

Geburt

kurz notiert

Eine individualisierbare
Informationsbroschüre



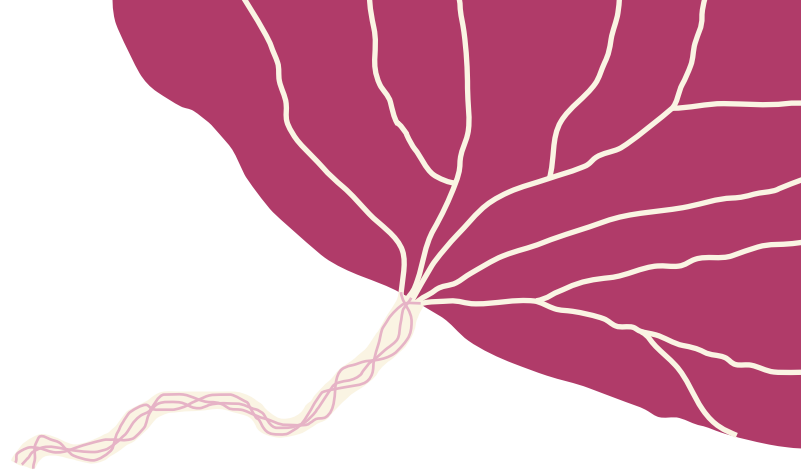
Geburt

kurz notiert

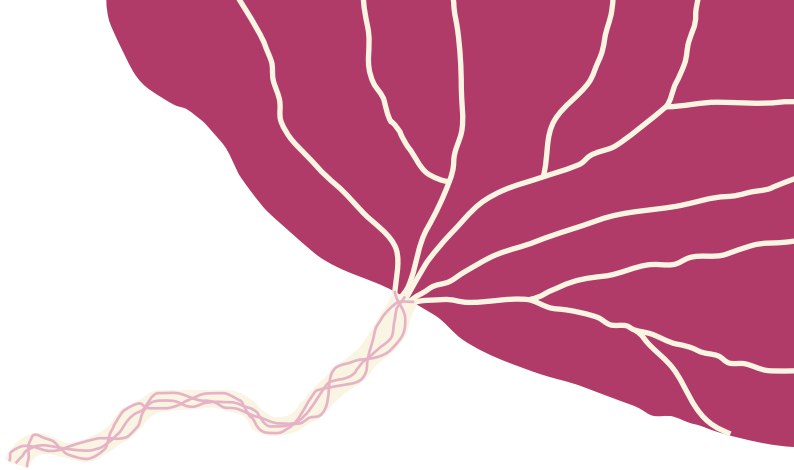
Eine individualisierbare Informationsbroschüre

Inhalt

Vorwort	4
Die letzten Wochen	7
Spontaner Geburtsbeginn	14
Eingeleiteter Geburtsbeginn	21
Eröffnungsphase	25
Fortgeschrittene Eröffnung	31
Übergangsphase	35
Austreibungsphase	39
Nachgeburtsphase	45
Wir danken	53
In eigener Sache	54



Die letzten Wochen



Möglicherweise bemerken Sie, dass

- » Ihr Baby sich tiefer in Ihr Becken senkt. Dadurch könnte es sein, dass Sie Rücken- und Kreuzschmerzen bekommen. Ihre Rückenmuskulatur und Wirbelsäule müssen nun das Gewicht ausgleichen. Im Gegensatz zu den Schwangerschaftswehen, die Sie vielleicht schon früher verspürt haben (die Gebärmutter „trainiert“ für die Geburt), spüren Sie vielleicht nun teilweise schmerzhaft Senkwehen. Diese sollen bei Erstgebärenden das Tiefertreten des Kindes, bei Mehrgebärenden das Weichwerden und evtl. das Verkürzen des Gebärmutterhalses bewirken. Vielleicht senkt sich Ihr Baby aber auch erst, wenn die Geburt beginnt.
- » Sie durch den vermehrten Druck auf die Blase öfters auf die Toilette müssen oder Sie unregelmäßigen Stuhlgang haben.





Als werdender Vater oder Begleitperson sollten Sie

- » inzwischen schon Ihre Kollegen und Vorgesetzten darauf vorbereiten, dass Sie bald Vater werden/eine Geburt begleiten werden und kurzfristig Urlaub nehmen möchten.
- » eine Liste mit all den Telefonnummern anlegen, unter denen Sie möglicherweise zu erreichen sind, wenn Sie gebraucht werden. Haben Sie vor allem alle Telefonnummern bereit, die Sie spontan brauchen könnten: Hebamme, Krankenhaus, Großeltern, etc.
- » eine Testfahrt zum Krankenhaus machen (wie lange brauchen Sie, welche „Schleichwege“ für den Stoßverkehr gibt es, wo gibt es Parkmöglichkeiten, etc.?)

