

# 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.