Ratgeber Gesundheit ist ein von der Redaktion unabhängiges PR-Gefäss. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

INSERAT

Kantonsspital Aarau  
KSB

PDAG  
Psychiatrische Dienste Aargau AG

Patientenstelle  
AG/ISO

anker  
Verein für psychisch Kranke Aargau

gesund  
heit  
aargau

Partner Gesundheit Aargau – Ihre Gesundheitsspezialisten  
[gesundheitaargau.ch](http://gesundheitaargau.ch)