


# 7 Tipps


gegen die Ohnmacht  
am Baby-Intensivbett

starke  
Herzkind  
Mama

Claudia Kamproff  
Eltern-Coaching



Siehst du dein eigenes  
Baby auf der Intensivstation  
liegen, fühlst du dich vielleicht  
ohnmächtig, hilf- und machtlos  
der Situation ausgeliefert.  
Ängste um dein Baby,  
imposantes medizinisches  
Gerät und viele  
Informationen prasseln  
auf dich ein.



Der Unterschied zwischen  
dir und der anscheinend  
„abgebrühten“ Mama am  
Bett nebenan ist folgender:  
sie hat einen Vorsprung und  
sich schon (evtl.  
unbewusst) einen eigenen  
Mama-Bereich  
zurückerober!

Hilf deinem Baby,  
indem du dir  
deine Sicherheit  
zurück erobert!

# Atme!



Eigentlich bist du die erste Bezugsperson für dein Baby? Sonst musst immer du wissen, was als Nächstes „dran“ ist? **HIER NICHT!**

Auf der Intensivstation darfst, nein musst du die Verantwortung abgeben. Niemand hat Erwartungen an dich.

Nimm dir Zeit. Frag nach einem Stuhl. Setz dich zu deinem Baby und atme mit ihm. Komme an.

# Frage!

Wenn der richtige Moment gekommen ist!



Klar willst du wissen, was das alles ist. Welche Medikamente wozu da sind. Was die Werte auf dem Monitor aussagen. Wieso Blut abgenommen wird. Du darfst alles Fragen, außer es ist gerade hektisch! Finde die richtigen Momente für deine Fragen. Beim Windel-Wechseln, Kabel sortieren oder Bett beziehen ist mehr Ruhe!

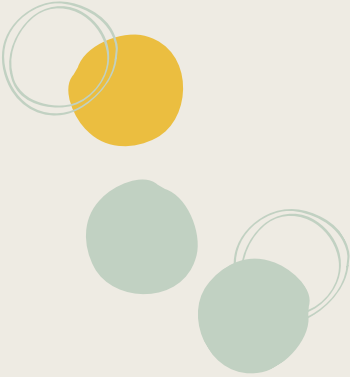
# Berichte!



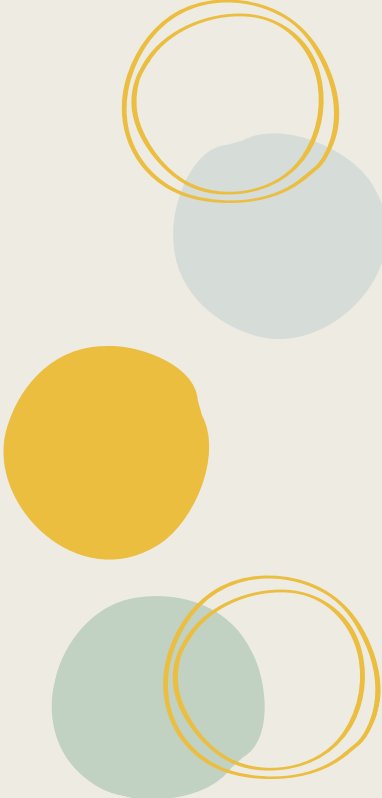
Erzähle dem Pflegepersonal von Babys vorlieben! So können manche Situationen besser beurteilt und/oder gelöst werden.

Ist es Geräuschempfindlich? Reagiert sensibel auf Berührung? Wie liegt es am liebsten?





# Finde deinen „Tanzbereich“!



Hast du einen ersten Überblick über die Abläufe gewonnen, kannst du fragen, was du tun kannst. (Am besten verschiedene Pfleger\*innen!)

Lippen eincremen, EKG-Kleber abziehen, Bett beziehen helfen, Windel wechseln, Flasche geben, Klebereste entfernen ....

Dein Baby wird sich freuen, wenn es vertraute Hände spürt.

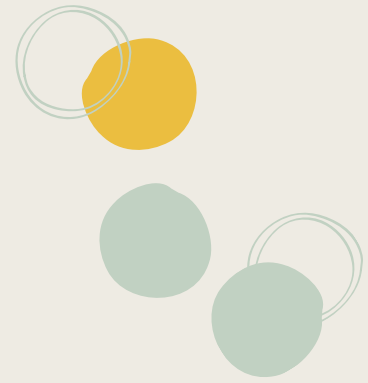




# Baby Wellness!

Sind nachmittags oder abends weniger Untersuchungen angeordnet, kann Zeit für ein bisschen Wellness sein. Füße oder Hände massieren, Haut eincremen, Arme oder Beine gemütlich auf Kuscheltiere lagern.

Oder ihr genießt zu zweit die ruhigen Minuten.



# Beobachte!

So professionell und organisiert auch alle um dich herum sind, sie können nicht alles abdecken. Beobachtungen über einen längeren Zeitraum, die nicht den Weg in die Dokumentation finden, kannst du beisteuern!

z.B. das Baby wird schon nach 3 Stunden unruhig, die nächste Mahlzeit kommt aber erst nach 4 Stunden. Oder dass bei Beleuchtung der Schlaf unruhig ist. Die eine Bettfecke für zu hohe, die andere für zu niedrige Körpertemperatur sorgt.




starke  
Herzkind  
Mama



Claudia Kamproff  
Eltern-Coaching

# Schreibe!

Gedankenkarussells im Kopf lassen sich gut stoppen, wenn man die Gedanken aufschreibt. z. B. Kannst du dir einen Timer stellen und 7 Minuten lang jeden Gedanken aufschreiben, der in den Kopf kommt. Egal wie unaussprechlich oder profan er sein mag!



# Deine Checkliste

1. Atme
2. Frage
3. Berichte
4. Dein Tanzbereich
5. Wellness
6. Beobachte
7. Schreibe