

Bei der Geburt: Wie kann ich helfen?

Ich bin da.
Das ist gut.



**Ich muss nichts Besonderes können.
Ich bin da.**

Ich vertraue den Hebammen und Ärzten.
Ich vertraue der Schwangeren.

Ich frage die Schwangere: Was tut dir gut ?

Vielleicht hilft eine warme Hand im Kreuz.
Vielleicht hilft ein Schluck Wasser.

Das Drehen im Bett oder Aufstehen werden anstrengend.

Sie will Hilfe: Ich helfe ihr.

Ich spreche ihr Mut zu.

Jede Geburt ist aufregend.

Ich bleibe ruhig.
Ich bin da.

Im Kranken-Haus:

Ich schalte mein Handy aus.
Vor der Tür darf ich telefonieren.

Ich brauche eine Pause.

Ich gehe mal raus.
Ich sage der Hebamme Bescheid.

Schwangere brauchen gute Gerüche.

Wenn ich rauche:
Ich wasche mir die Hände danach.
Und ich lutsche ein Bonbon.

Im Kreiß-Saal gibt es oft nichts zu essen für mich.

Ich packe mir etwas zu essen ein.
Zum Beispiel:
Müsli-Riegel, Trauben-Zucker oder Banane.