



Foto: © Michael Plümer

Wandrer's Nachtlid
Über allen Gipfeln
Ist Ruh',
In allen Wipfeln
Spürest Du
Kaum einen Hauch;
Die Vögelein schweigen im Walde.
Warte nur! Balde
Ruhest du auch.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)

„Der Schlaf ist heilig“

Wie haben das unsere Kolleginnen früher bewältigt, ein Leben lang rund um die Uhr für ihre Frauen da zu sein? Regelmäßige Freizeitregelungen in einem freiberuflichen Team waren unüblich und wären in vielen Regionen gar nicht möglich gewesen. Vor ein paar Tagen habe ich das Buch „Ich, Adeline, Hebamme aus dem Val d'Anniviers“ der 1908 geborenen Schweizerin Adeline Favre wieder in der Hand gehabt. Unglaublich, was diese Generation von Frauen auf sich genommen hat, ohne die Notwendigkeit ihres Einsatzes in Frage zu stellen.

Ich habe freiberufliche Hebammen kennengelernt, die noch Anfang der 1980er Jahre an die 200 Haus- oder Beleggeburten im Jahr betreut haben, einschließlich der Schwangeren- und Wochenbettbetreuung. Manche gönnten sich kaum freie Tage zwischendurch. Da war das Gerufenwerden mitten in der Nacht aus dem Tiefschlaf heraus kein Ausnahmefall. Eine ältere Kollegin erzählte mir, wie sie es gewohnt war, sofort nach einem nächtlichen Geburtshilfeinsatz in den Schlaf zu fallen. Sie hätte immer zwischendurch hier und da geschlafen und dann weiter gearbeitet. Als ich sie besuchte, stand eine große Kanne Kaffee auf dem Tisch, in dem „der Löffel stand“. Sie rauchte eine Zigarette nach der anderen.

Eine andere 62-jährige Kollegin hatte mich in jungen Jahren „angeheuert“, sie für vier Wochen als Beleghebamme zu vertreten. Sie war jahrelang allein für mehr als 200 Beleggeburten verantwortlich gewesen, ohne eine längere Auszeit. Es gebe an ihrer Klinik sehr gute Verdienstmöglichkeiten, wollte sie mich anwerben. Sie starb in ihrem lang ersehnten Urlaub am Herzinfarkt. Unvorstellbar aus meiner heutigen Perspektive meine Einsätze im 12-Stunden-Nachdienst, 7 Nächte oder auch mal 14 Nächte am Stück, als junge angestellte Hebamme allein im Dienst in einer Klinik mit mehr als 1.000 Geburten – morgens manchmal noch Überstunden. Was ich damals für eine begrenzte Zeit hochmotiviert verkräftete, mussten Kolleginnen an manchen Häusern über Jahre durchstehen.

Vielleicht haben wir romantische Vorstellungen, wenn wir die Arbeitsbelastungen vieler Hebammenkolleginnen aus früheren Zeiten aus dem Blick verloren haben und nur die heutige Zunahme von Stress wahrnehmen. Zweifellos wird 1780 noch ein völlig anderer Takt im Lebensalltag der Menschen geherrscht haben, als Johann Wolfgang von Goethe sein Gedicht „Wandrer's Nachtlid“ an der Holzwand einer Waldhütte hinterlassen hat.

Die Gesundheitsrisiken von ständig unterbrochenem Schlaf sind heute bekannt. „Der Schlaf ist heilig.“, hatte mir mein Großvater schon als kleines Kind beigebracht, wenn ich ihn bei seinem Nickerchen nicht stören durfte. Er wurde 97 Jahre alt.

Katja Baumgarten
Katja Baumgarten



14

Thema: Schlaf

Schlafen ist ein hochaktiver Prozess. Er ist Teil eines körpereigenen „Ruhe-Aktivitäts-Rhythmus“. Chronische Schlafstörungen können zu ernsthaften Erkrankungen führen. Eine gewisse „Schlafhygiene“ mit klaren Rhythmen und Schlafritualen – beim Erwachsenen wie beim Kind – sind hilfreich. Und auch für Hebammen in der Wechselschicht gibt es hilfreiche Tipps.

kurz & bündig

- 4 Aktuell
- 8 Regionales
- 9 Vereine & Verbände
- 12 Tagungen & Kongresse
- 13 Weiterbildung & Studium

Thema

SCHLAF

14 Biologische Rhythmen und Schlafstörungen

Prof. Dr. Jürgen Zulley rät zu einer guten Schlafhygiene

22 Interview mit Dr. Céline Vetter: „Fast alles in unserem Körper ist rhythmisch.“

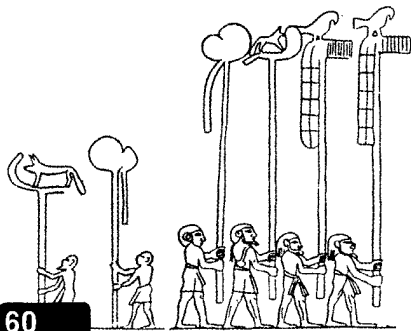
Katja Baumgarten im Gespräch mit einer Chronobiologin über „Schlaftypen“

28 Schlaf-Wach-Regulation beim Säugling: Schlafen ist eine Hirnleistung

Dr. Barbara Schneider über die Besonderheiten des Babyschlafes

34 Prävention des Plötzlichen Kindstodes: Darf das Baby im Elternbett schlafen?

Aleyd von Gartzzen hat die Studienlage gesichtet und ausgewertet



60

Die Plazenta: Urbegleiterin

Frühere Stammeskulturen und frühe Hochkulturen hatten ein intuitives Wissen um die seelische Bedeutung der Plazenta. Sie drückten dies in Form von Bildern, Mythen und Ritualen aus. Möglicherweise geht vom pränatalen Erleben der Plazenta – oft als verlorener Zwilling – ein elementarer Impuls aus, die reale Welt so umzuformen, dass sie den fetalen Erwartungen mehr entspricht.



66

Yoga zur Geburtsvorbereitung: Fest auf dem Boden

In der Schwangerschaft suchen viele Frauen einen „Weg nach innen“. Körperliches und seelisches Empfinden kommen in Yoga-Übungen, wie der Berghaltung, dem Baum oder der Kriegerhaltung, zum Einklang. Die Selbstwahrnehmung wird gestärkt – ein Schatz auch im Hinblick auf die Geburt.



70

Evidenzbasierte Betreuung physiologischer Geburten

Eine interventionsarme Geburt nach einer gesunden Schwangerschaft ist im aktuellen Klinikalltag die Ausnahme. Eingriffe auf ihre Notwendigkeit hin zu reflektieren, sollte die Regel sein. Wie kann eine Geburt durch „gekonnte Nichtintervention“ sicherer werden?

39 Naturheilkunde bei Schlafstörungen: Das Ruhesystem stärken

Ingeborg Stadelmann kennt einfache Hilfsmittel gegen Ein- und Durchschlafstörungen für jedes Lebensalter

46 Schlaf und Schwangerschaft: Ruhelose Beine und atemloser Schlaf

Prof. Dr. Jörn P. Sieb über das Restless-Legs- und Schlafapnoe-Syndrom

52 Untersuchung im Schlaflabor: Diagnose im Schlaf

Prof. Dr. Jörn P. Sieb zeigt Chancen und Grenzen der Schlaflaboruntersuchung auf

Schwangerschaft

56 Der Säure-Basen-Haushalt: Im Gleichgewicht

Ute Höfer sieht im Säure-Basen-Gleichgewicht ein wichtiges Beratungsthema für die Frühschwangerschaft

Geburt

60 Die Plazenta: Urbegleiterin
Dr. Ludwig Janus über die Rolle der Plazenta für das pränatale Erleben des Kindes

66 Yoga zur Geburtsvorbereitung: Fest auf dem Boden
Heike Brunschier stellt einige Yoga-Übungen vor, die Körpergefühl und Selbstwahrnehmung stärken

Hebammenarbeit

70 Evidenzbasierte Betreuung physiologischer Geburten: Chancen zur Veränderung
Beate Ramsayer hat auf dem 1. DHZ-Congress über die normale Geburt im Kreißaal gesprochen

Recht

76 Gerichtsreportage, Teil 2: Gegensätzliche Sichtweisen
Katja Baumgarten berichtet vom Prozess gegen eine Hebamme und Ärztin

Weiterbildung & Kongresse

80 Kongress „Geburtshilfe im Dialog“: Teil der Lösung sein
Katja Baumgarten war in Mannheim auf dem Pro Medico-Kongress

Ausbildung & Studium

84 Poster zur kontinuierlichen Betreuung: Drei Studien im Vergleich
Anja Leibfritz stellt ihr Poster vom 1. DHZCongress vor

Service

88 Tagungen & Kongresse
90 Fortbildungskalender
93 Kleinanzeigen
107 hebamedia
108 Elwin Staude Verlag

Verschiedenes

109 Bücher
111 Leserinnenbriefe
112 Vorschau
112 Impressum