

# Spickzettel für die Kliniktasche



So kannst Du deine Partnerin während der Geburt unterstützen:

## 1. Achte auf ihre Bedürfnisse

Braucht deine Frau ein Glas Wasser oder einen Snack? Benötigt sie eine Lippenpflege? Kannst du die Stimmung im Kreißsaal angenehmer gestalten? Gefällt ihr die Musik? Ist das Licht zu grell? Passt ihr die Umgebungs-Temperatur?

## 2. Halte ihr den Rücken frei

Kümmere dich um den bürokratischen Teil und beantworte (soweit möglich) gesundheitliche Fragen. Sorge dafür, dass während der Geburt alles so läuft, wie sie es sich vorgestellt hat. Motiviere deine Frau mit lieben Worten und sag ihr, wie großartig sie das macht.

## 3. Unterstütze körperlich

Hilf deiner Frau dabei, Gebärpositionen auszuprobieren und biete ihr bei Bedarf andere Optionen an (Gymnastikball, Gebärwanne, Tuch). Bleibt miteinander in Bewegung und sei eine körperliche Stütze, wenn eine starke Wehe kommt. Manchen Frauen hilft eine Steißbeinmassage: Dabei presst Du während einer Wehe mit der flachen Hand (oder der Faust) gegen das Steißbein, so fest du kannst.

## 4. Sei einfach da

Verhalte dich wie ein Partner, nicht wie ein unbeteiligter Zuschauer. Zeige Präsenz und achte aufmerksam auf ihre Bedürfnisse. Vermittle deiner Partnerin Ruhe und sei verständnisvoll. Halte dich im Hintergrund, wenn möglich und sei einfach da, wenn nötig.

vielliebe