



Die Magie der Wassergeburt



Das erste Zuhause sowie der Geburtsort jedes Kindes ist die Mutter. Sie ist im Grunde der Tempel, der geschützte Raum des Babys. Und egal, wo die Mutter ihr Kind auf die Welt bringt, mit ihr wird es intuitiv immer das ursprünglichste „Heimatgefühl“ verbinden. Geburten finden an unterschiedlichen Orten statt und es bieten sich verschiedene Hilfsmittel an, um leichter mit den Schmerzen und dem Prozess umzugehen. Eine ganz natürliche und essenzielle Möglichkeit ist die Kombination mit dem Element Wasser. Wasser sorgt für eine bessere Entspannung unter den Wehen und ist ein verlässliches Tool. Das Ungeborene liegt geschützt in der Fruchtblase, in der es in der Amnion-Flüssigkeit, dem sogenannten Fruchtwasser, schwimmt. So ist es für das Baby ein sanfter, fließender Übergang vom vertrauten Fruchtwasser im Mutterleib in ein wohltemperiertes Wasserbad, aus dem es anschließend direkt zur Brust der Mutter geführt wird. Das erleichtert dem Säugling das Ankommen in die neue, noch unbekannt Welt.

Man könnte den Eindruck haben, dass es sich bei der Wassergeburt um einen modernen Trend handle. Dem ist jedoch nicht so! Historisch betrachtet gab es die Wassergeburt bereits im alten Ägypten und in der Antike. In der griechischen Kultur wurden eigene Tempel mit Wasserbecken für Gebärende errichtet. Seit jeher ist die Wassergeburt bei vielen Naturvölkern in warmen Klimazonen eine gängige Entbindungsart, die längst auch von der westlichen Welt anerkannt und adaptiert wurde und somit ursprünglich einer alten Tradition nachgeht. In früheren Zeiten machten sich Maorifrauen in Neuseeland auf den Weg zum Meer, sobald ihre Wehen einsetzten und brachten in Gezeitentümpeln, das sind kleine Wasserbecken zwischen den Küstenfelsen, ihre Kinder im warmen Salzwasser zur Welt. Auf den polynesischen Inseln und in Hawaii waren die Lagunen der Korallenriffe ein häufiger Ge-

burtsort. Die Kraft des Ozeans als rohe Naturgewalt gilt seit jeher als bestärkend. Auch Erzählungen des Chumash-Stammes aus Kalifornien zufolge waren Geburten im Wasser eine gängige Praxis. Bis heute gebären Frauen indigener Völker im Amazonasgebiet ihre Babies in Flüssen.

Und obwohl das Phänomen der Wassergeburt innerhalb der Geburtshilfe durchaus bekannt war, verlor sie an Bedeutung und hatte erst wieder Anfang der 1960er-Jahre in der Sowjetunion ihr Revival. In Westeuropa wurde sie in den 1970er-Jahren durch den französischen Arzt und Forscher Michael Odent populär, der diese Methode bis heute als natürlichere und sanftere Alternative zur geläufigen Geburt ansieht. Dafür setzte er aufblasbare Planschbecken ein. Seit 1978 gibt es Wassergeburt in Frankreich und seit Anfang der 1980er-Jahre begannen immer mehr europäische Länder das Angebot einer Geburt im Wasser anzubieten. In den letzten Jahren fand in den meisten Industrieländern eine rasante Verbreitung dieser Entbindungsmöglichkeit statt. Es wurde neben dem traditionellen Kreißbett und den anderen Hilfsmitteln wie dem Gebärhocker, dem Pezziball (Gymnastikball) und dem Geburtsseil auch die Gebärwanne vermehrt in die Kreißsäle integriert. Studien zufolge wird das subjektive Geburtserlebnis bei einer Wassergeburt positiver als bei der sogenannten „Landgeburt“ eingestuft. Die Gebärende kann sich im Wasser leichter treiben lassen und unkompliziert eine für sie angenehme Geburtsposition finden. Unter diesen Umständen lassen sich die Wehen einfacher ertragen und das Kind erlebt weniger Stress. Die Wärme des Wassers sorgt für die Lockerung des Gewebes, das sich dadurch wesentlich besser dehnen kann. Folglich kommt es auch weniger häufig zu Dammrissen. Da die Haut im Wasser sehr elastisch ist und sich der Beckenraum gut weitet, ist ein Dammschnitt meist nicht nötig. Schwere Geburtsver-



Wärme

letzungen treten ebenfalls vermindert auf. Das warme Wasser darf als natürliches Schmerzmittel gesehen werden, das den Wehenschmerz aufgrund seiner entkrampfenden Wirkung automatisch lindert. Es sorgt für die Entspannung von Muskulatur und Gewebe, wodurch es die Öffnung des Muttermundes fördert und dadurch den Geburtsverlauf deutlich verkürzt. Die Wellen der Wehen lassen sich im Wasserbad besser aushalten. Die Kontraktionen der Gebärmutter fallen weniger intensiv aus, wenn der Körper besser relaxen kann. Das hat wiederum einen positiven Einfluss auf den mentalen Zustand der werdenden Mutter. Sie empfindet das Gebären im geschützten Becken meist als selbstbestimmt.

Als Nachteil wird auf die Gefahr möglicher Infektionen bei Neugeborenen aufgrund von Wasserverunreinigung (Keime im Wasser oder der Stuhlflora der Mutter) hingewiesen. Verschmutztes Wasser kann bei der werdenden Mutter durch den längeren Aufenthalt im Becken zu Hautinfektionen führen. Dieser Aspekt ist jedoch seit Jahren umstritten und steht zur Diskussion, da die Hygienestandards in Spitälern und Geburtshäusern normalerweise ausgesprochen hoch sind. Blutungsursachen und die verlorene Blutungsmenge lassen sich im Wasser nicht präzise abschätzen. Bei unvorhergesehenen Komplikationen und Notfällen können die Geburtshelfer:innen nicht so schnell eingreifen und intervenieren wie beim klassischen Geburtsmodell. Die Frau muss dafür häufig erst aus dem Geburtspool in ein Bett verlagert werden. Erwähnenswert ist auch, dass nach einer PDA (Periduralanästhesie) keine Wassergeburt mehr durchgeführt wird.

Trotz kontroverser Ansichten bezüglich der Risiken dieser komplementären Entbindungsmethode ergab eine aktuelle britische Studie, dass die Wassergeburt unbedenklich sei und eine sanfte und sichere Alternative zur klassischen Geburt darstelle, sofern vorweg keine bekannten Geburtsrisiken bestehen. Die

meisten Kliniken und Geburtshäuser sind mit eigenen Geburtsbecken ausgestattet und auf Wassergeburt ausgerichtet. Wer eine Hausgeburt plant, kann problemlos auch zu Hause eine Geburt im Wasser erleben. Dafür gibt es aufblasbare, mobile Geburtspools, die einem großen, stabilen Planschbecken für Erwachsene ähneln. Man muss diese nicht eigens kaufen, sondern es besteht die Möglichkeit sie unkompliziert in Geburtshäusern oder bei speziellen Verleihfirmen auszuleihen.

Wer sein Kind gerne in einem Geburtsbecken auf die Welt bringen möchte, äußert diesen Wunsch am besten möglichst gleich bei der Ankunft zur Entbindung im Geburtshaus oder im Spital. So können die Hebammen die entsprechenden Vorbereitungen zeitgerecht treffen. Meist ist in Krankenhäusern nicht jedes Zimmer mit einer Wanne ausgestattet. Werdende Mütter haben bereits während der Schwangerschaft die Möglichkeit, im Rahmen von Führungen den Kreißsaal bzw. das Geburtszimmer im Geburtshaus rechtzeitig zu besichtigen und sich genauer zu erkundigen. Vor Ort kann man die Geburtswanne ansehen und sich nach der Wassergeburtensrate erkundigen. Grundsätzlich wird zwischen dem mobilen Geburtspool und der fix eingebauten Geburtswanne unterschieden. In Spitälern und Geburtshäusern gibt es überwiegend fest eingebaute Wannen, die sich in einem Teil des Zimmers befinden. Die Becken bieten ausreichend Platz für die werdende Mutter. Sie sind eher tief gebaut und meistens befindet sich auch eine Stufe darin, damit sich die gebärende Frau stützen oder setzen kann. An den Seitenwänden sind Festhaltegriffe angebracht. Die Wassertemperatur lässt sich nach den Bedürfnissen der Mutter regulieren und anpassen. Damit es nicht zu Kreislaufproblemen oder einer erhöhten fetalen Herzfrequenz des Babys kommt, sollte das Wasser nicht wärmer sein als 32 bis 37 Grad. Generell ist von Badezusätzen abzuraten.



Geborgenheit

Ob bereits zu Beginn der Wehen oder auch erst kurz vor der Niederkunft: In der Regel entscheidet die Schwangere selbst, wann sie sich ins Wasser begibt. Manche Frauen verlassen auch wieder das Becken, sobald die Geburt einsetzt, und bevorzugen spontan doch lieber eine Landgeburt. In diesem Fall kann auch ein vorgeburtliches Entspannungsbad unterstützend wirken. Es ist bei jeder Geburt völlig individuell und läuft nicht nach einem festen Ablauf. Sobald sich die werdende Mutter bereit fühlt, betritt sie den warmen Pool. Das Wasser sollte in etwa so tief sein, dass der Bauch bedeckt ist und bis zur Brust reicht. Die Geburtshelfer:innen überwachen achtsam den Verlauf und kontrollieren regelmäßig die Herztöne des Babys und die Wehenaktivität der Mutter. Die Sorge, dass das Neugeborene im Wasser ertrinken könnte, ist unbegründet. Der sogenannte Tauchreflex des Babys verhindert, dass das Badewasser bei seinem ersten Atemzug in die Lunge gelangt, indem sich die Luftrohre sofort durch das reflexartige Luftanhalten des Babys verschließt. Seine Sauerstoffversorgung ist nach wie vor durch die Verbindung mit der Nabelschnur gewährleistet. Es atmet erst dann ein, wenn seine Gesichtshaut mit Luft in Berührung kommt. Das Neugeborene ist auch nur für wenige Sekunden unter Wasser, bevor es die Hebamme oder gar die Mutter selbst auf die Brust legt. Es gibt nur ganz seltene Fälle, bei denen der Tauchreflex des Kindes ausbleibt und es dadurch beim ersten Atemzug Wasser schluckt.

Grundsätzlich ist eine Wassergeburt ab der 37. Schwangerschaftswoche möglich, wenn bestimmte Voraussetzungen gegeben sind. Sie kommt allgemein nur für Frauen ohne besondere Vorerkrankungen infrage. Bei einer komplikationsreichen Schwangerschaft oder nach einer PDA ist eine Wassergeburt nicht möglich. Leidet die werdende Mutter unter einer Schwangerschaftsvergiftung (Gestose) sowie einer Infektionskrankheit (wie HIV, Hepatitis B oder C), ist ein solches Entbindungsmodell von vornherein ausgeschlossen. Auch im Fall von Mehrlingsschwangerschaft, Frühgeburt, Beckenendlage, grünem Fruchtwasser sowie einem auffälligen CTG findet keine Wassergeburt statt. Bei einer gesunden Frau und einer normalen Schwangerschaft steht diesem Geburtsmodell nichts im Wege.

Die tragende Kraft und Schwerelosigkeit des Elements Wasser bietet einen wunderbaren, natürlichen und transformativen Übergang für das Neugeborene. Das Wasserbecken ist der Schutzraum, der eigene Safe Space der Mutter, der ihr Geborgenheit und einen gewissen Grad an Selbstbestimmtheit ermöglicht. Die Entstehungsgeschichte des Babys fand bereits im Wasser statt, tief im Körper der Mutter. Zehn Monate gedeihen menschliche Zellen in der Gebärmutter heran, umgeben vom Fruchtwasser. Die Möglichkeit, seinem Kind die ersten Momente des Lebens in diesem vertrauten Rahmen zu ermöglichen, bietet eine schöne Alternative zum geläufigem Geburtsmodell. Der Evolutionsgeschichte zufolge liegt im Wasser der Ursprung des Lebens.



Autorin: Fiona-Livia Bachmann

Fiona-Livia ist freie Autorin und Fotografin. Als Weltenbummlerin hat sie bereits in ihren frühen 20ern alle Kontinente bereist. Heute ist sie am liebsten mit ihrer Familie unterwegs. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern am Stadtrand von Wien. Der Bezug zur Natur und gelebte Natürlichkeit sind ihr sehr wichtig. Bei all ihren Geburten war das Element Wasser ein essenzieller Bestandteil und ein kraftvolles Tool für ein stimmiges Geburtserlebnis. Wer sich während dieser besonderen Zeit des Mutterwerdens gerne von ihr fotografisch begleiten lassen möchte, kann sich jederzeit bei ihr melden!

Instagram: @rootsandwings.arts
www.wortentfaltung.at