

5 Hinweise für Schwangere und Gebärende von Dr. Ruth Hecker, Vorsitzende des Aktionsbündnis Patientensicherheit



- Schwangere sollten sich, wenn möglich, auf die Geburt so vorbereiten, dass sie dies im Idealfall schon gemeinsam mit Menschen, hier in erster Linie einer Hebamme, tun, welche die Geburt auch tatsächlich begleiten. Geburtshilfe an Kliniken, Geburtshäuser oder auch Hebammen sind passende Anbieter und veranstalten Geburtsvorbereitungskurse. Eine Vorstellung zur Geburt am Geburtsort Ihrer Wahl ist notwendig, um alle Fragen in Ruhe beantworten zu können. Informationsveranstaltungen können helfen, um sich Fragen rund um die Geburt vorab bewusst zu machen.
- Haben Sie Mut alle Fragen zu stellen! Wissen hilft Gebärenden, um im Zweifel auch selbst gut vorbereitet zu sein.

- Mit einem Geburtsplan können Sie Ihre eigenen Wünsche besser formulieren und den Mitarbeiter:innen in der Klinik oder im Geburtshaus bei der Geburt eine Orientierung geben. Nicht immer kann man garantieren, dass man alle Personen, die eine Geburt begleiten, im Vorhinein persönlich kennenlernt.
- Kommunikation ist ein zentraler Aspekt während einer Geburt. Seine Wünsche klar formulieren und das möglicherweise auch vor der Geburt schon einzuüben, kann helfen. „Speak up“ – ist das entscheidende Schlagwort, das Gebärenden mehr Sicherheit an die Hand gibt. „Speak up“ bedeutet: Bedenken äußern, Fragen stellen, Meinung kundtun! Es geht um eine gleichermaßen sichere wie selbstbestimmte Geburt.
- Wenn doch kritische Erfahrungen gemacht werden, kann eine Aufarbeitung helfen, mit einem Geburtstrauma umzugehen.