



## **Vorbereitung auf die Geburt in Phasen ohne eine Begleitperson**

Die momentane Regelung, dass die Geburt nicht in jeder Klinik durchgängig durch einen Partner begleitet werden darf, sorgt für Unsicherheit und Angst.

### **Wie können Sie sich auf die Geburt vorbereiten?**

Der Stress bei vielen Frauen ist hoch, wenn sie sich vorstellen, phasenweise ohne ihre/n PartnerIn zu sein. Diese Vorstellung gab es vorher nicht.

In Krisenzeiten sorgen schlechte Neuigkeiten oft für Chaos: Gedanklich, körperlich, seelisch. Diese wollen erst einmal verdaut werden. Dann reift die Suche nach Möglichkeiten, die Situation zu meistern.

### **Haben Sie Vertrauen in sich, in Ihr Kind und in Ihren Körper.**

Mit großer Wahrscheinlichkeit haben Sie einen Kurs besucht, Bücher gelesen, sich ausgetauscht, Atemübungen und Gebärhaltungen ausprobiert. Gehen Sie alles gemeinsam mit Ihrem Partner durch, wiederholen Sie in aller Ruhe Atemtechniken. Fühlen Sie nach, ob sich diese gut anfühlen und wenn nicht, ändern Sie etwas daran. Es geht nicht um einen mechanisch und richtig ausgeführten Vorgang, sondern darum, dass der Atem Sie trägt.

Bewegen Sie sich! Machen Sie kleine Spaziergänge, solange es keine Ausgangssperre gibt und halten Sie sich an die aktuellen Sonderregelungen! Gehen Sie in die Natur.

Sollten starke Einschränkungen durch die Pandemie angeordnet werden, nutzen Sie natürlich den Spaziergang für den Kauf eines Nahrungsmittels.

Bewegen Sie zuhause Ihr Becken, immer wieder bei jeder sich bietenden Gelegenheit. Führen Sie die Bewegungen in aller Ruhe durch und spüren Sie nach, wie es sich anfühlt, sich in diese Bewegung hineinzubegeben. Spüren Sie, ob und wie Ihr Kind dabei reagiert. Es wird sanft geschaukelt, es wird ihm gefallen.

Beziehen Sie den Partner in die Bewegungen mit ein, sofern Sie das beide möchten. Es ist wie ein Tanz. Sagen Sie sich schöne Dinge. Später können Sie im Kreißsaal dieses gemeinsame Erleben abrufen, wenn Sie dort Ihr Becken kreisen. Lassen Sie gerne eine bestimmte dabei Musik laufen, diese können Sie mit in den Kreißsaal nehmen. Sie können sich an die Worte erinnern, die Sie miteinander ausgetauscht haben.

Kathleen Klein . Postanschrift: Waldstr. 77 . 53721 Siegburg . Tel.: 015782243654

Nehmen Sie Entspannungsbäder oder duschen Sie ausgiebig und fühlen Sie, wie das schöne warme Wasser Ihren Körper umgibt oder an Ihnen herunterläuft. Genießen Sie es. Falls Sie einen bestimmten Duft dabei mögen, nutzen Sie diesen auch im Krankenhaus.

Sprechen Sie mit Ihrem Baby. Sie dürfen ihm erzählen, wie traurig Sie sind, dass der Papa nicht so dabei sein kann, wie Sie es sich vorgestellt haben. Sie müssen es nicht verschweigen. Wir alle brauchen es, dass uns mitgeteilt wird, wie es unseren Liebsten geht. Und wir sind dankbar, wenn auch wir uns mitteilen können.

Ihr Baby verkraftet das, denn:

Erzählen Sie ihm auch, dass Sie all das nachholen werden. Dass Sie zu dritt im Bett liegen werden und sehr lange kuscheln werden. Sagen Sie ihm, wie sehr Sie sich beide auf diesen Moment freuen.

Sie können im Kreißsaal ein bestimmtes T-Shirt Ihres Partners oder einen Talisman bei sich tragen, den er Ihnen mitgibt. Vielleicht schreibt er Ihnen einige Sätze auf ein kleines Blatt Papier, das Sie bei sich tragen. Vielleicht schmiert Ihnen ihr Partner die Brote, steckt einen beliebten Snack oder eine kleine Überraschung dazu und kocht Ihnen den Tee für die Thermoskanne?

### **Bitte:**

Beginnen Sie heute schon, sich mit all diesen Möglichkeiten anzufreunden. Es wird Zeit brauchen, sie anzunehmen und zu üben und sich in die neue Situation hineinzufinden. Und: Es hilft, sich nicht ohnmächtig zu fühlen. Vielleicht finden Sie sogar in eine innere Kraft, die Ihnen so vorher nicht bewusst war. Probieren Sie sich aus.

Sprechen Sie der Sie betreuenden Hebamme gegenüber Ihre Bedürfnisse aus. Egal, ob Sie Unterstützung bei der Atmung benötigen, ein Bad oder eine Dusche nehmen möchten, Sie etwas zu Essen oder zu trinken benötigen, Sie auf das WC müssen.

Bitten Sie um Dokumentation und um Weitergabe an die nächste Schicht von elementaren Bedürfnissen. Das kann schon beim Aufnahmegespräch im Kreißaal erfolgen. Bringen Sie ruhig ein vorbereitetes Blatt Papier mit, auf dem Sie Bedürfnisse formuliert haben. Das kann, mit Ihrem Namen versehen, in den Mutterpass gelegt werden.

Bitten Sie die Hebamme, den Arzt oder die Ärztin um Beistand, wenn sie ihn benötigen. Bitten Sie ggf um seelischen Beistand, das wäre die Seelsorge. Ein/e SeelsorgerIn ersetzt keine Hebamme, kann aber vermitteln und die richtigen Worte finden. Mit großer Wahrscheinlichkeit auch für Sie. SeelsorgerInnen sind kommunikativ geschult.

Fragen Sie vorher im Klinikum nach, ob diese Möglichkeit besteht.

Wird Ihnen unhöflich begegnet, bitten Sie um einen Wechsel der Person. Egal ob es sich um einen Arzt oder um die Hebamme handelt. In den

Kathleen Klein . Postanschrift: Waldstr. 77 . 53721 Siegburg . Tel.: 015782243654

meisten Krankenhäusern gibt es eine Rufbereitschaft für die Hebammen. Bleiben auch Sie höflich. Alle Beteiligten müssen sich mit der jetzigen Situation arrangieren. Ein Gefühl darf immer formuliert werden.

Wenn Ihr Baby geboren ist, lassen Sie es bei sich am Körper. Bitten Sie darum, selbst die Nabelschnur durchtrennen zu dürfen. Wenn es Ihrem Baby gut geht ist der ideale Zeitpunkt dafür, wenn alle Nabelschnurgefäße blutleer sind. Die Hebamme hilft Ihnen dabei.

Bitten Sie um Fotos mit Ihrer Kamera und / oder um ein kleines Video von den ersten Momenten mit Ihrem Baby, wenn Ihr/e Partner/in nicht dabei sein kann.

Begrüßen Sie Ihr Baby, bei Abwesenheit auch im Namen Ihres Partners.

Vielleicht sucht es Ihre Brust, diese dürfen Sie ihm anbieten. Manchmal brauchen die Babys Zeit um anzukommen. Auch sie haben einen Weg hinter sich. Dann wird es schlafen wollen, bevor es sich mit Appetit meldet.

Sie haben die Möglichkeit, nach wenigen Stunden der Entbindung heim zu gehen. Hier sind zeitnahe Informationen an die Hebamme sehr hilfreich und auch notwendig, denn durch die neue Situation häufen sich die ambulante Entlassungen. Dadurch sind wir freiberuflichen Hebammen organisatorisch stark gefordert.

### **Mundschutz unter der Geburt**

Einen Mundschutz unter der Geburt tragen zu müssen wird in manchen Häusern verlangt.

Es braucht nicht viel Vorstellungsvermögen, dass eine solche Maskenpflicht die Atmung unter Wehentätigkeit stark einschränkt.

So gibt es sehr klare Aussagen zum Umgang mit der Maske im Kreißaal:

Motherhood: <https://www.mother-hood.de/sichere-geburt/informationen-fuer-eltern/hinweise-und-empfehlungen-fuer-schwangere-zu-corona/maskenpflicht-und-ingeschraenkte-geburtsbegleitung-wegen-corona.html>

Hebammenverband: <https://www.hebammenverband.de/aktuell/nachricht-detail/datum/2020/05/18/artikel/stellungnahme-des-dhv-zur-maskenpflicht-im-kreissaal/>

### **Wochenbettstation & Besuch**

Wie ich aktuell von der einen oder anderen Frau erfuh, sorgt das eingeschränkte Besuchsrecht auf der Wochenbettstation auch für eine Entspannung, die viele so nicht mehr kennen. Diese Ruhe wird genossen!

Kathleen Klein . Postanschrift: Waldstr. 77 . 53721 Siegburg . Tel.: 015782243654

Es gibt nur Sie und Ihr Baby. Und die Nachbarin und deren Baby. Kein eigener ggf. unerwünschter Besuch, kein Besuch der Bettnachbarin.