



Checkliste:

Tipps vor und unter der Geburt

Ihre Hebamme

- Es ist sinnvoll, schon in der Schwangerschaft einen kleinen Plastikbeutel mit einer Windel in die Handtasche zu legen, damit bei einem Blasensprung sofort eine aufsaugende und wasserdichte Einlage vorhanden ist.
- Zu Hause wird das Bett mit einer wasserdichten Unterlage versehen.
- Auch ein Besuch beim Frauenarzt/bei der Frauenärztin mit vaginaler Untersuchung, rund um den Geburtstermin, kann leichte Blutungen („Zeichnen“) auslösen.
- Bei Zeichnen wartet man ab, ob ein weiterer Geburtshinweis kommt.
- Bei 5-minütigen regelmäßigen Wehen startet man ins Krankenhaus (abhängig vom Wohnort!!!).
- Bei Blasensprung ohne Wehen kann man sich Zeit lassen (ca. 8–10 Stunden).
- Ein vollgetanktes Auto ist sinnvoll! Klinikoffen und Mutterpass sind ebenfalls empfehlenswert mitzunehmen.
- Ab Geburtsbeginn sollte die Gebärende nur noch leichte Kost zu sich nehmen, aber nicht nichts essen!
- Man sollte immer ausreichend trinken, am besten Wasser oder Tee.
- Da der Kreißaal nicht steril ist, kann die Schwangere gerne ein eigenes Nachthemd/ T-Shirt in der Eröffnungsphase und bei der Geburt tragen. Bequeme, lagenartige Bekleidung, warme Socken (Noppensocken sind auch praktisch) und flache bequeme Schuhe sind empfehlenswert. Dies gilt auch für den Partner. Ebenso können persönliche Dinge, z. B. Massageöle, (Heil-)Steine, Musik, Lieblingstee oder anderes hilfreich sein.
- Ein Klinikoffen sollte auch für den Partner gepackt werden: ausreichend Nahrungsmittel und Getränke, Wechselwäsche, Pantoffeln, eventuell Lektüre.