



Daniela Rüegg (links) hat Sina Weidmann vor, während und nach der Geburt ihres Sohnes Max begleitet. Als Doula ist sie für das psychische Wohlbefinden der Frau zuständig, übernimmt aber keine medizinischen Aufgaben.

Manuela Matt

Die «Dienerin der Frau» ist für das Emotionale zuständig

GEBURT Doulas sind erfahrene Mütter, die Paare rund um die Geburt ihres Kindes emotional und praktisch unterstützen. Die Doula sorgt für Kontinuität: Sie bleibt bei der Gebärenden – egal, wie lange eine Geburt dauert.

«Zu wissen, dass jemand die ganze Zeit für mich da ist, egal, was passiert, hat mir ein Gefühl von Sicherheit gegeben», sagt Sina Weidmann. Vor rund einem Jahr hat sie mithilfe einer Doula im Spital Männedorf ihr erstes Kind Max zur Welt gebracht. Daniela Rüegg begleitete die Gebärende und deren Mann von den ersten Wehen bis zur Geburt 14 Stunden später.

Für Sina Weidmann war es wichtig, während der Geburt jemanden zu haben, der einen klaren Kopf hat und gegebenenfalls ihre Wünsche durchsetzt. «Auch mein Mann empfand es als Entlastung, dass er etwas Verantwortung an die Doula abgeben konnte», erzählt Sina Weidmann. Natürlich waren da auch noch Hebammen und Ärzte. Doch diese mussten parallel zwei weitere Geburten betreuen und wechselten nach ihrer jeweiligen Schicht. Die Doula hingegen bleibt bei der werdenden Mutter – egal, wie lange die Geburt dauert.

Medizinisches ist tabu

Die Doula ist für das Emotionale und Praktische zuständig. Sie motiviert die Schwangere, bringt sie zum Lachen, holt kalte Lappen, massiert schmerzende Stellen, unterstützt den Mann, hilft der Frau in eine andere Gebärposition. Medizinisches muss sie der Hebamme und den Ärzten überlassen. Wenn nötig, vermittelt sie aber zwischen der Frau und dem medizinischen Perso-

nal. Denn vor der Geburt hat sie ausgiebig mit der Schwangeren über ihre Wünsche gesprochen.

Informiert über die Wünsche

So wusste Doula Daniela Rüegg zum Beispiel, dass Sina Weidmann wollte, dass das Neugeborene sofort nach der Geburt auf ihre Brust gelegt wird, dass man die Nabelschnur auspulsieren lässt oder dass sie mit möglichst wenig Schmerzmedikamenten auskommen wollte. Unter der Geburt ist eine Frau manchmal nicht mehr in der Lage, sich für ihre Anliegen einzusetzen. Das übernimmt dann die Doula.

Der Begriff Doula stammt aus dem Altgriechischen und bedeu-

«Auch mein Mann empfand es als Entlastung, dass er etwas Verantwortung an die Doula abgeben konnte.»

Sina Weidmann

DOULA

Die Aufgaben der «Dienerin der Frau»

Eine Geburtsbegleitung durch eine Doula ist zu Hause, im Geburtshaus oder im Spital möglich. Selbst bei einem geplanten Kaiserschnitt kann die Doula je nach Spital in den Operationsaal mitkommen. Die Doula ist kein Ersatz für die Hebamme, sondern eine Ergänzung zur Fachfrau. Eine Begleitung umfasst in der Regel ein Kennenlerngespräch, zwei Vorgespräche, vier Wochen 24-Stunden-Pikett rund um den Geburtstermin, die Begleitung während der ganzen Geburt und ein bis zwei Nachgespräche zur Verarbeitung der Geburt. Diese Leistungen

kosten pauschal zwischen 800 und 1200 Franken. Der Betrag wird nicht von den Krankenkassen übernommen.

Wenn gewünscht, kann eine Doula die junge Mutter auch im Wochenbett unterstützen. Sie hilft bei der Babypflege, macht Besorgungen, beschäftigt sich mit den grösseren Kindern oder nimmt auch mal den Staubsauger in die Hand. Auf der Internetseite des Verbandes Doula CH findet man Doulas nach Postleitzahl geordnet. [sat](http://www.doula.ch)

www.doula.ch

ten «Dienerin der Frau». In früheren Zeiten sei es üblich gewesen, dass eine gebärende Frau neben der Hebamme von einer vertrauten, geburts erfahrenen Frau begleitet wird, heisst es auf der Webseite des Verbandes Doula CH. Heute sind Geburtsbegleitungen durch Doulas zwar selten, doch im Steigen begriffen: 2003 gab es schweizweit 23 aktive Doulas, heute sind es 148. Im Kanton Zürich arbeiten zurzeit 36 Frauen als Doulas. Jede Frau kann eine Doula sein – die Berufsbezeichnung ist nicht geschützt. Doch wer vom Verband Doula CH aufgenommen werden will, muss nicht nur eine Ausbildung absolvieren, sondern auch selbst Kinder geboren haben.

Vier Wochen auf Pikett

Daniela Rüegg hat zwei Kinder: eine achtjährige Tochter und einen sechsjährigen Sohn. Ihre erste Geburt dauerte sehr lange. Während der 28 Stunden Wehen betreuten sie nacheinander vier verschiedene Hebammen. «Ich vermisste damals eine Person, die neben meinem Mann kontinuierlich für mich da war», erzählt sie. Als sie vor zwei Jahren eine neue Herausforderung suchte, hörte sie von der Tätigkeit der Doulas und war sofort begeistert.

Sina Weidmann war die erste Gebärende, die Daniela Rüegg begleitete; die gelernte Konditorin war damals noch in der Ausbildung zur Doula. Im letzten Jahr hat sie zwei weitere Paare unterstützt. Für Daniela Rüegg ist ihr Doula-Dasein eine Herzenssache. Davon leben kann sie aber nicht. Denn die Doula ist jeweils vier Wochen lang auf Pikett – zwei Wochen vor bis zwei Wo-

chen nach dem berechneten Geburtstermin. In dieser Zeit betreut sie jeweils nur eine Schwangere.

Ist Daniela Rüegg auf Pikett, überlegt sie sich bei jedem Schritt, den sie aus dem Haus macht, wie sie sich organisiert, sollte es mit der Geburt losgehen. Vier Wochen lang ist sie bereit, innerhalb einer Stunde bei der werdenden Mutter zu sein. Das letzte Mal wartete sie 31 Tage lang auf den entsprechenden Anruf. Immer war sie erreichbar. Ging sie mit ihren Kindern ins Hallenbad, gab sie das Telefon an der Kasse ab mit der Bitte, sie anzurufen, sollte der entscheidende Anruf kommen. Jeden Abend klärte sie ab, wo ihre Kinder am nächsten Tag zu Mittag essen könnten, falls sie nicht da wäre. Als sie noch erwerbstätig war, hatte sie eine verständnisvolle Chefin, die sie sofort gehen liess, wenn es nötig war.

Jede Geburt ist anders

Das letzte Kind, bei dessen Geburt Daniela Rüegg dabei war, kam just am frühen Morgen des sechsten Geburtstags ihres Sohnes zur Welt. Nachts um vier war sie wieder zu Hause, buk einen Kuchen, ging für zwei Stunden schlafen – und war wieder wach, als ihre Kinder aufstanden.

Das ist anstrengend, doch Daniela Rüeggs grösster Lohn sind die Erlebnisse, die sie als Doula hat. «Jede Geburt ist anders», sagt sie. Als Max auf die Welt kam, war die Doula der erste Mensch, den er sah. «Er schaute mich direkt an», erzählt Daniela Rüegg. «Dieses Bild werde ich nie mehr vergessen.»

Sarina Sattler

Spielplatz



Psychologie, Lektion 27

Es war eine dieser Wochen. Der Junior krank, die Mittelohrentzündung hatten wir zwar knapp umschiff, aber er hatte ständig Fieber, dazu einen bösen Husten. Ich selbst laborierte an einer Nebenhöhlenentzündung herum. Und der Ehemann? Geschäftlich im Ausland. Meine Leidenschaft und Geduld schmolzen dahin. Gegen Ende der Woche fand ich mich selbst nur noch ein Räf, so ungeduldig herrschte ich den kleinen Patienten immer wieder an.

Als der schmerzlich vermisste Ehemann und Vater Ende der Woche kurz vor Schlafenszeit wieder eintrudelte, war mir klar: Die Gute-Nacht-Geschichte übernimmt er. «Nein, du, Mama.» Ich schaute den Sohn fragend an. «Du bist immer so lieb.»

Peng. Das sass. Ich fühlte mich in die Psychologie-Lektion Nummer 27 versetzt. Wie sagen die Psychologen so schön? Wenn der Service in einem Restaurant besonders schlecht ist, soll er mit einem umso grösseren Trinkgeld belohnt werden: durch schlechtes Gewissen einen Lerneffekt erzielen.

Mein Lerneffekt? Stellte sich als nicht sehr nachhaltig heraus. Als mir der knapp Fünfjährige kurz darauf Sticker unter die Nase streckte – eine Mischung aus Monstern und Dinosauriern – und mich fragte, welches ich sein möchte, tappte ich wieder in die gleiche Falle. Ich zeigte auf das grösste, am grimmigsten dreinschauende. «Nein, das ist ein böses. Du bist so lieb.» Mir gedachte er ein rotes, lachendes Mönstertchen zu. Ich klaubte dieses vom Papier und klebte es an die Kühlschrantür. Ich bräuchte aber noch ein paar solcher Sticker – fürs Portemonnaie, den Computer... Sibylle Saxer



Miniquiz

Ab 11 Jahren

DEUTSCH

Welche Vergleichsformen sind falsch?

- A Die Seite von Mirjam ist am saubersten.
- B Carlo ist von unserer Klasse am höchsten gesprungen.
- C Am Südpol soll es am kältesten sein.
- D Fredi wohnt am nächsten von mir.
- E Grossvater ist von unserer Familie am ältesten.

GESCHICHTE

Auf dem Lindenhof in Zürich stand ein römisches Kastell. Wozu wurde es gebaut?

- A Als Unterkunft eines römischen Beamten
- B Als Sicherung der Grenz- und Zollstation
- C Als Munitionslager
- D Zur Abschreckung der Feinde
- E Als Pflegestation von Pferden

Lösungen

1. B (um die Höhe des Kopfes zu vergleichen) 2. C (um die Kälte zu vergleichen) 3. D (um die Nähe zu vergleichen) 4. B (um die Stärke der Befestigung zu vergleichen) 5. E (um die Anzahl der Pferde zu vergleichen)

Deutsch: B (am höchsten),