

Wegweiser durch die Geburt/ Checkliste für Begleiter

Vorwehen

Was passiert...

- Kind senkt sich
- Gebärmutterhals wird weicher
- Gebärmutterhals verkürzt sich
- Muttermund öffnet sich etwas
- unregelmäßige Wehen
- Nestbautrieb
- Schleimpfropf geht ab

Was zu tun ist...

- Vorräte anlegen
- Mittagsschlaf machen
- Entspannungsbad
- Ausruhen
- sich Gutes tun
- ruhig bleiben!!!

Eröffnungsphase

Was passiert...

- Wehen werden regelmäßiger
- Wehen werden häufiger, intensiver
- Muttermund öffnet sich
- evtl. Blasensprung
- evtl. Durchfall

Was zu tun ist...

- für Ruhe und Entspannung sorgen
- Wärme oder Erfrischung anbieten
- Position suchen bzw. wechseln
- Stütze sein
- Massage
- auf entspannte Wehenpausen achten
- Atemanleitung: auf regelmäßigen Atem achten
- Bewegung (vor allem im Becken)
- Begleitung tut sich selbst etwas Gutes

Übergangsphase

Was passiert...

- sehr kräftige Wehen
- Muttermund fast offen
- evtl. Erbrechen
- beginnender Pressdrang
- Resignationsgefühle, Erschöpfung
- Zittern

Was zu tun ist...

- siehe Eröffnungsphase
- ganz viel Motivation und Mut zusprechen!!!
- Loben



Pressphase

Was passiert...

- Muttermund ist ganz geöffnet
- Kind rutscht durchs Becken
- Pressdrang
- Kind wird geboren

Was zu tun ist...

- motivieren
- gute Position finden
- Kraft sammeln in den Wehenpausen
- Stützen/Halten in den Positionen
- auf runden Rücken achten

Nachgeburtsphase und die Zeit danach im Kreißaal

Was passiert...

- Plazenta wird geboren
- Erschöpfung, Zittern
- Dammversorgung
- U1, Erstversorgung

Was zu tun ist...

- Bonding!!!
- Stillen
- Ruhe/Erholung
- duschen/essen

