



## Definitionen / Prinzipien

**Familienfreundliches Krankenhaus** legt großen Wert auf die Bedürfnisse von Eltern und Kindern. Es bietet eine Umgebung, die das Wohlbefinden der Familie fördert.

### Umsetzung

1. Flexible Besuchszeiten
2. Gemeinsame Unterbringung von Mutter und Kind und familienorientierte Betreuung.
3. Kliniken bieten auch Angebote zur Geburtsvorbereitung, Stillberatung und Unterstützung in der ersten Zeit nach der Geburt an, um den Eltern den Übergang in den Familienalltag zu erleichtern.

**Integrative Geburtshilfe** bezeichnet einen ganzheitlichen Ansatz in der Geburtshilfe, der körperliche, seelische und soziale Aspekte der Geburt berücksichtigt. Sie fördert die aktive Beteiligung der werdenden Eltern und setzt auf individuelle Betreuung, die sowohl medizinische als auch natürliche Methoden einbezieht. Ziel ist es, eine entspannte und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, in der sich die Familie wohlfühlt und die Geburt als positive Erfahrung erlebt wird.

### Umsetzung

1. Nutzung von Wassergeburten,
2. Entspannungs- und Atemtechniken,
3. Akupunktur oder Homöopathie,
4. sowie die Unterstützung durch Doula oder alternative Geburtsbegleiter.

**Bonding** bezeichnet den intensiven Kontakt zwischen Eltern und ihrem Neugeborenen in den ersten Stunden nach der Geburt. Dieser Haut-zu-Haut-Kontakt stärkt die emotionale Bindung, fördert die Mutter-Kind-Beziehung und unterstützt die frühzeitige Regulation des Babys. Studien zeigen, dass Bonding positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Mutter und die Entwicklung des Kindes hat.

### Umsetzung

1. Das Baby direkt nach der Geburt auf die Brust der Mutter gelegt wird (Hautkontakt).
2. Eltern genügend Zeit und Privatsphäre für diesen ersten Kontakt haben.
3. Hebammen und Ärzte die Eltern in dieser Zeit unterstützen und nicht unnötig eingreifen.

**1 Der optimale Geburtsraum – Ein Ort für Familien und neues Leben**

**Überlegen Sie welche Aspekte ein Geburtsraum bieten sollte, damit sich Mutter, Kinder und Begleitpersonen wohl fühlen und berücksichtigen Sie die drei oben genannten Prinzipien.**

Entwerfen Sie ein Modell eines Geburtsraumes. Zeichnen Sie eine Skizze, basteln Sie eine Collage, gestalten Sie ein Plakat.

Beschriften Sie die wichtigsten Elemente und erklären Sie, warum diese wichtig sind.

- Atmosphäre (Farben, Beleuchtung, Möbel)
- Praktische Ausstattung (med. Geräte, Betten)
- Möglichkeit für Bonding