

Wo soll dein kleiner Schatz das Licht der Welt erblicken? In intimer Atmosphäre im Geburtshaus, in einer Klinik oder doch in den eigenen vier Wänden? Jeder Geburtsort ist anders, jede Umgebung bietet Vor- und Nachteile, jede Gebärende benötigt andere Rahmenbedingungen. Wir helfen dir und deinem Partner bei der Entscheidung!

## Das spricht für eine Geburt im Krankenhaus

- Eine lückenlose medizinische Versorgung ist dir wichtig.
- Du erwartest dein erstes Kind und bist unsicher in Bezug auf den Geburtsverlauf.
- Es zeichnen sich während der Schwangerschaft gesundheitliche Indikationen, die eine Geburt im Spital erfordern. Es gibt dir ein Gefühl von Sicherheit, dass rund um die Uhr Ärzt\*Innen, Hebammen und Pflegekräfte anwesend sind.
- Es dir ein Gefühl von Sicherheit gibt, dass rund um die Uhr ÄrztInnen, Hebammen und Pflegekräfte anwesend sind.
- Ein Kaiserschnitt ist für dich eine Option oder eine Notwendigkeit.
- Du möchtest auf die klassischen Mittel der Schmerzlinderung (z.B. PDA) zurückgreifen.
- Deine Hebamme kann dich zur Geburt begleiten (Beleghebamme).
- Das Krankenhaus besitzt eine Neugeborenenintensivstation und das führt ebenfalls dazu führt, dass du dich sicherer fühlst
- Du möchtest dein Wochenbett gerne auf einer Wöchnerinnenstation verbringen.
- Das Spital bietet Familienzimmer und/oder Rooming-In an.
- Du bereits ein Kind hast und du die ersten Tage nach der Geburt mit dem Neugeborenen lieber im Krankenhaus verbringst.
- Du hast bereits ein Kind und du möchtest die ersten Tage nach der Geburt mit dem Neugeborenen lieber im Krankenhaus verbringen.

**Hebammen-Tipp:** „Geburtsvorbereitungskurse, das Erlernen von Entspannungsmethoden (z.B. Progressive Muskelentspannung), Sport und Massagen helfen ebenso dabei, die innere Angst vor einer Geburt zu bewältigen. Viele Schwangere fühlen sich erleichtert, wenn sie das Gespräch mit einer Hebamme ihres Vertrauens suchen und sie diese Hebamme auch zur Geburt begleitet. Informationen können ebenfalls zur Beruhigung beitragen.“

- Hebamme Eva Schranz

## Das spricht für eine Hausgeburt ...

- Ruhige und ungestörte, sehr intime Atmosphäre für eine Geburt.
- In der Regel sind nur die Gebärende, die Hebamme und der Geburtspartner/werdender Vater anwesend.
- Du kannst dich in der Vertrautheit der eigenen vier Wände leichter entspannen – das wiederum begünstigt den Geburtsverlauf.
- Du hattest eine komplikationsfreie Schwangerschaft und es gibt keine gesundheitlichen Bedenken.
- Du bist bereits Mama und hast schon Erfahrung mit dem Thema Geburt.
- Dein Zuhause ist für eine Hausgeburt geeignet, du fühlst dich bei den Gedanken an die Geburt nicht unwohl, z.B. deinen Nachbarn gegenüber.
- Du hast eine Hebamme, die dich bereits während der Schwangerschaft begleitet und die dich bei der Hausgeburt und im Wochenbett betreuen kann.
- Du vertraust bei der Geburt auf alternative Methoden der Schmerzlinderung.
- Eine Klinik mit Entbindungsstation befindet sich in der Nähe deines Wohnortes (ist im Falle einer Verlegung rasch erreichbar).

## ... und das für die Entbindung im Geburtshaus

- Dein Kind erblickt das Licht der Welt in einem dir bereits vertrauten Umfeld.
- Der Rahmen ist sehr intim.
- Du ersparst dir die Vorbereitungen für eine Hausgeburt, profitierst aber dennoch von einer sehr ruhigen Atmosphäre.
- Du kannst während der Geburt alle Zusatzangebote des Geburtshauses, wie z.B. Aromatherapie, Akupunktur, Homöopathie, nutzen.
- Im Geburtshaus stehen dir üblicherweise mehrere Hilfsmittel wie beispielsweise Gebärseil, Gebärhocker oder Sitzbälle zur Verfügung.
- Manche Einrichtungen bieten auch eine Wassergeburt an.
- Du kannst bis zu 24 Stunden nach der Entbindung im Geburtshaus bleiben und dein Baby kennenlernen.
- Nicht selten sind Geburtshäuser in der Nähe von einem Spital mit Entbindungsstation angesiedelt. Im Notfall ist dann eine rasche Verlegung möglich.