Informationen zur Förderung der physiologischen Geburt

Liebe Schwangere,

schön, dass Sie sich für uns als Geburtsklinik entschieden haben! Wir möchten Ihnen hiermit einige wichtige Informationen an die Hand geben, die hilfreich für die letzten Wochen der Schwangerschaft sind:

Unser Kreißsaal-Team erreichen Sie unter der Telefonnummer: 0 22 04 – 41 1420.

Der Geburtstermin ist nur eine Orientierung, eigentlich müssten wir von einem Geburtszeitraum sprechen (drei Wochen vor bzw. zwei Wochen nach errechnetem Termin = ET). Lassen Sie sich nicht durch lieb gemeinte Anrufe stressen, denn Stress ist die beste Wehenhemmung. Unternehmen Sie etwas Schönes – etwas, womit Sie am besten entspannen/ abschalten können. Jeder kennt das: Man hat eine Verabredung mit einem lieben Menschen (wie bei der Geburt auch). Die Wartezeit ist kaum auszuhalten, die Unruhe wächst, man denkt komische Sachen. Oh je, wird die Verabredungszeit gar überschritten, wird die Euphorie und Freude von Missstimmung abgelöst. Seien Sie gnädig mit Ihrem Kind, es ist sein/ ihr erster Termin in seinem/ ihren Leben. Ab dem errechneten Termin werden in der Regel alle zwei Tage CTG-Kontrollen durch Ihre/ n Gynäkolog:in durchgeführt. Falls diese Kontrollen auf ein **Wochenende oder Feiertag** fallen, buchen Sie bitte einen Termin über das Terminplanungssystem „*Doctolib*“ (https://www.doctolib.de). Wählen Sie die Kategorie „*Übertragungskontrolle*“ aus und buchen den Termin erst 24 – 48 Stunden vorher. Einen entsprechenden Link finden Sie auch auf unserer Internetseite. Bei Buchungsschwierigkeiten wenden Sie sich bitte an den Kreißsaal.

Ernährung spielt für den Beginn der Geburt eine wichtige Rolle. Wir wissen heute, dass Einfachzucker (z. B. Süßigkeiten, Limo, Fruchtsäfte), aber auch Weißmehlprodukte den Blutzuckerspiegel deutlich erhöhen. Dies hat für eine Schwangere unter Umständen nachteilige Auswirkung bezüglich des Geburtsbeginns und des Schmerzempfindens. Hohe Blutzucker-Spiegel hemmen Prostaglandine (Gewebshormone), die sich positiv auf die Geburt auswirken. Sie machen den Gebärmutterhals/ Muttermund weicher und sind für die Entstehung der Geburtswehen wichtig. Indem Sie ihre Ess-/ Trinkgewohnheiten spätestens ab der 37 SSW. diesbezüglich überprüfen und regulieren, können Sie selbst schon früh Einfluss auf ihre Geburtssituation nehmen. Bleiben Sie weiterhin in Bewegung, denn auch Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel.

Vor- und Senkwehen vor der Geburt

Falls Sie nachts häufiger wach werden, weil der Bauch schon gelegentlich hart wird, so ist dies ab der 35. SSW. ganz normal und sogar wichtig. Freuen Sie sich darüber, denn diese Vor- und Senkwehen beginnen, den Gebärmutterhals weich zu machen, lassen ihn verkürzen und können den Muttermund ein wenig öffnen. Außerdem schieben diese Wehen den Kopf Ihres Kindes in Richtung Becken, so dass es in der richtigen „*Startposition*“ für die Geburt liegt.

© Gemeinnützige Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH

Der richtige Zeitpunkt zum Kreißsaal zu fahren
Wir sind zu jeder Zeit für Sie da. Falls Sie unsicher sind, rufen Sie uns an oder kommen Sie zur Einschätzung Ihrer Situation vorbei. Erfragen Sie bei Ihrer Hebamme, Ihrem/ Ihrer Gynäkolog:in ab der 36. SSW., ob das kindliche Köpfchen schon fest im Beckeneingang sitzt. Falls es dann zu einem Blasensprung kommt, dürfen Sie laufen und müssen nicht liegend ins Krankenhaus transportiert werden.

Eine kleine Orientierungshilfe zur Einschätzung der eigenen Wehen
Wehen, die den Muttermund öffnen, sind intensiver als Vor- und Senkwehen. Am Anfang der Geburt sind die Wehen unterschiedlich stark, mal kommt eine starke Wehe, mal kommt eine schwache Wehe. Beobachten Sie die Wehen und orientieren Sie sich an der stärksten Wehe, bei der das Sprechen schwerfällt und Sie sich auf Ihre Atmung konzentrieren müssen. Wenn diese Wehen regelmäßig in kürzer werdenden Abständen kommen, können Sie darüber nachdenken, ins Krankenhaus zu fahren. Sie können aber auch noch zu Hause ein Entspannungsbad/ Dusche genießen oder sich ablenken und Ihre Wehen verarbeiten. Viele Frauen denken, dass die Geburt so schnell erfolgt, dass sie es nicht rechtzeitig ins Krankenhaus schaffen. Das kommt aber so gut wie nie vor. Bei einem Blasensprung, Blutungen oder Unsicherheit kommen Sie bitte zur weiteren Abklärung zu uns in den Kreißsaal. Wir möchten Sie aber in jedem Fall bitten, sich telefonisch bei uns anzukündigen!

Wie lange dauert die Geburt?
…das ist sehr unterschiedlich.
Die erste Phase der Geburt, die **sogenannte Latenzphase,** ist von unterschiedlicher Wehenstärke und Wehenhäufigkeit gekennzeichnet. Hierbei öffnet sich der Muttermund bis ca. 4cm. Studien belegen, dass zu Hause, in gewohnter Atmosphäre, der beste Ort ist, um diese Wehen zu verarbeiten. Falls Sie in dieser Phase zu uns kommen, kann es sein, dass die Wehen auch noch einmal deutlich nachlassen oder aufhören, so dass Sie wieder nach Hause fahren dürfen. Sollten Sie sich im Krankenhaus sicherer fühlen, können wir Sie stationär aufnehmen. Wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, dass Frauen, die zu früh im Kreißsaal aufgenommen werden, einem großen Erwartungsdruck ausgesetzt sind, der für das Voranschreiten der Geburt hinderlich ist.

Nach der Latenzzeit setzt die <u>aktive</u> Eröffnungsphase ein
In dieser Phase bieten wir Ihnen im Kreißsaal einen geschützten Raum an, um dort nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen die aktive Geburtsarbeit zu gestalten. Gerne dürfen Sie sich bewegen, essen, trinken, Musik hören, sich in der Badewanne entspannen etc. Erlaubt ist das, was Ihnen guttut. Alle Entscheidungen werden mit Ihnen, Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin abgesprochen.

In der letzten Phase der Geburt der „Endspurtphase“ (Austreibungsphase) gilt all das, was auch für die aktive Eröffnungsphase galt. Ihr Kind kann in jeder Position zur Welt kommen. Wir begleiten Sie auch in dieser Zeit und unterstützen Sie, die für Sie richtige Position zu finden, um kraftvoll zu gebären. Ist Ihr Kind geboren, respektieren und schützen wir diesen einzigartigen Moment für Sie als Familie. Erst nach einer ausgiebigen und ungestörten Zeit der Kontaktaufnahme mit Ihrem Kind schließt sich die erste Untersuchung (U1) durch die Hebamme an.

© Gemeinnützige Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH

Umgang mit Schmerzen

Jede Geburt im Leben einer Frau ist eine Grenzerfahrung, aus der sie positiv gestärkt heraustreten kann. Wir können Ihnen mit regulativen Therapien, z. B. Homöopathie, Massagen, Aromatherapie etc. zur Seite stehen. Darüber hinaus steht Ihnen die Möglichkeit der PDA zur Verfügung, sofern Sie dies wünschen. Bewusst verzichten wir auf den Einsatz von Medikamenten, die das Bewusstsein einschränken.

Die Herztonkontrolle Ihres Kindes

Die Sicherheit für Sie und Ihr Kind hat auch für uns den größten Stellenwert. Die gebräuchlichste Möglichkeit, das Wohlbefinden Ihres Kindes zu überprüfen, ist die kindliche Herztonableitung. Wahrscheinlich haben Sie schon in der Schwangerenvorsorge den Herzfrequenz-Wehenschreiber (CTG) kennen gelernt. Diese Methode wird in Deutschland meistens angewandt. Hierbei werden die Herztöne Ihres Kindes 30 Minuten aufgezeichnet. Geht es Ihrem Kind gut, wiederholen wir die Kontrolle alle zwei Stunden. In der „Endspurtphase“ werden die Herztöne kontinuierlich, bzw. nach jeder Wehe gehört.

Maßnahmen während der Geburt

Sofern medizinisch keine Notwendigkeit besteht, verzichten wir auf invasive Maßnahmen während der Geburt, z. B. einen Dammschnitt, einen venösen Zugang. Medizinische Notwendigkeiten werden Ihnen immer erläutert und Entscheidungen mit Ihnen abgesprochen.

Bevor Sie sich auf den Weg zu uns machen

Wir bitten Sie, uns immer telefonisch zu benachrichtigen bevor Sie sich auf den Weg zu uns machen. Eine sichere und umfassende Betreuung der werdenden Eltern ist uns wichtig. In seltenen Fällen kann es dazu kommen, dass die Kreißsaalsituation keine weiteren Geburtsbetreuungen mehr zulässt und wir aus Gründen der Sicherheit Gebärende an andere Kliniken verweisen müssen. Diese Situation kommt selten vor, ist aber möglich. Wir möchten Sie bitten, sich schon im Vorfeld mit dieser möglichen Situation auseinander zu setzen und eine alternative Geburtsklinik ins Auge zu fassen.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen Geduld und Freude für den Geburtstag Ihres Kindes!

Ihr Kreißsaalteam VPH Bensberg

© Gemeinnützige Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH