

# Weg-Weiser



## Die Geburt

**Hinweise in Leichter Sprache**

Ein Rat-Geber für behinderte und chronisch kranke Eltern

## **Weg-Weiser Geburt**

Marion Michel und Anja Seidel haben das Heft geschrieben.

Die Bilder sind von Susanne Michel.

Und von Julius Ecke  
([www.julius-ecke.de](http://www.julius-ecke.de)).

Und von Picto-Selector  
([www.pictoselector.eu](http://www.pictoselector.eu)).

Die Fotos sind von Stefan Straube.  
Er arbeitet für die Universität Leipzig.

Constanze Liebold hat uns beraten.

Liane Karbaum hat die Leichte Sprache geprüft.

## **Das Geld für das Heft gaben uns**

- das Sächsische Staats-Ministerium für Soziales und Verbraucher-Schutz
- die Stadt Leipzig
- der Zonta Club Elster

## **Hier können Sie das Heft bekommen:**

Kompetenzzentrum für behinderte und  
chronisch kranke Eltern in Sachsen

mail@kompetenz-behinderte-eltern.de

© Leben mit Handicaps e. V.

Reproduktion (auch auszugsweise) nur  
mit ausdrücklicher Genehmigung des  
Copyrightinhabers.

ISSN 2193-5246



## Inhalts-Verzeichnis

1. Was steht in dem Heft?.....6
2. Sind Sie auf die Geburt gut  
vorbereitet? .....8
3. Wann müssen Sie in die Klinik gehen? ... 24
4. Wie ist die normale Geburt? ..... 27
5. Welche Probleme kann es bei der  
Geburt geben? ..... 32
6. So kann Ihnen der Arzt helfen ..... 37
7. Das Wochen-Bett beginnt.....48

### **Achtung!**

Das Heft beantwortet  
nicht alle Fragen,  
die Sie haben.

Sprechen Sie auf  
jeden Fall mit  
Ihrem Arzt!

Oder sprechen Sie mit einem Berater in  
einer Schwangeren-Beratungs-Stelle!



## **1. Was steht in dem Heft**

Ihr Baby wird bald geboren.

Bestimmt freuen Sie sich schon darauf.

Bald können Sie Ihr Baby in die Arme nehmen.

Vielleicht haben Sie aber auch ein bisschen Angst.

Und viele Fragen:

- Ob Sie sich gut auf das Baby vorbereitet haben?
- Ob Sie merken, wann die Geburt beginnt?
- Ob es weh tut, wenn das Baby geboren wird?
- Ob Sie bei der Geburt alles richtig machen?
- Ob Ihr Baby gesund ist?
- Ob Sie alles allein schaffen mit dem Baby?
- Oder ob Sie Hilfe brauchen?
- Und wer Ihnen helfen kann?

Auf diese Fragen wollen wir in diesem Heft antworten.

Lesen Sie sich alles in Ruhe durch.  
Und fragen Sie Ihren Frauen-Arzt.  
Oder Ihre Hebamme.

Oder andere Menschen,  
die Ihnen helfen können.

Zum Beispiel Beraterinnen aus  
Familien-Beratungs-Stellen.

Oder aus Schwangerschafts-Beratungs-  
Stellen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für die  
Geburt.

Und für die Zeit mit Ihrem Baby.



## 2. Sind Sie auf die Geburt gut vorbereitet?

### Vorsorge-Untersuchungen

In der Schwangerschaft sollen Sie regelmäßig zum Frauen-Arzt gehen.

Sie sollen mindestens 10 mal zum Frauen-Arzt gehen.

Er untersucht, ob Sie gesund sind.

Und ob Ihr Baby gut wächst.

Und ob Ihr Baby gesund ist.

Es ist deshalb sehr wichtig, dass Sie zu diesen Untersuchungen gehen.

Der Arzt untersucht Ihr Blut und Ihren Urin.

Er prüft Ihren Blutdruck.

Und er hört die Herz-Töne von Ihrem Baby.

In der Schwangerschaft werden auch Ultra-Schall-Untersuchungen gemacht.





Mit einem Gerät macht der Frauen-Arzt  
Fotos von Ihrem Baby im Bauch.

Das tut dem Baby nicht weh.

Der Arzt kann sehen, ob Ihr Baby gesund ist.

Manchmal sagt der Arzt, Sie sollen noch  
andere Untersuchungen machen lassen.

Zum Beispiel weitere  
Ultra-Schall-Untersuchungen.

Oder Frucht-Wasser-Untersuchungen.

Fragen Sie Ihren Arzt, warum  
die Untersuchung nötig ist.



Sie können selbst entscheiden, ob Sie  
diese Untersuchung machen lassen.

Nötig wird die Untersuchung zum Beispiel,  
wenn das Baby nicht ganz gesund ist.

Wenn eine Gefahr für Ihr Baby besteht, ist  
die Vorsorge-Untersuchung sehr wichtig.

Manchmal kann der Arzt das Baby  
dann schon im Bauch behandeln.

Oder er kann Ihnen bei der  
Geburt besonders helfen.

Damit sich das Baby nicht so anstrengen muss.

Oder er kann sagen, wo Ihr Baby am besten geboren werden soll.

Es gibt Geburts-Kliniken, die einem kranken Baby ganz schnell helfen können.

Dort arbeiten Ärzte, die für kranke Babys besonders ausgebildet sind.

Und es gibt besondere Bettchen für kranke Babys in diesen Kliniken.

Die besonderen Baby-Bettchen heißen Inkubator.

Ein Inkubator ist ein Wärme-Bettchen.

In dem Wärme-Bettchen liegt das Baby fast wie im Bauch seiner Mama.

In dem Bettchen wird das Baby auch gefüttert.

Und es bekommt Sauerstoff oder Medizin.



## Das will ich den Arzt fragen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **Kurse zur Geburts-Vorbereitung**

In der 25. Schwangerschafts-Woche  
melden Sie sich in der Geburts-Klinik an.

Und Sie suchen sich eine Hebamme aus.

In der Geburts-Klinik gibt es  
Kurse für Schwangere.

Oder bei Ihrer Hebamme.

Dort lernen Sie sehr viel über die Geburt.

Zum Beispiel, was Wehen sind.

Und wie Sie bei der Geburt richtig atmen.

Und wie Sie sich bei der Geburt  
ausruhen können.

Und wie sie merken, dass die Geburt beginnt.

Manche Hebammen machen auch  
Kurse nur für eine Frau.

Zum Beispiel, wenn der Kurs in einer  
Gruppe nicht gut ist für die Frau.

Fragen Sie die Hebamme in  
der Geburts-Klinik.

Oder Ihre Hebamme.



Die Hebamme betreut Sie vor der Geburt.

Und nach der Geburt.

Sie können sich in der Klinik das Geburts-Zimmer ansehen.

Das Geburts-Zimmer heißt Kreiß-Saal.

Sie können fragen, wie Sie Ihr Baby zur Welt bringen können.

Zum Beispiel in einem Geburts-Bett.

Oder in einer Geburts-Badewanne.

Oder auf einem Geburts-Hocker.

Fragen Sie die Hebamme.



**Das will ich fragen:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Einkaufen von wichtigen Dingen für das Baby

Nach der Geburt brauchen Sie einige Sachen für Ihr Baby.

Diese Sachen brauchen Sie:

- ein Kinder-Bett oder ein Baby-Körbchen,
- einen Kinder-Wagen,
- einen Wickel-Tisch,
- eine Baby-Badewanne,
- Windeln Größe 1,
- eine Packung Mull-Windeln,
- 3 Bodys Größe 52 oder Größe 56,
- 3 Strampler Größe 52 oder Größe 56,
- 2 Jacken Größe 52 oder Größe 56,
- 2 Mützen Größe 52 oder Größe 56,
- 3 Pullover Größe 52 oder Größe 56,
- 2 Strampelsäcke Größe 52 oder Größe 56 für das Bettchen.
- 2 Baby-Badetücher.



Die Sachen sollen Sie in der 36.

Schwangerschafts-Woche zusammen haben.

Die Baby-Sachen müssen Sie waschen.

Erst dann darf Ihr Baby die Sachen anziehen.

Fragen Sie, was Ihre Eltern dem Baby schenken wollen.

Oder Ihre Freunde.

Manchmal können Sie auch Kinder-Sachen von Freunden bekommen.

Das Baby wächst am Anfang sehr schnell.

**Kaufen Sie deshalb nicht zu viele kleine Sachen.**

Für die Baby-Sachen können Sie Geld bekommen.

Dazu müssen Sie bis zur 20. Schwangerschafts-Woche einen Antrag stellen.

Den Antrag stellen Sie beim Sozial-Amt.

Das Geld bekommen Sie von der Stiftung Hilfe für Mutter und Kind.



## **Die Tasche für die Geburts-Klinik**

In der 36. Schwangerschafts-Woche müssen Sie auch die Tasche für die Geburts-Klinik einpacken.

Das müssen Sie in die Tasche packen:

Für sich selbst:

- 2 Nachthemden, die Sie vorn öffnen können,
- 2 Schlüpfen,
- 2 Hand-Tücher,
- 2 Wasch-Lappen,
- 2 Still-BH,
- Wasch-Tasche mit Seife, Zahn-Bürste, Zahn-Creme, Kamm, Haar-Bürste, Kosmetik,
- 1 Bade-Mantel,
- Medikamente, die Sie nehmen müssen. Zeigen Sie die Medikamente dem Arzt.
- Nehmen Sie auch Ihr Hilfsmittel mit. Zum Beispiel Ihren Rollator.



Für das Baby:

- 1 Body
- 1 Strampler
- 1 Pulli
- 1 Jacke
- 1 Mütze
- 1 Windel
- Söckchen.



Die Baby-Sachen sind für die Heim-Fahrt.

In der Geburts-Klinik bekommt Ihr Baby Sachen von der Klinik.

Fragen Sie in der Klinik, ob Sie noch andere Sachen brauchen.

Wenn Sie zur Geburt in die Klinik fahren müssen Sie den Mutter-Pass mitnehmen.

Und die Kranken-Kassen-Karte.



## Das will ich fragen:

.....

.....

.....

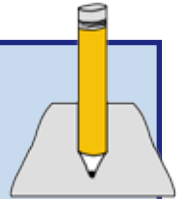
.....

.....

.....

.....

## Das habe ich schon:



.....

.....

.....

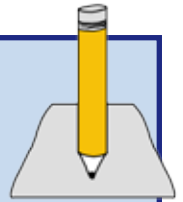
.....

.....

.....

.....

**Das brauche ich noch:**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Hilfe vorbereiten

Vielleicht haben Sie Angst, dass Sie Ihr Baby nicht allein betreuen können.

Das geht vielen jungen Müttern so.

Oder Ihr Betreuer hat Angst, Sie schaffen das nicht.

Sie können Hilfe für sich und Ihr Baby bekommen.

Die Hilfe bereiten Sie am besten schon vor der Geburt vor.

Diese Hilfe gibt es:

- Ihre Hebamme kann 8 Wochen lang zu Ihnen nach Hause kommen.

Sie müssen bei Ihrer Kranken-Kasse einen Antrag stellen.

Die Kranken-Kasse bezahlt die Hebamme.



- Sie können Hilfe von einer Familien-Hebamme bekommen.

Die Familien-Hebamme kann Sie 2 Jahre lang betreuen.

Sie müssen einen Antrag beim Jugend-Amt stellen.

Das Jugend-Amt bezahlt die Familien-Hebamme.

- Sie können Familien-Hilfe bekommen.

Die Familien-Hilfe gibt es vom Jugendamt.

Das Jugend-Amt prüft, wie viel Hilfe Sie brauchen.

Das Jugend-Amt sagt, wie oft der Familien-Helfer zu Ihnen kommen kann.

Das Jugend-Amt bezahlt den Familien-Helfer.

- Sie können Eltern-Assistenz bekommen.

Ein Eltern-Assistent hilft Ihnen.

Er erzieht Ihr Kind aber nicht.

Sie müssen einen Antrag beim Sozial-Amt stellen.

Das Jugend-Amt und das Sozial-Amt geben Ihnen das Geld für den Assistenten.

Sie geben das Geld dem Assistenten selbst.

Das ist wie beim Persönlichen Geld.

- Sie können Hilfe im Ambulant Betreuten Wohnen bekommen.

Sie wohnen in einer eigenen Wohnung.

Sie haben einen Helfer, der zu Ihnen kommt.

Und der Ihnen und Ihrem Baby hilft.

Diese Hilfe gibt es aber noch nicht überall.

Fragen Sie im Jugend-Amt, ob es diese Hilfe gibt.

- Sie können auch in ein Mutter-Kind-Heim ziehen.

Dort können Sie auch schon vor der Geburt einziehen.

Und dort können Sie mit Ihrem Baby wohnen.

Diese Heime gibt es aber noch nicht überall.

Oft darf der Vater von Ihrem Kind nicht mit im Heim wohnen.

Er darf Sie aber besuchen.

Überlegen Sie schon vor der  
Geburt, ob Sie Hilfe brauchen.

Und welche Hilfe Sie brauchen.

Das ist sehr wichtig.

Damit Sie und Ihr Baby gut versorgt sind.

Fragen Sie Ihren Betreuer.

Oder fragen Sie in einer Beratungs-  
Stelle für Schwangere.

Solche Beratungs-Stellen gibt es  
in allen größeren Städten.

Oder fragen Sie im Jugend-Amt.

Die Hilfe kann nach der Geburt  
geändert werden.

Zum Beispiel wenn Sie mehr Hilfe brauchen.

Oder weniger Hilfe.

**Das will ich fragen:**

.....

.....

.....

.....

### **3. Wann müssen Sie in die Geburtsklinik gehen?**

Vielleicht haben Sie Angst zu zeitig in die Geburts-Klinik zu gehen.

Oder zu spät.

Das geht vielen Frauen so.

Hier steht, wann Sie Ihre Hebamme anrufen müssen.

Oder gleich in die Geburts-Klinik fahren sollen.

- **Die Frucht-Blase ist geplatzt.**

In der Frucht-Blase ist Ihr Baby.

Und Frucht-Wasser.

Wenn die Frucht-Blase platzt, läuft das Frucht-Wasser aus der Scheide.

Manchmal ist das nur ganz wenig.

Sie denken, dass Sie in die Hose gemacht haben.

Wenn die Frucht-Blase platzt beginnt die Geburt.



- **Die Wehen kommen alle 5 Minuten.**

Wenn Sie Wehen haben, wird der Bauch ganz hart.

Die Gebärmutter zieht sich zusammen.

Dann wird die Gebärmutter wieder weich.

Erst kommen die Wehen selten.

Dann kommen die Wehen immer schneller.

Und die Wehen werden immer stärker.

Die Wehen sind wichtig, damit das Baby geboren werden kann.

Wenn die Wehen regelmäßig alle 5 Minuten kommen müssen Sie in die Klinik.



- **Sie bluten aus der Scheide.**

In der Schwangerschaft haben Sie keine Regel-Blutung.

Wenn Sie in der Schwangerschaft aus der Scheide bluten, müssen Sie unbedingt zu Ihrem Frauenarzt gehen.

Oder in die Geburts-Klinik.

Das Blut kann anzeigen, dass die Geburt beginnt.

Das kann auch schon ein paar Wochen vor dem Geburts-Termin passieren.

Dann müssen Sie sofort in die Geburts-Klinik!

- **Sie haben starke Schmerzen im Bauch.**

Das können Wehen sein.

Die Schmerzen können aber auch einen anderen Grund haben.

Warum Sie starke Schmerzen haben kann nur Ihr Arzt feststellen.

Wenn Sie starke Schmerzen im Bauch haben müssen Sie sofort in die Geburts-Klinik.

- **Das Baby bewegt sich nicht mehr.**

Ihrem Baby geht es vielleicht nicht gut.

Es bekommt im Bauch zu wenig Nahrung.

Warum sich Ihr Baby nicht mehr bewegt, kann nur der Arzt feststellen.

Wenn sich Ihr Baby einen Tag lang nicht bewegt hat, müssen Sie sofort zu Ihrem Frauen-Arzt oder in die Geburts-Klinik fahren.

## 4. Wie ist die normale Geburt?

Die Geburt von einem Baby ist etwas sehr Schönes.

9 Monate haben Sie darauf gewartet, dass Ihr Baby geboren wird.

Nun ist es endlich so weit.

Die Geburt ist etwas ganz natürliches.

Die Hebamme und der Arzt helfen Ihnen bei der Geburt.

Ihr Partner kann zur Geburt mitgehen.

Oder eine andere Person, die Ihnen wichtig ist.

Zum Beispiel Ihre Mutter.

Oder Ihre Schwester.

Im Geburts-Zimmer betreut Sie eine Hebamme.

Die Hebamme untersucht Sie noch einmal.

Sie schaut, wie weit die Geburt ist.

Und ob es dem Baby gut geht.



Manchmal macht auch der  
Frauen-Arzt diese Untersuchung.  
Oder er kommt wenn seine Hilfe nötig ist.  
Oft geht die Geburt einfach.  
Manchmal gibt es auch Probleme  
und ein Arzt muss helfen.  
Das passiert aber selten.

## **Die normale Geburt**

Am Anfang kommen die Wehen  
in großen Abständen.  
Und sie sind noch nicht so stark.  
Die Schmerzen sind wie bei  
Ihrer Regel-Blutung.  
Manchmal hören diese leichten  
Wehen auch wieder auf.  
Die Wehen werden immer stärker  
wenn die Geburt beginnt.  
Und die Zeit zwischen zwei  
Wehen wird immer kürzer.  
Und die Schmerzen werden stärker.

Wenn die Wehen alle 5 Minuten kommen, müssen Sie in die Geburts-Klinik fahren.

Mit den Wehen öffnet sich der Mutter-Mund.

Der Mutter-Mund ist der Ausgang aus der Gebärmutter.

Bisher lag Ihr Baby sicher in der Gebärmutter.

Dabei liegt es mit dem Kopf meistens am Mutter-Mund.



Mit den Wehen wird der Mutter-Mund weiter.

Wenn der Mutter-Mund richtig weit ist, passt das Baby mit dem Kopf hindurch.

Das Baby muss dann durch die Scheide.

Die Hebamme oder der Arzt sieht den Kopf vom Baby.

Meist wird das Baby dann mit der nächsten Wehe geboren.



Wenn das Baby geboren ist, beginnt es zu schreien.

Nun kann Ihr Baby selbst atmen.

Die Hebamme legt Ihnen Ihr Baby auf die Brust.

Sie können zum ersten Mal Ihr Baby sehen.

Dann wird die Nabel-Schnur durchgeschnitten.

Das macht die Hebamme.

Oder der Arzt.

Oder manchmal auch der Papa.

Ihr Baby wird untersucht, ob es gesund ist.

Es wird gemessen und gewogen.

Es wird zum ersten Mal gebadet.

Und es wird angezogen.

Sie haben noch Wehen.

Die tun aber nicht mehr so sehr weh.

Mit den Wehen wird der Mutter-Kuchen aus der Gebärmutter ausgestoßen.

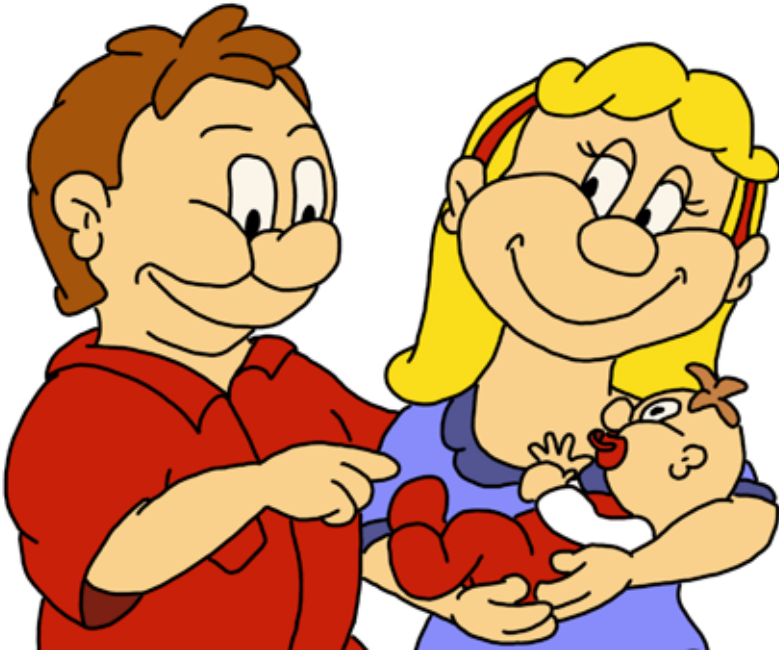
Der Mutter-Kuchen ist ganz stark durchblutet.

Er hat bisher über die Nabel-Schnur Ihr Baby versorgt.

Der Arzt untersucht Sie noch einmal, ob alles in Ordnung ist.

Nun dürfen Sie sich endlich ausruhen.

Die Hebamme legt Ihnen ihr Baby in die Arme.



Das ist der schönste Augenblick nach der Geburt.

Sie haben noch einige Zeit leichte Wehen.

Die sind nötig, damit die Gebärmutter wieder klein wird.

## 5. Welche Probleme kann es bei der Geburt geben?

### Das Baby kommt zu früh

Eigentlich dauert eine Schwangerschaft 40 Wochen.

Manche Babys kommen aber viel früher.

Zum Beispiel schon nach 30 Wochen oder 36 Wochen.

Sie müssen dann ganz schnell in eine Geburts-Klinik. Manchmal kann der Arzt die Geburt stoppen.

Und das Baby kann sich in Ihrem Bauch weiter entwickeln.

Sie bekommen vom Arzt Medikamente.

Und brauchen viel Ruhe.

Wenn das Baby trotzdem schon so früh geboren wird ist es noch sehr klein.

Es kann noch nicht selbst atmen.

Und noch nicht selbst trinken.

Das Baby bekommt dann ein besonderes Bettchen.





Das Bettchen heißt Inkubator.

Dort liegt es ganz warm und geschützt  
wie bei seiner Mami im Bauch.

Der Kinder-Arzt prüft ständig  
den Herz-Schlag vom Baby.

Und die Atmung.

Das Baby wird besonders ernährt.

Das Baby darf erst mit nach Hause,  
wenn es groß genug ist.

Und wenn es selbst atmen  
kann und selbst trinken.

Die Ärzte können so kleinen Babys  
heute schon sehr gut helfen.

Sie dürfen Ihr Baby jeden Tag in  
der Kinder-Klinik besuchen.

### **Das Baby kommt zu spät**

Die Geburt muss manchmal von  
einem Arzt eingeleitet werden.

Wenn das Baby nicht von alleine kommt.

Dann muss ein Frauen- Arzt helfen.

Er kann die Wehen durch  
Medikamente auslösen.

Er gibt ihnen Wehen-Hormone.

Hormone sind Boten-Stoffe im Blut.

Hormone sind Stoffe, die Ihr Körper selbst bildet.

Die Hormone geben den Zellen in Ihrem Körper Befehle.

Wehen-Hormone bildet Ihr Körper, damit die Geburt beginnt.

Manchmal reichen die eigenen Wehen-Hormone nicht.

Dann gibt Ihnen der Arzt diese Wehen-Hormone.

## **Das Baby liegt nicht richtig im Bauch**

Meist liegt das Baby mit dem Kopf nach unten im Bauch. Aber manchmal liegt es mit den Beinen nach unten.

Oder es liegt quer im Bauch.

So kann das Baby nicht geboren werden.

Manchmal kann die Hebamme das Baby noch im Bauch drehen.

Manchmal muss der Arzt Ihnen helfen damit das Baby geboren werden kann.

## **Die Wehen hören auf**

Manchmal kann es passieren,  
dass die Wehen aufhören.

Ein paar Tage vor der Geburt ist das normal.

Die Wehen hören zum Beispiel auf,  
wenn Sie spazieren gehen.

Oder wenn Sie ein warmes Bad nehmen.

Das sind Vor-Wehen oder Senk-Wehen.

Die zeigen, dass die Geburt bald beginnt.

Manchmal hat die Geburt schon begonnen.

Aber die Wehen sind nicht stark genug.

Oder sie hören ganz auf.

Dann muss Ihnen der Arzt helfen.

Er gibt Ihnen ein Medikament.

Das fördert die Wehen.

Und die Geburt geht weiter.

## **Der Mutter geht es nicht gut**

Manchmal geht es der Mutter nicht so gut.

Zum Beispiel können Sie zu  
hohen Blut-Druck haben.

Dann kann es sein, dass das Baby sehr schnell geboren werden muss.

Sie müssen in die Geburts-Klinik.

Dort spricht der Arzt mit Ihnen wie er Ihnen helfen kann.

### **Dem Baby geht es nicht gut**

Manchmal kann es auch dem Baby nicht gut gehen.

Zum Beispiel wenn es über den Mutter-Kuchen nicht mehr genug Nahrung bekommt.

Oder wenn sein Herz nicht richtig schlägt.

Dann muss das Baby sehr schnell geboren werden.

Sie müssen in die Geburts-Klinik.

Der Arzt untersucht Sie und Ihr Baby.

Dann bespricht er mit Ihnen, wie er Ihrem Baby helfen kann.

## 6. So kann Ihnen der Arzt helfen

### Die Geburt wird eingeleitet

- Wenn Ihr Baby einige Zeit nach dem errechneten Geburts-Termin nicht von allein auf die Welt kommt.
- Wenn die Frucht-Wasser-Blase schon geplatzt ist. Und Sie noch keine Wehen haben.
- Wenn Sie bestimmte Krankheiten haben.
- Wenn Ihr Baby in Gefahr ist.

Zum Beispiel wenn die Herz-Töne schwach werden.

Oder wenn Ihr Baby zu wenig Sauerstoff bekommt.

Ihr Arzt wird Sie beraten und Ihre Fragen genau beantworten.

Ihr Arzt gibt Ihnen ein Mittel das Wehen auslöst.

Das kommt auch im Körper als Hormon vor.

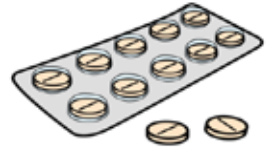
Manche Frauen bekommen es über einen Tropf.



Dabei fließt immer mehr von dem Mittel in den Körper.

So werden die Wehen ausgelöst.

Manche Frauen bekommen auch eine Tablette in die Scheide gelegt.



Oder sie bekommen ein Gel in die Scheide.

Es gibt auch natürliche oder homöopathische Mittel.

Sie können zum Beispiel natürliche Mittel als Getränk einnehmen.

Homöopathische Mittel sind Tabletten aus Pflanzen.



Die heißen Globuli.

Die helfen auch wenn Sie sehr aufgereggt sind.

Oder wenn Sie Angst haben.

Die Globuli können Sie von ihrem Frauen-Arzt bekommen.

Oder von Ihrer Hebamme.

Die beraten Sie auch darüber.



Das Medikament bekommen Sie auch,

- wenn Ihre Wehen zu schwach sind.
- Oder wenn sie zu kurz sind.
- Oder wenn sie zu selten sind.

## **Während der Geburt**

Während der Geburt untersucht Sie die Hebamme und der Arzt regelmäßig.

Für die Untersuchung gibt es verschiedene Geräte und Behandlungen.

Durch die Untersuchung werden Gefahren für Sie und Ihr Kind rechtzeitig erkannt.

Diese Untersuchungen können gemacht werden:

### CTG- Cardio-Tokographie

Das ist ein schweres Wort.

Bei einem CTG werden Elektroden auf ihren Bauch aufgelegt.

So werden Ihre Wehen gemessen.

Und der Herz-Schlag des Babys geprüft.



## Mikro-Blut-Untersuchung

Bei der Mikro-Blut-Untersuchung nimmt der Arzt ein paar Tropfen Blut aus dem Kopf vom Baby.

Oder aus dem Po vom Baby.

Damit kann er sehen, ob bei ihrem Baby alles in Ordnung ist.

## Damm-Schnitt

Der Damm ist zwischen Scheide und Po-Loch.

Bei der Geburt wird der Damm stark gedehnt.

Das ist normal.

Manchmal ist ein Damm-Schnitt nötig.

Zum Beispiel wenn das Baby sehr klein ist.

Dann muss sich das Baby bei der Geburt nicht so anstrengen.

Oder wenn es sehr groß ist.

Dann reißt der Damm manchmal, wenn der Kopf durch die Scheide kommt.

Oder damit das Baby gut mit Sauer-Stoff versorgt wird.



Auch wenn das Baby mit Hilfe einer Zange geboren wird.

Oder mit Hilfe einer Saug-Glocke.

Der Frauen-Arzt entscheidet über die beste Methode für Sie und Ihr Baby.

Der Dammschnitt wird wieder genäht wenn das Baby geboren ist.

### Saug-Glocken-Geburt

Manche Babys kommen mit Hilfe einer Saug-Glocke auf die Welt.

Die Saug-Glocke setzt der Frauen-Arzt oder die Hebamme auf den Kopf vom Baby.

Dann zieht der Arzt oder die Hebamme vorsichtig.

So geht die Geburt schneller.

Das ist nötig wenn Sie oder ihr Baby in Gefahr sind.

Zum Beispiel wenn die Herz-Töne von ihrem Baby schwach werden.

Oder wenn Sie keine Kraft mehr zum Pressen haben.



## Zangen-Geburt

Manche Babys kommen mit Hilfe einer Zange auf die Welt.

Das heißt Zangen-Geburt.

Die Zange wird vorsichtig um den Kopf vom Baby gelegt.

Der Frauen-Arzt zieht dann leicht an der Zange.

So kann der Kopf vom Baby schneller aus der Scheide gezogen werden.

Damit kann der Frauen-Arzt das Baby leichter auf die Welt bringen.



## Kaiser- Schnitt

Manchmal muss der Arzt das Baby auch mit einer Operation auf die Welt holen.

Diese Operation heißt Kaiser-Schnitt.

Der Arzt macht einen Schnitt im unteren Teil vom Bauch.

Damit kann das Baby ganz schnell geboren werden.

Zum Beispiel, wenn es krank ist.

Oder wenn die Herz-Töne zu schwach sind.

Ein Kaiser-Schnitt ist auch nötig,  
wenn die Mutter krank ist.

Oder wenn das Baby sehr groß ist.

Oder wenn es nicht richtig im Bauch liegt.

Sie haben dabei keine Schmerzen.

Sie bekommen eine Narkose.

Ihr Frauen- Arzt spricht mit  
Ihnen vor der Geburt über  
einen Kaiser-Schnitt.

Das muss er machen.

Auch wenn Sie Ihr Baby auf natürlichem  
Weg bekommen möchten.

Manchmal passiert während der Geburt etwas.

Dann ist keine Zeit etwas zu unterschreiben.

Deshalb spricht Ihr Arzt vorher  
mit Ihnen darüber.

Sie müssen unterschreiben wenn Sie mit  
einem Kaiser-Schnitt einverstanden sind.

Fragen Sie Ihren Arzt wenn Sie  
etwas nicht verstehen.



## Wassergeburt

Sie können ihr Baby auch im Wasser in einer großen Wanne zur Welt bringen.

Wenn Sie ihr Baby im Wasser zur Welt bringen wollen, sprechen Sie mit Ihrem Frauen-Arzt.

Oder mit Ihrer Hebamme.

Ihr Arzt oder Ihre Hebamme beraten Sie über die Vorteile.

Und auch über Gefahren bei einer Wasser-Geburt.

## **Nach der Geburt**

### Anti-D-Prophylaxe

Sie und Ihr Baby können verschiedene Blut-Gruppen haben.

Manchmal vertragen sich die Blut-Gruppen von der Mutter und von dem Baby nicht.

Dann muss die Mutter nach der Geburt geimpft werden.

So verläuft ihre nächste Schwangerschaft gut.

## Blut-Probe vom Baby

Nach der Geburt nimmt der Arzt ein wenig Blut aus der Ferse von Ihrem Baby.

Das Blut wird untersucht.

So kann der Arzt feststellen, ob das Baby gesund ist.

Fragen Sie den Kinder-Arzt ob Ihr Baby gesund ist.

## Schmerzen

Schmerzen sind bei einer Geburt normal.

Manchmal werden sie aber sehr stark.

Dann kann Ihnen der Arzt helfen.

## Schmerzen vor der Geburt

Vor der Geburt können natürliche Mittel wie ein Duft-Bad helfen.

Wenn Sie stärkere Schmerzen haben können Sie auch eine Tablette bekommen.

Oder Sie bekommen ein Zäpfchen.

Wenn die Schmerzen stark sind, können Sie auch eine Spritze bekommen.

## Schmerzen während der Geburt

Haben Sie während der Geburt starke Schmerzen können Sie eine Spritze bekommen.

Mit einer Spritze wird ein Betäubungs-Mittel in die Wirbel-Säule gespritzt.

Das schwere Wort für die Spritze heißt Peridural-Anästhesie.

Der Arzt sagt auch P D A dazu.

Die Spritze hilft gut gegen Geburts-Schmerz.

Lassen Sie sich von ihrem Arzt über die Möglichkeiten beraten.

Und über die Vorteile und Gefahren.

Fragen Sie die Hebamme oder den Arzt, ob Sie Hilfe bekommen können.





## **7. Das Wochenbett beginnt**

Endlich haben Sie es geschafft.

Sie kommen mit Ihrem Baby auf die Wöchnerinnen-Station.

Erst einmal schlafen Sie und Ihr Baby.

Sie müssen sich von der Geburt erholen.

Schon kurz nach der Geburt bildet sich in Ihrer Brust Milch.

Mutter-Milch ist die beste Nahrung für Ihr Baby.

Die Hebamme legt Ihnen schon im Kreiß-Saal das Baby an die Brust.

Auf der Wöchnerinnen-Station helfen Ihnen die Schwestern.

Sie zeigen Ihnen wie Sie Ihr Baby stillen können.

Und sie helfen Ihnen auch, sich an Ihr Baby zu gewöhnen.

Fragen Sie, wenn Sie etwas nicht verstehen.

In den nächsten Wochen muss Ihr Körper viel leisten.



Die Brust muss Milch bilden für Ihr Baby.

Das kann etwa 3 Tage dauern,  
bis das richtig klappt.

Die Gebärmutter muss wieder klein werden.

Der Arzt sagt, die Gebärmutter  
muss sich zurück bilden.

Die Hormone, die für die Schwangerschaft  
wichtig waren, müssen sich wieder verändern.

In der Gebärmutter war in der  
Schwangerschaft der Mutter-Kuchen.

Wenn sich der Mutter-Kuchen nach  
der Geburt gelöst hat, bleibt in der  
Gebärmutter eine große Wunde.

Die muss in den nächsten Wochen heilen.

Das dauert etwa 6 bis 8 Wochen.

Aus der Scheide fließt noch einige Zeit Blut.

Das ist etwas stärker als bei  
einer Regel-Blutung.

Dann wird das Blut langsam heller.

Am Ende ist es nur noch ganz  
wenig und ganz hell.

Diese Zeit heißt Wochen-Bett.

In der Zeit müssen Sie besonders gut auf Sauberkeit achten.

- Wechseln Sie regelmäßig die Vorlagen.
- Fragen Sie Ihre Hebamme, welche Vorlagen gut sind.
- Spülen Sie die Scheide mehrmals am Tag ohne Seife.  
Z.B. unter der Dusche.  
Oder über einem Sitz-Becken.  
Oder über einer Wasch-Schüssel.
- Trocknen Sie sich vorsichtig ab.
- Nehmen Sie dazu ein Handtuch, das nur für den Intim-Bereich da ist.
- Waschen Sie immer gründlich die Hände wenn Sie auf der Toilette waren.
- Waschen Sie immer gründlich die Hände bevor Sie Ihr Baby anfassen.
- Waschen Sie immer gründlich die Hände bevor Sie Ihre Brust anfassen.

Das ist ganz wichtig, damit keine Krankheits-Keime in die Brust kommen.  
Oder in die Scheide.



Oder an Ihr Baby.

Genießen Sie jetzt die Zeit mit Ihrem Baby.

Gehen Sie spazieren.

Und ruhen Sie sich aus.

Sie können stolz sein auf Ihre Leistung.

Sie haben nun die Verantwortung  
für Ihr Baby.

Und die Freude mit ihm.

Wir wünschen Ihnen viel Glück.



© Kompetenzzentrum für behinderte und  
chronisch kranke Eltern in Sachsen

Reproduktion (auch auszugsweise)  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung  
des Copyrightinhabers.

ISSN 2193-5246