

"Raus aus dem Bett"*

"Die größte Hilfe während der Geburt stellt die Erdanziehungskraft dar - nutze sie."

Auf dem Rücken liegend zu gebären, ist nur eine von zahlreichen Varianten, ein Kind auf die Welt zu bringen. Immer noch wird vielen Frauen vermittelt, dies sei die einzig richtige Art. Hebammen geben hilfreichere Tipps: Denn erlaubt ist, was gut tut. Sie ermutigen Frauen, verschiedene Gebärpositionen auszuprobieren und die für sie richtige zu wählen: ob im Hocken, im Stehen oder im Knien. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition.

"Ansehen! Reinfühlen! Ausprobieren!"

Welche Möglichkeiten zu gebären, gibt es? Und welche soll ich wählen? Spüren Sie Ihren Empfindungen nach und folgen Sie Ihren Impulsen. So bekommen Sie guten Zugang zu Ihrem eigenen Weg, die Geburt Ihres Kindes zu gestalten. Sie dürfen kreativ sein!

"Was brauchen Sie, um eine Entscheidung zu treffen?"

Manchmal weiß man nicht ganz genau, was noch fehlt, um eine wichtige Entscheidung zu treffen. Scheuen Sie sich nicht, von Ihren Unsicherheiten zu sprechen. Versuchen Sie, im Gespräch Ihre Bedürfnisse zu klären und lassen Sie sich von Ihnen leiten. Es geht bei der Geburt um ein wesentliches Ereignis für Sie und Ihr Kind: Deshalb benötigen Sie umfassende und verlässliche Informationen.

"Beschreiben Sie Ihre Wünsche deutlich."

Jede Mutter kann eine Geschichte über die Geburt ihres Kindes erzählen. Auch die Geburt Ihres Kindes ist ein einmaliges Ereignis. Damit Sie sich dabei wohlfühlen, ist es wichtig, dass Sie eine Vorstellung davon haben, wo und wie sie erfolgen soll. In der Klinik, im Geburtshaus, zuhause? Soll Ihr Ehepartner, Ihre Familie oder eine Freundin dabei sein? Brauchen Sie entspannende oder rockige Musik? Möchten Sie Medikamente in Anspruch nehmen oder lieber nicht? Versuchen Sie, Ihre Wünsche klar zu formulieren.

"Lassen Sie sich Untersuchungsergebnisse und Befunde (zum Beispiel Laborwerte) anschaulich erklären!"

Laborwerte und andere Untersuchungsergebnisse sind für medizinische Laien oft ein Buch mit sieben Siegeln. Ein Informationsgespräch gibt Ihnen Sicherheit über die Befunde. Dabei darf der oder die Behandelnde nicht beim Fachchinesisch bleiben. Sie brauchen verständliche Worte, damit Sie alles richtig verstehen. Die dürfen Sie einfordern!

Klärt Sie der/die Behandelnde ausführlich und verständlich auf?

Fachwissen und Kompetenz gehören zu einer guten Betreuung dazu. Das bedeutet auch, dass Sie über jeden Behandlungsschritt aufgeklärt werden. Denn nur mit präziser Aufklärung und nachvollziehbaren Behandlungsschritten ist eine Betreuung möglich, die auf Vertrauen basiert.

"Sind die Informationen für Sie verständlich?"

Gute Beratung zeichnet sich durch klare Informationen und eine Wortwahl aus, die jede/r verstehen kann. Nur wenn Sie alles verstehen, können Sie sich sicher fühlen und Vertrauen entwickeln. Scheuen Sie sich nicht, nachzufragen, wenn Ihnen etwas nicht klar ist. Es ist Ihr Recht, gut aufgeklärt zu werden. Denn es geht um Sie und Ihr Kind.

"Haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen?"

Eine offene Atmosphäre ist Voraussetzung, um sich im Gespräch wohl zu fühlen. Das ist dann der Fall, wenn Sie den Eindruck haben, mit Ihren Unsicherheiten und Fragen einfühlsam gehört zu werden. Der oder die Behandelnde muss Ihnen zu allen offenen Punkten antworten.

"Benötigen Sie noch Zeit, um eine durchdachte Entscheidung zu treffen?"

Selbst wenn Sie zunächst alle für Sie wichtigen Informationen erhalten haben: Entscheiden müssen Sie (noch) nichts. Denn wenn Ihnen der Kopf schwirrt, können Sie keine vernünftigen Entscheidungen treffen. Gönnen Sie sich eine Bedenkzeit und lassen Sie die von Ihnen geführten Gespräche nachwirken. Nutzen Sie die Möglichkeit, weitere Informationen und Meinungen einzuholen. Wichtig ist, dass Sie das Gefühl haben, die für Sie richtige Entscheidung zu treffen.

Sie haben die Wahl.

* "Raus aus dem Bett" ist ein Kampagne des Landesverbandes der Hebammen NRW in Anlehnung an das Konzept des Royal College of Midwives, London.