

Babywelten hat die wichtigsten Phasen einer spontanen Geburt zusammengefasst, damit Sie wissen, wie Sie Ihre Partnerin bei der Geburt unterstützen können.

## Eröffnungsphase (6 - 12 Stunden)

Ihre Partnerin bekommt regelmässige Wehen.

### Stellen Sie sich auf die Geburt ein.

- Beenden Sie Ihr Meeting oder Arbeit, fahren Sie den Computer herunterzufahren, schalten Sie die Combox und die Abwesenheitsmeldung Ihrer Mails ein.
- Fahren Sie zu Ihrer Partnerin.

### Die Wehen kommen alle 10 Minuten.

#### Ab ins Spital oder Geburtshaus.

- Kühlen Kopf zu bewahren.
- Ihre und die Kliniktasche Ihrer Partnerin einpacken.
- Schützen Sie Ihr Autositz mit einer wasserfesten Unterlage (Plastiksack aufschneiden), falls die Fruchtblase platzt.
- Handy ausschalten

#### Im Spital oder Geburtshaus

#### Sind Sie ganz für Ihre Partnerin da.

- Bieten Sie ihr zu essen oder zu trinken an – oder hören Sie ihr einfach zu, was sie beschäftigt oder bedrückt.
- Massieren Sie ihr den Rücken.
- Schicken Sie sie regelmässig aufs WC.
- Kühlen Sie ihre Stirne.
- Bieten Sie ihr zu essen und zu trinken an.
- Agieren Sie als Medium zwischen Ihrer Partnerin und der Hebammen und helfen Sie Ihrer Partnerin, Entscheidungen zu treffen (Epiduralanästhesie etc.).

## Austreibungsphase

Die Fruchtblase platzt. Presswehen setzen ein.

### Egal was Ihre Partnerin sagt oder tut, seien Sie einfach für sie da.

- Sagen Sie ihr, wie gut sie das macht.
- Kühlen Sie ihre Stirne.
- Bieten Sie ihr zu essen und zu trinken an.
- Agieren Sie als Medium zwischen Ihrer Partnerin und der Hebammen und helfen Sie Ihrer Partnerin, Entscheidungen zu treffen (Epiduralanästhesie etc.).
- Sagen Sie ihr, wenn Sie das Köpfchen des Babys sehen.

Dann der grosse Moment: Die Hebamme zieht Ihr Baby aus dem Geburtskanal, wickelt es in ein Tuch und legt es Ihrer Partnerin auf die Brust.

## Herzlichen Glückwunsch: Sie sind Papi!

### Nachgeburtsphase (10 -30 Minuten)

#### Freuen Sie sich über Ihr Baby und Ihre Familie!

- Danken Sie Ihrer Partnerin für die Geburt Ihres Kindes.
- Legen Sie das Baby auch nackt auf die Ihre Brust, um den ersten Kontakt mit ihm herzustellen.
- Machen Sie die ersten intimen Fotos / Videos von Ihrer neuen Familie
- Helfen Sie der Hebamme, Ihr Baby zu wiegen und zu messen.
- Feiern Sie mit Ihrer Partnerin und dem (mitgebrachten oder bestellten) Prosecco (ein Gläschen genügt).
- Nehmen Sie das Handy erst zur Hand, wenn Ihr Baby eingeschlafen ist.

**Wir wünschen Ihnen und Ihrer Partnerin alles Gute für die Geburt!**

*Ihr Babywelten-Team*