

# UNTERSTÜTZUNG UNTER DER GEBURT *durch den werdenden Vater*



## MEINE TIPPS

1. Mentale Unterstützung
  - sprich deiner Partnerin Mut zu und bestärke sie
2. Körperliche Unterstützung
  - Kreuzbeinmassage
  - gib deiner Frau Halt, in verschiedenen Positionen
3. Atme gemeinsam mit deiner Partnerin
  - tief durch die Nase Ein- und lange durch den Mund Ausatmen
4. reiche ihr Getränke und Snacks
5. zeige Zuneigung, wenn deine Frau es braucht und gebe ihr Raum, wenn Sie etwas für sich sein möchte
6. kommuniziert eure Bedürfnisse

## WAS ICH ALS WERDENDER VATER VOR DER GEBURT TUN KANN

- gestaltet gemeinsam einen Geburtsplan
- setzt euch schon in der Schwangerschaft mit der Geburt auseinander
- besucht gemeinsam einen Geburts-/Stillvorbereitungskurs
- testet schon in der Schwangerschaft Dinge wie Geburtskamm, Geburtstens, Igelball, etc.
- erstellt gemeinsam eine Playlist für eine gute Atmosphäre unter der Geburt
- packt gemeinsam die Kreißsaaltasche (z.B. ein weites Shirt von deinem Mann für die Geburt, Labello, Snacks)

Als "goldene Regel" gilt, probiert gemeinsam verschiedene Positionen aus um herauszufinden, was euch gerade gut tut.

Bittet die Hebamme um Unterstützung, wie auch ihr als werdende Väter miteinbezogen werden könnt.

Die Bedürfnisse deiner Frau ändern sich häufig unter der Geburt, wenn sich die Wehen verändern.

Gerade eben wollte sie noch auf keinen Fall angefasst werden und im nächsten Moment braucht sie dich ganz nah.