



Kaiserschnitt: sanft und bindungsorientiert

Checkliste für Gespräche in der Klinik

Zu dieser Liste gehört folgender Blogeintrag:

Kaiserschnitt mal anders: sanft und bindungsorientiert (mit Checkliste für das Klinikgespräch, persönlichem Geburtsvideo und Fragebogen zu Wochenbettdepressionen)!

Liebe werdende Mama!

Ich hoffe ich kann dir hiermit ein bisschen helfen. Suche dir bitte eine Geburtsklinik aus, in der ein fürsorglicher, empathischer und würdevoller Umgang mit Müttern und ihren Emotionen gepflegt wird, vermutlich wirst du bereits merken, ob das bei deiner Auswahl der Fall ist, wenn du diese Liste auspackst und das Gespräch zu den unten genannten Punkten suchst ☺. Falls dein Kind per Kaiserschnitt auf die Welt kommt (ob geplant oder ungeplant), sollte es, soweit möglich, bindungsorientiert ablaufen!

- Nimm eine Liste mit deinen Ängsten und Sorgen in Bezug auf die anstehende Geburt (natürlich und Kaiserschnitt) mit
- Nimm eine Liste mit deinen Wunschvorstellungen (natürliche Geburt, Kaiserschnitt geplant/ungeplant) mit
- Nimm eine Liste mit weiteren Gedanken zu der Zeit danach mit, z.B. wenn du alleinerziehend bist, Fragen zum Elterngeld, Elternzeit, usw. hast. Finde heraus, wo du für deine spezielle Situation Hilfe bekommst.
- Wenn du einen ungelösten inneren Konflikt hast, wenn du schlechte Erfahrungen in Situationen jenseits deiner Kontrolle gehabt hast, solltest du diese mit dem Arzt deines Vertrauens oder einer Hebamme besprechen. **Es ist wichtig, auch wenn sehr privat, dass solche Dinge bei einer Geburt berücksichtigt werden, denn ein traumasensibler Umgang mit dir ist zwingend notwendig um eine Re-Traumatisierung zu vermeiden!** Jede Frau reagiert anders!
- Da du nun weißt, dass 1/3 aller Geburten ein Kaiserschnitt sind (immerhin die Hälfte aller ‚natürlich geplanten‘ Geburten!), hast du vielleicht vorab schon Fragen zum Kaiserschnitt und kannst dir medizinische Informationen zum Kaiserschnitt/PDA einholen.
- Hol dir bei Freunden mit Kaiserschnitt-Erfahrung oder aus Internetforen Information zu den alltäglichen Beschwerlichkeiten nach einem Kaiserschnitt. Alles ist machbar und umso einfacher, wenn du vorbereitet bist (z.B. Haushaltshilfe bei Krankenkassen beantragen, Papa soll sich um Geschwisterkinder kümmern, weil es vielleicht noch wehtut ihnen die Schuhe bückend zuzubinden, welche Freunde können Geschwisterkinder in den Wochen nach der Geburt eventuell intensiviert bespaßen oder für einen Kochen etc.).

[Hier eingeben]

Homepage: www.doktormami.de, Instagram: doktormami.de Facebook: doktormami

Dr. Mami



- Möchtest du als Begleitung (auch im OP?) eine Hebamme oder eine Doula, dann spricht das bitte an! Es ist gut, vor Allem wenn du große Angst hast, einen aufklärenden Ansprechpartner an deiner Seite zu haben. Auch für den werdenden Papa kann dies sehr entlastend sein. Frag nochmal nach, wer dich während des Kaiserschnittes über die Abläufe informiert.
- Deine **emotionale Versorgung** ist neben der medizinischen Versorgung beim Kaiserschnitt das A und O. Vielleicht kannst du einmal nachfragen, wie die Geburtsklinik Bindung und Fürsorge während des Kaiserschnitts (wenn möglich) umsetzen möchte.
- Frag nach, was mit deinem Baby passiert, wenn du etwas länger im OP bleiben musst, wie wird das Bonding (vorausgesetzt das Baby ist gesund) garantiert? Wie wird der Papi involviert? An wen wendet ihr euch mit euren Vorstellungen und Wünschen und wie kann die Umsetzung sichergestellt werden (wenn medizinisch möglich)? Der werdende Vater sollte hier natürlich im gleichen Boot wie die Mama sitzen!
- Frag nach, wer beim Kaiserschnitt die Nabelschnur durchtrennt.
- Bitte darum, dass das Neugeborene bereits nach wenigen Minuten an deine Brust (falls du stillen möchtest) gelegt wird, **unnötige Untersuchungen wie wiegen und messen, können und müssen im Sinne des Bonding noch etwas warten.** Du als Mama solltest möglichst schnell, möglichst viel Hautkontakt mit deinem Baby haben um das Bonding zu unterstützen.
- Falls es dich interessiert, frag nach, wie die Geburtsklinik zum Thema ‚Seeding‘ (siehe gleichnamigen Blogeintrag) steht.
- Wenn es dir wichtig ist, frag nach, wie die Klinik mit Schnullern umgeht.
- Wenn es dir wichtig ist, frag nach, wie die Klinik zum Zufüttern steht.
- Informiere dich darüber, welche Maßnahmen/Perseonen nach einem Kaiserschnitt im Stationszimmer noch auf dich zukommen und mache eine Liste mit den Dingen, durch die du nicht geweckt oder gestört werden möchtest oder was mit deinem Partner besprochen werden darf.
- Informiere dich, ob es eine Nachbesprechung des Eingriffs und des Geburtserlebens gibt und an wen man sich wendet, wenn weitere psychologische Betreuung notwendig wird.
- Informiere dich darüber, welche Möglichkeiten es auch im Wochenbett gibt, um die Neuanpassung aktiv zu unterstützen.
- Drucke dir und deinem Partner (egal welcher Geburtsmodus) die Selbsteinschätzung zu Wochenbettdepressionen (Download als pdf. in diesem Blogeintrag) aus!

2

Viel Freude hiermit und eine wunderbare Geburt, ob auf natürlichem Wege oder per Kaiserschnitt! Eure Dr. Mami

Wenn ihr noch andere Erfahrungen gemacht oder weitere Vorschläge habt, dann schreibt mir gerne eine E-mail, ich würde diese Checkliste gerne ergänzen und verbessern!

[Hier eingeben]

Homepage: www.doktormami.de, Instagram: doktormami.de Facebook: doktormami