



MAM
CARE

Anleitung

zur Unterstützung
während der Geburt

Liebe(r) *Partnerin.* **Papa.** *Begleitperson.*

wie schön, dass du dabei bist. Oft haben Begleitpersonen unter der Geburt das Gefühl, nichts oder nur wenig tun zu können. Schnell fühlt man sich hilflos, fehl am Platz oder überfordert. Mütter betonen, dass es ihnen wichtig ist, dich als vertraute Person an ihrer Seite zu haben. Indem du der Gebärenden liebevolle Aufmerksamkeit schenkst, bist du eine große emotionale Unterstützung für sie und damit auch für das Baby.

Diese Broschüre gibt dir Ideen und Anregungen, wie du die Gebärende aktiv in ihrer Bewegung und bei der Einnahme verschiedener Positionen unterstützen kannst. Dabei ist es wichtig, ihr stets die Entscheidung zu überlassen. Manche Gebärende brauchen viel Raum für sich, andere wünschen sich konkrete Hilfe von der Begleitperson. Versuch doch mal, sie zu fragen:

- *Was würde dir jetzt gut tun?*
- *Was brauchst du von mir?*
- *Möchtest du, dass wir Position X gemeinsam ausprobieren?*

Ermutige die Gebärende, sich voll und ganz in die Position und deine Stütze fallen zu lassen. Frage sie, wie du eine Position für sie verbessern kannst. Lass dich nicht verunsichern, wenn sich für die Gebärende gerade nichts so wirklich richtig anfühlt. Bleib offen, biete deine Unterstützung an oder zieh dich für einen Moment zurück - du kennst sie. Aus diesem Grund bist du für die Geburt unersetzbar.

WARUM HALTEN UND STÜTZEN WICHTIG IST

Du vermittelst ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Das fördert Entspannung, kann Schmerzen lindern und wirkt sich positiv auf euer Geburtserleben aus.

Tipp

- Achte darauf, dass die Gebärende viel trinkt und ausreichend Energiezufuhr hat, z.B. durch Müsliriegel oder Traubenzucker.
- Erinnere die Gebärende an regelmäßiges Wasserlassen, denn mit leerer Harnblase hat das Baby Platz, um tiefer ins Becken zu rutschen.
- Sprich euer Geburtsteam an, wenn ihr Fragen, Sorgen oder Wünsche habt.
- Behalte dein eigenes Wohlergehen im Blick und nimm dir Pausen, wenn du sie brauchst. Es ist völlig in Ordnung, den Kreißaal zwischendurch zu verlassen und frische Luft zu schnappen.



Hier findest du
weitere
Informationen
zum Projekt
MAM-Care:



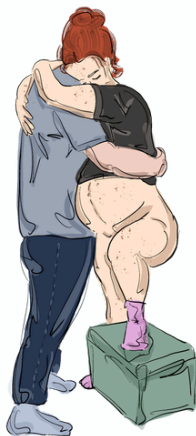
IM STEHEN HALT GEBEN



Stellt euch aufrecht gegenüber. Die werdende Mama schließt ihre Arme oder Hände um deinen Nacken, sodass sie den Kopf gemütlich nach links oder rechts gedreht ablegen kann. Du hältst sie während sie die Knie beugt und Bauch, Po und Beine sinken lässt.

WARUM DIESE POSITION SINNVOLL

Durch die Schwerkraft fördern aufrechte Positionen den natürlichen Geburtsverlauf. Indem du einen Ankerpunkt am Oberkörper setzt, kann die Gebärende das Becken frei bewegen und entspannt die Beckenbodenmuskulatur. Für mehr Beweglichkeit im Becken kann sie es kreisen und kippen. Vielleicht steht sogar ein kleiner Hocker zur Verfügung, auf dem die werdende Mama zunächst den einen und nach einer Wehe den anderen Fuß abstellen kann.



DEN RÜCKEN STÄRKEN



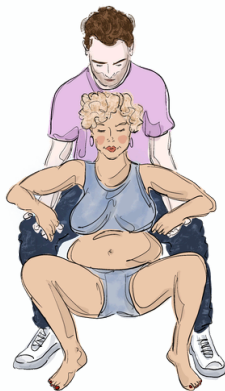
Du kannst dich auch hinter die werdende Mama stellen und unter ihre Arme greifen, sodass sie Oberkörper und Kopf gemütlich nach hinten ablegen kann. Oder du hältst mit beiden Händen ihren Bauch, damit sie weniger Gewicht trägt.

SITZEND & IN DER HOCKE

Auch im Sitzen und in der Hocke kann die Gebärende sich bei dir anlehnen. Sie sitzt z.B. mit geöffneter Beinstellung auf einem Hocker, Ball oder Kissen. Auf dem Ball kann das Becken gekreist oder sanfte, federnde Hüpfbewegungen ausprobiert werden.

Oder die Gebärende sitzt in der tiefen Hocke auf dem Boden. Du sitzt hinter ihr auf der Bettkante oder einem Stuhl, sodass sie ihren Oberkörper und Kopf nach hinten anlehnen kann.

Auch ein Tuch kann zur Unterstützung in dieser Position verwendet werden.



WARUM DIESE POSITION SINNVOLL IST

Sowohl die Schwerkraft als auch die natürliche Flexibilität des Beckens werden ausgenutzt. Die tiefe Hocke kann aber auch anstrengend sein.

In der Wehenpause sollte die Gebärende sich entspannen können, um ihre Kräfte zu schonen.

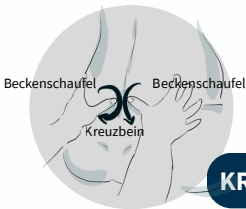
IN BEWEGUNG BLEIBEN

... ist für den Geburtsprozess sehr wichtig, besonders dann, wenn es länger dauert. Eine Geburt ist ein dynamischer Prozess. Sie ist aber auch anstrengend, weshalb es neben der Bewegung auch wichtig ist, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken.

MASSAGEN UND BECKENDRUCK

Massagen können Momente der Entspannung sein. Du kannst den Nacken, die Füße oder Hände der Gebärenden kneten, kraulen, streicheln. Ganz wie sie es mag.

Unter der Geburt sind die Muskeln des Beckenbodens besonders angespannt. Kreuzbeinmassagen und Druck auf die Beckenschaufeln werden oft als angenehm empfunden. Studien belegen sogar, dass Massage Geburtsschmerzen lindern kann.



KREUZBEINMASSAGE

- Schau dir zur Orientierung gerne die Abbildungen des knöchernen Beckens in der Broschüre *Geburtspositionen verstehen* an.
- Positioniere deine Hände wie auf der obigen Abbildung auf den Beckenschaufeln. Mit kreisenden Bewegungen deiner Daumen kannst du den gesamten unteren Rücken massieren.
- Du kannst auch beide Hände parallel rechts und links der Wirbelsäule auflegen nach außen über die Darmbeinschaufeln, nach unten zum Gesäß und seitlich zu den Oberschenkeln austreichen.
- Oder du legst deinen Handballen, Faust oder Ball auf das Kreuzbein und machst rüttelnde, kreisende Bewegungen auf der Stelle.

Tipp

Am besten probiert ihr alle Varianten einmal aus. Fragt euer Geburtsteam nach etwas Öl und bleibe mit der Gebärenden im Austausch darüber, wie viel Druck angenehm für sie ist.