

LIEBER WERDENDER PAPA

1/2

Lass deine Partnerin während der gesamten Zeit der Geburt nicht alleine. Du bist ihr Fels in der Brandung.
Dies ist deine wichtigste Aufgabe!

Hier findest du wichtige Tipps, wie du deine Partnerin während der Geburt unterstützen kannst.

- Cheerleader: Sprich deiner Partnerin Mut zu, ermuntere sie durchzuhalten und erinnere sie ans Kind – die große Belohnung
- Sage ihr liebevolle und anerkennende Worte, wie beispielsweise „Du schaffst das!“, „Du machst das großartig!“, „Ich bin so stolz auf dich!“
- Sei ihr ein einfühlsamer Monitor: Nimm deine Partnerin ganz und gar wichtig, kenne ihre Wünsche, erspüre ihre individuellen Gefühle und Bedürfnisse und unterstütze sie in diesen.
- Pass gut auf sie auf und verlasse das Geburtszimmer nur, wenn sie es wünscht.
- Stelle ihr Fragen, auf die sie mit "Ja" und "Nein" antworten kann.
- Nimm das Bauchgefühl deiner Partnerin ernst, besonders wenn sie in Sorge ist – die Frauen haben einen guten Kontakt zum Baby
- Hinterfrage Interventionen und hole Aufklärung ein.
- Atempolizei: Erinnere deine Partnerin immer wieder an die Atmung. Atme ihr vor, wenn sie Unterstützung braucht (tiefe Bauchatmung, durch die Nase einatmen und tönend durch den offenen Mund, lange und vollständig ausatmen – nach der Wehe "Ochsenfrosch" nicht vergessen!).
- Temperaturmanager: zu kalt – zu warm? Biete deiner Partnerin einen kalten Waschlappen oder eine Wärmflasche an.
- Motiviere: Vor allem in der Übergangsphase äußern die Frauen, kraft- und willenlos zu sein, doch dann ist das Ende schon ganz nah.

LIEBER WERDENDER PAPA

2/2

- Sei ihr Fürsprecher, sodass sie unter Wehen nicht groß sprechen und denken muss, sondern sich ganz in die Wehenarbeit vertiefen kann – dafür ist es wichtig, im Vorfeld über Wünsche gesprochen zu haben.
- Gedächtnis: Denke dran und erinnere loszulassen und in der Wehenpause zu entspannen, schlage Positionen vor, nutzt die Schwerkraft – möglichst raus aus dem Bett!
- Glaube an deine Partnerin und bestärke sie.
- Verwöhne deine Partnerin, wenn sie Berührung gut findet. Gib ihr Halt, massiere sie (Nacken, Füße, Kreuzbein, Schultern, Gesicht).
- Die Wehe austreichen – an den Armen, Beinen und dem Rücken.
- Setze die "Schmetterlingsflügelmassage" während der Wehe zur Irritation der Schmerzleitungsbahnen ein.
- Bring deine Partnerin zum Lachen!
- Sorge für frische Luft.
- Versorge sie mit Getränken und Snacks.
- Versorge dich selbst und denke daran, etwas zu essen (Blutzucker!).
- Behalte stets deinen Optimismus und den Glauben an dieses Wunderwerk der Natur.
- Gehe nicht auf negative Bemerkungen deiner Partnerin ein und nimm diese nicht persönlich. Sie liebt dich!
- Du darfst Emotionen zeigen und auch weinen, wenn dir danach ist!
- Es reicht oft aus, dass du da bist – das ist schon so viel wert – meist musst du gar nicht viel machen.
- Achte darauf, dass euer Kind niemals alleine ist. Sollte deine Partnerin nicht bei eurem Kind sein können, sei du für euer Kind da.