

15.11.2011 in Gifhorn:

## Heilkraft des Gebärens - Wege aus dem Geburtstrauma

Referentin: Katrin Mikolitch, Ärztin

MOA SAM

Praxis für ganzheitliche Entwicklung und Heilung  
Kaiserschnitt Netzwerk  
www.mikolitch.de  
www.kaiserschnitt-netzwerk.de

K.Mikolitch, Wege aus dem Geburtstrauma 2011 ©

1

---

---

---

---

---

---

---

---

### Definition: Trauma

„Ein Erlebnis wird als traumatisch erfahren, wenn es auf körperlicher, emotionaler oder mentaler Ebene so überwältigend ist, dass es auf einer oder mehreren Ebenen nicht integriert werden kann“.

K.Mikolitch, Wege aus dem Geburtstrauma 2011 ©

2

---

---

---

---

---

---

---

---

### Faktoren, die die Schwere der Traumatisierung beeinflussen:

- das Gefühl des **Ausgeliefertseins**, des **Kontrollverlustes** und der **Hilflosigkeit**
- das Ereignis selber
- der Lebenszusammenhang
- die körperliche Konstitution
- angeeignete Fähigkeiten
- Innere und äußere Ressourcen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Traumasympptome I

- Schlafstörungen und Alpträume
- Ständiges Wiedererleben der traumatischen Situation
- Depressionen und Angstzustände
- Nervosität und Konzentrationsstörungen
- Misstrauen gegenüber anderen Menschen

(Psychotraumazentrum Kassel)

K.Mikolich, Wege aus dem Geburtstrauma 2011 ©

4

---

---

---

---

---

---

---

---

## Traumasympptome II

- an nichts mehr Freude haben
- sich ständig unwohl fühlen
- extrem vergesslich sein
- gereizt auf Angehörige und Freunde reagieren
- innerlich abwesend sein

(Psychotraumazentrum Kassel)

K.Mikolich, Wege aus dem Geburtstrauma 2011 ©

5

---

---

---

---

---

---

---

---

## Traumasympptome III Folgen der Dissoziation

- konkrete körperliche Erkrankungen
- Somatoforme Syndrome/ Empfindungsveränderungen
- Depersonalisation
- Plötzliche Todesangst, ohne zu wissen warum

K.Mikolich, Wege aus dem Geburtstrauma 2011 ©

6

---

---

---

---

---

---

---

---

### Kriterien der Diagnose eines PTBS

- A: die Symptome müssen einem traumatischen Ereignis folgen
- B: Flashbacks, Alpträume, Wiedererleben des Traumas
- C: Vermeiden traumarelevanter Reize
- D: Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme
- E: Dauer: Symptomatik länger als einen Monat
- F: Beeinträchtigung der Lebensqualität

---

---

---

---

---

---

---

---

### Traumaursachen

- Sectio caesarea/ operative Entbindung
- Fehlen der natürlichen Geburtserfahrung
- schwere oder lebensbedrohliche Schwangerschaftserkrankung
- Kontrollverlust /Ausgeliefertsein / Hilflosigkeit
- Behandlung durch Klinikpersonal, Angehörige
- Trennung vom Neugeborenen
- Geburt entspricht nicht den eigenen Erwartungen

---

---

---

---

---

---

---

---

### Psychische Folgen nach Geburtstrauma

- Rollenverständnis als Mutter/ Frau
- Mutter-Kind Bindung
- Körper/Sexualität/Schwangerschaft
- Posttraumatische Belastungsreaktion/Belastungsstörung

---

---

---

---

---

---

---

---

## Körperliche Langzeitfolgen nach Sectio

- Sekundäre Sterilität
- Nachfolgeschwangerschaft
  - Totgeburt ab der 34. SSW erhöht
  - Uterusruptur
- Verwachsungen im Bauchraum
- Narbenbeschwerden

K.Mikolich, Wege aus dem Geburtstrauma 2011 ©

10

---

---

---

---

---

---

---

---

## Narbenbeschwerden nach Sectio

- Sensibilitätsstörung
- Die Narbe stört, ist wetterfühlig
- Wundheilungsstörung
  - » Taschenbildung
  - » Bindegewebswucherung (Keloid)
- Kosmetisch störende Fettschürze
- Blasenfüllung wird nicht mehr gefühlt
- Aus Sicht der TCM: energetische Meridianblockierung, die Folgeerkrankungen verursachen können

K.Mikolich, Wege aus dem Geburtstrauma 2011 ©

11

---

---

---

---

---

---

---

---

## Folgen Kind

- Regulationsstörungen kurz nach Sectio
- körperliche Folgen ( KISS, Schreibaby...)
- Geburtserfahrungen sind im Körperbewußtsein gespeichert
- fehlender Entwicklungsschritt der vaginalen Geburt

K.Mikolich, Wege aus dem Geburtstrauma 2011 ©

12

---

---

---

---

---

---

---

---

## Traumaprophylaxe in der Schwangerschaft

- Aufklärung über Sectio, z.B. in der Geburtsvorbereitung
- kritische Haltung zur primären Sectio
- Wahl des Geburtsortes/Krankenhauses
- Nach schwieriger erster SS/Geburt: Aufarbeitung

K.Mikolich, Wege aus dem Geburtstrauma 2011 ©

13

---

---

---

---

---

---

---

---

## Traumaprophylaxe bei einem Kaiserschnitt

- Wehen abwarten
- Mutter aktiv, statt passiv und ausgeliefert
  - frühzeitige Aufklärung und Einbindung der Mutter
  - Kontakt zum Baby halten: innerlich oder über Klang/Tönen
  - Mätpressen lassen, wenn Baby entwickelt wird
- „heiliger Moment“ der Geburt und Würde der Mutter achten
  - Kind begrüßen
- so wenig Mutter-Baby Trennung wie möglich
  - Untersuchung des Neugeborenen im OP oder auf dem Bauch der Mutter
  - Bei Trennung: „goldener Herzensfaden“
  - Bonding-Tuch
- Bonding unterstützen
  - „Baderitual“
  - Plazente anschauen lassen
  - Kennenlernen und Kuschelzeit (Baby nackt, nicht angezogen) im Kreissaal

K.Mikolich, Wege aus dem Geburtstrauma 2011 ©

14

---

---

---

---

---

---

---

---

## Traumaprophylaxe im Wochenbett oder Abschlussgespräch im KRH

- Weiter ungestörtes Bonding fördern
  - Körperkontakt, Baderitual, Stillen, Tragen, Familienzimmer...
- über psychische, körperliche Folgen aufklären
- Möglichkeit zur Geburtsnachbesprechung geben
  - z.B. Karte in Mutterpass des KRH
  - Zeit und Raum geben (Vater nicht vergessen)
- Hinweis auf Beratungsadressen des Kaiserschnitt Netzwerkes

K.Mikolich, Wege aus dem Geburtstrauma 2011 ©

---

---

---

---

---

---

---

---

## Weiteres Therapie Mutter und Kind

- Integrationsgespräch mit der Mutter führen
  - Geburtsbericht anfordern und besprechen
- Lokale Narbenbehandlung/Narbenentstörung
  - Narbengel (Wala)
  - Hautöl, was die Mutter als angenehm empfindet + z.B. Ceres Geranium robertianum ♂, oder Ceres Calendula ♂
  - Narbenentstörung, Osteopathie o.ä.
- „Baderitual“
- Homöopathisch-pflanzliche Begleitung
- bei auffälligem Baby
  - Schreibaby, Schlaf/Entwicklungsstörung => Geburtstrauma integrieren
- Beratungsstellen des Kaiserschnitt Netzwerkes

---

---

---

---

---

---

---

---

Jeder Heilungsprozess ist individuell

genaue Anamnese

Heilkraft der Begegnung  
in Achtsamkeit: Alles darf sein

Körper, Narbe

Geburtstrauma-  
Integration

Raum für Gefühle

Zeit und Raum,  
Entschleunigung

Lebensthemen?

Raum und Richtung geben

Geburt als Spiegel der  
eigenen Biographie

K.Mikolich, Wege aus dem Geburtstrauma 2011 ©

17

---

---

---

---

---

---

---

---

Heilung ist immer möglich.



K.Mikolich, Wege aus dem Geburtstrauma 2011 ©

18

---

---

---

---

---

---

---

---