

# DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE FÜR BEGLEITPERSONEN

- Seien Sie einfach präsent.
- Lassen Sie eigene Schwächen und Gefühle zu.
- Versuchen Sie, ruhig und gelassen zu bleiben. Zu grosser Aktivismus ist meist kontraproduktiv.
- Atmen Sie mit Ihrer Partnerin mit, wenn Sie möchten. Dies entspannt eventuell auch Sie.
- Unterstützen Sie Ihre Partnerin mit motivierenden Worten, durch körperliche Nähe (wenn dies gewünscht ist) oder mit passender Musik.
- Akzeptieren Sie es fraglos, wenn die Frau während der Geburtsarbeit keine Nähe möchte (auch wenn Sie es sich vorher gewünscht hat).
- Verzichten Sie während einer Wehe auf Fragen, Bemerkungen etc.
- Fragen Sie die Hebamme oder die zuständige Ärztin / den zuständigen Arzt, wenn Sie etwas nicht verstehen oder unsicher sind.
- Nehmen Sie sich auch Pausen.
- Achten Sie auch darauf, regelmässig zu essen und zu trinken. Am besten packen Sie bereits im Voraus etwas ein.
- Schauen Sie, dass in der gepackten Kliniktasche auch für Sie bequeme Kleider eingepackt sind (falls Sie direkt von der Arbeit in die Klinik gerufen werden).
- Nehmen Sie für sich ein Buch, eine Zeitschrift oder ein iPad mit. Dies kann zur Ablenkung hilfreich sein.

