

Im Einklang mit dem Schmerz

Geburtsvorbereitung im Familiengesundheitszentrum



FRANKFURT. Eines der schwierigsten Themen im Rahmen von Geburtsvorbereitung ist die Vorbereitung auf den Schmerz bei einer natürlichen Geburt. Die Frauen sollen eine realistische Einstellung zum Schmerzerleben entwickeln, ohne dass sich Ängste verstärken. GfG-Geburtsvorbereiterinnen im FGZ belassen es nicht bei der Aufklärung über den Angst-Spannung-Schmerz-Kreislauf, den schon der Geburtshelfer Dick Read erforscht hat. Sie führen hilfreiche Stressübungen durch. Das sind Erfahrungen mit unbequemen Haltungen, die eine wirkliche Herausforderung für die Schwangeren bedeuten. Der spielerische Umgang mit Stress- und Ausdauerübungen im Kurs führt zu einer fruchtbaren Auseinandersetzung mit Unsicherheit, Angst, Ungeduld, Ärger, Versagensgefühlen und Anspannung. Lautes, tönendes Atmen stellt sich wie von selbst ein und wird als hilfreich erlebt. Dies ist ein gutes Rüstzeug für den Umgang mit dem Wehenschmerz während der Geburt. Dabei

findet die Frau ihren Weg, wie weit sie der eigenen Kraft vertrauen kann und wann sie Hilfe von außen braucht.

Hilfsangebote wie eine PDA werden im Gespräch kritisch beleuchtet. Die PDA kappt zwar die Weiterleitung der Schmerzempfindung zum Gehirn, vermindert aber auch die Wehenkraft und fördert den Einsatz von weiteren Medikamenten.

Im Familiengesundheitszentrum gibt es seit Jahrzehnten Geburtsvorbereitungskurse für Schwangere und ihre Partner, für Frauen, die alleine kommen wollen, für Eltern die ein weiteres Kind erwarten und darüber hinaus Angebote in englisch, französisch, spanisch und türkisch.

Weitere Informationen:

Familiengesundheitszentrum
Neuhofstraße 32H
60318 Frankfurt
Tel. 069.591700 · www.fgzn.de