

## **Geburtsvorbereitung**

Da die Geburt ein bedeutendes Ereignis ist, sollten Sie vorab nach dem geeigneten Geburtsort erkundigen. Wichtig ist, dass Sie sich wohl und sicher fühlen. Sie können in der Klinik, ebenso im Geburtshaus oder zu Hause entbinden.

### **Klinikgeburt**

In der Klinik steht Ihnen auf jeden Fall immer ein Arzt und häufig auch ein Kinderarzt zur Verfügung. Viele Kliniken bieten Informationsabende an, auf denen Sie sich informieren und die Räumlichkeiten vor Ort ansehen können.

Wenn Sie sich für eine Geburtsklinik entschieden haben, melden sich rechtzeitig an. Erkundigen Sie sich gleichzeitig, was Sie während Ihres Krankenhausaufenthaltes benötigen.

Nach der Entbindung verbringen Sie mit Ihrem Baby noch etwa vier bis sechs Tage in der Klinik. Zu Hause werden Sie von einer Hebamme, die Sie selbst ausgesucht haben, betreut.

### **Ambulante Geburt**

Ambulante Geburt bedeutet, dass Sie Ihr Kind in einer Geburtsklinik mit einer Hebamme zur Welt bringen. Wenn keine Komplikationen auftreten, können Sie die Klinik mit Ihrem Kind bereits nach einigen Stunden (etwa zwei bis sechs Stunden) wieder verlassen.

Zu Hause werden Sie und Ihr Kind weiter von der Hebamme betreut.

Die Hebamme suchen Sie sich schon während der Schwangerschaft eine Hebamme.

Erkundigen Sie sich in der Klinik, ob Beleghebammen, die nicht zum Klinikpersonal gehören, mitgebracht werden können.

### **Geburtshaus**

Eine Alternative zur Klinikgeburt bieten Geburtshäuser. Im Geburtshaus werden Sie ständig durch ein und dieselbe Hebamme betreut. Wenn jedoch ein Notfall auftritt, dann werden Sie in eine Klinik verlegt. Im Geburtshaus stehen häufig verschiedene Möglichkeiten der Entbindung zur Verfügung wie z. B. Wassergeburt oder Gebärhocker.

Auch in den Geburtshäusern gibt es regelmäßig Infotage, an denen Sie sich vor Ort alles anschauen und erfragen können.

**Haus-/Heimgeburt**

Bei einer Hausgeburt begleitet Sie die Hebamme, die Sie bereits während der ganzen Schwangerschaft hindurch beraten und versorgt hat. Welche Hebamme Hausgeburten betreut, erfahren Sie beispielsweise bei Ihrem Arzt.

Die Hebamme überwacht außerdem die Nachgeburtsphase, führt die Erstversorgung des Kindes und der Mutter durch und hilft beim ersten Stillen.

Wenn Probleme auftauchen, wird auch hier die Hebamme einen Arzt hinzuziehen oder Sie in die Klinik überweisen.

**Geburtsvorbereitung**

Wofür Sie sich entscheiden, liegt letztlich in Ihrer Hand. Wenn Sie den Erfahrungsaustausch mit anderen suchen, empfiehlt sich ein Geburtsvorbereitungskurs.

Während der Geburtsvorbereitung erhalten Sie eine gezielte Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach: Entspannungsübungen, Atemübungen, Wehensimulation, Phasen des Geburtsverlaufs, Wochenbett, Stillen und Ernährung des Kindes usw.

Die Kosten für die Kurse werden im Rahmen der Hebammenhilfe grundsätzlich von den gesetzlichen Krankenversicherungen getragen. Der Partner muss, wenn er an dem Kurs ebenfalls teilnimmt, für die Kosten selbst aufkommen.