

Liebe werdende Mama!

Wir befinden uns in einer außergewöhnlichen Zeit. Leider finden in Zeiten von Corona fast keine Geburtsvorbereitungskurse mehr statt. Deshalb haben wir für Dich ein paar Tipps zur Geburtsvorbereitung für zuhause zusammengestellt. Dies ersetzt natürlich keinen Kurs bei Deiner Hebamme, soll aber zumindest ein bisschen Unterstützung bieten.



Zum Einstieg

- Kontakt zu niedergelassenen Hebammen aufnehmen: Eventuell werden Online Kurse angeboten oder sie bietet ein Gespräch an, um Euch Fragen zu beantworten.
- Viel Bewegung an der frischen Luft: Körperlich fit zu bleiben, ist eine ideale Vorbereitung auf die kommende Geburt.
- Positive Gedanken fördern: Lest nur das, was Euch gut tut.
- Meditation. Autogenes Training
- Gute Gespräche mit dem Partner führen, sich über Ängste austauschen. Wie kann man sich gegenseitig Gutes tun in dieser besonderen Zeit.

www.positivegeburtsberichte.com

Hier findest Du eine Zusammenstellung schöner Geburtsberichte von Mamas. Es macht Mut und gibt einem Kraft zu lesen, welche positiven Erlebnisse andere Mamas bei ihren Geburten hatten.

Buchtipps

- Kareen Dannhauer: Guter Hoffnung – Hebammenwissen für Mama & Baby.
- Jule Tilgner: Mutter werden – Dein Begleiter durch die erste Zeit nach der Geburt.
- Ingeborg Stadelmann: Die Hebammensprechstunde.
- Nicola Schmid: artgerecht – das andere Baby Buch.



Online-Tipp: Es gibt Podcasts und Videos im Internet, die Dir kostenfreie Tipps geben.

Geburtsvorbereitende Maßnahmen für zuhause

Dammassage

6 Wochen vor Geburtstermin beginnen. Anfangs nur mit 1 Finger, dann später mit 2 Fingern massieren. Finger 2 cm in die Scheide einführen, ca. 5 min. massieren. Restliches Öl danach abtupfen. Nicht bei vorzeitigen Wehen!

Heublumendampfbad

4 Wochen vor Geburtstermin beginnen. 1-2x die Woche

Himbeerblättertée

4 Wochen vor Geburtstermin beginnen. Nach Bedarf trinken. 1 Tasse pro Tag reicht.

Geschrotete Leinsamen

4 Wochen vor Geburtstermin beginnen. Geschrotete Leinsamen 1 EL täglich in Joghurt o. ä.

Datteln

4 Wochen vor Geburtstermin beginnen, 6 Datteln am Tag

Kliniktasche

Wichtig zu wissen

Jede geburtshilfliche Abteilung ist darauf eingerichtet, die notwendigsten Dinge erst einmal zur Verfügung zu stellen, falls Du überraschend in die Klinik musst. Also keine Panik wegen vergessener Kliniktasche. Das Wichtigste ist der Mutterpass: Diesen immer in der Handtasche bei sich tragen.

Für die Geburt

- Pflegeartikel (Duschzeug, Deo, Zahnputzzeug, Labello, Massageöl, Crème etc.)
- Bademantel (weit und bequem, einfach zu schließen)
- Hausschuhe (gut eingetragen und einfach anzuziehen)
- Bequemes Shirt (Oberschenkellänge, evtl. zum Aufknöpfen, weite Ärmel)
- Weite bequeme Hose oder Leggings
- Dicke warme Socken
- Großes Handtuch (evtl. nach einem Entspannungsbad)
- Evtl. rotes Handtuch, um das Baby einzuwickeln. Rot ist heimelig wie in der Gebärmutter.
- Bonbons, Traubenzucker o. ä.
- Eigenes Getränk (z. B. Teemischung, Saft, Softdrink)
- Haargummi (Haarspange)
- Brille (bei Kontaktlinsen-Trägerinnen)
- Lieblingsmusik zur Entspannung

Für die Zeit im Krankenhaus

- Pflegeartikel
- Bademantel
- Hausschuhe
- Shirts (evtl. zum Aufknöpfen, evtl. weite Männerhemden) oder bequeme Schlafanzüge
- Weite T-Shirts
- Bequeme Leggings
- Jogging-Anzug (auch bei ambulanter Geburt)
- Warme Socken
- Bequeme große Baumwollunterhosen
- 2 Still-BH's oder Still Unterhemden
- Binden (werden meist von der Klinik zur Verfügung gestellt)
- Handtücher

Für den Vater (die Begleitperson)

- Bequeme Schuhe (Hausschuhe)
- evtl. Zahnbürste
- Proviant / Snacks / Getränk
- bequeme Kleidung, evtl. auch zum Wechseln

Papiere

- Mutterpass!
- Krankenversicherungskarte
- (Einweisung von Frauenärztin/-arzt)
- Andere wichtige medizinische Unterlagen (z. B. Allergie-Pass)
- Stammbuch (nur bei verheirateten Eltern)
- Geburtsurkunde (von Vater und Mutter)
- Personalausweis / Pass und Geburtsurkunde (bei nicht-deutscher Staatsangehörigkeit)

Für das Baby

Folgendes kann zuhause aufbewahrt werden und am Entlassungstag mitgebracht werden:

- Kindersitz (fürs Auto)
- Strampler
- Body
- Jacke
- Mütze
- Socken
- Overall
- Spucktuch (Baumwollwindel)
- Warme Decke
- Warme Socken
- evtl. Strumpfhose

Die Kleidung für das Neugeborene sollte vor dem ersten Tragen gewaschen werden (chemische Rückstände aus der Fabrikation, Hygiene-Faktor).

Sonstiges

Fotoapparat, Video-Kamera, Kuschelkissen, Bücher, Schreibzeug, Zeitschriften, Adressbuch (wichtige Telefonnummern), Süßigkeiten u. a.

Tipps

- Wärme ist ein wichtiger Faktor, um sich wohlfühlen. Wenn Du leicht frierst, solltest Du genügend bequeme und warme Sachen mitnehmen wie reichlich Wollsocken, Pulli etc.
- Die Wirkung von Aromatherapie ist unumstritten positiv. Viele Kliniken erlauben das Benutzen einer Duftlampe für Deinen Lieblingsgeruch.
- Der (neu zu erlernende) Umgang mit einem Neugeborenen ist wesentlich einfacher mit kurz geschnittenen Fingernägeln.
- In vielen Kreißsälen kannst Du Deine Lieblingsmusik hören. Frag einfach nach einem vorhandenen CD-Player, Bluetooth.
- Probiert das Befestigen des Autokindersitzes oder der Tragetasche vorher aus. Das erspart Euch hektische Aktivitäten beim Nachhausegehen.
- Babys mögen Musik. Eine Spieluhr mit vertrauter Melodie wirkt entspannend und hilft beim Einschlafen.
- Erkundige dich ggf. rechtzeitig in der Schwangerschaft nach den Leistungen deiner Zusatzversicherung (Einzelzimmer, Arztwahl etc.).
- Telefonnummern (Hebamme, Frauenärztin/-arzt, Kreißsaal) solltest Du immer gut sichtbar parat haben und mit Dir führen. Du wirst Sie in den seltensten Fällen notfallmässig brauchen, aber es vermittelt Dir ein Gefühl der Sicherheit.
- Bei unerwarteten Ereignissen (wie Blasensprung unterwegs, Blutung) lass Dich bitte ohne Umwege in die Klinik bringen. Die Tasche ist in diesem Fall unwichtig, sie kann später noch gebracht werden.

Tipps für die ersten Tage zuhause

- Urlaub für den Partner
- Evtl. Haushaltshilfe (Mama, Oma, Freundin etc.)
- Am Ende der Schwangerschaft Vorräte anlegen: Tiefkühlkost, vorkochen und einfrieren, Klopapier, Vlieswindeln etc.
- Eure Wohnung muss in den ersten Tagen nicht perfekt geputzt sein. Der Boden hält es auch ein paar Tage ohne Staubsaugen aus. Macht Euch keinen Stress.
- Der Abfall der Schwangerschaftshormone bedeutet, es kann am 3./4. Tag zum BabyBlues kommen. Ein paar Tränchen sind da ganz normal. Keine Angst: Das geht wieder vorbei.
- Ausnahmezeiten erfordern besondere Maßnahmen: Pizzadienst, Putzhilfe, auch das kleinste Budget erlaubt Verwöhnmaßnahmen.
- Verwandte und Bekannte schon in der Schwangerschaft bitten, keine unangemeldeten Besuche zu machen!
- Genau überlegen, wer und wann als Besuch ok ist. Vorher verabreden, dass der Besuch nicht zu lange bleibt (1-2h)
- Setzt das Telefon außer Gefecht (Anrufbeantworter).
- Nutzt beide jede Gelegenheit zum Ausruhen und Schlafen. Schlaft, wenn Euer Baby auch schläft. Die Nächte sind kurz!
- Nehmt Euch Zeit, miteinander über Ängste und Sorgen zu sprechen. Sprecht nochmal über die Geburt. Wer hat es wie erlebt?

Tut Euch gegenseitig etwas Gutes!

- Macht Euch keinen Druck: Keiner wird als Mutter oder Vater geboren. Auch ihr müsst das erst lernen.
- Ratschläge von anderen sind gut, aber findet Euren eigenen Weg.

Das Kreiskrankenhaus Bergstraße wünscht Euch für die weitere Schwangerschaft und die Geburt alles Gute!