

BABY
MAGAZIN
FÜR DIE
METROPOL
REGION

2021
2022

KINDERKRAM

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

KLINIKFÜHRER

Alle Kranken- und Geburtshäuser
im Vergleich

SHOPPING GUIDE

Top-Produkte für die
Erstausrüstung

BABY SPEZIAL

Alles rund um Schwangerschaft,
Geburt und die erste Zeit mit Baby



DAS PHÄNOMEN DER DOULA

Zwei Geburtsbegleiterinnen erzählen von Sicherheit,
Körpergefühl - und einer uralten Tradition.

Text: Sandra Hendel und Zuzana Laubmann

zu können. Die Gründe, aus denen Menschen eine Doula wünschen, sind vielfältig. Wir begleiten mit und von Herzen. Authentisch und anerkennend. Es ist unsere größte Kompetenz, die Gebärende und ihre:n Partner:in anzunehmen, wie sie sind und empfinden – mit all ihren Wünschen und Gefühlen. Für viele ihrer Sorgen und Ängste bringen Familien bereits bewährte Strategien mit. Es ist die Aufgabe der Doula, diese mit den Eltern gemeinsam zu erkennen und

"DOULAS SIND DARIN
GESCHULT, MIT DEN
EMOTIONALEN UND
KÖRPERLICHEN KOM-
FORTBEDÜRFNISSEN
VON SCHWANGEREN
UND GEBÄRENDEN
UMZUGEHEN."

in das Geburtsszenario, ob zu Hause, im Geburts- oder Krankenhaus zu übersetzen. Es bestärkt uns in unserer Tätigkeit als Doulas, zu sehen, dass Eltern die Experten ihrer selbst sind. Sie dabei zu begleiten, bereitet uns die meiste Freude. Dann wird vor allem viel gelacht, für Entspannung gesorgt und alles dafür getan, dass sich die werdende Mutter wohlfühlt, voller Glück und in freudiger Erwartung auf die Schwangerschaft und die Geburt blicken kann.

Zu dem praktischen Handwerk einer Doula gehören auch einige ausgefallene Methoden, wie das Rebozo, eine traditionelle südamerikanische Hebammentechnik, bei der der Körper der Frau mittels eines Tuchs sanft gewogen und in eine tiefe Entspannung versetzt wird. Im Repertoire haben

wir des Weiteren einfache Atemübungen, zahlreiche Beratungstechniken, geführte Meditationen und Visualisierungen. Einen wichtigen Vorteil gewinnt die Doula durch die Ortsunabhängigkeit. Sie begleitet Familien dorthin, wo jene sich wohlfühlen oder sie die Geburtsreise hinführt. Das kann auch bedeuten, dass eine Hausgeburt aus medizinischen Gründen in die Klinik verlegt werden muss. In solchen schwierigen Momenten bleiben wir die vertraute und verbündete Konstante an der Seite der werdenden Mutter. Es ist nicht unbedingt der Ort, der die Geburt gestaltet, sondern die Gebärende mit ihrem Umfeld und wie gut sie mit dem Fortschritt und möglichen Veränderungen umgehen kann. Nach der Geburt sorgen wir für die erforderliche Ruhe und helfen, den Alltag mit zu strukturieren. Wir hören zu, normalisieren und ‚entpathologisieren‘, wenn manche Dinge nicht sofort gut laufen, kochen auch gerne eine Suppe, verwöhnen die junge Mutter mit zarten Wohlfühlmassagen, bestärken sie in schwierigen Momenten und stehen mit Rat und Tat zur Seite, wenn sie sich unsicher fühlt.

Es ist erstaunlich, die Entwicklung im Laufe der vergangenen Jahre zu reflektieren. Durch die stetig steigende Nachfrage sind wir mit unseren ca. 25 Doula-Kolleginnen in einhundert Kilometer Umkreis eng zusammengewachsen. Wir sind froh, ein Begleitungs-Angebot stellen zu können, um Frauen sowie deren Familien zu einer selbstbestimmten Geburt zu verhelfen, und die Gebärende mit all ihren Empfindungen und Ressourcen zurück in den Fokus zu rücken. Das ist der größte Mehrwert unserer Arbeit als Doula, wenn Frauen glücklich, voller Stolz und mit positiven Gefühlen auf die Geburt ihres Kindes zurückblicken und in ihrer Mutterrolle ankommen.“

„Wir sind uns einig: Eine mit Liebe und Respekt zu ihrem natürlichen Verlauf begleitete Geburt beeinflusst die Wahrnehmung der Frau und den Lebensanfang des Neugeborenen aufs Positivste. Doch haben Familien oft ganz verschiedene Gründe, warum sie eine Doula an ihrer Seite haben möchten. Einige der Eltern möchten sich individuell vorbereiten und uns ihre Wünsche, Bedürfnisse und Ängste anvertrauen. Andere Eltern haben bereits Schweres durchstehen müssen und wünschen sich eine stärkende Begleitung, um mit neuen Perspektiven und einer positiven Einstellung der Geburt entgegenglicken

Schon in den 1970er Jahren beschrieben die Pädiatrie-Professoren John Kennell und Klaus Marshall das „Phänomen der Doula“. In ihrer Studie wiesen die beiden Forscher nach, dass eine kontinuierliche Begleitung einer Gebärenden durch eine Doula positiven Einfluss auf den Verlauf einer Geburt hat. Dies wiederum kann sich unmittelbar auf die Dauer sowie die Notwendigkeit von medizinischen Maßnahmen, sogenannten Interventionen, auswirken. Diese Studie wurde maßgeblich für die Entwicklung der vergangenen 50 Jahre, die nun, im 21. Jahrhundert, einem uralten Beruf erneute Popu-

larität verschafft, und gibt nichtmedizinischen, geburtserfahrenen Geburtsbegleiterinnen einen Namen. Die Rolle der Doula besteht darin, die Schwangere dabei zu unterstützen, sich sicher und wohl zu fühlen, und ergänzt Hebammen und Gynäkolog*innen, die die medizinische Versorgung der Frau während der Schwangerschaft, bei der Geburt und danach übernehmen. Doulas sind darin geschult, mit den emotionalen und körperlichen Komfortbedürfnissen von Schwangeren und Gebärenden umzugehen. Eine Doula kann auch den Partner, Familie und Freunde der Frau unterstützen.

Sandra Hendel und Zuzana Laubmann sind solche Doulas. Seit 2019 sind sie in Erlangen sowie im Großteil der Metropolregion Nürnberg aktiv.

"WIR BEGLEITEN MIT
UND VON HERZEN.
AUTHENTISCH UND
ANERKENNEND."

