

Rüediswil: Besuch bei der «Doula» Rita Niffeler

Geburtsbegleitung mit Herz

Nun gibt es auch im Rottal die erste ausgebildete «Doula». Die Geburtsbegleiterin Rita Niffeler-Röllli hat ihre Ausbildung vor kurzem erfolgreich abgeschlossen und freut sich sehr darauf, werdenden und frischgebackenen Eltern eine Freundin auf Zeit zu sein.

Monika Burger-Schwarzentruber

Der geplatzte Blinddarm ihres Bruders war vor 14 Jahren der Auslöser. Rita Niffeler, bereits damals Mutter von drei Kindern, begleitete ihre Schwägerin zur Geburt ihres ersten Kindes ins Spital. «Das war eine unglaubliche Erfahrung», erinnert sich die 48-Jährige mit leuchtenden Augen. Auch beim zweiten Kind ihrer Schwägerin durfte sie zwei Jahre darauf auf Wunsch der werdenden Eltern wieder dabei sein. Eigentlich wäre Hebamme der Wunschberuf des 15. von 17 Sprösslingen der Familie Röllli gewesen. «Doch dies war damals für mich leider nicht möglich», blickt Rita Niffeler zurück. Also wurde sie Detailfachfrau und später überzeugte Familienfrau. Als sie vor 3 Jahren zum ersten Mal von einer «Doula» hörte, wusste sie: «Ja, das wäre etwas für mich.» Also informierte sich Rita Niffeler und schrieb sich zur Ausbildung ein.

Voraussetzung: Geburtserfahrung

Früher war dies gang und gäbe: Nebst der Hebamme wurden Frauen während der Geburt durch weitere geburtserfahrene Frauen begleitet. Diese alte Tradition wird durch die «Doulas» wieder belebt. Ursprünglich aus den USA stammend, wurden in der Schweiz bereits im Jahr 1996 erste «Doulas» ausgebildet. Seit 2006 existiert ein entsprechender Berufsverband. Jährlich werden heute schweizweit rund 16 weitere Frauen in professioneller Geburtsbegleitung ausgebildet. Zur Zeit haben werdende Eltern die Wahl zwischen zirka 87 «Doulas». «Im Raum Zürich gibt es sehr viele «Doulas». In unserer Umgebung und im Hinterland bin ich die erste», erklärt die Rüediswilerin Rita Niffeler. Innerhalb eines Jahres besuchte sie blockweise Kurse mit einer Präsenzzeit von 112 Stunden und einer Selbstlernzeit von rund 250 Stunden. Thematisiert wurden Inhalte wie die Physiologie



Kaum hat Rita Niffeler die Hand auf den Babybauch gelegt, nimmt das Kleine auch schon durch Treten Kontakt mit der «Doula» auf.

Foto Monika Burger-Schwarzentruber

und Pathologie von Schwangerschaft und Geburt, Kommunikation, Frausein oder auch Trauer. Kursbegleitend durfte Rita Niffeler bereits zwei werdende Mütter begleiten und mit ihrer Erfahrung unterstützen. «Ausgeschlossen ist selbstverständlich alles medizinische, dies ist die Arbeit der Hebammen und Ärzte», betont die dreifache Mutter.

Dienerin der Frau

Das Wort «Doula» (ausgesprochen: Dula) stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt «Dienerin der Frau». Eine «Doula» ist auf Wunsch vor, während, und nach der Geburt für eine werdende Mama und auch für den werdenden Papa da. Eine Vollbegleitung beinhaltet ein Kennenlerngespräch, ein oder zwei Vorgespräche, vier Wochen Pikettzeit rund um den Geburtstermin, die Begleitung während der Geburt und zwei Nachgespräche. Wenn es gegenseitig stimmt, und man sich nach dem Kennenlerngespräch für die «Doula» entscheidet, werden an den beiden Vor-

gesprächen allerlei Themen angesprochen. «Wichtig für eine Geburtsbegleiterin zu wissen ist, was das Paar für Wünsche und Ängste hat, so kann die «Doula» die Frau während der Geburt optimal unterstützen und motivieren», erklärt Rita Niffeler. «Auch Teilbegleitungen mit Vor- und Nachgesprächen oder eine zusätzliche Unterstützung im meist etwas unterschätzten Wochenbett sind möglich», erklärt die «Doula».

Kein Ersatz für die Hebamme

«Natürlich sehen es nicht alle Hebammen gerne, wenn die Frau oder das Paar von jemand Professionellen begleitet wird. Was verständlich ist, die «Doula» übernimmt einen schönen Part der Hebamme. Durch die Personalnot in den meisten Spitälern, haben die Hebammen für die emotionale Unterstützung der Gebärenden laut eigenen Aussagen leider manchmal zu wenig Zeit. So kann eine «Doula» die Fachfrau auch entlasten. Ausserdem sind wir keine Geburtshelfer sondern ausschliesslich Begleite-

rinnen. Die Hauptverantwortung bei der Geburt liegt immer bei der Hebamme», beschreibt Rita Niffeler. Ein grosser Vorteil ist, dass die «Doula» die ganze Geburt hinweg anwesend sei. In den Spitälern komme es durch Schichtwechsel oft zu einem Wechsel der Hebamme. Auch der Vater wird in der Ausnahmesituation Geburt unterstützt und entlastet. «Manchmal möchte oder kann der Vater nicht bei der Geburt dabei sein, die Schwangere erlebte eine erste Geburt als schwierig oder das Paar möchte einfach jemanden Vertrautes aber nicht ein Familienmitglied dabei haben. Dies alles können Gründe für eine professionelle Geburtsbegleitung sein. Eine Begleitung ist sicher auch in einem Notfall oder bei einem geplanten Kaiserschnitt von Vorteil», ergänzt die Ruswilerin. Teilweise übernimmt die Krankenkasse einen Teil der Kosten. Rita Niffeler hat ihre Vertiefungsarbeit gemeinsam mit einer Ausbildungskollegin zum Wochenbett geschrieben. «Ab dem kommenden Jahr werden Spitalaufenthalte mit einer Fallpauschale abgerechnet. Für eine Geburt bedeutet dies noch rund drei Tage Spitalaufenthalt. Das Wochenbett einer Frau dauert jedoch viel länger. Ganz wichtig ist also, dass die jungen Eltern zuhause in ihrer neuen Situation gut unterstützt werden.» Dazu haben die beiden Frauen eine Liste mit Ideen erstellt, an welcher auch das Luzerner Kantons-spital Wolhusen Interesse bekundet hat.

Mit viel Herz

«Das Wunder einer Geburt miterleben zu dürfen ist unbeschreiblich schön», erklärt die 48-Jährige mit eigenem Raum für Energie- und Körperarbeit. Mit wie viel Engagement und Herzblut sich Rita Niffeler für die Paare einsetzt, lässt sich im Gespräch mit ihr gut erahnen. Mit leuchtenden Augen und einem intensiven Strahlen erzählt die aufgestellte Frau von ihren Erfahrungen und Erlebnissen. «Ich bin überglücklich. Das ist es, was ich gerne mache», resümiert sie. Einer Frau und deren Partner unter der Geburt beizustehen, für sie da zu sein, die Hand zu halten, zu motivieren oder zu trösten, dafür sei sie als «Doula» gerne da.

Weitergehende Informationen sind direkt bei Rita Niffeler, Telefon 041 495 36 25 oder unter www.unseredoula.ch oder www.doula.ch erhältlich.