



Was ist eine gute Geburt?

Die Geburt eines Kindes ist immer wieder ein kleines Wunder – für die Eltern, die damit eine neue Lebensphase beginnen, für die Hebammen und Ärzte, die trotz Alltag in Praxen, Kliniken und Geburtshäusern wissen, dass keine Geburt der anderen gleicht und letztlich auch für die ganze Gesellschaft.

Schwangerschaft und Geburt sind natürliche Lebensprozesse. Dies wurde in den letzten Jahren durch eine Vielzahl von Gründen u.a. eine einseitige Betonung der Risiken, vergessen und führt häufig zu Interventionen unter der Geburt (in Deutschland wird inzwischen fast jedes dritte Kind per Kaiserschnitt geboren).

Damit hat sich die Rate der Geburten durch Kaiserschnitt innerhalb von 20 Jahren verdoppelt. In Wuppertal liegt die Kaiserschnitttrate bei 32,5 Prozent (2023), was etwa dem Bundesdurchschnitt entspricht.

Kaiserschnittgeburten bergen sowohl für Gebärende als auch für das Neugeborene erhöhte Risiken. Diese Risiken sollten nur dann eingegangen werden, wenn der Nutzen für diesen Geburtsmodus absehbar überwiegt.

Eine gute Geburt ist unabhängig vom Geburtsort (klinisch oder außerklinisch) und vom Geburtsmodus. Für jede Geburt gilt: Die Geburt gut geschafft zu haben, macht stark und stolz.

Eine Geburt ist eine gute Geburt, wenn

- Gebärende und Kind unbeschadet und gesund sind und den Geburtsprozess auch nach eigenem Empfinden gut gemeistert haben
- die Gebärende eine selbstbestimmte Geburt erlebt und die Möglichkeit hat, die Geburt aktiv mitzugestalten
- diese professionell und zugewandt begleitet wird
- sich an den Bedürfnissen der Gebärenden und des ungeborenen/geborenen Kindes orientiert wird
- ein geschützter und intimer Raum geschaffen wird
- über notwendige Interventionen jederzeit informiert und die Einwilligung eingeholt wird



- jederzeit eine achtsame Sprache verwendet wird und Sprachbarrieren möglichst vermieden werden.

Ein geschützter, intimer und störungsfreier Raum begünstigt den Prozess des Öffnens und Loslassens und die Phasen der Geburt sind deutlich kürzer. Bei einer natürlichen Geburt sind die gesundheitlichen Einschränkungen / Schmerzen nach der Geburt im Vergleich zur operativen Geburt (Kaiserschnitt) in der Regel geringer und die Gebärenden erholen sich meist schneller, sind ggf. früher wieder zu Hause.

Vaginal Gebärende haben ein geringeres Risiko bei weiteren Schwangerschaften (z.B. für schwere Blutungen) und sie können direkt nach der Geburt ihr Kind zu sich nehmen und kuscheln (Bonding). Das Stillen klappt in den meisten Fällen leichter und die Milch kommt früher.

Für das Kind hat eine vaginale Geburt ebenfalls Vorteile: Das Immunsystem des Kindes wird gestärkt und erhält einen natürlichen Schutz vor Krankheiten. Studien zeigen, dass natürlich geborene Kinder seltener unter Übergewicht, Asthma, Allergien und Diabetes leiden. Auch ein Frühgeborenes kann in den meisten Fällen von einer natürlichen Geburt profitieren.

Eine Intervention bei einer Geburt kann erforderlich sein, wenn die Gebärende etwas mehr Unterstützung und Impulse für die erfolgreiche Wehentätigkeit und folgende Geburt des Kindes braucht. Mögliche Gründe dafür:

- der Gebärenden oder dem Baby geht es nicht so gut
- das Baby liegt in einer ungünstigen Lage
- die Wehen entwickeln keine gute Wirksamkeit
- der Muttermund öffnet sich nicht
- das Abwarten würde die Risiken verstärken
- Schmerzen verhindern einen gesunden Geburtsfortschritt

Ebenso kann eine Kaiserschnittgeburt erforderlich sein, wenn die Gesundheit und das Leben von Gebärenden und/oder Kindern bedroht ist und die individuelle Risiko-Nutzen-Abwägung für einen Kaiserschnitt spricht. Die Gebärende hat ein Recht auf Selbstbestimmung und ist nach ausführlicher Beratung in dem Wunsch nach einer Kaiserschnittgeburt aus persönlichen oder anderen (schwerwiegenden) Gründen zu unterstützen.

Obwohl die Risiken für Kinder nach gravierenden Interventionen erhöht sind, entwickeln sich die meisten Kinder gut. Auch eine Kaiserschnittgeburt kann eine gute Geburt sein! Alle Gebärenden dürfen stolz auf die eigene Geburtsleistung sein – unabhängig von der Geburtsform!