



## ENTSCHEIDUNGSHILFE

### Schmerzen bei der Geburt: Was kann helfen?

Frauen erleben die Wehen und Schmerzen bei der Geburt sehr unterschiedlich. Viele Schwangere fragen sich, wie sie mit den Schmerzen zurechtkommen werden. Eine zugewandte Begleitung, die sie ermutigt und umsorgt, kann dabei eine große Hilfe sein. Weitere nicht medikamentöse Maßnahmen wie Atemtechniken, Bewegung und Entspannungsverfahren können im Geburtsvorbereitungskurs geübt werden. Sie können helfen, mit den Schmerzen umzugehen und die Wehen zu bewältigen.

Darüber hinaus stehen Medikamente zur Verfügung. Diese Entscheidungshilfe beschreibt die medikamentöse Schmerzlinderung genauer und soll Sie dabei unterstützen, zusammen mit der Hebamme, der Ärztin oder dem Arzt den besten Weg für sich zu finden. Bei der Geburt können Sie je nach Stärke der Schmerzen kurzfristig entscheiden, was Sie brauchen.

#### ES GIBT FOLGENDE MÖGLICHKEITEN:

##### Periduralanästhesie (PDA)

Medikamente werden in die Nähe des Rückenmarks geleitet.

Der Unterleib wird betäubt.

##### Opioide

Die Medikamente werden in einen Muskel oder in eine Vene gespritzt.

Sie wirken auf den ganzen Körper.

*Die Vor- und Nachteile dieser Behandlungen sind auf den folgenden Seiten beschrieben.*

Andere medikamentöse Behandlungen wie Spinalanästhesie, Pudendusblockade oder Lachgas spielen bei Geburtsschmerzen eine kleinere Rolle.

#### INFORMIERT ENTSCHEIDEN

Diese Entscheidungshilfe enthält wahrscheinlich nicht alle Informationen, die für Sie wichtig sind. Sie kann ein Gespräch mit der Hebamme, der Ärztin oder dem Arzt nicht ersetzen, soll es aber unterstützen. Die Entscheidung für eine bestimmte Form der Schmerzlinderung hängt auch von persönlichen Faktoren ab, etwa Ihren gesundheitlichen Voraussetzungen und Ihren Erfahrungen bei früheren Geburten. Erkundigen Sie sich, welche Möglichkeiten der Schmerzlinderung Ihr Geburtshilfe-Team anbietet.



Wenn Sie sich für eine medikamentöse Schmerzlinderung interessieren, ist es oft möglich, das nötige Aufklärungsgespräch in der Klinik schon vor der Geburt zu führen.

## **WIE KÖNNEN BEGLEITPERSONEN HELFEN?**

Eine verlässliche, verständnisvolle und kontinuierliche Begleitung während der Geburt hilft, die Anstrengungen und die Schmerzen besser durchzustehen. Die Forschung zeigt, dass eine gute Unterstützung zu einem besseren Geburtserlebnis beitragen und die Geburt etwas verkürzen kann. Zudem kann sie die Wahrscheinlichkeit senken, dass die Frau schmerzlindernde Medikamente braucht.

Eine gute Begleitung sollte sicherstellen, dass die Frau während der Geburt nicht allein bleibt (außer sie möchte dies selbst). Die Begleitung sollte Mut machen und bestärken. Aufmerksamkeiten – wie warmgehalten oder sanft massiert zu werden – bedeuten viel und erleichtern sehr. Die Begleitperson kann auch helfen, informiert zu bleiben, und dabei unterstützen, Fragen zu stellen.

Hebammen, Ärztinnen und Ärzte sind gut ausgebildet und sehr erfahren darin, gemeinsam mit der Frau herauszufinden, wie sie die Schmerzen am besten bewältigen kann. Sie können schnell auf die Situation und die Bedürfnisse der Frau reagieren und erklären, welche Möglichkeiten es gibt.

## **EINE GUTE HILFE: BEWEGUNG UND ATMUNG**

In Bewegung zu bleiben und die Körperhaltung immer wieder zu wechseln, kann bei der Bewältigung der Schmerzen helfen. Hebammen unterstützen dabei, herauszufinden, was gerade guttut – etwa stehen, sitzen, hocken, liegen, herumgehen oder mit dem Becken kreisen. Drückt zum Beispiel das Köpfchen des Kindes tief in den Rücken, kann ein Wechsel der Position die Beschwerden lindern. Gehen und Bewegen können so die Geburt erleichtern und vielleicht auch beschleunigen. Ruhiges und bewusstes Atmen mit einem langen Ausatmen während einer Wehe kann ebenfalls helfen.

## **WELCHE WEITEREN NICHT MEDIKAMENTÖSEN MÖGLICHKEITEN GIBT ES?**

Studien deuten darauf hin, dass Folgendes helfen kann:

- Entspannungstechniken und Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga – diese Techniken kann man zum Beispiel in Geburtsvorbereitungskursen üben
- Baden
- warme Packungen
- Massagen
- Übungen mit einem Gymnastikball
- Aromatherapie
- transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) – dabei werden Elektroden auf die Haut geklebt, die leichte Stromimpulse übertragen
- virtuelle Realität (VR-Brille)
- Akupunktur und Akupressur
- Quaddeln

Für andere Verfahren wie Hypnose, Biofeedback oder Homöopathie gibt es keine wissenschaftlichen Hinweise, dass sie helfen.

## VOR- UND NACHTEILE DER BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

	Periduralanästhesie (PDA)	Opioide
<b>Wie läuft die Behandlung ab?</b>	Über eine Hohlnadel wird ein dünner Schlauch zwischen zwei Lendenwirbeln vorgeschoben. Dieser leitet betäubende Medikamente (Lokalanästhetika) und bei Bedarf Schmerzmittel (Opioide) in die Nähe des Rückenmarks. Die Medikamente blockieren die Weiterleitung der Schmerzsignale vom Unterleib zum Gehirn.	Opioide sind starke Schmerzmittel. Die Wirkstoffe unterscheiden sich darin, wie schnell, wie lange und wie stark sie wirken. Opioide werden in einen Muskel gespritzt oder über einen feinen Schlauch in eine Vene geleitet. Manche Frauen bekommen eine Schmerzpumpe, um die Dosis selbst anpassen zu können.
<b>Für wen kommt die Behandlung infrage?</b>	Für die meisten Frauen, außer es sprechen gesundheitliche Gründe dagegen.	Für die meisten Frauen, außer es sprechen gesundheitliche Gründe dagegen.  Die oben beschriebenen Opioide kommen vor allem infrage, wenn eine PDA nicht möglich ist oder die Frau keine PDA möchte.
<b>Wie gut kann die Behandlung helfen?</b>	Etwa 75 von 100 Frauen, die eine PDA erhielten, waren sehr zufrieden mit der Schmerzlinderung.	Etwa 50 von 100 Frauen waren sehr zufrieden mit der Schmerzlinderung durch Opioide.
<b>Welche Nebenwirkungen kann die Behandlung für die Frau haben?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Probleme beim Wasserlassen (etwa 18 von 100 Frauen)</li> <li>• Übelkeit und Erbrechen (16 von 100)</li> <li>• niedriger Blutdruck (16 von 100)</li> <li>• Fieber (13 von 100)</li> <li>• erschwerte Atmung (2 von 100)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übelkeit und Erbrechen (etwa 25 von 100 Frauen)</li> <li>• erschwerte Atmung (7 von 100)</li> <li>• Fieber (5 von 100)</li> <li>• niedriger Blutdruck (1 von 100)</li> </ul>
	Benommenheit (etwa 55 von 100), Juckreiz der Haut (etwa 3 von 100)	
<b>Kann sich die Behandlung auf das Kind auswirken?</b>	Spezielle Risiken für das Kind durch die PDA sind nicht bekannt. Sind Opioide enthalten, könnten sie die Atmung des Babys beeinträchtigen. Dies passiert bei einer PDA aber selten.	Opioide können die Atmung des Babys beeinträchtigen. Das lässt sich mit Medikamenten behandeln. Nach der Geburt brauchen mehr Kinder ein solches Gegenmittel als bei einer PDA.
<b>Wie wirkt sich die Behandlung auf den Geburtsverlauf aus?</b>	Mit einer PDA dauert die Geburt im Durchschnitt etwas länger als mit einer Schmerzlinderung durch Opioide, die in einen Muskel oder eine Vene gegeben werden.  Das Risiko, dass während der vaginalen Geburt ein Kaiserschnitt notwendig wird, ist bei beiden Möglichkeiten gleich.	

## IHRE ENTSCHEIDUNG

Nun können Sie die Vor- und Nachteile der jeweiligen Möglichkeiten für sich bewerten. Welche passt am ehesten zu Ihnen und Ihrer Lebenssituation – und welche eher nicht?

### WAS IST IHNEN BEI DER ENTSCHEIDUNG WICHTIG?

Hier können Sie festhalten, was Sie bei der Auswahl besonders beschäftigt. Welche Überlegungen spielen für Ihre Entscheidung eine Rolle? Wie wichtig sind sie Ihnen? Kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Sie zutreffen, und ergänzen Sie bei Bedarf eigene Aussagen. Sie können eine Reihenfolge festlegen: Markieren Sie die für Sie besonders wichtigen Aussagen zum Beispiel mit einer 1, die etwas weniger wichtigen mit einer 2 und so weiter.

Welche Aussagen treffen auf mich zu?		Meine Reihenfolge (1, 2, ...)
Ich möchte zuerst die nicht medikamentösen Möglichkeiten ausschöpfen.	<input type="radio"/>	
Ich möchte so wenig Schmerzen wie möglich bei der Geburt spüren.	<input type="radio"/>	
Ich Sorge mich vor Nebenwirkungen der Medikamente.	<input type="radio"/>	
Das Legen einer PDA in der Nähe der Rückenmarksnerven macht mir Angst.	<input type="radio"/>	
Bei meiner letzten Geburt habe ich gute Erfahrungen mit einer PDA gemacht.	<input type="radio"/>	
Bei meiner letzten Geburt habe ich gute Erfahrungen mit Opioiden gemacht.	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	

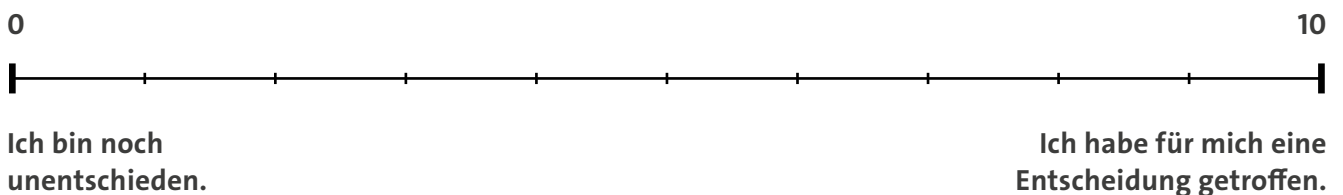
## WELCHE MÖGLICHKEIT KOMMT FÜR SIE INFRAGE?

Hier können Sie die einzelnen Verfahren und Behandlungen einschätzen. Kreuzen Sie in der Tabelle an, welche Möglichkeit Sie sich vorstellen können, und tragen Sie ein, was für Sie dafür und dagegen spricht.

Welche Behandlung kommt für mich infrage?		Was spricht für mich dafür?	Was spricht für mich dagegen?
nicht medikamentöse Maßnahmen wie Bewegung, Entspannungs- und Atemtechniken oder Wärmeanwendungen	<input type="radio"/>		
Periduralanästhesie (PDA)	<input type="radio"/>		
Opioide	<input type="radio"/>		

## WIE WEIT SIND SIE MIT IHRER ENTSCHEIDUNG?

Hier können Sie eintragen, wie weit Sie mit Ihrer Entscheidung sind. Markieren Sie den Stand Ihrer Entscheidung auf der Skala von 0 bis 10.



Wenn Sie noch unentschieden sind und weitere Unterstützung brauchen, finden Sie auf den nächsten Seiten Hinweise und weitere Informationen.

## WAS BRAUCHEN SIE NOCH FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG?

Falls Sie weitere Unterstützung brauchen, können Sie Folgendes tun:

<b>Wissen</b> Wenn Sie das Gefühl haben, nicht ausreichend informiert zu sein	<input type="checkbox"/> Die Fragen aufschreiben, die Sie beschäftigen (siehe unten). <input type="checkbox"/> Diese Entscheidungshilfe und Ihre Frageliste zum nächsten Termin mit Ihrer Hebamme, Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mitnehmen und besprechen. <input type="checkbox"/> Sich zusätzlich informieren, zum Beispiel im Internet – aber achten Sie auf seriöse Quellen!
<b>Unterstützung</b> Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie weitere Unterstützung benötigen	<input type="checkbox"/> Besprechen Sie die verschiedenen Möglichkeiten mit einer Vertrauensperson (zum Beispiel Ihrer Hebamme, Ihrer Ärztin, jemandem aus Ihrer Familie oder einem Freund). <input type="checkbox"/> Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe. Dazu finden Sie Hinweise auf der nächsten Seite. <input type="checkbox"/> Suchen Sie sich Unterstützung für Ihre Entscheidung (zum Beispiel Transport oder Begleitung bei nötigen Wegen, Kinderbetreuung).

## HILFE FÜR DAS GESPRÄCH MIT IHRER HEBAMME, IHRER ÄRZTIN ODER IHREM ARZT

Welche Fragen sind noch offen? Was beschäftigt Sie noch? Notieren Sie sich Ihre Fragen oder eigenen Überlegungen für das Gespräch.

Hier finden Sie eine Liste möglicher Fragen:

[www.gesundheitsinformation.de/frageliste](http://www.gesundheitsinformation.de/frageliste)

---

---

---





---

---

---

---

**AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN ZU FOLGENDEN THEMEN FINDEN SIE IM INTERNET:**

	<b>Mit Geburtsschmerzen umgehen</b> <a href="https://gesundheitsinformation.de/mit-geburtsschmerzen-umgehen">gesundheitsinformation.de/mit-geburtsschmerzen-umgehen</a>
	<b>PDA und andere Medikamente gegen Geburtsschmerzen</b> <a href="https://gesundheitsinformation.de/pda-und-andere-medikamente-gegen-geburtsschmerzen">gesundheitsinformation.de/pda-und-andere-medikamente-gegen-geburtsschmerzen</a>
	<b>Im Krankenhaus</b> <a href="https://gesundheitsinformation.de/im-krankenhaus">gesundheitsinformation.de/im-krankenhaus</a>
	<b>Patientenberatungsstellen und Selbsthilfegruppen</b> <a href="https://gesundheitsinformation.de/selbsthilfegruppen-und-beratungsstellen">gesundheitsinformation.de/selbsthilfegruppen-und-beratungsstellen</a>

## HERAUSGEBER

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im  
Gesundheitswesen (IQWiG)

[www.gesundheitsinformation.de/ueber-uns](http://www.gesundheitsinformation.de/ueber-uns)

Stand: 03/2026

---

Das Format dieser Entscheidungshilfe basiert auf folgenden Vorarbeiten:

- Ottawa Personal Decision Guide. O'Connor, Stacey, Jacobsen 2012. Ottawa Hospital Research Institute and University of Ottawa, Canada. [Deutsche Übersetzung und Adaption: IQWiG 2013]
- MAKING SDM A REALITY – Vollimplementierung von Shared Decision Making im Krankenhaus – G-BA Innovationsfonds 2023
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Erstellung einer Entscheidungshilfe zu Gebärmutterentfernungen: Rapid Report; Projekt P18-01. 2019.