

Tipps bei Geburtsbeginn

Wie merke ich, dass es losgeht?

- Abgang von Fruchtwasser im Schwall oder tröpfchenweise
- Abgang von bräunlichem, blutigem Schleim oder glasiger Schleimabgang (der so genannte Schleimpfropf kann in mehreren Portionen abgehen oder nur einmalig)
- Unregelmässige Kontraktionen, die langsam regelmässig werden, alle 5 – 10 Minuten
- Vielleicht ist Ihnen bereits den ganzen Tag übel, vielleicht müssen Sie sich übergeben oder Sie haben bereits den ganzen Tag leichten Durchfall (der Körper „wirft überflüssigen Ballast ab“, um seine Kräfte voll auf die bevorstehende Geburt zu konzentrieren)
- Regelmässige Rückenschmerzen, menstruationsartig
- Vielleicht spüren Sie eine innere Unruhe, können nicht schlafen, gehen im Haus hin und her, haben einen ausgeprägten Putzfimmel...

Was tun?

- Versuchen Sie so lange wie möglich im normalen Tagesablauf zu bleiben
- Nehmen Sie ein warmes bad (ca. 1 Std.), wahrscheinlich werden die Wehen stärker!
- Trinken Sie viel
- Hören Sie entspannende Musik
- Legen Sie sich noch ein bisschen hin mit einer warmen Bettflasche auf den schmerzenden Stellen und versuchen Sie in den Wehenpausen noch etwas zu dösen
- Probieren Sie verschiedene Positionen aus. Wie ist Ihnen am Wohlsten?
- Versuche Sie mit einer tiefen, langsamen Atmung zu entspannen
- Rufen Sie oder wecken Sie Ihren Partner
- Wenn Sie mögen, machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft
- Lassen Sie Ihren Partner von Zeit zu Zeit auf die Uhr schauen – kommen die Wehen häufiger – werden sie länger und intensiver?
- Wenn Sie sich zuhause nicht mehr wohl fühlen, oder unsicher sind, rufen Sie die Hebamme an: 034 / 421 24 80

Kontrollieren Sie nochmals die Papiere fürs Spital:

- Familienbüchlein
- Niederlassungsbewilligung
- Ev. Kostengutsprache der Krankenkasse
- Blutgruppenkarte

Was brauchen Sie während der Geburt?

Die Gebärende:

- bequeme Hose (Trainerhose)
- grosses, langes T-Shirt
- warme Socken, Hausschuhe
- Lippenpflegestift

Die Begleitperson:

- bequeme Kleider und Hausschuhe
- Fotoapparat
- Traubenzucker
- Energie-Drinks und –snacks
- Musik, ev. Duftöl