

Elsbeth und Hermann von Staehr
Wie verhalte ich mich
bei Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung

Elsbeth und Hermann von Staehr

Wie verhalte ich mich bei Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung

Vorsorge ist die beste Fürsorge

Geleitwort von Hans Stockhausen

Dritte, korrigierte Auflage

Mit 36 Abbildungen



Springer-Verlag Berlin Heidelberg GmbH

Elsbeth von Staehr
Psychosomatische Geburtsvorbereitung
Kantstraße 59, D-5600 Wuppertal 1

Dr. Hermann von Staehr
Facharzt für Psychiatrie und Neurologie
Kantstraße 59, D-5600 Wuppertal 1

Die 1. Auflage des Buches ist im
J.F. Lehmanns Verlag, München, erschienen.

ISBN 978-3-8070-0313-9 ISBN 978-3-642-54199-5 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-642-54199-5

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

Bei Vervielfältigung für gewerbliche Zwecke ist gemäß § 54 UrhG eine Vergütung an den Verlag zu zahlen, deren Höhe mit dem Verlag zu vereinbaren ist.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1978 und 1980
Ursprünglich erschienen bei J.F. Bergmann Verlag München 1980

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, daß solche Namen im Sinne der Warenzeichen- oder Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

2329/3321-543210

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Dr. H. Stockhausen	VI
Vorwort zur dritten Auflage	VII
Einführung in die Grundgedanken	1
Schwimmen und Körpertraining im Wasser für Schwangere	17
Wann suche ich die Klinik auf?	19
Was erwartet mich nun in der Klinik?	20
Erklärung einer Wehe	21
Zur Beatmung der verschiedenen Wehen	25
Stillen	44
Gedanken zur Rückbildung mit Übungsplan	46
Rückbildungsübungen	52
Antworten auf 15 immer wieder gestellte Fragen	60
Zur Autorin	63

Geleitwort

Im Verlauf der letzten Dekade sind in der Geburtshilfe Überwachungsverfahren entwickelt worden, die das Risiko von Mutter und Kind auf ein Minimum herabsetzen.

Diese Überwachungsverfahren bedingen jedoch den Einsatz einer technischen Apparatur, die die Atmosphäre im Kreißsaal negativ beeinflussen kann und insbesondere bei ungenügender Information auf die Schwangere beunruhigend wirkt.

Weiterhin muß bedacht werden, daß in der Regel die Betreuung während der Schwangerschaft und der Beistand bei der Geburt verschiedenen Personengruppen obliegt. Dieser Bruch im logischen Ablauf kann zusätzlich zur Entpersönlichung des Geburtsvorganges beitragen.

Die Notwendigkeit einer psychoprophylaktischen Geburtsvorbereitung, wie sie von READ, LAMAZE und anderen Autoren schon vor Jahrzehnten gefordert wurde, wird damit zur Selbstverständlichkeit.

Ein Bedeutungswandel ist jedoch erkennbar.

Es geht nicht mehr allein um eine schmerzarme Geburt, die schließlich auch medikamentös erzielt werden kann.

Im Vordergrund steht neben der körperlichen Vorbereitung – durch welche Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett erleichtert werden – das psychische Training mit seinem Einfluß auf die Einstellung zum Kind und damit einer Bedeutung, die weit über die Geburtsphase hinausgeht.

Eine allgemein verständliche Erklärung des Geburtsvorganges und der heute üblichen elektronischen und biochemischen Überwachungsverfahren kann in idealer Weise mit der Körperschulung und dem psychischen Training kombiniert werden.

Das Ehepaar von Staehr hat diese Aufgabe in überzeugender Weise gelöst, und man kann hoffen, daß dieses Buch möglichst vielen Schwangeren bei der Vorbereitung auf die Geburt ihrer Kinder von Nutzen sein wird.

Dr. med. Hans Stockhausen

Rheinische Landesfrauenklinik Wuppertal-Elberfeld

Vorwort zur dritten Auflage

Dieses Büchlein ist für werdende Mütter und Wöchnerinnen geschrieben. Es will nicht theoretisches Wissen über die Geburt vermitteln, wie es in Fachbüchern der Gynäkologie zu finden ist; vielmehr verfolgt es die Absicht, auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse und Erfahrungen die Schwangere auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten und Ratschläge für ihr Verhalten nach der Geburt zu vermitteln.

Dieser Ratgeber will helfen, durch eine erlernbare Methode die Angst und die dadurch verursachte schädliche natur- und erlebniswidrige Verkrampfung zu verhüten und zu beseitigen.

Durch die Befreiung von den Zwangerserscheinungen der Angst, wird die Schwangere in die Lage versetzt, an der Geburt aktiv und sinnvoll mitzuwirken, und dieses Naturereignis in ihrem Körper bewußt und mit tiefer Befriedigung zum größtmöglichen Nutzen für sich und für das erwartete Kind zu erleben.

Die *Ich*-Form wurde gewählt, um nicht belehrend – doktrinär – zu wirken und somit der Schwangeren freieres Denken und zutraulichere Hinwendung zu den Lehrgrundsätzen zu ermöglichen.

Wir danken Frau Barbara Stellmacher, die sich freundlicherweise, sowohl als Schwangere – 2 Tage vor der Geburt ihres ersten Kindes – sowie als Wöchnerin 10 Tage nach der Geburt ihres Sohnes – fotografieren ließ.

Sie ist 27 Jahre alt. Ihr Sohn Kai wog 8 Pfund. Die Geburtsdauer betrug 5½ Stunden. Sie selbst hatte in der Schwangerschaft 8 Kilogramm zugenommen.

Sie hatte vom Anfang des 5. Monats an, bis zur Geburt, einmal wöchentlich einen meiner einstündigen Gruppenkurse in psychosomatischer Geburtsvorbereitung besucht.

Über den Geburtsvorgang befragt, meinte sie:

„Es war eine großartige Zusammenarbeit zwischen der Hebamme, dem Geburtshelfer und mir.“

Wuppertal, im Herbst 1979 *Elsbeth und Hermann von Staehr*