

Auf einen Blick: Mit Geburtsschmerzen umgehen



Ein Kind zu bekommen, zählt zu den bedeutendsten Ereignissen im Leben. Dass eine Geburt mit starken Schmerzen verbunden sein kann und mitunter einen langen Atem erfordert, ist allerdings kein Geheimnis. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich darauf vorzubereiten und mit den Schmerzen umzugehen. Im Folgenden geben wir einen kurzen Überblick darüber, was die Frau selbst tun kann und welche Möglichkeiten und Medikamente zur Schmerzlinderung es gibt. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Aspekten finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/fortpflanzung-und-geburt.19467.html>).

Die Geburt

Wenn Frauen noch kein Kind geboren haben, sind sie vor der Geburt häufig unsicher: Wie stark werden die Wehen sein? Was kann ich tun, um sie zu bewältigen? Was während einer Geburt passiert, lässt sich nicht planen. Viele Frauen und ihre Partner stellen fest, dass es ganz anders ablief, als sie es sich vorher vorgestellt haben. Es hilft trotzdem vielen, sich vorab zu überlegen, welche Möglichkeiten zur Schmerzlinderung für sie selbst infrage kommen.

Umgang mit Schmerzen

Während der Geburt ist es entscheidend, jemanden um sich zu haben, die oder der die Frau ermutigt und es ihr so bequem wie möglich macht. Die Forschung hat sogar gezeigt, dass eine kontinuierliche Unterstützung die Dauer der Geburt etwas verkürzen und auch die Wahrscheinlichkeit senken kann, dass eine Frau schmerzlindernde Mittel braucht.

Es gibt traditionelle Mittel, die Frauen schon immer anwendeten, um die Geburt zu erleichtern. Dazu gehören:

- die Körperposition zu wechseln, um die angenehmste Lage zu finden,
- umherzugehen – Gehen und Bewegen können den Ablauf der Geburt erleichtern,
- kalte oder warme Packungen anzuwenden,
- sich den Rücken oder die Füße massieren zu lassen,
- bewusst zu atmen,
- in die Badewanne, Dusche oder einen Whirlpool zu gehen.

Alle diese Möglichkeiten sind in der Regel unbedenklich

und können tatsächlich sogar bei starken Schmerzen helfen.

Alternative Methoden

Einige Frauen, die gern auf Medikamente zur Schmerzlinderung verzichten würden, probieren alternative Methoden aus, um Geburtsschmerzen zu lindern. Darunter fallen unter anderem Methoden aus der Alternativmedizin (Komplementärmedizin) wie Akupunktur, Hypnose, Aromatherapie, Entspannungstechniken, Homöopathie oder bestimmte Massagen. Die meisten Methoden sind nicht ausreichend erforscht. Lediglich für die Akupunktur und die Hypnose liegen einige wenige Studien vor, die darauf hinweisen, dass manche Frauen davon profitieren könnten. Mehr zur Forschung zu den einzelnen Methoden können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.348.de.html>) nachlesen.

Schmerzlinderung mit Medikamenten

Es stehen verschiedene Medikamente zur Schmerzlinderung zur Verfügung. Die Bandbreite reicht von krampflösenden Mitteln zur Einnahme über Injektionen stärkerer Medikamente bis zur regionalen Betäubung. Sogenannte systemische Medikamente wirken auf den ganzen Körper der Frau. Mehr zur Wirkungsweise und den Vor- und Nachteilen dieser Mittel können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.457.de.html>) lesen.

Die häufigste Form der medikamentösen Schmerzlinderung während der Geburt in der Klinik ist in Deutschland die Periduralanästhesie (PDA; auch Epiduralanästhesie genannt). Meist wird dazu eine Mischung von Medikamenten eingesetzt, um die Weiterleitung des Schmerzes im Rückenmark gezielt zu unterbinden. Die Medikamente werden am häufigsten in die Lendenwirbelsäule gespritzt, und zwar in den Epiduralraum, der das Rückenmark umgibt. Die meisten Frauen spüren damit gar keine Schmerzen mehr. Bei Bedarf kann eine PDA auch zur Narkose für einen Kaiserschnitt verwendet werden.

Die unerwünschten Wirkungen der PDA können je nach Medikament unterschiedlich sein. Mehr zu den Vor- und Nachteilen einer Periduralanästhesie erfahren Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.457.de.html>).

<http://www.gesundheitsinformation.de/index.184.de.html> .

Schmerzlinderung bei einem Kaiserschnitt

Ein Kaiserschnitt erfolgt unter Teil- oder Vollnarkose. Eine Vollnarkose wird in Notfallsituationen eingesetzt und wenn Gesundheitsprobleme der Frau einer Teilnarkose (Regionalanästhesie) im Wege stehen. Eine Teilnarkose mit einer PDA ist für das Kind in etwa so sicher wie eine Vollnarkose. Für die Frau kann die Art der Narkose jedoch eventuell von Bedeutung sein, da bei einer Teilnarkose andere Nebenwirkungen auftreten können als bei einer Vollnarkose. Schwerwiegende Komplikationen sind jedoch bei beiden Formen selten. Mehr zu den Vor- und Nachteilen der Narkosearten bei einem Kaiserschnitt können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.352.de.html>) lesen.

Unterstützung durch den Partner

Frauen kann es während der Geburt sehr helfen, wenn sie während der ganzen Zeit von ihrem Partner (oder einer anderen Begleitperson) emotional und praktisch unterstützt werden. Wichtig ist es, der Frau immer wieder Mut zu machen und sie zu bestärken. Kleine Aufmerksamkeiten wie eine Massage können die Geburt für sie viel angenehmer machen. Eventuell braucht sie auch Unterstützung dabei, sich an die Hebamme, die Ärztin oder den Arzt zu wenden und Informationen zu bekommen.

Nicht in jedem Krankenhaus ist es für den Partner möglich, den gesamten Ablauf der Geburt zu begleiten. Es kann helfen, diese Möglichkeit vorab mit dem Personal zu klären, um Überraschungen zu vermeiden.

Ebenso ist es wichtig, vorab zu besprechen, was in einem Notfall zu tun wäre. Es könnte sein, dass Sie als Partner einige Entscheidungen treffen müssen, vor allem wenn die Frau für einen Kaiserschnitt unter Vollnarkose steht. Geburtsvorbereitungskurse werden für Frauen alleine und für Paare gemeinsam angeboten – dort wird vieles vermittelt, was beiden Partnern beim Umgang mit den Herausforderungen vor, während und nach einer Geburt helfen kann.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Hypnose

Mit Hypnose wird versucht, das Bewusstsein eines Menschen so zu beeinflussen, dass er Teile seiner Wirklichkeit, z.B. Schmerzen, nicht mehr wahrnimmt. Unter Hypnose ist die Aufmerksamkeit eingeschränkt, man reagiert nur auf bestimmte Signale der Therapeutin oder des Therapeuten.

Narkose

Die Narkose wird auch Vollnarkose oder Allgemeinanästhesie genannt. Sie ist eine von der Narkoseärztin oder vom Narkosearzt künstlich herbeigeführte und kontrollierte Bewusstlosigkeit, durch die man angst- und schmerzfrei und mit entspannter Muskulatur operiert werden kann.

Akupunktur

Akupunktur ist eine alternative bzw. komplementäre Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ärztin oder der Arzt sticht feine Nadeln in genau definierte Punkte des Körpers. Dies soll angenommene Blockaden im Körper auflösen oder Organe anregen bzw. beruhigen.

Homöopathie

Homöopathie ist eine Behandlungsform der alternativen/komplementären Medizin. Sie geht auf den Mediziner Samuel Hahnemann zurück, der die Prinzipien Ende des 18. Jahrhunderts entwickelt hat. Die Homöopathie geht davon aus, dass Substanzen, die bei einem gesunden Menschen bestimmte Symptome auslösen, dieselben Symptome bei Kranken lindern, nach dem Leitsatz "Heile Ähnliches durch Ähnliches". Nach diesem Prinzip soll z.B. Kaffee ein Heilmittel gegen Schlaflosigkeit sein. Neben den Symptomen bezieht die Therapeutin oder der Therapeut auch die Persönlichkeitsmerkmale der Patientin oder des Patienten in die Therapie mit ein. Arzneien werden in stark verdünnten Konzentrationen in Milchzuckerkügelchen, den Globuli, verabreicht, aber auch in flüssiger Form und als Tabletten. Die errechneten Konzentrationen können so niedrig ausfallen, dass sie tatsächlich keinen Wirkstoff mehr enthalten.

Lendenwirbelsäule

Die Wirbelsäule des Menschen besteht normalerweise aus

33 Wirbeln. Die ersten sieben bilden die Halswirbelsäule, dann folgen zwölf Brustwirbel. Unterhalb des Brustkorbs beginnt die aus fünf Wirbeln bestehende Lendenwirbelsäule. Sie wird beim Bücken und Heben besonders stark belastet. Die Wirbel in Hals-, Brust- und Lendenbereich sind durch flexible Bandscheiben miteinander verbunden, im Bereich von Becken und Steißbein sind jeweils mehrere Wirbel miteinander zu einem Knochen verwachsen.

Kaiserschnitt

Auch "Sectio" oder "Schnittentbindung" genannt. Ein Kaiserschnitt ist eine Operation, bei der unter Narkose Bauchdecke und Gebärmutter der Schwangeren geöffnet werden, um das Kind zur Welt zu bringen. Ein Kaiserschnitt kann nötig werden, wenn sich das Kind nicht in die geeignete Position dreht, oder wenn eine normale Geburt so lange dauern würde, dass die Gesundheit von Mutter oder Kind gefährdet wäre.

Komplementärmedizin

Komplementär bedeutet „ergänzend“, das heißt, diese Art von Heilkunde wird häufig zusätzlich zur medizinischen Versorgung („Schulmedizin“) angewendet. In Deutschland versteht man unter Komplementärmedizin vor allem alternative Arzneimittel und Heilverfahren wie Homöopathie und Naturheilverfahren, aber auch Akupunktur. Die traditionelle chinesische Medizin, bestimmte Ernährungstheorien, Bachblütentherapie und bioenergetische Verfahren werden ebenfalls zur Komplementärmedizin gerechnet.

Quellen

Anim-Somuah M, Smyth R, Howell C. Epidural versus non-epidural or no analgesia in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2005, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD000331/frame.html>)]
[Gesundheitsinformation.de-Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.184.de.html>)]

Cluett ER, Nikodem VC, McCandlish RE, Burns EE. Immersion in water in pregnancy, labour and birth. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2003, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD000111/frame.html>)]
[Gesundheitsinformation.de-Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/wasser-und-geburtswehen-bringt-ein-warmes-bad-erleichterung.130.30.de.html>)]

Hatem M, Sandall J, Devane D, Soltani H, Gates S. Midwife-led versus other models of care for childbearing women. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD004667/frame.html>)]

Hodnett ED, Gates S, Hofmeyr GJ, Sakala C. Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2007, Issue 3. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD003766/frame.html>)]

Hofmeyr GJ, Neilson JP, Alfirevic Z, Crowther CA et al. *A Cochrane pocketbook: Pregnancy and childbirth*. Winchester: Wiley. 2008.

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Mit Geburtsschmerzen umgehen*. Gesundheitsinformation.de-Merkblatt. Köln: IQWiG. November 2008. [Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/merkblatt-mit-geburtsschmerzen-umgehen.130.457.de.html>)]

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Die Periduralanästhesie (PDA) zur schmerzarmen Entbindung*. Gesundheitsinformation.de-Merkblatt. Köln: IQWiG. November 2008. [Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/merkblatt-die-periduralanaesthesie-pda-zur-schmerzarmen-entbindung.130.189.de.html>)]

Smith CA, Collins CT, Cyna AM, Crowther CA. Complementary and alternative therapies for pain management in labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD003521/frame.html>)]
[Gesundheitsinformation.de-Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/geburtswehen-gibt-es-komplementaertherapien-die-helfen-koennten-die.130.348.html>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.