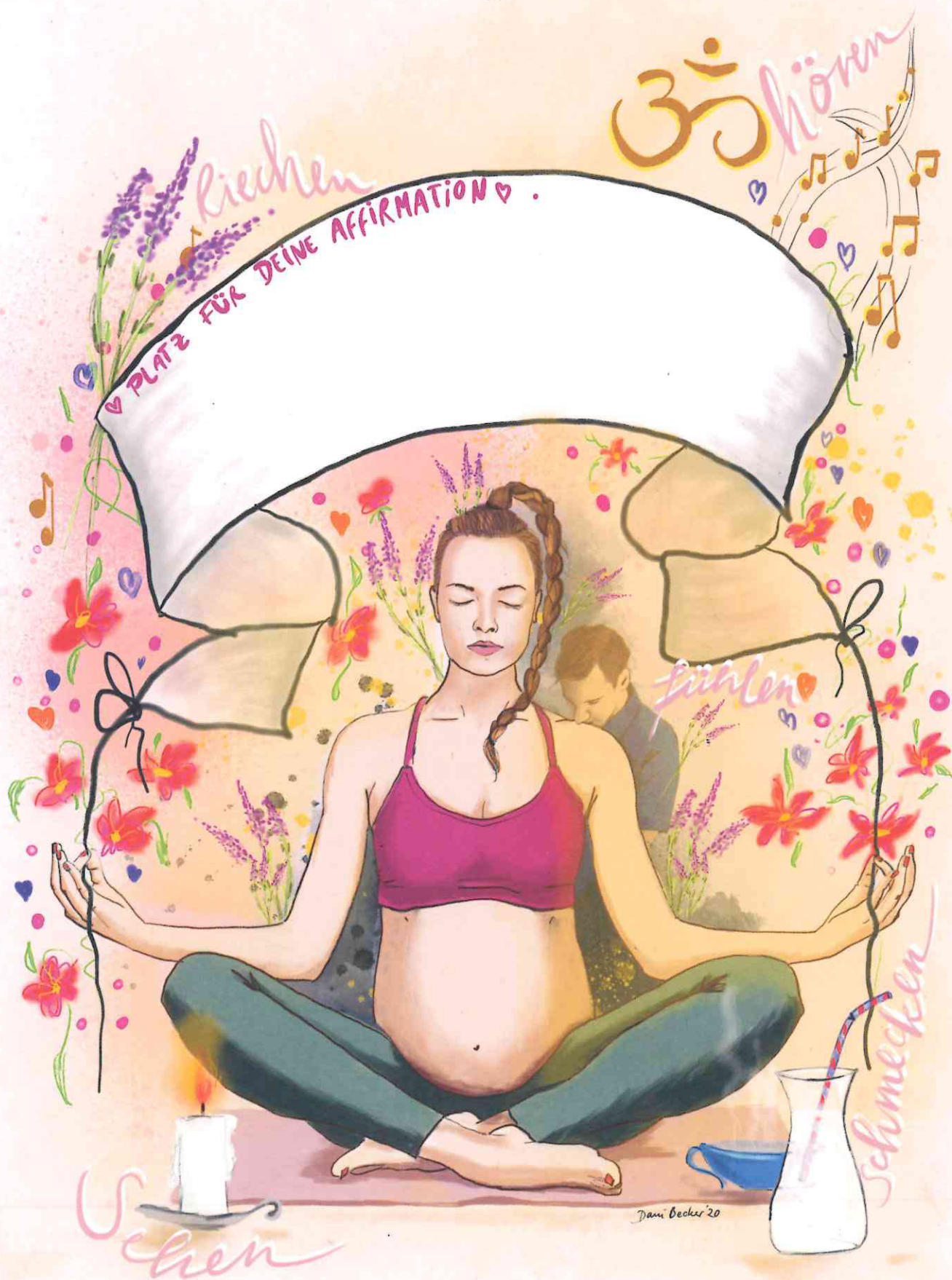


Kraftbild für Deine Geburt



Riechen: Lieblingsduft, Partner/in, »Oxytocindusche« Hören: Musik (McCaffrey et al., 2020), geführte Meditationen Fühlen: Massagen, Wärme, Partner/in
Schmecken: Viel trinken: Wasser, verdünnte Safts, Smoothies, Tee Sehen: gedimmtes Licht - Melatonin reduzieren

BRAIN - Informierte Entscheidungsfindung

Benefits
Was sind die Vorteile dieser Entscheidung?

Risiken
Welche Risiken gibt es?

Alternativen
Gibt es Alternativen?

Intuition
Was sagt Dein Bauchgefühl?

Nichts tun
Was, wenn wir nichts tun und abwarten?

Welche Entscheidung ist zu treffen?

Wieviel Zeit habe ich?

Wer ist beteiligt?

Welche Werte beeinflussen meine Entscheidung?

Ich möchte eine zweite Meinung.

Ich brauche etwas Zeit.

Ich möchte mich mit meinem Partner/meiner Partnerin besprechen.

Ich möchte noch etwas abwarten.



DEIN KÖRPER - DEINE ENTSCHEIDUNG

Quelle: BRAIN - International Childbirth Education Association (ICEA).

Die Damm - Massage

Wann?

Ab der 34. Schwangerschaftswoche
3 bis 4 Mal pro Woche.

Wie lange?

10 Minuten

Vorbereitung

Sieh die Damm-Massage als
»Ich-Zeit«

Nimm vielleicht vorher ein schönes Bad, mach Dir Musik an und versuch Dich einfach zu entspannen. Wähle für die Massage ein Dir angenehmes Öl aus, z.B. Mandelöl, Weizenkeimöl, Jojobaöl, spezielles Damm-Massageöl oder Gleitgel.

Wie?

Mach es Dir bequem.

Zum Beispiel in einer halbsitzenden Position mit einem Kissen im Rücken (1). Manche Frauen erreichen den Damm besser im Stehen – z.B. mit einem Bein auf dem Badewannenrand (2). Schau einfach, was für Dich am besten passt.

Kontraindikation Vorzeitige Wehen.

Du magst es nicht.

Wiederhole
die Übungen
einige Male.
Aber
quäl Dich
nicht damit!



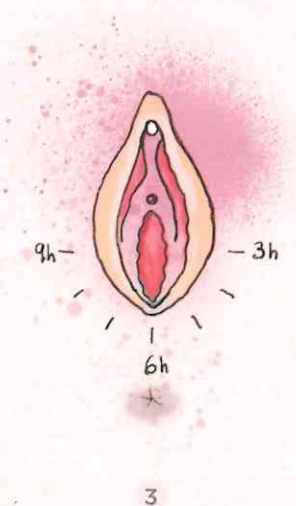
1
Damm-Massage
halb sitzend

Wie?

Wärme ausreichend Öl zwischen den Fingerspitzen etwas an. Führe den Daumen in die Vagina ein, während der Zeigefinger von außen den Damm massiert. Wenn Du Dir eine Uhr vorstellst (3), befindet sich das Gebiet zwischen 3 und 9 Uhr. In kreisenden Bewegungen (4) lockerst Du die unteren Vulvawände. Versuche mit der Daumenspitze Deine Vulvina auch dammwärts, Richtung 6 Uhr, zu dehnen. Wenn der Bauch schon sehr groß ist, erreichst Du den Damm besser, wenn Du von hinten am aufgestellten Bein entlang greifst. Nimm erst einen, dann zwei Finger und versuch diese dann zusätzlich zu spreizen (5). Geh ein bisschen in den Dehnungsschmerz hinein. An der Schmerzschwelle atmest Du 2-3 Mal in die Spannung und lässt dann wieder locker. Du wirst feststellen, dass Gewebe und Muskulatur mit der Zeit immer lockerer werden und Du das Gefühl der Dehnung leichter tolerieren kannst. Natürlich kann die Damm-Massage auch Dein/e Partner/in übernehmen – wenn Ihr das möchtet.



2
Damm-Massage stehend



3
Der innere und äußere
Dammbereich zwischen 9 und 3 Uhr



4
Dehnung des Dammbereichs durch
Kreis- und Pendelbewegungen
von innen nach außen.



5
Dehnung des Gewebes Richtung
Anus beim Ausatmen.

Die Kliniktasche

Für den Kreißsaal

4 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin solltest Du Deine Kliniktasche packen. Das Allerallerwichtigste ist natürlich der **Mutterpass**. Auch die Versicherungskarte muss mit. Für die standesamtliche Meldung brauchst Du die Geburtsurkunden von Dir und Deinem Partner (wenn unverheiratet), oder die Heiratsurkunde und natürlich einen Ausweis. Alles Andere kann man zur Not auch improvisieren.

- 1 Bequeme Kleidung für die Geburt. Die Klinik hat auch schicke Nachthemden, aber viele Frauen lieben es ein eigenes oder das T-Shirt vom Partner zu tragen. Denk auch an bequeme Kleidung für Dein/e Partner/in.
- 2 Warme Socken – es gibt nichts Schlimmeres als kalte Füße unter der Geburt.
- 3 Deinen Lieblingsduft, einen Fettstift – die Lippen werden durch das bewusste Atmen oft trocken, bei langen Haaren ein Haargummi.
- 4 Saft/Smoothie (Wasser oder Tee gibt es in der Klinik), Strohhalm oder eine Sportflasche.
- 5 Snacks für die Begleitperson (Studentenfutter, Riegel, Kekse – wenn ihr Zeit habt: Brote schmieren).
- 6 Traubenzucker als Energiezufuhr in entscheidenden Momenten.
- 7 Wenn Du möchtest: Deine Lieblingsmusik, z.B. eine Geburtsplayliste, die Dich maximal entspannt.
- 8 Fotokamera (am besten schon voreinstellen, ohne Blitz, hoher Isowert) oder Handy & Ladekabel.



Für die Wochenbettstation

- 1 Wettergerechte Babykleidung (Das Kind wird während des Aufenthaltes mit Klinikwäsche eingekleidet und bekommt auch Windeln).
- 2 Passende Kleidung für den Heimweg (Die Lieblingsjeans passt bestimmt bald wieder, aber nicht schon nach 3 Tagen).
- 3 Still-BH und vielleicht einen Morgenmantel.
- 4 Persönliche Kosmetik: Zahnbürste, Waschzeug, etc.
- 5 Transportmittel, um das Kind nach Hause zu bringen.

Handtücher, Binden und Nachthemden bekommst Du gestellt. Achte bei Deinen eigenen Sachen darauf, dass sie zum Stillen geeignet sind. Und vergiss nicht die Telefonnummer Deiner nachbetreuenden Hebamme, um Bescheid zu geben, dass das Kind da ist und wann Du voraussichtlich nach Hause gehst.

Die magische erste Stunde



Dein Baby
akklimatisiert
sich in der
Welt und Ihr
lernt Euch
kennen.

Die erste Stunde

nach der Geburt ist wertvoll und magisch und
wird in 9 Phasen unterteilt.

Dein Baby hat bestimmte Bedürfnisse kurz nach der Geburt.
Solltet Ihr diese erste Stunde nicht gemeinsam verbringen
können, ist alles nachholbar.

So hilfst Du Deinem Baby gut anzukommen:

1.

Der Geburtsschrei

Viele Kinder schreien unmittelbar nach der Geburt (manche Babys kommen aber auch sehr ruhig an. Das ist O.K.) Nimm das Baby einfach auf Deine nackte Brust und warte, bis es sich beruhigt. Viel Hautkontakt ist gut.

2.

Entspannung

Deinem Baby hilft es, zu entspannen, wenn es auf Deiner Brust (oder auf der, Deiner Geburtsbegleitung) liegt und mit wärmenden Tüchern zugedeckt wird. Achtet auch darauf, dass das Licht gedimmt wird.

3.

Erwachen

nach 3–5 min

Eine Phase der erhöhten Aufmerksamkeit – währenddessen macht Dein Neugeborenes kleine Bewegungen. Vielleicht versucht es auch schon die Augen zu öffnen, und zieht Grimassen.

4.

Aktivität

nach 8–10 min

Dein Neugeborenes beginnt den Mund aufzumachen, zu »angeln« und Saugbewegungen zu machen. Auch wird es unruhiger.

5.

Ruhe

Eventuell legt es noch Mal eine kleine Pause ein.

9.

Schlafen

nach 90 min

Nach diesem schönen, aber auch anstrengenden Kennenlernen, wird Dein Baby müde und schläft ein. Die Geburt ist jetzt ungefähr 1,5 h her. Vielleicht spürst auch Du jetzt die Erschöpfung der Geburt.

8.

Erstes Trinken

Dein Baby findet die Brust und dockt sich an. Es trinkt zum ersten Mal. Wenn Du Schmerzmittel in Anspruch genommen hast, kann es länger dauern, bis Dein Baby mit dem Saugen beginnt.

7.

Gewöhnung

nach 45 min

Dein Baby schleckert an Deiner Brustwarze, während die Hände Knetbewegungen auf Deiner Brust machen, die man als Massage verstehen kann.

6.

Breast-Crawl

nach 35 min

Jetzt geht es los – Dein Baby stößt sich unten mit den Füßen ab und »krabbelt« zur Brust. Dabei pickt es mit dem Mund, auf der Suche nach Deiner Brustwarze. Es sollte unbedingt Bauch an Bauch, nackt auf Deiner nackten Haut liegen.



Die Dauer der Phasen ist individuell – es kann schneller gehen oder länger dauern als hier beschrieben.

Quelle: nach Erkenntnissen von Widström, et al., 2010, siehe auch www.magicalhour.org



Lass es Dir von
Deiner Hebamme
zeigen.

Oder von einer
professionellen
Stillberaterin.



Wie lange Eure Stillbeziehung dauert, bestimmt Ihr selbst.

Empfehlung der WHO:

Das erste halbe Jahr voll/ausschließlich und
dann unter steigenden Mengen von Beikost
bis zum 2. Geburtstag stillen.

So legst du gut an Warte, bis der Mund Deines Babys weit offen ist, wie wenn Du in einen Hamburger beißt. Die ganze Brustwarze und ein Teil des Warzenhofes verschwinden im Mund. Die Zunge Deines Babys liegt über der unteren Zahnleiste. Die Lippen sind nach außen gestülpt. Das Kinn berührt die Brust. Der Kopf ist leicht zurück geneigt. Du kannst mal im Liegen stillen, mal in Wiege- oder Rückenhaltung oder in Laid-back-Position.

So erkennst Du, ob es klappt Dein Baby trinkt ausdauernd und hat dabei einen regelmäßigen Saug- und Schluck-Rhythmus. Du hörst ab und zu wie es schluckt – ein kleines »Knacken«. Nach einer Weile des Trinkens entspannt es die Arme und Hände. Mund und Lippen sind feucht und Du hast Milchreste auf der Brust. Nach dem Trinken ist Dein Baby ganz zufrieden. Vielleicht macht es ein kleines Schläfchen (»Milchkoma«). Es hat ca. 6 nasse Windeln in 24 Stunden und gedeiht gut.

Unterschiedliches Wachstum

In den ersten Tagen nimmt das Baby erst mal ab. 7% vom Körpergewicht sind ganz normal. Nach 10 Tagen ist das meist wieder drauf und es nimmt weiter zu. Typische Wachstumsschübe hat Dein Baby mit 2-3 Wochen, mit 6 Wochen und 3 Monaten. Es isst dann einige Tage wie Raupe Nimmersatt. Aber keine Angst. Die Milchbildung passt sich wieder an (Angebot & Nachfrage). Nach 3 bis 5 Monaten hat Dein Baby sein Geburtsgewicht verdoppelt, nach einem Jahr ungefähr verdreifacht.



Milch verändert sich

Das Kolostrum – die erste Milch ist dick, gelblich und sämig. Sie hat viele Immunstoffe und wirkt wie eine Impfung für Dein Baby.

Die Übergangsmilch hat weniger Eiweiß und mehr Fett.

Die Frauenmilch Zum Schluss bleibt die reife Frauenmilch. Sie sieht wässriger aus, fast bläulich.

Stillen nach Bedarf

Still Dein Baby immer, wenn es Hunger hat. Schau in den ersten Tagen, dass es nicht alle Mahlzeiten verschläft. Biete ihm am Anfang alle 2-3 Stunden die Brust an, wenn es sich nicht von selbst meldet.

Weiches Wochenbett

Das Wochenbett ist die Zeit der Veränderungen, der Regeneration und des Kennenlernens.

Gesetzlich ist es auf 8 Wochen festgelegt.

Aber letztendlich dauert es so lange, wie es dauert. Es ist eine verrückte, schöne, anstrengende, spannende Phase und Ihr tut gut daran Euch viel gemeinsame Zeit dafür einzuplanen. Also unbedingt über Elternzeit oder zumindest Urlaub nachzudenken.

Dein Körper bildet sich zurück

Vor allem der Beckenboden braucht viel Ruhe. Zunächst reicht ihm das bisschen Bewegung vom Atmen, Hin- und herdrehen und Toilettengang vollkommen als Anforderung, um sich wieder schön zu straffen. Das wird dann automatisch mehr. Nach 6-8 Wochen machst Du dann einen Rückbildungskurs. Allerdings ist es sehr unterschiedlich, wie lange Körper brauchen, um wieder so auszusehen wie vorher und manche tun das auch nicht. Hast Du Geburtsverletzungen davongetragen, so werden diese heilen.

Gib der Psyche Zeit, in der neuen Rolle anzukommen.

Das Gefühl der Verantwortung wiegt schwer. Passt gut auf Euch auf. Ungefähr am 3. Tag kommt der Babyblues, der einen Tag bis eine Woche dauert. Geht er nicht weg, dann ab zum Arzt. Das gilt auch für Partner*innen.

Macht es Euch schön und sucht Euch Unterstützung

Kocht vor, lasst Euch bekochen und sammelt Flyer der umliegenden Lieferdienste. Vielleicht habt Ihr keine Zeit oder Lust jeden Tag zu kochen. Wer kann Euch ein bisschen unterstützen? Eltern, Freunde oder eine bezahlte Haushaltshilfe/Mütterpflege (bei bestimmten Problemen, zahlt das auch die Krankenkasse). Überlegt, wie Ihr mit Besuchern umgehen wollt. Das kann superschön sein, aber auch total stressen. Stress ist ganz schlecht im Wochenbett. Stress bewirkt oft Probleme beim Stillen.

Das Beste am Wochenbett: das Kennenlernen des Babys!

Nehmt Euch Zeit dafür es einfach nur zu beobachten und mit ihm zu kuscheln. Ihr werdet merken, dass Ihr es ganz schnell versteht. Babys können nämlich schon total gut mit uns kommunizieren.

Erfüllt Eurem Baby jeden Wunsch. Säuglinge sollte man nach Strich und Faden verwöhnen! Es macht sie glücklich und stärkt ihr Urvertrauen.

Genießt diese ganz besondere Zeit – seid faul!

Ihr dürft sogar sozial anerkannt faul sein. Alles andere lässt sich auch später noch machen. Aber diese Zeit kommt nie wieder. Und Eurem Baby gebt Ihr mit dieser Nähe und dem Erfüllen seiner Bedürfnisse einen ganz guten Start ins Leben und ein perfektes Fundament für eine gute Familienbeziehung.

Es dauert so
lang wie Du es
brauchst!

Verwöhn Dein
Baby & erfülle ihm
jeden Wunsch!
Das stärkt Eure
Bindung.



