

Schwangere und Eltern von Neugeborenen stärken

Nui Rarotonga und Cook Islands Child Welfare Association CICWA

Projekt WGT Schweiz

Auf der Insel Rarotonga leben etwa 10'000 Einheimische. Bis 2019 hat dort das grösste Spital des Landes monatlich Geburtsvorbereitungskurse durchgeführt. Seit der Covid-19-Pandemie gibt es dieses Angebot nicht mehr. Dem Spital fehlen dafür die finanziellen und personellen Ressourcen. Anfangs 2023 haben sich einige Frauen aus dem Gesundheitsbereich getroffen und zusammen nach alternativen Möglichkeiten für die Vorbereitung, Begleitung und Unterstützung werdender Eltern gesucht. Unter dem Dach der Nichtregierungsorganisation «Cook Islands Child Welfare Association CICWA» haben sie «Nui Rarotonga» gegründet. «Nui» will schwangere Frauen und ihnen nahestehende Personen während der Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit als Eltern in ihrem Wissen und Selbstvertrauen stärken und unterstützen. Dafür bietet das kleine Nui-Team mit der erfahrenen Pflegefachfrau und Hebamme Rerao Vano nun Geburtsvorbereitungskurse und Workshops für Eltern von Kleinkindern an.



Teilnehmende im Geburtsvorbereitungskurs mit Rerao Vano links hinten, Kursplakat, Workshop «Pepe Mirimiri», © Nui Rarotonga

Die Geburtsvorbereitungskurse finden jeweils in einem der Dörfer der Insel statt. Sie bestehen aus vier aufeinanderfolgenden, zweistündigen Treffen mit jeweils zehn schwangeren Frauen und je einer Begleitperson aus ihrem nächsten Umfeld, die sich zusammen auf die Geburt und die erste Zeit mit dem Neugeborenen vorbereiten. Die Väter sind ausdrücklich miteingeladen. Pro Jahr gibt es vier solcher Kurspakete. Sie vermitteln Wissen über Schwangerschaft und Geburt, über Ernährung und Bewegung, übers Stillen und die erste Zeit mit den Neugeborenen, über Risikofaktoren, Alarmzeichen und medizinische Angebote. Sie schaffen Raum für den Austausch untereinander und den Abbau von Ängsten, stärken das Selbstvertrauen in den eigenen Körper z.B. mit Atemübungen und bereiten auf die Geburt im Spital vor. Besprochen werden auch altüberlieferte Bräuche wie das Vergraben der Plazenta in einem besonderen Tongefäss oder das Pflanzen eines Tiare-Strauchs bei der Geburt eines Mädchens. In Maori bedeutet «enua» sowohl «Plazenta» wie «Erde, Land».

Die Workshops richten sich ans Umfeld der Schwangeren und der Eltern von Kleinkindern. Sie wollen ihre Unterstützung fördern und für Problembereiche sensibilisieren wie moderne Ernährung. Die Cookinseln importieren viele verarbeitete Lebensmittel aus Neuseeland und haben den weltweit höchsten Body Mass Index, mit vielen schwer übergewichtigen Menschen mit den entsprechenden Beschwerden. Im Workshop «Ernährung» wird nun an die traditionelle Ernährung mit einheimischen Lebensmitteln aus dem eigenen Garten und dem Meer erinnert: gesünder, billiger, ökologischer, indigener. Der Workshop «Bewegung» lockt mit traditionellen Tänzen und modernem Yoga. Am beliebtesten ist der Workshop «Pepe Mirimiri», Baby Massage mit Papa oder Mama. Haut an Haut soll auch die emotionale Verbundenheit mit dem eigenen Kind gestärkt werden. Für einen guten Start in ein gelingendes Familienleben zwischen indigener Tradition und herausfordernder Moderne.