

Fragen zur Geburt

1. Welches sind für dich die zentralen Gründe, bei der Geburt dabei sein zu wollen?

- Unterstützung Partnerin
- Geburt des eigenen Kindes, Bindung von Anfang an

> eigene Gründe finden, um bei der Geburt dabei zu sein (für das spätere Vatersein muss das Beisein bei Geburt jedoch nicht das wichtigste sein.)

2. Wie kannst du nach Beginn (Einsatz) der Wehen deiner Partnerin helfen? Was hilft dir selber? Wie kommt ihr ins Krankenhaus?

- Anzeichen für Geburt: Regelmäßige Wehen (über halbe Stunde alle 5 – 7 Minuten)
- Routine einüben für den Weg zum Kreißaal, weil Augenblick vor der Geburt für Partner am spannungsreichsten sein kann > ab Kreißaal Unterstützung durch Hebamme /Geburtshelfer

>deshalb Schritte vorwegnehmen: Unterlagen eingepackt, Tasche gepackt (Brote, auch für sich) Katze dem Nachbarn gegeben, Weg abgefahren, Wissen wo Auto geparkt wird
Das schmücke ich zum Nachdruck gerne aus, z.B. mit einem Vergleich zu Spitzensportlern. Die machen oft ein sog. „Preplay“. Bspw. ein Slalom- oder Bobfahrer: Wenn man die vor dem Start beobachtet, gehen sie oft in Gedanken den gesamten Parcours durch und gehen richtig mit ihrem Körper mit.

Ziel der Übung ist es, Überraschungen möglichst auszuschließen und die Nervosität so zu bekämpfen. Man sollte versuchen, sich so vorzubereiten, dass man in dieser Phase keine Entscheidungen mehr treffen muss (z.B. Wo kommt das Haustier hin? Welchen Weg nehmen wir? Gibt es einen Schleichweg, wenn viel Verkehr ist? Etc.)

3. Wie unterstützt du deine Partnerin im Kreißaal/Geburtshaus?

- Generell: Aufmerksam, aber nicht überaktiv > eher „2. Reihe“
>Die Frau arbeitet bei den Wehen, der Mann zwischendrin,
>z. B: Wasser, Massage, Waschlappen, Hand halten.
- „Mülleimerfunktion“: Aushalten von Spannungszustand in der Übergangsphase: (Eröffnungsphase) Übergangsphase, (Austreibungsphase) kurz vor Pressen und bis Muttermund ganz geöffnet ist. Viel Schmerzen, großer Druck, Hormonschub > Punkt von psychischer Erschöpfung > Frau kann völlig außer sich sein.
> Wenn Mann das weiß kann Mann beruhigen und bestärken „Du hast schon so viel geschafft“
- Gedanke zur Einordnung/Beruhigung: im Gegensatz zu anderen Beteiligten (Partnerin, Hebamme, Gynäkologin) „weniger Verantwortung“ (Fußballbeispiel > für Ersatzspieler auf der Bank ist es ist möglicherweise Nerven aufreibender das Spiel zu verfolgen, als für die aktiven Spieler)
- Auch: Formalitäten: Anmeldung, Mutterpass
- Dont's:

Hektik
Aktive Vorschläge
Videofilme drehen
Zurückhaltung in Bezug auf medizinische Technik

Sinnvoll ist es, sich über die „Ruhephasen“ zwischen den Wehen und vor dem „Finale“ Gedanken zu machen. Wie könnt ihr euch und eure Partnerin beschäftigen bzw. ablenken. (BSP: Buch zum Vorlesen mitbringen, Musik, Massage etc.)

So gesehen, kann ein Mann nämlich doch viel „aktiv“ tun. „Passiv“ ist sowieso ein unpassendes Wort. „Reaktiv“ ist besser, weil man schon oft etwas tun kann, aber selten eigeninitiativ, sondern eher beobachten und Hilfestellung leisten

4. Wie hältst du es aus, deine Partnerin mit großen Schmerzen mitzuerleben?

- Sich vorbereiten, einfach da sein, selbst darüber klar sein, dass es dazu gehört, dabei bleiben, aber nach Absprache auch eine Pause nehmen
- Gedanke zur Einordnung von Schmerz: ist kein Warnsignal für eine Verletzung, sondern ein Ausdruck, dass der Körper arbeitet und dass die Partnerin durch Pressen mitarbeiten muss.
- Einordnung: wenn Mann sich in einer Situation befindet, ist sie nicht mehr schlimm, man arbeitet mit. „Die Lokomotive rollt“

5. Wie bereitest du dich darauf vor, dass du eventuell Blut und andere unangenehme Sachen zu sehen bekommst?

- Insgesamt wenig Blut, außer bei Dammriss, Nachgeburt oder wenn ein Blutgefäß während des Blässensprungs platzt.
- Sich übergeben oder ablassen von Stuhl sind angesichts der Geburt des eigenen Kindes relativ.
- Erlaubnis auch Wegschauen, man sitzt oft am Kopfende und hält die Hand der Partnerin
>generell: auch für sich selbst sorgen

Hier kann der Vergleich zum menschlichen Verhalten an Unfallorten hilfreich sein (wenn sich besonders ängstliche unter den TN befinden):

Wenn man ganz nah dabei ist, handeln Menschen in der Regel instinktiv und „reagieren“ bzw. „funktionieren“. Hinterher wird dann erst reflektiert. Ein Mann bei der Geburt ist „ganz nah dran“.

Wenn man sich in einer Zwischendistanz befindet (ca. 5-20 Meter) bekommen viele Menschen Ekelgefühle (z.B. beim Anblick einer Blutlache)

Wenn man in gesicherter Entfernung ist (ab ca. 20 Meter) kommt bei vielen die „Gaffermentalität“ durch. Das Entfernte (grausame Bild) ist interessant und macht neugierig.

6. Welche Rolle kannst du als Vater einnehmen, wenn es zu einem Kaiserschnitt kommt?

- Bei regionaler Betäubung kann Mann am Kopfende sein (Frau sieht und hört alles, spürt jedoch nichts, deshalb Beistand wichtig.)
- (Funktion des Mannes kann auch sein, Zeuge der Geburt zu sein und der Frau hinterher

davon zu berichten)

- Vater nimmt (zusammen mit Hebamme) das Kind zu ersten Untersuchungen (waschen) und versorgt es, gibt Geborgenheit während Frau medizinisch versorgt wird und sich erholt
- 7. Hast du Bedenken, dass sich das Miterleben der Geburt negativ auf eure Sexualität in der Partnerschaft auswirken könnte?**
- Für einen Zusammenhang gibt es keine Belege, möglicherweise Gerücht. (viele andere Faktoren erschweren Sexualität für junge Familie: wenig Zeit, die neue Dreierkonstellation, fehlende Intimität der Paares durch junge Elternschaft)
 - Sollten doch Bedenken bestehen: Trennung von gebärender Mutter und Liebespartnerin> generell: Entscheidungsfreiheit des Partners, wie viel er visuell von Geburtsvorgang mitbekommt. Evtl. auch mit Partnerin absprechen.

8. Möchtest du gerne nach der Geburt die Nabelschnur durchtrennen und das Kind waschen?

- Sollte man vorher darüber mal nachgedacht haben (fühlt sich wie Tintenfisch an) > muss aber auch nicht, Waschung nicht in jeder Klinik üblich bzw. je nach dem wie „verschmiert“ das Kind ist, wenn ja> Hebamme ist dabei, ruhig trauen, man wird immer gefragt.
- Warum? > Männer haben endlich eine Aufgabe 😊

Ich erzähle hier immer gerne das „Schmankerl“, dass Hebammen lange nicht wussten, was sie mit dem Mann im Kreißaal anfangen sollen. Dann kam endlich eine auf die glorreiche Idee: „Der könnte ja die Nabelschnur durchschneiden!“ Seitdem werden Männer immer gefragt, oft nicht nur einmal. Wenn ihr euch also sicher seit, dass ihr es nicht wollt, empfehle ich ein nachdrückliches und deutliches „Nein!“ Sonst werdet ihr auch 2 oder 3mal gefragt.

Für viele hat das Nabelschnurschneiden aber etwas von einem Ritual. (Auch für mich). In diesem Fall ist dein Hinweis von oben gut, dass man zur Vorbereitung nicht an das „rote Band“ denken sollte, dass Präsidenten zur feierlichen Eröffnung eines Gebäudes oder so durchschneiden, sondern eher an die Geflügelschere, mit der man ein Hähnchen zerlegt. (Hört sich geschrieben brutal an, aber wenn man das mit einem Lächeln erzählt, wird es richtig verstanden)

Auf was freust du dich besonders, wenn du an die ersten Minuten und/oder Stunden nach der Geburt denkst?)

- der positive Ausblick zum Schluss