



Schnitt ohne Schrecken

Viele Frauen fürchten sich vor Verletzungen am Damm während der Geburt. Manche erwägen deswegen einen Kaiserschnitt. Das muss nicht sein.

Text Iwona Eberle

Zugegeben, die Vorstellung, dass zwischen den Beinen etwas reisst während der Geburt, ist nicht schön. Auch einen Schnitt wünscht sich niemand. Cornelia Engel aus Gossau SG setzte deshalb alles daran, dass es nicht so weit kommen würde. Die Hebamme empfahl der 30-Jährigen einen Monat vor dem Geburtstermin, das Gewebe täglich eine halbe Stunde mit einem Epi-No zu dehnen. Dabei wird ein Plastikballon in die Scheide eingesetzt und mit der dazugehörigen Handpumpe aufgeblasen. «Ich fand es unangenehm, blieb aber dran», erzählt sie. Als sie die vom ProduktHersteller vorgegebenen acht

bis zehn Zentimeter Durchmesser nicht schaffte, fühlte sie sich verunsichert. Mit ihrer Furcht ist Cornelia Engel nicht allein. Bei vielen Frauen, vor allem bei Erstgebärenden, ist die Sorge um die Unversehrtheit von Scheide und Damm sogar so gross, dass sie einen Kaiserschnitt wählen.

Laut Bundesamt für Statistik wird der Damm, also das Gewebe zwischen Vulva und After, bei zwei von drei Geburten verletzt. Entweder reisst es, wenn das Köpfchen des Kindes austritt, oder es wird vorsorglich ein Dammschnitt gemacht, um eine gravierendere Verletzung zu verhindern oder die



Für gaaaanz viele Vorteile. Der Familienclub zum Profitieren.

- Zahlreiche Sparbons für Neumitglieder
- Exklusive, wöchentliche Clubrabatte
- Viele weitere Vorteile

Sind Sie noch nicht Mitglied?

Jetzt gratis anmelden!
www.coop.ch/hellofamily

coop

Für mich und dich.

Geburt zu beschleunigen. Sowohl Riss als auch Schnitt werden von der Frau kaum bemerkt, denn der Wehenschmerz überdeckt alles. In der Zeit nach der Geburt kann es aber zu Schmerzen kommen – beim Sitzen oder Gehen, beim Stuhlgang oder Wasserlassen, beim Sport oder Geschlechtsverkehr.

Tempo drosseln

Die gute Nachricht: «Das Dammgewebe ist das Körpergewebe, das am leichtesten heilt», sagt Roland Zimmermann, Direktor der Klinik für Geburtshilfe des Universitätsspitals Zürich (USZ), «zudem ist das Risiko eines höhergradigen Dammrisses viel kleiner als die meisten Frauen annehmen.» Gemäss Statistik war 2012 nur gerade jede 50. von einem Dammriss 3. oder 4. Grades (siehe Kasten) betroffen. Dennoch halten Fachleute die Dammriss- und die Dammschnittquote für zu hoch: «Die rund zwei Prozent bei den höhergradigen Dammrissen müssten nicht sein», sagt Zimmermann. Das USZ versucht diese Quote zu senken – mit Erfolg: Hier beträgt sie nur gerade 1,1 Prozent, halb so viel wie gesamtschweizerisch.

«Das richtige Geburtstempo beim Durchtreten des Kopfes ist das Wichtigste, um Dammverletzungen vorzubeugen», sagt Roland Zimmermann. «Es darf nicht zu hoch sein. Der Kopf des Kindes soll millimeterweise durch den Beckenboden treten, damit das Dammgewebe sich anpassen kann.» Die Frau soll sich in der letzten Geburtsphase deshalb Zeit lassen und nicht übermässig pressen, die Hebamme wenn nötig den Kopf des Kindes bremsen. Die USZ-Hebammen ermutigen die Gebärenden ausserdem, Mitverantwortung zu übernehmen. Karin Inderbitzin, Gruppenleiterin Hebammen, sagt «Wir regen an, die Hand auf die Scheide zu legen. So spürt die Frau besser, wie schnell es für sie und das Kind gehen soll.»

Neben dem Geburtstempo spielt laut Zimmermann die Gebärdposition eine grosse Rolle. Die Frauen werden ermuntert, aufrecht zu gebären: sitzend, stehend oder in der Vierfüsslerposition. Bei einer Periduralanästhesie (PDA) wird die Seitenlage empfohlen. Aktuelle Studien der Universität Antwerpen zeigen, dass die aufrechten Positionen das Ri-

siko einer Dammverletzung gegenüber der liegenden Position um fast 50 Prozent verringern. «Das Gewicht des Kindes belastet den Beckenboden so mehr seitlich und in Richtung Harnröhre anstatt in Richtung Damm», erläutert Roland Zimmermann. Es brauche aber noch mehr Wissen. «Da besteht erheblicher Forschungsbedarf.»

Und was bringt die Dammvorbereitung in der Schwangerschaft? Roland Zimmermann ist skeptisch: «Die Studien, welche die Wirksamkeit der Dammvorbereitung belegen sollen, sind wenig aussagekräftig, da die Kontrollgruppen zu klein sind oder fehlen.» Barbara Stocker, Präsidentin des Schweizerischen Hebammenverbands, ist hingegen von deren Nutzen überzeugt. «Die Gebärenden haben meiner Erfahrung nach weniger Verletzungen, wenn sie den Damm konsequent vorbereitet haben.» Sie hält es zudem für sehr wertvoll, dass sich die Frauen im Rahmen der Dammvorbereitung mit dem Geburtskanal auseinandersetzen: «Je mehr Körperbewusstsein die Frau beim Gebären hat, desto besser. Eine Geburt ist kein Kopfereignis.»

Das Gerät Epi-No empfiehlt Stocker als nützliches Hilfsmittel zur Dammvorbereitung. Geburtssimulationsübungen, das heisst den aufgepumpten Ballon aus der Scheide gleiten zu lassen, wie der Hersteller empfiehlt, seien allerdings nicht für jede Frau geeignet. Vor allem solle die schwangere Frau den Dehnungsgrad nicht ausreizen. «Das kann zu Verletzungen führen.» Wichtig findet sie, dass schwangere Frauen darauf hingewiesen werden, dass sie nicht zwingend den vom Hersteller beschriebenen Ballonumfang erreichen müssen. «Das Geburtsgewicht eines Babys und sein Kopfumfang variieren. Auch verändern sich Scheidenschleimhaut und Dammgewebe unter den hormonellen Einflüssen der Geburt.»

Wäre Cornelia Engel dies klar gewesen, hätte sie ihrer ersten Geburt wohl ruhiger entgegengesehen. Allerdings: Der Arzt schnitt dann trotzdem. Als sie ein Jahr darauf ihr zweites Kind erwartete, liess sie die Dammvorbereitung bleiben, rechnete mit einem erneuten Schnitt. Doch siehe da: Ihr Sohn rutschte ganz leicht auf die Welt; sie trug nicht einmal eine Schürfung davon.

Schreckgespenst Dammriss

Dammrisse – vier Schweregrade:

- 1. Grad:** Nur die Haut und das Unterhautgewebe sind verletzt (nicht aber die Damm-muskulatur).
- 2. Grad:** Die Damm-muskulatur ist maximal bis zum äusseren Afterschliessmuskel gerissen.
- 3. Grad:** Auch der Afterschliessmuskel ist eingerissen.
- 4. Grad:** Auch die Schleimhaut des Mastdarms (Rektum) ist angerissen.

Vor der Geburt:

- ◆ Erkundigen Sie sich bei verschiedenen Geburtskliniken bzw. -häusern nach deren Dammriss- und der Dammschnittquote. Ziehen Sie diese in Ihre Wahl allenfalls mit ein.
- ◆ Dehnen Sie Ihren Damm ab der 37. Schwangerschaftswoche möglichst täglich. Eine Möglichkeit ist die Dammmassage gemäss Anleitung einer Hebamme. Dabei wird

der Damm mit einem Öl eingerieben. Darauf Daumen in die Scheide «einhängen» und die Dehnung während ein paar Minuten halten. Bequem ist, wenn der Partner diese Aufgabe übernimmt.

- ◆ Fördern Sie die Durchblutung des Damms ab der 37. Schwangerschaftswoche mit warmen Heublumen-Sitzbädern.
- ◆ Trinken Sie ab der 37. Schwangerschaftswoche täglich zwei Tassen Himbeerb-lättertee; gemäss Hebammenwissen lockert dieser das Bindegewebe.

Während der Geburt:

- ◆ Fragen Sie Ihre Hebamme nach warmen Dammkompressen.
- ◆ Vermeiden Sie in der Austreibungsphase wenn möglich die Rückenlage. Probieren Sie stattdessen die Vierfüssler-Position, die stehende oder sitzende Position, oder, wenn Sie eine Periduralanästhesie (PDA) erhalten haben, die Seitenlage aus.
- ◆ Vermeiden Sie Power-Pressen – halten Sie beim Pressen den Atem nicht an.

ERGO-Baby Carrier





Ergobaby Carrier, das Original. Mehrfacher Testsieger, international ausgezeichnet. Gemäss OekoTest als einzige der getesteten Komforttragen für den Gebrauch ab Geburt empfohlen.*

Dolcino bietet hervorragende Qualität und das beste Preis- / Leistungsverhältnis. Unsere Schuhe und Bauchbänder sind 100% made in Switzerland. * Mit Neugeborenen Einsatz







Erhältlich im Fachhandel und bei www.dolcino.ch



Dolcino.ch
Kinder & Geschenkbereich

Dolcino GmbH
Unter Sagi 6
CH-6362 Stansstad
T +41 41 611 02 01
F +41 41 611 02 14
Info@dolcino.ch



Baby-Newsletter
www.weleda.ch



WELEDA
Seit 1921



Mama weiss, was gut für mich ist.

Mit wertvoller Bio-Calendaria schenken Sie der Haut Ihres Kindes wohlthuende Geborgenheit und unterstützen ihre natürliche Widerstandskraft. So fördern Sie die Entwicklung einer gesunden Haut vom ersten Lebenstag an – **im Einklang mit Mensch und Natur.**

