

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

CORNELIA FRANKE

&

HEIKE RICHTER

| Der Wehe ein Gesicht geben

Latenzphase

(Muttermund 0-5 cm)



Aktive Eröffnungsphase

(Muttermund 5-10 cm)



Geburtsphase

(Muttermund vollständig | Geburt des Kindes)



Nachgeburtsphase

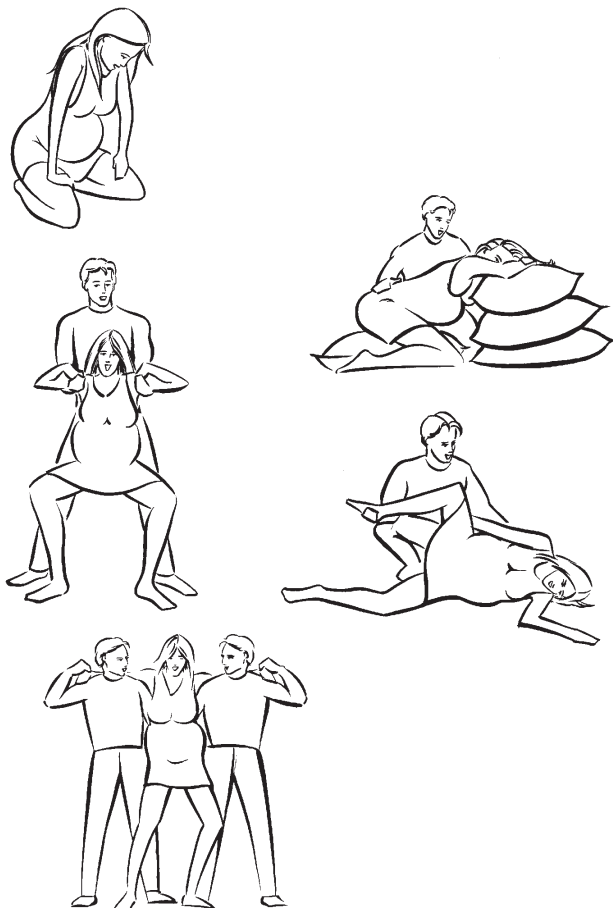
(Geburt der Plazenta)



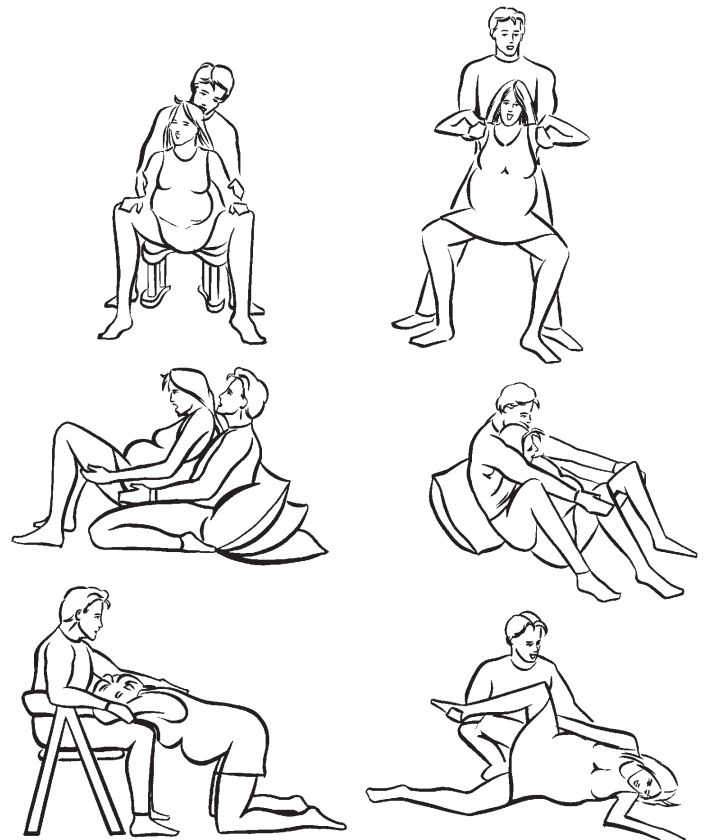
■ Eröffnungsphase



■ Übergangsphase



■ Geburt





Deine Kliniktasche

Für den Kreißsaal

- 2 bequeme XL-T-Shirts, die bis über den Po reichen oder Herrenoberhemden
- Warme Socken
- Badelatschen o.ä.
- Bademantel oder Jogging-Anzug
- Lippenpflege, Massageöl
- (isotonische) Getränke
- Snacks
- Brille (für Kontaktlinsenträgerinnen)
- Haarband
- Ggf. Wärmflasche
- Musik
- Telefonnummer der Wochenbetthebamme (ambulante Geburt?)

Papiere

- Krankenversichertenkarte
- Mutterpass
- evtl. Krankenhauseinweisung
- Vorweg mit der Klinik klären: Unterlagen für das Standesamt für die Ausstellung der Geburtsurkunde (also Geburtsurkunde und Personalausweis von Mutter und Vater, ggfs. Heiratsurkunde oder Anerkennung der Vaterschaft, Stammbuch)
- Aufklärungsbögen für PDA und geburtshilfliche Maßnahmen

Für den Partner

- Snacks (nachts hat der Klinikiosk geschlossen)
- Bequeme, luftige Kleidung (im Kreißsaal ist es meist recht warm)
- Zahnbürste / Deo
- „Spickzettel für den Partner“



Für das Baby

- Zwei rote Handtücher (damit es nach der Geburt wieder ein bisschen „Uteruslicht“ hat)
- Mützchen
- Kleidung für die Fahrt nachhause
- Babyschale für die Fahrt nachhause

Für die Wochenbettstation

- Nachthemden / Schlafshirt / Pyjama
- Kulturtasche
- Bequemer und lockerer Bustier / BH (es muss nicht unbedingt ein Still BH sein)
- Stillkissen?
- Kleine Nachttischlampe oder Lichterkette die mit Batterie betrieben ist (Kliniklicht ist meist sehr grell)

.....und bevor ihr nachhause fahrt, stillt noch einmal ganz in Ruhe....



So kannst Du Dich nützlich machen:

Bei der Geburt:

Da sein – präsent sein – mit voller Aufmerksamkeit dabei!

Hab Vertrauen – Deine Frau wird die Geburt gut meistern!

Atme mit ihr, die Konzentration liegt auf der Ausatmung, die Einatmung kommt von selbst.

Biete Deiner Frau immer wieder etwas zu trinken an.

Biete kleine Kraftspenden in Form von Traubenzucker, Bananen oder das was Deine Frau gerne mag, an.

Vergiss Dich selbst dabei auch nicht!

Kümmere Dich um die Musik, wenn Deine Frau dies wünscht.

Gib ihr Halt! Deine Frau darf sich an Dich anlehnen, an Dir abstützen, an Dich dranhängen.

Kleine Zärtlichkeiten unterstützen den notwendigen Hormonfluss.

Ermuntere sie, sich zu bewegen, aufrechte Haltungen einzunehmen, damit euer Kind den Weg ins Becken leichter findet.

Wenn es dann irgendwann sichtlich schwierig wird „nur“ zu atmen, biete ihr das Tönen an und mach mit. Dann fällt es ihr leichter.

Begleite sie zur Toilette wenn sie das möchte, bzw. es alleine schwierig wird.

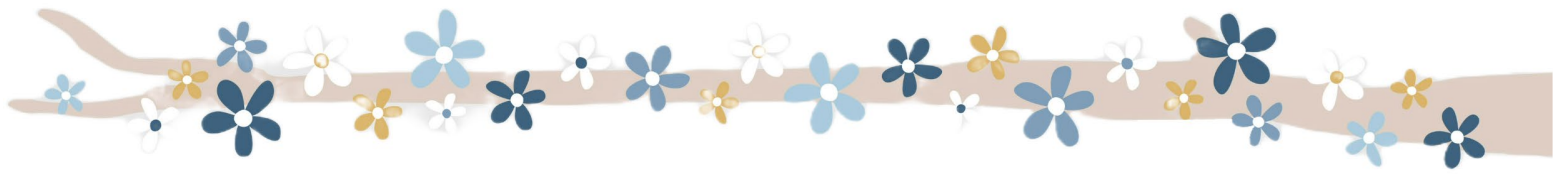
Halte ihr den Kopf wenn sie sich übergeben muss.

Nur nicht den Mut verlieren wenn es länger dauert..... Beim ersten Kind ist das durchaus normal!

Eine warme Hand im Kreuzbein kann sehr angenehm sein.

Ein kalter Waschlappen auf Nacken und Stirn kann eine willkommene Abkühlung sein in der heißen Phase der Geburt.

Wenn Deine Frau auf der Seite liegt, kannst Du sie „schuckeln“ und so die Wehenpause erholsamer und die Wehe erträglicher machen.



Es gibt Momente unter der Geburt, da wird sie an sich zweifeln. Mache ihr Mut und bestärke sie darin, dass sie die nötige Kraft in sich hat und dass ihr das gemeinsam schon meistern werdet!

Spende Trost wenn sie weint!

Lobe sie! Wenn es anstrengend wird, ruhig nach jeder Wehe: Das hast Du gut gemacht, wieder eine geschafft, wieder ein Stück näher zum Kind.

Erinnere sie zwischendurch daran, warum sie das überhaupt macht. Sprich von dem Baby und dass ihr es bald in den Händen habt.

Ist euer Kind geboren, so braucht es Körperkontakt. Hilf Deiner Frau aus ihrer Kleidung.

Wenn Du euer Kind hältst, dann auch auf nackter Brust. So spendest Du am meisten Wärme und Geborgenheit.

Wenn euer Kind für eine Untersuchung o.ä. von seiner Mutter getrennt wird, dann gehst Du wenn möglich mit.

....und im Wochenbett:

Spende Trost, Zuspruch und Geborgenheit!

In der ersten Zeit ruht Deine Frau sich aus, Du wickelst euer Kind.

Stillen ist manchmal anstrengend. Unterstütze sie seelisch und emotional, dass sie das schaffen wird und es in ein paar Tagen bestimmt schon viel besser geht.

Sorge für gutes Essen und halte sie an, viel zu trinken.

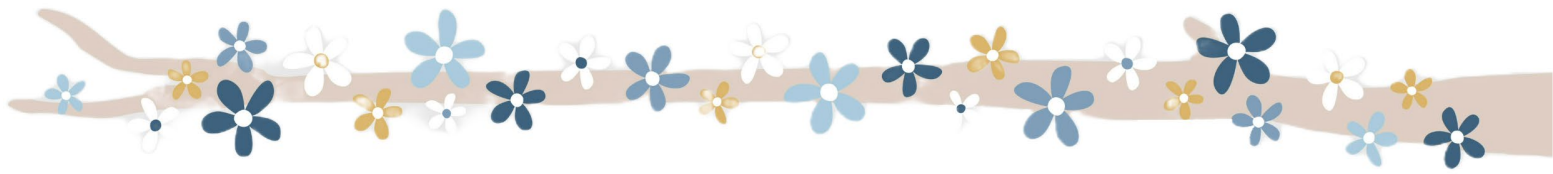
Halte Quark u./o. Weißkohl bereit wenn der Milcheinschuss kommt (3./4. Tag).

Kümmere Dich um Telefonate und Besucher.

Kleine Zärtlichkeiten unterstützen auch hier den notwendigen Hormonfluss.

Genießt diese kostbare Zeit so oft wie möglich gemeinsam im Bett. Findet euch und lernt euch kennen!

Viel Spaß miteinander!!!



Dies ist in den ersten Wochen bei Eurem Kind völlig normal:

Die Ausscheidung

Mekonium (Kindspech) = erster Stuhlgang bestehend aus Darmepithelien und Fruchtwasser, fast schwarz, riecht nicht, klebrig, schwer abzubekommen (geht am besten mit einem warmen Waschlappen!)

Übergangsstuhl = bestehend aus Mekonium und der ersten Muttermilch (im Folgenden als MM bezeichnet!), wird heller und flüssiger, riecht leicht säuerlich

MM-Stuhl = ist das Endprodukt des Gärungsprozesses der MM im Ma-Da-Trakt, man könnte meinen es ist Durchfall, ist es aber nicht! Farbe: okergelb mit weißen Stückchen (das ist geronnene Milch!), riecht säuerlich und ist flüssig

Häufigkeit: jedes Mal nach dem Stillen oder 2-3 Mal täglich

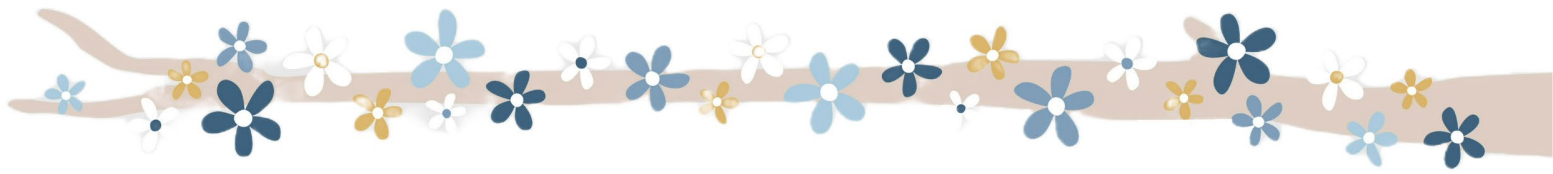
Cave: später ist eine Verdauungspause von bis zu 10 Tagen normal, Das Kind darf keine Probleme dabei haben (akute Blähungen, es soll nicht im Schwall einen Meter weit spucken, dann bitte ärztlich abklären lassen!)

Formularnahrung = Ernährung mit Pre-Milch, riecht eher fäkal, klebrig gelb

Häufigkeit: 2-3 Mal täglich oder öfter, maximal alle 2 Tage

Urin = In den ersten Tagen kann es zu rötlichen Verfärbungen in der Windel kommen. Dies ist kein Blut!, sondern eine erhöhte Salzkonzentration, die ihre Ursache noch in der mütterlichen (plazentaren) Versorgung hat. Hört nach 2-3 Tagen wieder auf.

Cave Mädchen = können eine kleine vaginale Abbruchblutung haben. Dies ist ebenfalls hormonell bedingt (Versorgung Mutter-Plazenta-Kind). Geht von allein wieder weg und meldet sich erst in der Pubertät wieder.



Hormonell bedingte Veränderungen bei Mädchen und Jungen

Geschwollene Brustdrüsen sind in den ersten 2-6 Wochen normal. Drückt man darauf herum, kommt die sogenannte „Hexenmilch“ heraus. Unterlasst dies bitte, es tut weh. Sollte es wirklich richtig entzündlich sein und 2 Euro-Stück groß, dann kleine Quarkkompressen zum Abschwellen drauflegen. Eure Hebamme hat bestimmt auch noch schlaue Sachen in Ihrer Tasche. Geht sonst meist von allein weg.

Neugeborenenakne Mit 2 – 6 Wochen bekommen Eure Kinder Pickel im Gesicht und eventuell auch im Brustkorbbereich. Zur Pflege etwas MM drauf. Nach ein paar Wochen geht alles von allein wieder weg.

Andere Dinge, die normal sind

Nase Babys haben im gesamten ersten Lebensjahr verengte Nasenscheidewände, deshalb hört es sich besonders nachts an wie eine Schnupfnase. Babys haben aber erst Schnupfen, wenn ihnen Sekret aus der Nase rausläuft. Manchmal hilft es den Oberkörper des Kindes ein bisschen hoch zu lagern oder vorm Stillen bzw. Füttern physiologische Kochsalzlösung in die Nase zu träufeln oder zu spraysen. Manchmal kommt Milch zur Nase raus. Der Nasen-Rachen-Gang ist nicht geschlossen (auch bei uns nicht!). Also keine Panik, dann läuft es eben raus. Deshalb niesen die Kinder manchmal so weiße Popel raus!

Augen Im gesamten ersten Lebensjahr können die Augen mit Sekret verkleben. Dies liegt meist an einer physiologischen Verengung des Tränen-Nasen-Kanals. Die Tränenflüssigkeit kann dann nicht zirkulieren und es staut sich. Für Bakterien ein wunderbares Sammelbecken. Einfache Erstmaßnahme ist, das betroffene Auge von außen nach innen mit schwarzem Tee auszuwischen. Dies löst die Kruste und wirkt antibakteriell. Eure Hebamme hat sicher Euphrasia-Augentropfen in Ihrer Tasche.

Wunder Po Po mit schwarzem Tee säubern, viel Luft dranlassen und gern MM drauf (hilft auch bei Akne, Neurodermitis und Schuppenflechte)

Blähungen Wärme, Bauchmassage im Uhrzeigersinn, Fliegergriff (dabei Beinchen pumpen!), Gymnastik mit den Beinchen (beugen und strecken, strampeln), Schließmuskulatur mit feuchtem Q-Tip leicht reizen, viel Tragen, vielleicht ein Entspannungsbad

Dies ist eine KURZE Zusammenstellung von Dingen, die Euch über den Weg laufen werden. Ich erhebe natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit, hoffe aber es wird Euch ein bisschen helfen in der ersten Zeit mit Eurem Baby.