

MAMAMUNDO

EIN ANGEBOT FÜR SCHWANGERE FRAUEN

Im dritten Teil des Geburtsvorbereitungskurses von Mamamundo geht es um die Geburt. Caroline Tschannen, die Hebamme, beginnt mit den Wehen, erklärt, dass die Gebärmutter ein grosser Muskel ist, der sich bei der Geburt zusammenzieht. Die Wehen können einige Tage vor der Geburt einsetzen, doch erst, wenn sie regelmässig in kurzen Abständen kommen, ist es Zeit, ins Spital zu gehen. Anhand von Beckenmodell und Puppe zeigt sie, wie das Kind sich bei der Geburt dreht, nach unten drängt und schliesslich mit dem Kopf durch die Scheide stösst. Nach einer Drehung und der ganze Körper ist draussen, jetzt kann es schreien und atmen.

Schritt für Schritt führt die Hebamme in anatomische Einzelheiten und technische Abläufe ein. Die Kursteilnehmerinnen, eine Spanierin und sechs Eritreerinnen, hören aufmerksam zu, die interkulturelle Übersetzerin überträgt in Tigrinya und Deutsch und vertieft wo nötig. Caroline Tschannen weist auf die Möglichkeit hin, den Gebärsaal vorher anzuschauen. Während der Geburt wird die Hebamme regelmässig die Herztöne des Kindes messen, die Lage seines Kopfes ertasten, vielleicht auch Massnahmen zur Schmerzerleichterung vorschlagen, die Kinderärztin oder den Kinderarzt beiziehen. In jedem Fall bespricht sie dies mit der Gebärenden. Nach der Pause legen sich die Frauen auf Stillkissen, lernen körperliche Entspannungsübungen.

Die Informationen, die sie im Kurs erhalten, seien für sie sehr wichtig, sagen die Frauen. Hier, unter Frauen, mit der Hebamme, getrauen sie sich, Fragen zu stellen, die sie beim Arzt kaum vorzubringen wagen. Besonders schätzen sie es, mit Frauen in der gleichen Lage zusammen zu sein. Zudem lieben sie die Körperübungen.

Mamamundo ist ein Projekt, das die Hebammen Anja Hurni und Doris Wyssmüller 2011 initiiert haben. Der Kurs nimmt den Frauen eine grosse Angst vor dem Unbekannten, sagt Anja Hurni. Dank der Informationen zum eigenen Körper und zum Ablauf der Geburt fühlen sich die Frauen nicht überrollt von den Vorgängen im Gebärsaal. Sie können mitbestimmen bei Entscheidungen und nutzen die gelernten geburtsfördernden Gebärpositionen.

Am meisten zu schaffen macht den Frauen, alleine zu sein. Ihnen fehlen die Mütter und Verwandten, die familiäre Unterstützung und Betreuung insbesondere in der Zeit nach der Geburt, wie manche sie von ihrem Herkunftsland her kennen. Im Kurs weisen die Hebammen von Mamamundo auf mögliche Lösungen hin. Auch die Rolle der Väter wird diskutiert, und ein Abend pro Kurs findet mit ihnen zusammen statt.

Weitere Informationen:
www.mamamundo.ch