

Zeitschrift:	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	78 (1980)
Heft:	3
Artikel:	Geburtsvorbereitung an der Frauenklinik Zürich
Autor:	Fritschi, Ursula
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-951153

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Geburtsvorbereitung an der Frauenklinik Zürich

Ursula Fritschi besuchte den Weiterbildungstag der Sektion Zürich und schrieb den nachstehenden Bericht.

Frau V. Locher gab uns einen kurzen Überblick über ihre Aufgabe und Vorstellungen als geburtsvorbereitende Hebamme an der Frauenklinik Zürich.

Ihre Tätigkeit während ungefähr 25 Stunden pro Woche lässt sich in zwei Schwerpunkte aufteilen. Einerseits in die Klinikführung und Gespräche, andererseits in die Geburtsvorbereitungskurse.

Die Klinikführungen finden je nach Bedürfnis und Bedingungen einzeln oder in Kleingruppen von etwa sechs Personen statt, wobei, wenn möglich, die betreffende Bezugsperson (Ehemann, Freund, Mutter usw.) teilnimmt.

Das Hauptziel besteht in einer direkten Orientierungshilfe. Dabei geht es in erster Linie um das Kennenlernen der Räumlichkeiten, Apparaturen und Hausregeln bezüglich Geburtsleitung und Wochenbett. Ebenso wird über das Dienstleistungsangebot der Klinik (z.B. Rückbildungsgymnastik, Mütterberatung und Sozialdienst) orientiert.

Die praktische Durchführung

Im Vorbereitungszimmer werden die Vorzeichen der Geburt, der Klinikeintritt sowie der Eintrittsvorgang besprochen. Die Referentin führt den Frauen den Monitor (CTG) vor und weist auf Verhaltensmöglichkeiten zu Beginn der Geburt hin. Im Geburtszimmer gibt sie einen kurzen Überblick über den Geburtsverlauf und erklärt, was jeweils vom geburtshilflichen Personal in jeder Phase unternommen wird. Die Frauen können die Sauerstoffmasken ausprobieren. Frau Locher zeigt ihnen Entspannungspositionen im Bett und ausserhalb des Bettes, demonstriert auch die Stellung während der Austreibung und geht auf die Rolle der Bezugsperson ein.

Anschliessend erfahren die Frauen, was mit dem Neugeborenen geschieht und wie die Mutter gepflegt wird. Auf der Wochenbettstation erhalten sie, wie oben bereits erwähnt,

Einblick in die Räumlichkeiten und einen Überblick über den Tagesablauf und die Hausregeln.

Die Geburtsvorbereitungskurse werden in vier Doppelstunden eingeteilt. Eine Gruppe von höchstens 10 Personen trifft sich einmal wöchentlich, aber erst nach der 30. Schwangerschaftswoche. Auch hier ist die Beteiligung der Bezugspersonen erwünscht.

Die Kurse haben eher informativen Charakter. Es geht dabei um das Geburtsgeschehen und die notwendigen Verhaltensmassnahmen von Mann und Frau.

Die Teilnehmerinnen der Kurse sollten eigentlich regelmässig einen Körperschulungskurs besucht haben. Die Mehrheit der Frauen kommt jedoch unvorbereitet.

Man möchte erreichen, dass jene mit Vorkenntnissen das Erlernte gezielt ein- und zuordnen lernen und somit bereits einen Wirklichkeitsbezug herstellen können. Die Unvorbereiteten versucht man, soweit dies noch möglich und sinnvoll ist, zu sensibilisieren und zu mobilisieren, sei es, dass sie mit ihrem Partner in Eigenregie zu üben beginnen oder dass sie die jeweils einmal wöchentlich stattfindenden Übungsstunden besuchen. Grundsätzlich versteht Frau Locher ihre Funktion als Drehscheibe zwischen Kursleiterinnen der Körperschulungskurse und dem Personal der Gebärabteilung.

Das praktische Vorgehen

Jeder Kursabend ist in der Regel in einen informativen und praktischen Teil aufgegliedert. Am ersten Abend beschäftigt man sich mit dem Geburtsgeschehen unter Mithilfe von Bildtafeln aus dem Geburtsatlas, dem Übungsbecken und der Puppe, probiert das bewusst vertiefte Atmen in einer entspannten Haltung aus. Der zweite Abend beginnt mit dem Üben der vertieften Atmung, dann führt Frau Locher die Frauen

zur oberflächlichen oder flachen Atmung. Anschliessend werden die Gebärabteilung und die Wochenbettstation besichtigt. Am dritten Abend geht Frau Locher theoretisch und praktisch die ganze Geburt durch. Leider fehlt für den vierten Abend noch ein geeigneter Film, so dass er ausschliesslich der Diskussion und der Wiederholung gewidmet ist.

Abschliessend zu ihren Ausführungen erwähnte Frau Locher, dass sie mit ihren Informationen und den darauffolgenden Gruppendifiskussionen den Frauen helfen möchte, ihre Eigenverantwortung und Bedürfnisse sowie die Persönlichkeitsrechte wahrzunehmen und formulieren zu können. Sie möchte aber auch utopische, das heisst kaum realisierbare Vorstellungen ins rechte Licht rücken, um so Enttäuschungen vermeiden zu helfen.

Sie hielt fest, dass diese auf diese Weise auf eine Geburt vorbereiteten Frauen gut ausgewiesenes geburthilfliches Personal erwarten: Hebammen, die die Frau in ihrer aktiven Rolle – oft unterstützt vom Partner – indirekt zu leiten und zu helfen verstehen, was sehr viel Empathie und Flexibilität, oft ein in den Hintergrundtreten und doch Dabei-Sein erfordert. Verständlicherweise sind diese Anforderungen nicht von jeder Hebamme mit der gleichen Leichtigkeit zu erfüllen.

Die Geburtsvorbereitung

Über die Geburtsvorbereitung orientierten an dem Weiterbildungskurs Frau Schiwoff und Frau Zingg. Die Geburtsvorbereitung gliedert sich nach Frau Schiwoff folgendermassen auf:

Die gymnastischen Übungen

Die Turnübungen helfen mit, den eigenen Körper besser zu spüren und bestimmte Körperpartien bewusster

wahrzunehmen, wie zum Beispiel den Beckenboden. Gleichzeitig sollen sie auch Erleichterung schaffen bei allfälligen Rückenbeschwerden oder Problemen mit Ischias. Vor allem möchten sie auch ein «Hilfsmittel» für die Geburt mitgeben, indem die Frauen lernen, die besten Stellungen für die Geburt herauszufinden. Dabei liegt die Betonung immer auf einem runden, breiten Kreuz und offenen entspannten Beinen.

Die Entspannung

Diese Übungen enthalten Spannung und Entspannung, das heißt, die Frauen erleben das Anspannen bestimmter Muskeln und üben das Loslassen. Die Absicht ist, den Uterus während der Geburt isoliert arbeiten zu lassen und gleichzeitig den übrigen Körper locker und entspannt zu haben. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass Entspannung Aktivität und Konzentration bedeutet und nicht einfach passives Daliegen.

Die Entspannung von Beckenboden, Oberschenkel-Innenseite und Bauchdecke ist besonders wichtig. Die Frauen werden auch auf die psychische Abwehrspannung aufmerksam gemacht, die sich unter anderem in der Verkrampfung von Mund Stirn und Achseln bemerkbar macht.

Im Gegensatz dazu ist die Ableitungsspannung ein Mittel, Verkrampfungen zu vermeiden, indem sich die Frau an jemandem oder etwas mit ganzer Kraft festhält.

Die Atmung

Die Anwendung eines bestimmten Atemtypus hebt die Empfindungsschwelle und hilft sich zu konzentrieren, muss aber einfach und flexibel sein in der Anwendung. Es wird eine vertiefte langsame und eine beschleunigte Oberflächenatmung eingeübt, zudem auf die Ruheatmung in der Wehenpause aufmerksam gemacht.

Rücken stützen, massieren, streicheln

Die Frauen lernen die Wohltat des Rückenstützens und der Massage kennen und können so schon im Voraus ihre Partner auf diese Aufgabe vorbereiten.

Theoretische Wissensvermittlung

Die anatomischen und physiologischen Begebenheiten werden besprochen, wobei diesem Punkt unterschiedlich viel Gewicht beigemessen wird.

Zusätzlich zu diesem Programm bietet Frau Schiwoff jedem Paar eine Einzelbesprechung an. In dieser Sitzung werden noch einmal alle wesentlichen Punkte erörtert, und der Partner wird auf seine Aufgaben vorbereitet. Hier bietet sich kurz vor der Niederkunft auch Gelegenheit, eventuelle Fragen zu klären und Zuversicht im Hinblick auf die bevorstehende Geburt zu vermitteln.

Frau Zingg geht von einer ähnlichen Art der Geburtsvorbereitung aus,

wie Frau Schiwoff. Sie lockert aber ihre Turnübungen mit Musik auf. Ihr ist es sehr wichtig, dass die Stunden ungezwungen und fröhlich verlaufen.

Die Stunden der Geburtsvorbereitung haben aber eine zusätzlich Bedeutung. Sie ermöglichen soziale Kontakte unter den Frauen. Gerade in einer Region, in der die Dörfer zu eigentlichen «Schlafstätten» geworden sind, ist es sehr wichtig, dass sich die Frauen an einem Ort kennenlernen, den alle mit demselben Interesse besuchen. Hier haben sie die Möglichkeit, Bekanntschaften zu schließen, um nachher nicht ganz isoliert mit ihrem Kind in der eigenen Wohnung zu leben.

Notre journal
«Schweizer Hebamme-Sage-Femme Suisse-Levatrice Svizzera»
cherche une

Redactrice

Cette personne doit avoir des connaissances journalistiques et montrer de l'intérêt pour la formation continue dans notre profession.
Nous aimerais engager une jeune sage-femme ayant quelques années d'expérience.

Les candidates peuvent adresser leur curriculum vitae au secrétariat à l'attention de:

Madame Margrit Fels, Flurstrasse 26, 3014 Bern

Bulletin de commande pour la revue

«Schweizer Hebamme / Sage-femme suisse / Levatrice svizzera»

Nom, prenom _____

Adresse _____

N° postal, ville _____

désire abonner «Schweizer Hebamme / Sage-femme suisse / Levatrice svizzera» pour l'année 1980. Prix de l'abonnement Fr. 30.-. Port supplémentaire pour l'étranger.

Date et signature: _____

Prière d'écrire en caractère d'imprimerie!

Bulletin à adresser à:

Paul Haupt AG, Buchdruck-Offset, Falkenplatz 11, 3001 Bern