



Oxytocin und die Geburt



Das Hormon Oxytocin ist verantwortlich dafür, dass wir Wehen haben. Das klingt jetzt erstmal nicht sonderlich romantisch. Das wird sich aber noch ändern, denn das Oxytocin wird auch Liebes- und Kuschelhormon genannt.

Wehen sind etwas Starkes, Bewegendes, Einschneidendes, für manche sicher auch etwas Furchteinflössendes, auf jeden Fall etwas, das man mit Schmerzen in Verbindung bringt. Trotzdem werden sie ausgerechnet durch das Liebeshormon ausgelöst?

Oxytocin wird Kuschel- oder Liebeshormon genannt, weil es in Situationen ausgestossen wird, in denen man sich wohlfühlt. Unsere Sinnesorgane verarbeiten soziale Signale und leiten sie ans Gehirn weiter. Wenn es positive Signale sind, wird in unserem Gehirn, in der Hypophyse, das Oxytocin ausgeschüttet und in uns entsteht ein wohliges Gefühl. Dies geschieht bei Umarmungen, beim Kuscheln, bei Massagen oder beim Sex. Es braucht aber keine Berührungen, um Oxytocin auszuschütten. Ein leckeres Essen geniessen, einen Duft riechen, den man mag, jemandem helfen oder einfach generell Zeit mit jemandem verbringen, der einem nahe steht, bewirken ebenfalls die Produktion von Oxytocin.

*Es reicht also schon, wenn man mit jemandem Zeit verbringt, um bei ihm ein gutes Gefühl zu hinterlassen. Wie viel bedeutender wird unsere Arbeit als Doula mit diesem Hintergrund?
«Doula sein – Da sein» und dabei noch die Produktion von Oxytocin ankurbeln.*

Wenn wir wissen, in welchen Situationen Oxytocin ausgeschüttet wird, ist es naheliegend, dass zum Beispiel grelles Licht, Lärm, Stress, Veränderungen und Unwohlsein die Oxytocinausschüttung hemmen.

Für die Geburt braucht es viel Oxytocin. Es löst nicht nur die Wehen aus, sondern wirkt während der Geburt auch schmerzlindernd. Zudem ist es für die Geburt der Plazenta verantwortlich, reduziert die Nachblutung, wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung.

Oxytocin ist ebenfalls wichtig beim Stillen und hat Einfluss auf die Mutter-Kind-Bindung und das Verhalten von Mutter und Baby nach der Geburt.

Auf die Gabe von künstlichem Oxytocin sollte, sofern es keinen medizinischen Grund gibt, verzichtet werden, da es negative Folgen für Mutter und Kind haben kann.

Es gibt verschiedene Arten, um die Geburt mit natürlichen Methoden einzuleiten oder voranzutreiben, in dem man die Produktion von körpereigenem Oxytocin anregt. Nebst diesen ist es wichtig, ruhig zu bleiben und sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen, denn Stress ist kontraproduktiv.

Oxytocin lehrt uns, dass sich die Gebärende während der Geburt wohlfühlen muss. Es braucht eine Umgebung, in der man sich wohl und sicher fühlt, liebevolle Menschen, die einem ein gutes Gefühl vermitteln, bei denen man sich gut aufgehoben fühlt und die «einfach da» sind und diese Reise gemeinsam mit einem gehen. Mit Menschen, die die Geburt nicht werten, keine Ansprüche stellen oder eingreifen, die keine Angst haben und vertrauensvoll begleiten, ist es dann auch nicht mehr so schwierig auf seinen Körper, auf seine Intuition, Wünsche und Bedürfnisse zu hören und das Gebären wird selbstbestimmt und intuitiv.

Wie viel besser ist das Leben, wenn wir darauf achten, dass wir bei unseren Mitmenschen die Oxytocinausschüttung ankurbeln!