Selbsthypnose in der Geburtshilfe

Autor(en): **Hüppi, Junia / Künzle, Karin**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **110 (2012)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-949382

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

Selbsthypnose in der Geburtshilfe

Hebammen und Schwangere fragen sich oft, wie sie die Wehenschmerzen minimieren können. Die steigende PDA-Rate lässt zudem vermuten, dass es den Frauen immer schwerer fällt, mit dem Wehenschmerz umzugehen. Wir wollten wissen, ob Selbsthypnose den Frauen helfen könnte, selbstbestimmter und gestärkter in die Geburt zu gehen und die Schmerzen zu minimieren oder damit besser umgehen zu können?

Junia Hüppi

Karin Künzle

Junia Hüppi (1987) ist in Ernetschwil aufgewachsen. Nach der Matur und einem Zwischenjahr studierte sie an der ZHAW in Winterthur Hebamme. Als prägendstes Praktikum erlebte sie jenes bei der freipraktizierenden Hebamme in Rapperswil. Nun schliesst sie im Sommer ihr letztes Praktikum im UniversitätsSpital Zürich (USZ) ab.

Karin Künzle (1988) ist im Toggenburg aufgewachsen. Nach der kaufmännischen Ausbildung war sie in verschiedenen Projekten im Ausland unterwegs, unter anderem in der Mongolei, Nepal und Norwegen, ehe sie dann die Hebammenausbildung startete. Im Juli schliesst sie ihre Ausbildung mit dem letzten Praktikum im Gebärsaal Wil ab.

In unserer Bachelorarbeit untersuchten wir, ob Selbsthypnose einen Einfluss auf Geburtsdauer, Schmerzmittelbedarf, subjektives Geburtserleben und psychisches Wohlbefinden postpartum hat, wenn sie bei gesunden Frauen in regelkonformen Verläufen geburtsvorbereitend und unter der Geburt angewendet wird.

Theorie

Hypnose wird oft falsch verstanden und mit Kontrollverlust oder dem Gefühl des Ausgeliefert-Seins assoziiert. Viele denken dabei an die bekannte Showhypnose. Dabei ist Hypnose ein natürlicher Bewusstseinszustand zwischen Schlaf und Wachsein, den wir alle kennen. In dieser Phase ist das Unterbewusstsein aufnahmefähig für neue Prägungen, die sich auf den Körper und seine Funktionen auswirken. Bongartz beschreibt Hypnose wie folgt: «Hypnose ist ein relativ neuer Name für eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit, die wir in allen Kulturen der Früh- und Neuzeit finden (...) Dabei ging und geht es um eine geistige Heilung seelischer (Angst, Depression) und körperlicher Krankheiten bzw. darum, Schmerzen zu lindern, ohne Medikamente einzusetzen» (S.9)[1]. In der Geburtshilfe angewandt, werde, so die Theorie, die Angst vor der Geburt abgebaut und das Urvertrauen in die Fähigkeit zu gebären gestärkt. Weiter wird erwähnt, dass in unserer Gesellschaft Angst und Schmerzen bei einer Geburt erwartet werden[2] und diese vorherrschenden Erwartungshaltungen als unbewusste Ängste verinnerlicht würden[3], was sich zusätzlich negativ auf den Schmerz auswirkt.

Methode

Bei der vorliegenden Arbeit handelt es sich um eine Literaturarbeit. Um unserer Fragestellung nachzugehen, haben wir die medizinischen Datenbanken CINAHL, Cochrane, Medline, MEDPilot, MiDirs und Pubmed durchforscht. Aus 65 Artikeln, welche auf das Thema zutrafen, haben wir sieben quantitative Studien ausgewählt und anhand von zwei unterschiedlichen Bewertungsrastern kritisch analysiert.

Ergebnisse

Zusammenfassend hat sich gezeigt, dass die Selbsthypnose einen positiven Einfluss auf die Geburt hat. Insbesondere kann durch deren Einsatz die Geburtsdauer verkürzt werden. Für die Eröffnungsphase (EP) konnten wir eindeutige Ergebnisse verifizieren, während es für die Austreibungsphase (AP) erst wenig signifikante Ergebnisse gibt, die noch keine eindeutige Aussage zulassen[4,5].

Was den Einsatz von Schmerzmitteln angeht, zeigen alle untersuchten Studien einen signifikant tieferen Einsatz von Schmerzmitteln auf[4,5,6,7,8] und zudem einen signifikant geringeren Einsatz der PDA[9].

Subjektives Geburtserleben und psychisches Wohlbefinden

Die mit Selbsthypnose vorbereiteten Befragten äusserten positive Gefühle gegenüber der Geburt, waren eher bereit die Geburt nochmals zu erleben und erholten sich postpartum schneller[6]. Die Ergebnisse weisen zwar auf ein verbessertes subjektives Empfinden der Frauen hin, es fehlen jedoch signifikante Ergebnisse, um eine eindeutige Aussage machen zu können. Deutlich dargelegt wurde jedoch der positive Einfluss der Hypnose auf das psychische Wohlbefinden postpartum. Die befragten Frauen nannten eine deutliche Verbesserung in allen untersuchten Bereichen kurz nach der Geburt und ein höheres Wohlbefinden in den meisten Bereichen. Zudem erhöhte sich das psychische Wohlbefinden der Frauen nach zehn Wochen postpartum weiter[10].

Schlussfolgerung

Nach kritischer Betrachtung der Ergebnisse aus der Studienbeurteilung sowie deren Verknüpfung mit der Theorie darf gesagt werden, dass die Selbsthypnose einen positiven Einfluss auf alle untersuchten Aspekte hat, auch wenn deren Anwendung noch nicht abschliessend erforscht ist.

Es darf auch gesagt werden, dass Selbsthypnose für interessierte Frauen eine kosteneffiziente, nichtinvasive Methode zur zusätzlichen Geburtsvorbereitung darstellt. Sie kann ihnen helfen, Ängste abzubauen, Selbstvertrauen zu gewinnen und eine selbstbestimmte Geburt zu erleben. Auch dem Trend zur PDA und zu medizinischen Interventionen unter der Geburt[11] kann Selbsthypnose entgegenwirken und im Beruf der Hebamme eine bereichernde Methode sein, um werdende Mütter im Geburtsprozess zu begleiten. ◀

Die Literaturliste ist auf der Website des SHV zu finden unter: www.hebamme.ch > Hebammen > Aktuelles für Mitglieder