

Meine Frau bekommt ein Kind – was nun? Kurzatgeber für die Geburt

Oberstes Prinzip:

Je sicherer sich die Frau fühlt und je mehr sie sich entspannen kann, desto wahrscheinlicher wird die Geburt gut und ohne Komplikationen verlaufen!

Sorgen Sie also dafür, dass sich Ihre Frau in jeder Hinsicht sicher und wohl fühlt – Sie leisten einen unschätzbaren wertvollen Beitrag!

Das sollten Sie dabei haben:

Kleine Lampe (Salzlampe?), Kerzen, Entspannungsmusik, zwei Kissen, ggfs. Duftlampe, Aromaöl (z.B. Rose) , Massageöl, warme Socken und zwei Ihrer alten T-Shirts für Ihre Frau (=etwas in das sie noch hineinpasst und das ruhig schmutzig werden darf), Snacks (z.B. Bananen, Studentenfutter, Müsliriegel)

Den Raum für die Geburt einrichten:

Schaffen Sie, so gut es geht, eine „kuschelige“ Atmosphäre.

- * Raum abdunkeln, grelles Licht ausschalten, kleine Lampe anmachen
- * Wenn erlaubt, Kerzen anzünden
- * Entspannungsmusik einlegen
- * Duftlampe anzünden

Interventionen:

Ein nicht ganz einfaches Thema...

Jede Intervention stört den natürlichen Geburtsablauf und erhöht die Wahrscheinlichkeit weiterer Interventionen mit etwaigen Nebenwirkungen für Mutter und Kind. Viele dienen lediglich der Beschleunigung, damit die Geburt in einen gewissen zeitlichen Rahmen passt!

Wenn Ihnen Interventionen vorgeschlagen werden, treffen Sie Ihre Entscheidung, nachdem Sie sich und Ihren Betreuern folgende Fragen gestellt haben:

- * Sind meine Frau oder mein Kind in unmittelbarer Gefahr?
- * Wie wäre es, wenn wir erst noch eine Stunde abwarten?
- * Wie oft haben Sie das Risiko/ Problem, das Sie mir schildern, schon erlebt?
- * Was ist andererseits das Risiko des Eingriffs/ der Intervention? Wie wird er sich auf meine Frau/ auf das Kind oder bei folgenden Schwangerschaften auswirken?

Vermeiden Sie unter allen Umständen eine künstliche Einleitung der Geburt (Wehentropf, Zäpfchen etc.), solange es keine unmittelbare Gefahr für Mutter oder Kind gibt! Lassen Sie sich aufklären, wie hoch die Wahrscheinlichkeit von stärkeren Schmerzen und Komplikationen bei eingeleiteten Geburten ist, bevor Sie zustimmen. Besprechen Sie vorher mit Ihrer Frau, ob Sie mit einem eventuellen routinemäßigen Dammschnitt einverstanden sind! Dammschnitte sind in der Regel extrem unangenehm und bereiten eventuell noch lange hinterher Probleme.

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Frau möglichst wenig an den Wehenschreiber angeschlossen ist und sich frei bewegen kann.

Wenn ein venöser Zugang gelegt werden soll, ohne dass es für die Gabe von Medikamenten unmittelbar nötig ist, Ihre Frau sich damit aber unwohl fühlt, bitten Sie darum, den Zugang wegzulassen, und versichern Sie dem Personal, dass Sie selbst für genügend Flüssigkeitszufuhr sorgen werden.

Privatsphäre:

- * Erlauben Sie unter keinen Umständen mehr Anwesende im Raum als absolut notwendig. Keine Zuschauer! Sorgen Sie für möglichst ausgedehnte Zeiten, in denen sie beide allein sind.

Jeder Bauer weiß, dass man einer Sau nicht beim Ferkeln zusehen darf, weil sie dann „nicht kann“. Dies gilt für alle Säugetiere.

Und Frauen...?

Körperliche Unterstützung:

- * Geben Sie Ihrer Frau jede Stunde ein Glas Wasser
- * Achten Sie darauf, dass Sie warme Füße hat (kalte Füße behindern die Geburt)
- * Helfen Sie ihr, die Position zu wechseln und sich zu bewegen. *Nur wer die Geburt verlängern will, lässt man die Frau bewegungslos auf dem Rücken verharren...*
- * Streichen Sie mit den Fingerkuppen sanft über Rücken, Nacken und Arme, so dass ein Gänsehauteffekt entsteht
- * Massieren Sie mit eher kräftigem Druck den unteren Rückenbereich
- * Streichen Sie mit den Händen von oben nach unten die Innenseiten der Oberschenkel entlang – das hilft der Frau, sich zu öffnen

Mentale und seelische Unterstützung:

- * Sprechen Sie ruhig mit Ihrer Frau und geben ihr immer wieder Stichwörter wie „Loslassen“, „Entspann dich“, „Dein Körper kann das“, „Ich bin bei dir“
- * Versichern Sie Ihrer Frau immer, dass sie gebären kann und alles gut macht. Lassen Sie keinen Zweifel daran aufkommen, dass sie diese Geburt schaffen wird, **egal, wie lange es dauert!!!** Auch, wenn es einen oder zwei Tage dauert!
Gebärende Frauen sind sehr offen für Einflüsse von außen. Wenn die Umstehenden an sie glauben, setzt dies ungeahnte Kräfte frei. Wenn die Umstehenden jedoch Angst haben und nur auf das Eintreten eines „Problems“ warten, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass Interventionen notwendig werden!
- * Kurz vor der eigentlichen Geburtsphase bekommen viele Frauen den Eindruck, sie könnten nicht mehr. Wenn Sie merken, dass Ihre Frau unruhig wird, wenn sie sagt, sie könne und wolle nicht mehr oder brauche jetzt sofort eine: Lassen **Sie** sich nicht von ihr verunsichern!!! Mit größter Wahrscheinlichkeit kommt sehr bald das Kind. Machen Sie ihr stattdessen Mut: „Du hast es fast geschafft!“, „Du machst das sehr gut!“, „Jetzt ist es heftig, aber bald ist es vorbei!“, „Unser Kind kommt!“

Wenn das Kind da ist.

- * Sorgen Sie dafür, dass das Kind der Mutter erst einmal Haut an Haut auf den Bauch oder auf die Brust gelegt wird und ausreichend Zeit bekommt, das erste Mal zu stillen (die meisten Kinder tun dies von sich aus innerhalb der ersten Stunde) – und waschen, wiegen etc. auf später verschoben werden.
- * Wenn das Kind nicht zur Mutter kann, weil die Mutter medizinisch versorgt wird, geben *Sie* dem Kleinen Hautkontakt
- * Wenn das Kind medizinisch versorgt werden muss, bleiben Sie dabei und sorgen dafür, dass es so bald wie möglich zu einem von Ihnen beiden kann
- * Warten Sie mit dem Abnabeln nach Möglichkeit, bis die Nabelschnur aufgehört hat zu pulsieren bzw. überlegen Sie sich vor der Geburt, wie Sie hier entscheiden möchten.
- * Bringen Sie ein Schild am Babybett an:
„Ich werde gestillt. Bitte keinen Schnuller und keine Flasche ohne Absprache mit meiner Mama. Danke!“
Die Einführung von Schnuller oder Flasche in den ersten Lebenstagen kann das Stillen behindern oder ganz unmöglich machen

Falls noch Zeit vor der Geburt ist...

- * Nehmen Sie mit Ihrer Frau an einem Geburtsvorbereitungskurs teil, in dem Sie praktische Anleitung bekommen, wie Sie die Gebärende unterstützen können, und erfahren, wie eine Geburt abläuft. Suchen Sie sich dazu eine Kursleiterin, welche die Frauen in Ihrer natürlichen Gebärfähigkeit bestärkt!
- * Wählen Sie sorgfältig den Ort, an dem Sie Ihr Kind zur Welt bringen. Glaubt man dort an die Gebärfähigkeit Ihrer Frau? Respektiert man dort Ihre Vorstellungen und Wünsche?
- * Lesen Sie „*Geburt und Stillen*“ von Michel Odent
- * Informieren Sie sich schon jetzt über
Stillen
das Schrei- und Schlafverhalten von Babys
Impfen

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Geburts-Tag!

Wenn Sie sich weiter informieren möchten, empfehlen wir außerdem u.a. folgende Bücher: Carola **Eder**: *Auf den Spuren des Glücks*; Ina May **Gaskin**: *Die selbstbestimmte Geburt*; Carlos **Gonzalez**: *Mein Kind will nicht essen!*; Michael **Odent**: *Geburt und Stillen*; Elizabeth **Pantley**: *Schlafen statt Schreien. Das liebevolle Einschlafbuch.*; Ingeborg **Stadelmann**: *Die Hebammensprechstunde*; Naomi **Aldort**: *Von der Erziehung zur Einfühlung*

Agentur für Innere Freiheit, 2013.

Alle Rechte vorbehalten. Weitergabe zu privaten Zwecken ausdrücklich erwünscht. Gewerbliche Weitergabe und Nutzung nur in Absprache mit Agentur für Innere Freiheit, Panoramastrasse 8, 72336 Balingen, www.agentur-innere-freiheit.de

Sie möchten noch mehr wissen?

Weitere Anregungen zum Thema finden Sie auf meiner Webseite
www.mamicoach.de.

Wenn Sie darüber hinaus Fragen haben oder über gewisse Dinge gerne einmal mit jemandem persönlich sprechen möchten, können Sie mit mir einen persönlichen oder telefonischen Beratungstermin vereinbaren. Sie erreichen mich dazu am besten per E-Mail unter kg@mamicoach.de (Ich habe eine zweijährige Tochter, die mich tagsüber gut auf Trab hält und bekomme Anrufe oft nicht mit...).

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem wunderbaren Wesen, das Ihr Kind ist!

Ihre

Kendra Gettel