

Was Du im Falle einer Geburt ohne Partner/ Partnerin tun kannst

Es gibt Umstände, die kannst Du beeinflussen. Andere nicht, wie das Verbot für werdende Väter im Kreißsaal. Diese Vorstellung erscheint Dir sicherlich unvorstellbar und bereitet Dir große Sorge.

Wir möchten Dir Tipps geben, die Dich so gut es geht bei der Vorbereitung auf eine Geburt ohne Partner/Partnerin unterstützen.

Vor der Geburt

○ Nimm Deine Ängste an

Du hast möglicherweise Ängste, die vorher nicht da waren. Sprich über sie! Sie helfen Dir, Dich gezielt vorzubereiten, zum Beispiel beim Schreiben Deines Geburtsplanes.

○ Entspanne und vertraue

Vertraue Dir und Deinem Körper! Sei Dir bewusst, dass Du und Dein Körper Deinem Baby den perfekten Schutz bieten. Dein Körper ist für die Geburt bestens ausgestattet. Er ist stark!erspüre diese Stärke und nimm Dir dafür Zeiten der Ruhe und Entspannung. Das gelingt am besten auf eine Weise, die Du schon kennst:

- ✓ Yoga oder Pilates
- ✓ Autogenes Training
- ✓ Progressive Muskelentspannung
- ✓ Traum- und Fantasiereisen
- ✓ Atemtechniken
- ✓ Selbsthypnose

Du findest dazu Anleitungen in Büchern, Podcasts oder Online-Kursen. Suche Dir ein oder zwei Übungen aus, mit denen Du Dich wohlfühlst. Übe sie am besten (mehrmals) täglich!

Kommen diese Entspannungsübungen nicht für Dich in Frage, hilft Spazierengehen, ein Bad oder auf dem Sofa ruhen. Wichtig ist, zur Ruhe zu kommen und störende Gedanken ausschalten zu können.

○ Stärke Dich

Überlege, was Du besonders brauchst, damit es Dir gut geht und Du Dich gestärkt fühlst:

- ✓ Sprich mit Deinem Baby und gib Deinem Partner/ Deiner Partnerin die Möglichkeit, euer Baby zu spüren.
- ✓ Schreib einen Brief an Dein Baby und Deinen Partner/ Deine Partnerin. Teile darin Deine Ängste mit, aber auch gute Gefühle.
- ✓ Bereite mit Deiner Hebamme die Geburt vor.
- ✓ Tausch Dich mit vertrauten Personen und natürlich Deinem Partner/ Deiner Partnerin aus.
- ✓ Gestalte und schreibe Karten mit positiven Gedanken, die Du aufstellen und sogar mit in den Kreißsaal nehmen kannst.
- ✓ Lies Bücher und Berichte über selbstbestimmte und positive Geburten.

- **Organisatorisches**
- ✓ Kläre, ob Deine Hebamme eine Betreuung nach einer ambulanten Geburt leisten kann. In dem Falle könnten Du und Dein Baby etwa 4 -6 Stunden nach der Geburt nach Hause.
- ✓ Schreibe oder überarbeite Deinen Geburtsplan gemeinsam mit Deinem Partner/ Deiner Partnerin! Überlege, was Dir für die Geburt wichtig ist, auch im Falle einer Kaiserschnittgeburt. Lege den Geburtsplan in Deinen Mutterpass.
- ✓ Kläre für den Fall einer Kaiserschnittgeburt: Kannst Du mit Deinem Baby (kurz) kuscheln? Wo ist es, während Du genäht wirst? Wer informiert Deinen Partner/ Deine Partnerin? Wer macht das 1. Foto?
- ✓ Kläre mit Deinem Kinderarzt/ Deiner Kinderärztin, ob er/ sie im Falle einer ambulanten Geburt die 2. Vorsorgeuntersuchung (U2) übernimmt - vielleicht sogar bei Dir zu Hause. Die U2 hat Zeit bis 10 Tage nach Geburt. Sie umfasst auch die Tests auf Stoffwechselstörungen und Mukoviszidose sowie den Neugeborenen-Hörtest.
- ✓ Zusätzlich für die Kreißsaaltasche: Ladekabel/ Powerbank, Kopfhörer/Headset (leichter zum Telefonieren und abschalten), verpackte Einwegkamera für das 1. Foto im OP, falls es zu einem Kaiserschnitt kommt.

Die Geburt beginnt

- Die Wehen setzen ein oder Deine Fruchtblase öffnet sich. Was tun? Bleib so lange zu Hause, wie Du Dich wohl fühlst. Bewege Dich so, wie es Dir gut tut. Genieße die Zeit mit Deinem Partner/ Deiner Partnerin! Bald wird euer Baby bei euch sein. Dann könnt ihr ausgiebig kuscheln und die Zeit nachholen, die Dein Partner/ Deine Partnerin nicht bei euch war.
- Solltest Du eine Hebamme haben, mit der Du auch bei Geburtsbeginn zu Hause in Kontakt stehen kannst, ruf sie jetzt an. Sie wird Dich so lange es geht begleiten und mit Dir entscheiden, wann es Zeit ist in die Klinik zu fahren.

Während der Geburt

- Wende die geübten Entspannungstechniken an – besonders in der ersten Phase der Geburt und in den Wehenpausen.
- Sprich mit dem Personal über Deine Ängste und äußere Deine Wünsche.
- Achte auf Deine Atmung. Du kannst sie kontrollieren, und Deine Atmung kann Dich und die Geburt positiv beeinflussen.
- Bewege Dich so, wie es Dir gut tut. Versuche, Dich auf Deine Stärke zu konzentrieren und denk daran, dass Dich jede Wehe ein Stück näher zu Deinem Baby bringt.

Nach der Geburt:

- Wenn Du und Dein Baby gesund sind, könnt ihr bereits nach wenigen Stunden die Klinik wieder verlassen. Stell sicher, dass Du zu Hause im Wochenbett - neben Deiner Hebamme - weitere Unterstützung bekommst.
- Nehmt euch als Eltern abwechselnd oder gemeinsam so viel Zeit wie möglich, mit eurem Baby zu kuscheln.
- Sprich über das, was Du erlebt hast, und nimm Deine Gefühle ernst!
- Tausch Dich auch mit Deinem Partner/ Deiner Partnerin aus, wie es ihm/ ihr ergangen ist.
- Wenn Du spürst, dass dies kein gutes Geburtserlebnis war, suche Dir professionelle Hilfe zur Verarbeitung der Geburt. Du bist damit nicht alleine!!!

Mehr Infos auf www.ruheraum-bonn.de und www.mother-hood.de .