



Die Rolle der Begleitperson

Die Hebamme Kerstin Lüking gibt Tipps wie die Begleitperson bei der Geburt optimal unterstützen kann:

In vielen Beziehungen ist es klar, dass der Partner zur Geburt mitkommt. Manche Partner zweifeln aber, fühlen sich unsicher, haben vielleicht Angst.

Es ist sinnvoll durch ein aufklärendes Gespräch mit der Hebamme diese Ängste zu nehmen oder einen Kompromiss zu finden, mit dem sich beide Partner gut fühlen. Du musst dich als ängstliche Begleitperson nicht verpflichtet fühlen, von Anfang bis Ende dabei zu sein.



*Hebamme Kerstin Lüking
Fotocredit: Anne Seliger*

«Mir war es immer lieber, ein Partner hat geäußert, kein Blut sehen zu können. Dann haben wir ihn von Anfang an anders positioniert oder auch mal rausgeschickt, bevor wir ihn auf der Trage herausrollen mussten. Gelegentlich haben wir es aber auch vergessen, der Partner hat seine Angst überwunden und war das stolzeste Elternteil der ganzen Station».

Wie dem auch sei, hat man sich dafür entschieden, bei der Geburt dabei zu sein, sollte man sich auch seiner Partnerin gegenüber verpflichtet fühlen, sie tatsächlich zu unterstützen.

Du bist Motivator, Tröster und neben der Hebamme «Fels in der Brandung»

Du kennst deine Frau besser als die Hebamme und wirst schon an kleinen Gesten und Zwischentönen erkennen, was gebraucht wird. Anfängen von **einer Massage im Lendenwirbelbereich, über Trösten und Mut machen bis zur regelmässigen Versorgung mit Getränken.**

Alles wird dankbar angenommen. Sollte dich deine Frau mal unwirsch wegschieben, nimm es ihr nicht übel. Irgendwann ist der Punkt erreicht, an dem deine Frau vielleicht keine Berührungen und Massagen mehr möchte, weil sie sich voll auf den Schmerz konzentriert. Warte einfach den nächsten Wunsch ab, dann kommst du wieder zum Einsatz.

Deine Zwischenverpflegung nicht vergessen

Vergiss auch dich nicht. Gehe zwischendurch mal raus, auch wenn es nur eine kleine Pause für den Schokoriegel aus dem Automaten ist. In der Endphase wirst du aber definitiv gebraucht, sonst verpasst du für die Schokolade vielleicht die Geburt. Das wäre ja schade!

Dein Kind ist da!

Sehr schön finde ich es, wenn die Partner ihre Kinder abnabeln können. Es ist ein symbolträchtiger Akt. Völlig harmlos, aber trotzdem von Bedeutung. Deine Frau hat das Kind ausgetragen und Du durchtrennst diese Verbindung. Du musst nicht von alleine zur Schere greifen: Deine Hebamme erklärt dir genau, wie was gemacht wird.

Trau dich, dein Baby anzufassen, es deiner Frau auf den Bauch zu legen und mit einem vorgewärmten Handtuch zuzudecken. Leg dich ruhig dazu, wenn alle Fruchtwasserpfüten beseitigt sind, und kuschelt gemütlich zu dritt. Dir wird genug Zeit dafür gelassen, wenn mit Mutter und Kind alles in Ordnung ist.

Die Frau nach der Geburt

Bitte würdige diesen ausserordentlichen Kraftakt deiner Frau. Man hat als Frau lange damit zu tun, sich wieder in die Spur zu bringen. **Die Hormone spielen einige Streiche mit einem** und die Tränen rollen ohne erkennbaren Grund.

Dazu kommen noch die körperlichen Veränderungen, die man manchmal gar nicht akzeptieren möchte. Vielleicht hat sich die Haut verändert und ist gerissen, der Bauch ist weich und ausgeleiert und dazu kommt die Veränderung der Brust. **Akzeptier deine Frau so, wie sie ist, und sprich ihr gut zu**, dass sich auch alles wieder ändern wird, aber Zeit benötigt.

Die Rückbildung

Man kann von der Zeit ausgehen, die man schwanger gewesen ist. **Also 40 Wochen als Faustregel. Dann passen alte Hosen oft wieder.** Unterstütz deine Frau auch dabei,

an einem **Rückbildungskurs teilzunehmen**. Wenn möglich, übernahm in dieser Zeit die Aufsicht deines Babys. Natürlich muss man sich zu solch einem Kurs oft aufrufen, weil man übermüdet ist. **Der Körper aber dankt es einem und spätestens, wenn man in die Wechseljahre kommt, halten sich die Beckenbodenbeschwerden dadurch in Grenzen.**

Siehst Du deine Frau völlig schief und krumm stillend mit dem Baby auf dem Sofa sitzen, darfst du sie ruhig sanft zu einer aufrechten Körperhaltung ermuntern. Davon profitiert auch der Beckenboden.

Bitte übernahm alle schweren Einkäufe und lass deine Partnerin nichts über 5 kg heben. Besonders Autositze mit Baby, die sich Mütter gerne in die Armbeuge hängen, sind absolutes Gift für den Beckenboden. Da darfst du einen Sprint einlegen und mahnenderweise die Babyschale übernehmen.



Quelle:
«Ich werde Mama», Der perfekte Schwangerschaftsbegleiter.
Autorin Kerstin Lüking, EMF Verlag.
ISBN 978-3-96093-530-8

