

10 Übergangsphase

Esther Göbel und Gerlinde Schmidt

10.1

Definition

» „Abgerechnet wird zum Schluss.“

Die Gebärende hat den Muttermund (MM) durch Wehentätigkeit 8 cm bis vollständig eröffnet. Das Kind steht mit seinem vorangehenden Teil bis tief und fest im Eingang des knöchernen Beckens der Mutter. Es kann sich um eine **aktive oder inaktive Phase** handeln, dementsprechend kann die Übergangsphase zwischen 5 Minuten und mehreren Stunden dauern.

Dies ist **die schwierigste Zeit während der Geburt**. Sie ist geprägt von unerwarteten Gefühlen und Kräften, die Angst auslösen können. Themen wie Kontrollverlust, Erschöpfung, Schmerzintensität, traumatische Erinnerungen, die Sorge um sich und das Kind und vieles andere mehr sind jetzt präsent. Viele Frauen erreichen jetzt ihre Leistungsgrenze. Sie können aber auch ein Glücksgefühl erleben, wenn sie diese überschreiten können.

In der Übergangsphase werden die Wehen oft am schmerzhaftesten erlebt. Sie können auch ein starkes Druckgefühl (Pressdrang) auslösen, dabei sollte die Gebärende jetzt **loslassen** und sich in das Gebären „hineinfallen“ lassen.

Das **Kind** muss stärkere Wehen aushalten und empfindet diese Phase ebenfalls als einen Übergang. Es wird hormonell durch die Mutter unterstützt und emphatisch von Mutter/Vater begleitet. Sein Kopf kann sich den veränderten Druckverhältnissen anpassen in Form von Hautfältelungen, Konfiguration und als letzte Möglichkeit in Form der „Geburtsgeschwulst“.

Oft haben auch die **Begleitenden** (Partner, Freundin) Angst und Sorge, dass die Geburt nicht gut ausgehen könnte. Sie können „das Leiden“ der Mutter oft nicht aushalten, es geht ihnen sehr nahe. Auch die Hebammen und Ärzte können Sorge und Angst haben, die Situation nicht zu beherrschen.

10.2

Was braucht die Gebärende?

» „Bleib bei mir!“

In dieser Phase braucht die Gebärende viel Hebammenpräsenz, Begleitung und positive Motivation. Die **Hebamme** unterstützt die Mutter in ihren Gefühlsäußerungen und in ihrem Bewegungsdrang. Sie geht achtsam mit dem Regressionsbedürfnis der Gebärenden um. Die Hebamme gibt Raum und baut Vertrauen bei der Gebärenden sowie deren Begleitung auf.

Das **Kind** braucht viel Kontakt mit der Mutter: Durch Sprechen mit dem Kind und Körperkontakt über die Hände auf dem Bauch der Mutter kann das Kind aktiviert werden. Dies lässt sich an den lebhaften Kindsbewegungen dann von allen Anwesenden wahrnehmen. In den Wehenpausen ist ein leichtes Streicheln oder Kreisen auf dem Rücken des Kindes durch die Bauchdecken hindurch für alle angenehm.

Mutter und Kind benötigen die Unterstützung des **Partners/der Begleiterin**. Dazu gehören auch zuversichtliche Blicke und Gesichtsausdrücke des Partners. Die Berührung ihres Körpers sollte sanft und angstfrei erfolgen, sonst verstärkt oder erweckt sie die Angst der Frau. Sätze, die allen Mut machen, dürfen gedacht und laut gesagt werden: Ich liebe Dich, Du hast Kraft.

Viele Frauen finden in dieser Phase einen kalten Waschlappen auf der Stirn, warme Hände an den Füßen und eine vertraute Hand auf dem Kreuzbein als sehr hilfreich.

Betreuungsschwerpunkte in der Übergangsphase

» „Die Gebärende ist die Kaiserin, der alle zu dienen haben.“

- Die Gebärende und ihr Begleiter brauchen die **Anwesenheit einer Hebamme** mit offenem Herzen und wachem Verstand.
- Die Hebamme ermittelt beobachtend die **Bedürfnisse der Frau** und unterstützt sie darin, diese mitzuteilen.
- Anvertrautes Wissen über die **Wünsche und Vorstellungen der Gebärenden** (z. B. aus der Schwangerenvorsorge, der Geburtsvorbereitung oder im einführenden Gespräch erworben) ist in diesen Situationen natürlich sehr nützlich.
- Motivierend wirkt auf viele Gebärende auch, wenn sie **sich selbst untersuchen** können, wie tief das Köpfchen schon gekommen ist.
- Hat die Gebärende das Gefühl, **den Verstand zu verlieren**, wird sie bei diesem „inneren Quantensprung“ von der Hebamme begleitet. Die Frau darf jetzt nicht allein gelassen werden, auch nicht mit dem Partner.
- Für das Loslassen sind **Entspannungsmaßnahmen** sehr hilfreich.

Muttermund nicht vollständig und massives Druckgefühl

» „Ich schaffe das nicht!“

10.4.1 Diagnostik

- Bei der **vaginalen Untersuchung** wird noch ein Rand des Muttermundes getastet. Der vorangehende Teil des Kindes ist nicht im Beckeneingang.
- Der **4. Leopold'sche Handgriff** (► Kap. 5.9) zeigt an, der Kopf steht fest auf dem Becken. Trotzdem verspürt die Gebärende einen deutlichen Pressdrang.

- Beim **Abhören der kindlichen Herztöne** (durch Herztonrohr, Doptone oder CTG) zeigt sich ein Absinken der Herztonfrequenz während der Wehe, besonders beim unwillkürlichen Pressen.

10.4.2 Therapiemöglichkeiten

Der Gebärenden muss die Situation deutlich erklärt werden. Sie darf jetzt nicht mitpressen.

Physikalische Maßnahmen

■ Lagebestimmung des kindlichen Kopfes und Rückens

Dadurch ist eine Auswahl der Gebärposition mit Berücksichtigung der Intuition der Gebärenden, was sie tun möchte, möglich. Wenn die Gebärende auf die dem kindlichen Rücken gegenüberliegende Seite gelagert wird, kann der Kopf besser vom Beckeneingang rutschen.

■ Bewegung

Den Bewegungsdrang der Gebärenden zulassen und ihr einen Lagerungswechsel vorschlagen: z. B. in den Vierfüßlerstand helfen, den Ball dafür anbieten. So drückt das Köpfchen nicht auf das Promontorium und der Pressdrang wird gelindert.

■ Zusammen atmen

Mit der Gebärenden zusammen atmen, die Wehe verhecheln.

Alternative: Während der Wehenpause die Gebärende zur **Zilgrei-Atmung** anleiten:

- Einatmen den Bauch weiten, die Luft 5 Sekunden halten (von 21 bis 25 zählen)
- Ausatmen, den Bauch nach innen (nur die Luft aus dem Bauch herauspusten)
- 5-Sekunden-Pause
- 5-mal wiederholen

Bei der Zilgrei-Atmung darf nicht zu tief eingatmet und nicht zu lange ausgeatmet werden, dann lassen sich die 5-Sekunden-Pausen gut einhalten. Die Zilgrei-Atmung aktiviert die Kinder erfahrungsgemäß sehr deutlich.

■ Rückenmassage

- Das **Kreuzbein** massieren mit Druck oder nur leicht – je nach Wunsch der Gebärenden.
- Den **Rücken stützen**: Das Kreuzbein mit der flachen Hand oder mit beiden Händen halten.

Beides lindert das Druckgefühl und kann sehr gut vom Partner übernommen werden.

■ Das Becken schütteln

- Die Frau befindet sich im **Vierfüßlerstand**, die Hebamme legt die Hände auf das Kreuzbein und macht leichte vibrierende oder schüttelnde Bewegungen – je nachdem, was von der Gebärenden als angenehmer empfunden wird.
- Liegt die Frau **auf der Seite**, fasst die Hebamme die obere Hüfte (Darmbein der freiliegenden Hüfte) an und macht in Richtung Kopf oder zur anderen Hüfte hin weiche, liebevolle Schüttelbewegungen. Ein Kissen kann dabei unter das obere Knie gelegt werden.

Die Beckenbewegungen helfen dem Kind, ins Becken hineinzurutschen. Wenn die Gebärende die Bewegungen als sehr unangenehm empfindet, sollte ihr die Bedeutung erklärt und die Schüttelbewegungen nur in der Wehenpause ausgeführt werden.

Wenn der kindliche Kopf ins Becken gerutscht ist, hört der vorzeitige Pressdrang vorerst auf und die kindlichen Herzöne erholen sich.

■ Fußmassage

Die metamorphische Fußmassage lockert den Muttermund und auch das Becken (s. Praxisanleitung).

■ Halten der Zehen

Von den Frauen wird es oft auch als entspannend und hilfreich erlebt, wenn die **großen Zehen** von der Hebamme oder dem Partner mit den Fingern leicht gehalten werden.

Auch das Halten und leichte Schütteln der beiden **kleinen Zehen** außen unterhalb des Zehennagels mit den Fingern, am Akupunktur-Punkt Blase 67, wird als sehr entspannend empfunden (► **Abb. 10-2**).

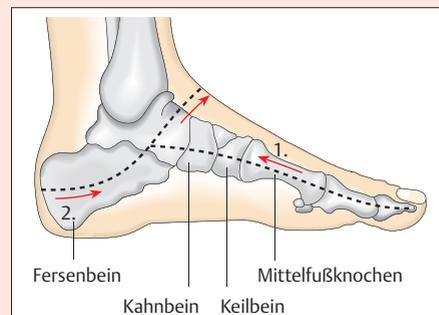
Praxisanleitung: Fußmassage (Metamorphische Methode)

Eine Fußmassage ist entspannend und fördert auch die Öffnung des Muttermundes.

Dauer: 5 Minuten pro Fuß, nur in der Wehenpause.

- Das untere Bein oder den Fuß so lagern, dass der Fuß entspannt, aber frei liegt.
- Daumen oder Zeigefinger locker auf die große Zehe legen.
- Den anderen Daumen oder Zeigefinger locker an die Mitte der Ferse legen.
- 1 Minute halten, dann den Finger von der Ferse nehmen.
- Nun vom großen Zeh mit dem Zeigefinger seitwärts an der Innenseite des Fußes Knöchelchen für Knöchelchen leicht kreisend entlang massieren (nur leicht, nicht mit Kraft, wie auf einem Luftballon) bis zur hinteren Fersenmitte.
- Dann von der Fußinnenseite leicht kreisend über den Fußrücken zur äußeren Fußmitte massieren.
- Die Massage beim anderen Fuß wiederholen.
- Zum Abschluss beide große Zehen mit den Fingern halten, bis die Frau beide Zehen gleich deutlich spürt.

Wiederholung nach ½ Stunde möglich.



► **Abb. 10-1** Metamorphische Fußmassage.