

## Erfahrungsbericht

Dass Schwangerschaft und Kinderkriegen keine "Krankheiten" sind, die einen längeren Klinikaufenthalt erfordern, bestätigte schon die völlig problemlose Schwangerschaft. Deshalb hatten wir bereits am Anfang der Schwangerschaft die ambulante Geburt für unser erstes Kind ins Auge gefasst- vorausgesetzt, die Entbindung sollte komplikationslos verlaufen. Das gab uns die Sicherheit, ggf. die medizinische Versorgung gleich bekommen zu können.

Leider wurde unser Wunsch nach einer ambulanten Geburt von vielen Frauen, u.a. meiner eigenen Mutter, sehr skeptisch kommentiert: "Das erste Kind! Da ist man doch verunsichert und braucht die Hilfe im Krankenhaus, um alles richtig zu machen. Außerdem fühlt die Frau sich nach der Geburt noch viel zu schlapp, um der Anstrengung mit einem Säugling gewachsen zu sein."

Wir ließen uns nicht beirren und fanden sowohl bei unserem Arzt wie auch im Geburtsvorbereitungskurs die nötige Unterstützung. Unsere Hebamme lernten wir einige Wochen vor der Geburt bei einer ausführlichen Beratung kennen - Rat und Hilfe einer vertrauten Person waren uns somit für die ersten Tage nach der Geburt sicher.

Mike hatte drei Wochen Urlaub angemeldet, um sich sowohl um das Neugeborene, als auch um mich und das Nötigste im Haushalt kümmern zu können.

Jan wurde morgens um 4 Uhr geboren. Nachdem wir uns noch einige Zeit im Kreißsaal von der nicht allzu anstrengenden Geburt zu dritt erholen konnten, wurden wir schließlich in ein Zimmer gebracht, wo es kein Entrinnen vor dem üblichen Krankenhausrummel gab. Dabei hätten wir nach zwei durchwachten Nächten die Ruhe so nötig gehabt!!

Wieviel erholsamer und gemütlicher war es dagegen schon mittags daheim: wir legten uns zu dritt ins Bett und hatten alle Zeit und Ruhe der Welt, unser Glück zu genießen!

Mit Hilfe unserer Hebamme meisterten wir die anfänglichen Unsicherheiten beim Stillen und Windelwechseln und bekamen ausführliche Antworten auf unsere vielen Fragen. Sogar der gefürchtete Baby-Blues blieb aus.

Wir haben die ambulante Geburt sehr schön erlebt und können sie nur weiter empfehlen, besonders wenn der Partner sich nach der Geburt viel Zeit nehmen kann. Wichtig sind sicher auch ein gesundes Selbstvertrauen und die Einstellung, dass, wer ein Kind bekommen kann - Frau und Mann- auch vor den neuen Aufgaben nach der Geburt keine Angst haben muss.

*Christa und Mike*

## Nützliche Adressen

### INITIATIV LIEWENSUFANK

Beratungsstelle für Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Elternschaft,  
20 rue de Contern, Itzig

☎ 36 05 98

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

email: [sekretariat@liewensufank](mailto:sekretariat@liewensufank)

### ASSOCIATION LUXEMBOURGEOISE DES SAGES - FEMMES

c/o Martine Welter ☎ 32 50 07



# AMBULANTE GEBURT



Geburt in der Klinik  
Wochenbett zu Hause



**Initiativ  
Liewensufank**

Beratungsstelle für Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Elternschaft

20 rue de Contern • L-5955 Itzig • ☎ 36 05 98 • Fax 36 61 34

Kursräume in Itzig, Grosbous, Düdelingen, Beles und Larochette

Immer mehr werdende Eltern machen sich Gedanken über eventuelle Alternativen zu der üblichen Klinikgeburt mit stationärem Aufenthalt auf der Wochenbettstation. Eine gute Möglichkeit bietet die ambulante Geburt.

## Was heißt ambulante Geburt?

**A**mbulante Geburt bedeutet, dass die Geburt in der Klinik stattfindet und die Eltern mit dem Baby die Klinik bald (bis spätestens am 4. Tag nach der Geburt) verlassen. Treten während oder nach der Geburt irgendwelche Umstände auf, die ein Verbleiben in der Klinik erfordern, so ist auch ein Wochenbettaufenthalt in der Klinik noch garantiert.



**D**ie ambulante Geburt kann Vorteile haben:

- Nach dem Erlebnis der Geburt, ein gemeinsam erlebtes Wochenbett in der Intimität und Geborgenheit der gewohnten Umgebung
- keine Klinikroutine für Baby, Mutter, Vater und Geschwister
- intensive, persönliche Begleitung durch eine im Idealfall vor der Geburt bekannte Hebamme
- optimaler Stillbeginn
- Stärkung der Eingenkompetenz des Paares in ihrer neuen/erweiterten Elternrolle
- Gleiche "Startchancen" im Umgang mit dem Neugeborenen für den Vater und die Mutter

## Was ist Wochenbettnachsorge?

- Regelmäßige Hausbesuche durch die Hebamme bis zum 10. Tag nach der Geburt
- kompetente Überwachung der Rückbildung und des Gesundheitszustandes von Mutter und Kind
- Information über Stillen und Babypflege
- liebevolle Pflege und Beratung in der sensiblen ersten Phase nach der Geburt.

## Was muss beachtet werden?

Ihr Gynäkologe sollte von Ihrer Absicht unterrichtet sein.

Ein Kinderarzt muss die erste Vorsorgeuntersuchung vornehmen bis 48 Stunden nach der Geburt, meist noch in der Klinik. Für die zweite Vorsorgeuntersuchung (fünfter bis zehnter Tag nach der Geburt) vereinbaren Sie einen Termin in der Praxis oder einen Hausbesuch. Der Bluttest (Guthrietest), der für den dritten Tag nach der Geburt vorgesehen ist, wird von der betreuenden Hebamme zu Hause vorgenommen.

Sie sollten bereits vor der Geburt Kontakt zu einer freiberuflich tätigen Hebamme

aufnehmen. Eine Beratung bei der Hebamme in der Schwangerschaft übernimmt die Krankenkasse. Entsprechende Kontaktadressen erhalten Sie in unserer Beratungsstelle, beim Hebammenverband, beim Gynäkologen oder in den diversen Kreißsälen

Für die Rundumversorgung von Mutter und Kind sollen zusätzliche Menschen zur Verfügung stehen: der Partner, Familienangehörige oder Freunde. Sie können aber auch auf die Dienste einer DOULA (☎ 36 05 98) zurückgreifen, um sich ein möglichst stressfreies Wochenbett zu ermöglichen.

Ihre Krankenkasse übernimmt die anfallenden Kosten für Klinik, Arzt und nachbetreuende Hebamme und zusätzlich anfallende Kosten. Seit Anfang 1997 hat der Gesetzgeber die Möglichkeit geschaffen, dass eine Frau, welche die Klinik am 1., 2., 3., oder 4. Tag nach der Geburt verläßt, Anrecht auf Hebammenbetreuung bis zum 10. Tag nach der Geburt hat.