"Ich finde es schrecklich, wie dick ich bin!"

Autor(en): **Michel, Gerlinde / Antener-Bärtschi, Kathrin**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **105 (2007)**

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-950022

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gespräch mit Kathrin Antener-Bärtschi

«Ich finde es schrecklich,

Kathrin Antener-Bärtschi ist freiberuflich tätige Hebamme, Familienfrau und Mutter zweier erwachsener Kinder. Sie wohnt in Gasel bei Köniz und führt dort regelmässig Kurse in Geburtsvorbereitung, Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik sowie Babymassage durch. Weiter berät und begleitet sie schwangere Frauen individuell. Sie hat eine Zusatzausbildung in Massage und Lymphdrainage sowie in individueller Begleitung und Beratung nach traumatischen Erfahrungen und Kindsverlust. Die Hebamme.ch sprach mit ihr über das Verhältnis schwangerer Frauen zu ihrem Körper, über Krisen in Bezug auf das Körperbewusstsein und über Wege zur gelungenen Verarbeitung.

Hebamme.ch: *Welches Körperbewusstsein triffst du heute bei deiner Arbeit mit Frauen an? Wie hat sich das im Lauf der Jahre verändert?*

Kathrin Antener-Bärtschi: Heute treffe ich bei den Frauen eindeutig ein anderes Körperbewusstsein an als vor 35 Jahren, als ich jung im Hebammenberuf stand. Es dreht sich in der heutigen Zeit ja vieles um dieses Thema. Wo frau auch hinsieht und hinhört, ständig wird sie mit Werbung überflutet: Models auf Plakatwänden, Miss-Wahlen im Fernsehen, Schönheits- und Schlankheitsprodukte in Massensendungen prägen das Bild, wonach Frauen streben.

Wie äussert sich das neue Körperbewusstsein?

Früher haben Frauen ihre Schwangerschaft unter weiten Kleidern versteckt. Sie deckten ihre Rundungen zu und sprachen kaum darüber, wie sie mit den körperlichen Veränderungen zurecht kamen. Ich kann mich nicht erinnern, dass mir damals eine schwangere Frau gesagt hätte: «Ich finde es schrecklich, wie dick ich bin!» Heute höre ich solche Aussagen öfters. Und wenn sich eine Frau seufzend und negativ über ihren Bauch äussert, wage ich sie heute zu fragen, ob sie sich mit ihrem Schwangersein schwer tue. Daraus ergibt sich meistens ein offenes Gespräch.

Mit engen Kleidern und Gürteln betont die Mode einen schwangeren Bauch, und viele Frauen sind auch stolz auf ihn. Ich treffe Frauen an, die mit sich im Einklang sind und Freude an ihren Rundungen haben. Andererseits gibt es auch Schwangere, die mit den körperlichen Veränderungen Mühe haben, weil sie realisieren, dass sie ihre schlanke Figur nicht erhalten können, wie sie es bis anhin gewohnt waren.

Wie arbeitest du mit Frauen, die sich mit ihrem veränderten Körper schwer tun?

Grundsätzlich ist es mir wichtig, alle Frauen mit ihren Gefühlen und körperlichen Empfindungen ernst zu nehmen und ihre Äusserungen darüber nicht zu werten. Bei Frauen, die sich schwer tun, bringe ich Verständnis für das befremdende Gefühl auf. Ich erkläre ihnen die natürlichen Vorgänge der körperlichen Veränderungen und weise darauf hin, wie sinnvoll diese im Hinblick auf die gesunde Entwicklung des Kindes und auf die Geburt sind.

Während der Wochenbettzeit spüren Frauen oft schmerzende Körperstellen und erleben die grossen Brüste und den schwabbeligen Bauch als fremd. Ich zeige Verständnis dafür, ergänze aber, dass auch das zum Muttersein gehören kann. Ich begleite die Frauen in ihren Krisen, so dass sie lernen, sich neu zu finden und anzunehmen, wie sie momentan sind und sich fühlen. Dieser Prozess ist eine grosse Herausforderung für die Frauen, aber auch für mich als Begleiterin…

…wobei du sicher auch Vorbild für die Frauen sein kannst…

(überlegt) Ich denke schon, und manchmal äussern das Kursteilnehmerinnen auch. Dazu ist zu sagen, dass ich Vorsprung habe und körperliche Veränderungen bis hin zur Menopause selber durchlebte. Ich setze mich nach wie vor intensiv mit meinem Körper auseinander. Dieser Prozess liess in mir das Bewusstsein wachsen, dass bei mir das Thema «körperliche Veränderung» nie abgeschlossen sein wird. Dank eigenen Erfahrungen kann ich heute offen an diese Themen herangehen und die Frauen ermutigen, über ihre positiven und negativen Empfindungen zu sprechen.

Heute werden die Frauen in der Regel später schwanger als zu früheren Zeiten. Hat das einen Einfluss auf das Körperbewusstsein?

Ja, viele Frauen erwarten heute oft erst nach dem 32. Lebensjahr ein Kind. Viele von ihnen haben Karrieren aufgebaut, andere viel Sport getrieben. Für die einen ist dieser lang ersehnte Zustand sehr kostbar, etwas Einmaliges, nach dem sie sich lange gesehnt haben. Sie leben sehr auf, trotz einigen Be-

wie dick ich bin!»

schwerden. Für andere ist es eher schwierig zu akzeptieren, wie ein schon älterer Körper in der Schwangerschaft mit Beschwerden reagiert. Sie haben Mühe, in ihren gewohnten beruflichen und sportlichen Aktivitäten gebremst zu werden. In dieser Situation kommen die Schwangeren oft bedrückt und entmutigt zu mir, sie fürchten sich davor, träg und dick zu werden. Ich unterstütze sie mit Massagen und Lymphdrainagen und ermutige sie, massvoll Sport wie Wassergymnastik zu betreiben. So finden sie meistens aus der Krise.

Auch in deinen Rückbildungskursen ist der Körper ein zentrales Thema.

Ja, der Körper ist ein wichtiges Thema, aber er darf nicht isoliert vom ganzen Prozess des späten Wochenbettes und der Neufindung gesehen werden. Nach den ersten Wochen, in denen sich alles um den Säugling dreht, ermutige ich die Frauen, die Rückbildung als Oase zu sehen. Hier tun sie für sich und ihren Körper etwas Gutes, nehmen ihn achtsam wahr, spüren ihn und arbeiten mit ihm. Viele nehmen erst zu diesem Zeitpunkt wahr, wie sich ihr Körper verändert hat.

Beim Abschluss des Kurses, zehn bis zwölf Wochen später, machen wir gemeinsam eine Auswertung und nehmen eine Standortbestimmung vor. Wir sprechen über den Weg zum Wohlbefinden, zur Normalität. Dabei ist mir der ganzheitliche Prozess der Vernetzung von Körper, Denken und Seele sehr wichtig. Es ist für mich als Kursleiterin spannend zu beobachten, wie unterschiedlich die Frauen diesen Weg anpacken und gehen.

Wie entscheidend sind die sozialen Ressourcen für diesen Prozess?

Ein fehlendes soziales Netz und eine allfällige Isolation sind sehr oft Gründe für Erschöpfung und andere Krisen bis hin zur Depression. Der Partner spielt dabei eine wichtige Rolle. Wenn ich merke, dass ein Partner den rundlichen Körper seiner Frau ablehnt, thematisiere ich das. Ich ermutige die Frau, mit ihrem Partner darüber zu reflektieren, wie wichtig ihr nährender Körper für das gemeinsame Kind ist und was im Moment noch Priorität hat vor einer Schlankheitskur. Solche Männer haben oft eine Frau mit wunderbarer Figur geheiratet, mit dem Anspruch, dass sie auch durch Schwangerschaft und Geburt so bleibt. Sie tun sich schwer mit der veränderten Figur ihrer Partnerin.

Es gibt beides, Frauen, die gerne schwanger sind, und andere, die wegen den tief greifenden körperlichen Veränderungen in eine Krise geraten. Wie sieht das zahlenmässig aus?

Ich habe diesbezüglich keine Statistik geführt, kann aber aus Erfahrung sagen, dass eher weniger als die Hälfte meiner Kursteilnehmerinnen gerne schwanger ist und an den Rundungen Freude hat. Nicht wenige Frauen haben zu Beginn der Schwangerschaft Mühe wegen der Übelkeit und anderen Beschwerden. Die mittlere Phase mit dem kleinen Bäuchlein geht für die meisten gut. Als mühsame Zeit erleben viele Frauen das letzte Drittel ihrer Schwangerschaft, wenn Gewicht und Form ihrem Empfinden nach zu gross sind.

Mehr als die Hälfte der Frauen hat Mühe mit den Spuren, die Schwangerschaft und Geburt hinterlassen. Immer wieder berichten Frauen in Zeitschriften strahlend, wie toll sie Schwangerschaft und Geburt erlebt hätten und wie problemlos sie wieder rank und schlank geworden seien…

…was wiederum ein Ideal formt, an dem sich viele Frauen messen und dem sie kaum genügen können…

Ja, solches regt nicht wenige meiner Kursteilnehmerinnen auf. Sie reagieren mit Frust und Ärger auf diese «Heftlimütter», weil sie selbst gegen zurückgebliebene Rundungen kämpfen. Hier setze ich mit meiner Arbeit an.

Kürzlich erzählte eine Frau in der Rückbildungsgymnastik, wie sie nach langem Kämpfen gegen sich selber eines Tages vier neue Paar Hosen gekauft habe, einfach eine Nummer grösser als früher. Die sähen gut aus, sässen auch gut, und sie habe sich jetzt akzeptiert, wie sie zur Zeit sei. Jetzt gehe es ihr viel besser! Die anderen Kursteilnehmerinnen waren beeindruckt und äusserten sich positiv darüber.

Interessanterweise gibt es vereinzelt Frauen, die ihren Schwangerschaftsspeck loswerden möchten, deren Part-

Fotos: Gerlinde Michel

ner das aber schade finden, weil ihnen die Rundungen ihrer Partnerin gefallen…

Zusammengefasst kann frau sagen, dass sich das Körperbewusstsein der Frauen in den letzten 30 Jahren stark verändert hat.

Bestimmt, so wie sich das Körperbild, das Körperideal extrem gewandelt hat, nicht nur für die jüngeren Frauen, Stichwort Faltenbekämpfung, Anti-Aging – der Druck auf uns Frauen ist in jedem Lebensalter riesig. Die Mode betont den Körper, auch die Schwangerschaftsmode, und selbst Frauen, die Mühe mit ihrem Schwangerschaftsbauch haben, unterziehen sich diesem Diktat. Eine eher neue Erscheinung ist, dass Schwangere Kommentare von der Umwelt zu hören bekommen, ihr Bauch sei zu gross oder zu klein, jedenfalls nicht normal; diese Frauen entwickeln dann beinahe einen Komplex.

Interessant finde ich, wie sich die Geburtsanzeigen seit einigen Jahren verändert haben: Heute werden Bäuche in allen möglichen Positionen abgebildet, teilweise fantasievoll bemalt und dekoriert, oft mit Händen oder einem Kinderkopf abgelichtet. Je länger desto mehr werden Bäuche auch modelliert festgehalten und Aktfotos als Erinnerungen an die Schwangerschaft hergestellt. Das verdeutlicht einen grossen Wandel hin zu Körper- und Selbstbewusstsein.

Den früheren Zeiten trauerst du also nicht nach?

Jede Zeit hat mit ihren Trends Positives und Negatives, Sinnvolles und Übertriebenes. Positiv sehe ich, dass heute die Frauen bewusster leben, hinschauen, sich pflegen und zu sich Sorge tragen. Störendes wird offener thematisiert, frau gibt sich damit die Chance, sich helfen zu lassen. Ein Beispiel sind die kosmetischen Brustoperationen: Für Frauen mit sehr grossen Brüsten können sie das Ende jahrelanger Rückenbeschwerden sein und ein neues, wohltuendes Körpergefühl bedeuten. Oft bitten mich Frauen, die ein weiteres Mal in Erwartung sind, um Unterstützung bezüglich sinnvoller Ernährung. Sie wollen damit – anders als in der ersten Schwangerschaft –, eine übermässige Gewichtszunahme verhindern.

Negativ finde ich zum Beispiel, als Frau unbedingt ein Kind zu wollen, aber dabei die körperlichen Veränderungen und ihre Auswirkungen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach nicht zu akzeptieren.

Alles ist eine Frage des Masses. Es gilt, die Balance zu finden zwischen Akzeptanz und sorgfältigem Umgang mit dem eigenen Körper und übertriebenem, zwangshaftem «Herumbasteln» an ihm.

Das Gespräch führte Gerlinde Michel.

Piercings und Mutterschaft

Verträgt sich das?

Für Frauen, die sich für ein Piercing entscheiden, ist dieser Entschluss in der Regel sehr wichtig und bedeutsam, schreiben die Autorinnen einer Studie aus den USA (Armstrong et al., 2006). Immer häufiger werden Hebammen schwangere Frauen mit Piercings an Brüsten, Nabel und/oder Genitalien betreuen und sollten wissen, wie sich solcher Körperschmuck mit Geburt und Stillen verträgt.

Brustwarzenpiercing:

Es existiert nur wenig Literatur über die Verträglichkeit von Brustwarzenpiercing und Stillen. Martin (2004) glaubt, dass Stillprobleme von Frauen nach kosmetischen Brustoperationen möglicherweise auf gepiercte Frauen projiziert werden. Die La Leche Liga unterstützt das Stillen mit Brustpiercing seit vielen Jahren.

Als schwerwiegendste mögliche Komplikation gilt, dass das stillende Kind Teile des Schmucks verschlucken könnte. Der Mund des Kindes könnte zu klein sein, um die Brustwarze mit dem Schmuck zu fassen, was das Saugen beeinträchtigen würde. Oder Schmuck aus Metall könnte den Säugling im Mundbereich verletzen. Obwohl keine solchen Fälle in der Literatur dokumentiert sind, raten Laktationsexpertinnen in der Regel dazu, den Brustwarzenschmuck während des Stillens zu entfernen.

Jones (1999) und Martin (1999, 2004) beschreiben erfolgreiche Bemühungen, Teenager mit gepiercten Brustwarzen zum Stillen zu motivieren. Jones löste entstehende Probleme dadurch, dass sie den Metallschmuck Stillender mit ähnlichem Schmuck aus Plastik ersetzte. Das Stillen war für die Kinder angenehmer und die Mütter konnten ihr Piercing behalten.

Aus der existierenden Literatur geht klar hervor, dass Frauen mit Brustpiercing zum Stillen ermutigt werden sollten. Eine sorgfältige und vorurteilsfreie Begleitung durch das Gesundheitspersonal ist dabei zentral. Die Hebamme sollte das Anlegen des Kindes genau beobachten und auf Probleme reagieren. Das Entfernen des Schmucks oder dessen Ersatz durch einen Plastikring können Lösungen sein. Eine Konsultation bei einer Laktationsexpertin ist empfehlenswert.

Genitale Piercings:

Zum Thema Genitalpiercing und Schwangerschaft fanden die Autorinnen der Studie keine professionelle Literatur. Befragte Gesundheitsfachleute gaben an, dass sie den Schwangeren empfehlen, Schmuck aus Nabel und Genitalien zu entfernen, um Verletzungen vorzubeugen. Der Furcht, das Piercingloch könne sich wieder schliessen, begegnet Muensterer (2004) mit einem dünnen Plastikkatheter, die er durch die Öffnung eines Nabelpiercings legt. Zwei befragte Mütter mit Genitalpiercings gaben an, ihr Piercing habe die Schwangerschaft nicht beeinträchtigt. Eine von ihnen entfernte den Klitorisschmuck für die Geburt, die andere nicht. Letztere Frau schätzte den Gebrauch von lindernden Pflegekompressen im Wochenbett; die Geburt jedoch sei unkompliziert verlaufen, sagte sie.

Armstrong M.L., Caliendo C., Roberts A.E. Pregnancy, lactation and nipple piercings. AWHONN Lifelines, vol 10, no 3, June/July 2006, pp 212–217. Reprinted in MIDIRS Midwifery Digest 16:4, 2006, pp 529–532.

Ausführliche Hinweise zu Piercings und Mutterschaft auf www.safepiercing.org