

Liebe werdende Eltern,

eigentlich sollte sich Ihre Welt nur um eine Sache drehen: die Ankunft Ihres Babys. Seit Wochen fiebern Sie der Geburt entgegen, mit den natürlichen Freuden und Ängsten. Doch seit März ist nichts mehr so, wie Sie es sich ausgemalt haben. Das neuartige Coronavirus hält die Welt derzeit in Atem. Die WHO hat weltweit eine Pandemie ausgerufen. Städte und Länder haben teilweise über Nacht Ausgangs-beschränkungen verhängt. Schulen und Kitas wurden geschlossen und Mitarbeiter ins Homeoffice geschickt. Solch drastische Veränderungen treffen werdende Eltern besonders hart, denn zu den normalen Veränderungen, die die Geburt eines Kindes mit sich bringt, entstehen neue Unsicherheiten.

Meist herrscht in den Medien die Meinung, dass Frauen in der Schwangerschaft besonders fröhlich, strahlend und voller Energie seien. Sie sollten sich nur auf ihr Kind konzentrieren und Schwierigkeiten ausblenden. Aktuell gar nicht so leicht, wo doch alle Welt nur von Corona spricht und die Maßnahmen in den Geburtskliniken sich von Woche zu Woche ändern können!

Dabei ist es für ein seelisches Gleichgewicht gar nicht so wichtig, die schlechten Gefühle auszublenden. Im Gegenteil: ‚psychisch gesund‘ zu sein heißt, alle Gefühle zuzulassen, die angemessen sind. Dazu darf auch gehören, sich über die Einschränkungen zu ärgern, vor dem Virus Angst zu haben oder traurig darüber zu sein, dass die restliche Familie das neugeborene Baby erst einmal nicht sehen darf. In einer warmen Familienatmosphäre haben alle Gefühle Platz. Wenn Ihr Baby im Bauch spürt, dass nicht nur Glück geteilt, sondern auch schwierige Situationen miteinander ausgestanden

werden, dann kann es sich nur freuen, Teil dieser Familie zu werden!

Die ersten Erlebnisse, die für die Eltern-Kind-Beziehung wichtig sind, bleiben trotz Corona so natürlich, wie möglich: Sie bekommen auf jeden Fall durch die GeburtshelferInnen Unterstützung bei der Geburt: sie halten Händchen, atmen mit der Mutter die Wehen weg, bieten Getränke an... Wenn möglich sind die PartnerInnen dabei. Sie sehen Ihr Baby nach der Geburt, kuscheln, streicheln und erfreuen sich. Sie werden weiterhin ermuntert, ihr Kind kurz nach der Geburt zum Stillen anzulegen. Diese Phase des ersten Kennenlernens nennt sich „Bonding“ und bleibt erhalten.

Wenn Mutter und Kind erstmal allein auf Station müssen, kann dies auch eine schöne, ruhige Zeit werden, wo Mutter und Kind sich ganz allein aufeinander einstimmen können. Die Signale des Kindes kennenzulernen ist ein wichtiger Schritt zu einer sicheren Bindung. Vielen tut diese Ruhe gut, um mehr auf die innere Stimme und weniger auf Ratschläge von außen zu hören. Denn der Weg zur sicheren Bindung dauert noch die nächsten Monate an, wenn es den Eltern überdauernd gelingt prompt und angemessen auf die Signale des Babys zu reagieren, so dass es sich als willkommen und wertgeschätzt wahrnimmt.

Bindung ist ein emotionales Band, das zwei Menschen zwischen Raum und Zeit verbindet. Das kann auch Corona nicht zerstören!



Alles, was guttut

In der Schwangerschaft

- Sich Coronanachrichten-Pausen gönnen!
- Ein Bad nehmen
- Aromaöle aufstellen und genießen
- Rezepte ausprobieren
- Lesen, Malen, Musizieren, Gedichte lesen
- Akzeptieren, dass im Leben nicht planbar ist – mit Kindern noch viel weniger
- Lustige Videoclips ansehen
- Gesellschafts- und Geschicklichkeitsspiele ausgraben
- Schwangerschaftsgymnastik online
- Bauch bemalen
- Gipsabdruck vom Bauch machen
- Lustige Vornamen lesen
- Ausnutzen, dass der/die PartnerIn im Homeoffice ist und sich die Füße massieren lassen
- Liste mit Lieferdiensten anlegen
- Videochats auf den PCs/Tablet installieren
- Die Stille auf der Station genießen
- Wissen, dass man derzeit nichts verpasst und das Wichtigste direkt bei einem ist



Nach der Geburt

- Den Augenblick genießen
- Kuscheln
- Stillen
- Baden
- Hautkontakt
- Nur einmal am Tag Nachrichten hören
- Sich nicht über den Besuch der Bett Nachbarin ärgern müssen
- Die kindliche Entwicklung dokumentieren
- Bewusst und langsam in den Bauch atmen
- Die eigenen Stärken aufschreiben
- Hand- und Fußabdrücke vom Baby machen
- Regelmäßig Spazieren gehen
- Traumreisen in die Zukunft machen
- Zeit haben, eine Familie zu werden, ohne Besuche vorbereiten zu müssen
- Online-Beckenbodenübungen
- Online-Babymassage o.ä.
- Tanzen
- Die Sonne ins Gesicht scheinen lassen
- Sich mit anderen Müttern bei Videochats verabreden
- Entwicklungsbriefe verschicken
- Ausnutzen, dass der Vater Zuhause ist und sich massieren lassen
- Sich von Oma vorbereitetes Essen bringen lassen
- An Oma und Opas Fenster stehen und stolz den Kinderwagen mit Baby präsentieren

Mein Geburtsplan



Geburtsstermin:

Wie ich mir die Geburt vorstelle:

Was ist mir besonders wichtig? Was macht mir Angst?

Was hilft mir während der Wehen? Welche Musik soll spielen?

Welche Art von Schmerzmitteln bevorzuge ich?



So war die Geburt





Was mir Angst macht

Alle Gefühle sind erlaubt

Was mir hilft



Selbstwertstärkung zur Geburt



Das vorliegende Info- und Arbeitsblatt ist ein Gemeinschaftsprojekt von

Dr. Christine Heinisch

Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie
und Pädagogische Psychologie,
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen
- Nürnberg

Jenny Schneider Illustrations

www.jenny-schneider.com



Hilfetelefon „Schwangere in Not“

0800 4040020

Rund um die Uhr - in 18 Sprachen - bundesweit - kostenfrei - anonym - bmsfj.de

Literatur:

Informationen zur Bindungsentwicklung können Sie hier nachlesen:

Für Eltern: Becker-Stoll, F., Beckh, K., & Berkic, J. (2018). Bindung-eine sichere Basis fürs Leben: Das große Elternbuch für die ersten 6 Jahre. Kösel-Verlag.

Für Fachpublikum: Spangler, G. & Zimmermann P. (2019). Die Bindungstheorie: Grundlagen, Forschung und Anwendung. Klett-Cotta. 8. Druckaufl.

Frauenärzte und Geburtshelfende haben einige Fragen zu COVID-19 beantwortet, über die Hebammen und Krankenhäuser regelmäßig informiert werden. Es bleibt zu berücksichtigen, dass COVID-19 ein neues Virus ist und es noch wenig veröffentlichte Studien hierzu gibt.

Empfehlungen zu Maßnahmen für die geburtshilfliche Versorgung in deutschen Krankenhäusern und Kliniken sowie Hinweise für Schwangere im Zusammenhang mit dem Coronavirus finden Sie auf

- Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V. (DGGG) <https://www.dggg.de/news/covid-19-kreissaaempfehlungen-der-dggg-und-faq-fuer-schwangere-1192>
- Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF) <https://www.bvf.de/aktuelles/fachliche-meldungen/artikel/news/faq-fuer-schwangere-frauen-und-ihre-familien-zu-spezifischen-risiken-der-covid-19-virusinfektion/>
- Robert-Koch-Institut: https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html#FAQId13787344
- nationalperinatal.org/COVID-19