

Lieber zukünftiger Vater

Eine Geburt ist zu vergleichen mit einem Marathon.
Es braucht Zeit, Geduld, Ausdauer, Wille und Kraft.

Der Teil der aktiven Geburtsarbeit musst du deiner Frau überlassen. Sicher wird es Situationen geben, in welchen du nichts lieber tätest, als ihr einen Teil dieser Arbeit abzunehmen. Vielleicht wird es Momente geben, in denen du dich fragst, was kann ich tun, wie kann ich helfen?

Hier einige Beispiele:

- ❖ Sei bei deiner Partnerin, probiere ihre Wünsche zu erfüllen. Massieren, nicht zu massieren, sie zu halten, Lieblingsmusik auflegen
- ❖ Achte darauf, dass sie genug trinkt, halte ihr das Glas hin
- ❖ Sie soll 1-2-stündlich Wasser lösen, begleite sie auf die Toilette
- ❖ Probiere sie anzuhalten mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen
- ❖ Sie soll den Mund locker lassen, nicht auf die Zähne beißen
- ❖ Atme mit deiner Partnerin mit oder atme ihr vor, wenn sie nicht mehr weiss, wie mit dem Wehenschmerz umgehen kann
- ❖ Achte darauf, dass sie einen runden Rücken macht
- ❖ Kühle ihre Stirne mit einem Waschlappen
- ❖ Massiere ihre Schmerzpunkte
- ❖ Motiviere sie, sprich ihr Mut zu
- ❖ Sei das Bindeglied zwischen ihr und der Hebamme (oft reagieren die Frauen besser auf Aussagen des Partners)
- ❖ Achte auch auf deine Bedürfnisse. Wenn du eine Pause brauchst, geh nach draussen, um frische Luft zu schnappen. Vergiss nicht etwas zu essen oder zu trinken