



Thema des Monats

Inhalt

- 48 • **Hilfe mit Herz und Verstand**
Wissenschaftliche Ausbildung, ganzheitliche Angebote für die ganze Familie
- 49 • **Frauen helfen Frauen**
Solidarität vom Mittelalter bis heute
- 50 • **Eine wichtige Begleiterin**
Warum der gute Draht zur Hebamme von Anfang an so wichtig ist
- 51 • **Hilfe bei der Wahl**
Checkliste für die Hebammenwahl
- 52 • **Unterstützung wenn sie nötig ist**
Bei der Geburt sind einfühlsame und kompetente Helferinnen gefragt
- **Was die Krankenkasse zahlt**
Zuzahlungen bei Beleghebammen und Hausgeburten
- 53 • **In der eigenen Wohnung gebären**
Sicherheit und Geborgenheit sind Trumpf
- 54 • **Hier bleiben keine Fragen offen**
Was in der Nachsorge alles passiert
- **Interview mit der Stillberaterin Petra Affeldt**
- 55 • **Buch- und Internettipps**

Hebammen sind die Spezialistinnen für Schwangerschaft, Geburt und Nachsorge – ihr Leistungsspektrum ist größer denn je

Hilfe mit Herz und Verstand

VON ISABELLE FUHRMANN UND DIRK SATTELBERGER

Hebammen waren schon immer selbstbewusste Vertreterinnen ihres Fachs. Zu recht: Bereits die Hebammen im antiken Griechenland genossen das **Ansehen von Ärztinnen**, da sie mit den bis dato bekannten Erkenntnissen von Schwangerschaft und Geburt am besten vertraut waren – und nicht nur jede Frau, ganze Gesellschaften sind auf Spezialisten angewiesen, die Sorge dafür tragen, dass es Frau und Kind gut geht,

vor, während und nach der Geburt. Welch großartige Aufgabe! Dieses Selbstverständnis ist bis heute geblieben, und auch der **Gesetzgeber** sieht vor, dass bei einer Geburt unbedingt eine Hebamme zugegen sein muss. Das **Dienstleistungsangebot** einer Hebamme greift freilich nicht erst bei der Geburt, sondern gleich nach Feststellung der Schwangerschaft: Auf was ist bei der Ernährung zu achten, welcher Sport kann man noch



Ein Prachtbauch
Mit dem Maßband misst die Hebamme die Größe des Bauchs vom Schambein bis zur Brust. Ein gutes Gefühl zu wissen, dass das Kind wächst und gedeiht!

ausüben, wie verhält es sich mit den Schwangerschaftsstreifen, ist die lange geplante Türkeireise nun riskant? – Für diese und viele andere Fragen, die Schwangere bewegt, sind Hebammen die richtigen Ansprechpartnerinnen. Sie sind es, die sich dafür Zeit nehmen, sie können oft aus einem rei-

chen Erfahrungsschatz schöpfen und leisten **bei vielen Alltagsproblemen praktische Hilfe**. Die Befähigung hierzu erlangen sie durch eine wissenschaftlich orientierte Ausbildung mit 1600 Theorie- und 3000 Praxisstunden sowie Zusatzqualifikationen, die von Akkupunktur

über Babymassage bis zum Schwangerenschwimmen reichen, angeboten in Geburtshäusern und Kliniken. Bei aller Wissenschaftlichkeit bleiben Hebammen aber **Beraterinnen mit Herz**, die ihren Beruf häufig ganzheitlich sehen und das Wohlergehen der ganzen Familie im Blick haben.

DIE HEBE-AMME

Die Berufsbezeichnung Hebamme ist aus den beiden mittelhochdeutschen Wörtern „hevan“ (für heben) und „ana“ (für Ahnin, Großmutter) zusammengesetzt, meint also „Hebe-Amme“. In Deutschland wurde 1987 für Männer, die diesen Beruf ausüben, die Bezeichnung *Geburts-helfer* eingeführt.

Frauen helfen Frauen

Schon im Mittelalter waren professionelle Hebammen fester Bestandteil der medizinischen Versorgung in den Städten. Anders auf den Dörfern: Dort leisteten erfahrene Mütter aus der Nachbarschaft den Schwangeren Beistand. Der ehrenamtlich tätigen *Dorfhebamme* wurde meist mit Naturalien oder anderen Geschenken gedankt. Mitte des 18. Jahrhunderts entstanden an Kliniken die ersten Hebammenschulen, in denen die Ausbildung wissenschaftlicher wurde.

1. Monat

Nach Ausbleiben der Regelblutung können – neben Ärzten – auch Hebammen eine Schwangerschaft seriös feststellen. Berechnung des Geburtstermins.

Tipp für Eltern

Notieren Sie sich alle Fragen, die Sie im Zusammenhang mit der Schwangerschaft haben, und besprechen Sie sie mit der Hebamme.

2. Monat

Suche nach einer Hebamme über den Frauenarzt, Freundinnen, den Hebammenverband (spätestens bis zur 15. Schwangerschaftswoche). Klären, ob die Hebamme auch Mutterschaftsvorsorge anbietet inklusive den Eintragungen im Mutterpass (alternativ macht dies der Gynäkologe).

3. Monat

Stimmt die Chemie zwischen der Hebamme und der Schwangeren – prima. Ansonsten ist genügend Zeit, eine Hebamme zu suchen, die besser zu einem passt. Beschwerden? Dann machen Hebammen auch Hausbesuche. Anmeldung zum Geburtsvorbereitungskurs, ggf. mit dem Partner.

4. Monat

Erörterung der Testergebnisse innerhalb der Mutterschaftsvorsorge mit der Hebamme und/oder dem Arzt. Zeit für weitere Beratung, außerdem stehen Blutdruckmessung und Urinkontrolle auf dem Programm. Insgesamt gibt es ca. 10 Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft.

Tipp für Eltern

Ob Sie die Mutterschaftsvorsorge von der Hebamme oder lieber dem Arzt erledigen lassen, ist letztlich eine Frage des Vertrauens.



Das erste Gespräch
Der erste Kontakt mit der Hebamme ist ganz wichtig. Am besten, man bereitet schon einige Fragen vor

Eine wichtige Begleiterin

Kompetent, erfahren: die Hebamme steht Frauen von Anfang an zur Seite. Ein guter Draht ist ein Muss

Ganz früh sollten sich Schwangere um eine Hebamme kümmern. Am besten bis zur 15. Schwangerschaftswoche. Dann bleibt noch Zeit, eventuell zu einer anderen Hebamme zu wechseln, falls die gewählte nicht den eigenen Vorstellungen entspricht. Denn dass **die Chemie stimmt**, das ist ganz wichtig. Die Fuldaer Hebamme Eva-Maria Chrzonsz vom Bund Deutscher Hebammen erklärt: „Wir werden oft mit den

intimsten Bereichen der Frau und ihrer Familie konfrontiert. Wir kommen ins Schlafzimmer ans Ehebett, ins Badezimmer, untersuchen den Körper der Frau und erfahren von seelischen Problemen. Da muss einfach ein Vertrauensverhältnis da sein.“ Am besten, jede Frau überlegt sich schon vor dem Anruf bei einer Hebamme, was ihr wichtig ist (siehe Checkliste rechts). Eine Beleghebamme z.B. ist manchmal eine gute Alternative, weil so auch bei der Geburt die vertraute Hebamme dabei ist. Allerdings ist sie auch eher unter Druck.

Enger Kontakt

Idealerweise sollte es es zwei bis drei Erstkontakte zwischen der Schwangeren und ihrer Hebamme geben. „Wichtig ist, dass man bei einem Hausbesuch einen Eindruck von der Situation der Frau in ihrem Umfeld bekommt. Das kann auch hilfreich sein, um später bei der Nachbetreuung schnell zu bemerken, ob die Frau z. B. in eine Wochenbettdepression abgleitet“, erklärt Chrzonsz.

Auch die **Vorsorgeuntersuchungen**, die in den Mutterschafts-

richtlinien festgelegt sind, wie Gewichts-, Urin- und Blutdruckkontrolle bieten Hebammen an. Sie kontrollieren die Herztöne des Babys, in der Regel nicht aber die Wehentätigkeit. „Das ist erst nötig, wenn der Geburtstermin überschritten wird oder wenn die Frau über unklare Schmerzen klagt“, sagt Hebamme Chrzonsz. Sobald sie etwas Pathologisches feststellt, etwa wenn der Blutdruck der Schwangeren zu hoch ist, muss die Hebamme ihre Klientin an den Frauenarzt überweisen. Wenn ein Ultraschall nötig ist, dann muss sie ebenfalls zum Gynäkologen: Nur er macht Ultraschalluntersuchungen.

Gut vorbereitet auf die Geburt

Ebenfalls bis zur 15. Schwangerschaftswoche sollte sich eine Frau für einen **Geburtsvorbereitungskurs** entscheiden. Meistens wird er auch von der Hebamme, die man kontaktiert, angeboten. „Es ist gut, früh zu planen. Der Kurs fängt üblicherweise in der 25. bis 30. Schwangerschaftswoche an“, erklärt Eva-Maria Chrzonsz. Die Expertin hält gerade die Geburtsvorbereitung für sehr wichtig.

„Das Stichwort ist ‚informiert entscheiden‘: Nur, wenn die Frau über die Geburt gut Bescheid weiß, kann sie im Kreißaal z.B. wählen, ob sie eine Wassergeburt möchte. Und wenn der Arzt sagt, der Muttermund sei fünf Zentimeter geöffnet, weiß sie sofort: Die letzte Phase der Geburt beginnt bald.“ Dieses Wissen macht selbstbewusst und kann Ängste nehmen.

Für manche Schwangere und ihre Partner ist das Gruppenerlebnis während des Kurses wichtig. Und das noch beim zweiten oder dritten Kind. „Viele sagen: ‚Beim ersten Kind habe ich den Kurs gar nicht so ernstgenommen.‘“ Gut ist in jedem Fall, sich für sich und das Kind im Bauch Zeit zu nehmen – am besten mit dem Partner. Entspannungsübungen, die im Kurs gemacht werden, tun dem Körper gut und helfen, sich auf das Kind zu konzentrieren. Wissen rund um Geburt und Wochenbett kann wieder aufgefrischt werden. „Vielleicht hatte die Frau auch ein traumatisches erstes Geburtserlebnis. Dann können wir ihr in Einzelgesprächen eventuelle Ängste nehmen.“

Hilfe bei der Auswahl

Mit einem guten Fragenkatalog sind Sie bestens für die Wahl der Hebamme vorbereitet

- ✓ Besteht die Möglichkeit zu einem unverbindlichen Kennenlernen? Wie viel Zeit nimmt sich die Hebamme?
- ✓ Was bietet die Hebamme an? Vorsorge, Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Hausgeburtshilfe? Hat sie Zusatzqualifikationen oder gibt es Kooperationen, etwa mit Physiotherapeuten oder Kinderärzten?
- ✓ Arbeitet die Hebamme in der Schwangerschaftsvorsorge mit einer Frauenarztpraxis zusammen?
- ✓ Wenn ich eine Beleghebamme möchte, ist sie zum errechneten Geburtstermin da oder in Urlaub?
- ✓ Arbeitet die Hebamme in einem Team oder alleine? Der Vorteil von Hebammenpraxen: Hier gibt es immer eine Vertretung.
- ✓ Welche Entfernung hat die Hebamme für einen Hausbesuch zurückzulegen? Hier sind in Städten auch Rush-Hour-Zeiten zu berücksichtigen!
- ✓ Wann und wo finden Geburtsvorbereitungskurse statt? Gibt es auch Wochenendangebote?
- ✓ Kann ich auch Wünsche zum Geburtsvorbereitungskurs äußern? Gibt es auch ausschließliche Frauenkurse? Was kostet der Kurs für den Partner?
- ✓ Welche Kurse werden noch angeboten? Zum Beispiel Schwangerenschwimmen, Säuglingspflegekurs...

5. Monat

Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden
Im 5. Monat sind Probleme wie Übelkeit meist vorbei. Das zweite Schwangerschaftsdrittel (Trimenon) ist deshalb auch die Wohlfühlphase. Wenn trotzdem Beschwerden bleiben oder auftreten: Die Hebamme hat sicher gute Tipps und Hausmittel!

„Meine Hebamme war immer erreichbar“

Die zweifache Mutter Christina Hofmann erzählt: „Meine erste Hebamme arbeitete in der Praxis meines Frauenarztes. Sie war sehr sachlich und zupackend, hatte aber nie viel Zeit. Bei meiner zweiten Schwangerschaft vier Jahre später rief ich eine Hebamme an, die mir andere Frauen empfohlen hatten. Schon bei unserem ersten Gespräch in der 20. Schwangerschaftswoche war sie sehr mütterlich und fürsorglich. Auf alle Fragen hatte sie eine beruhigende Antwort. Sie war immer erreichbar. Das war wichtig für mich, als ich Milchstau hatte. Da hat sie mir sehr geholfen.“

6. Monat

Idealer Zeitpunkt für Schwangerschaftsgymnastik! Im zweiten Schwangerschaftsdrittel fühlen sich Frauen meist gut, der Bauch wiegt noch nicht so schwer. Fragen Sie bei Ihrer Hebamme, ob sie Schwangerschaftsgymnastik anbietet. Auch spezielle Schwimmgruppen sind gut.

Info für Eltern

Jetzt werden auch die Herztöne des Babys gemessen. Sie sind mit 140 Schlägen pro Minute doppelt so schnell wie die der Mutter.

7. Monat

Der Geburtsvorbereitungskurs beginnt! Meist in der 25. bis 30. Schwangerschaftswoche. Frauen können wählen: Mehrere Abendtermine (etwa sieben) oder Kompakt-Kurse am Wochenende. Am besten schon vor der Wahl der Hebamme informieren, welche Angebote es gibt.



Unterstützung wenn sie nötig ist

Mütter wünschen sich bei der Geburt vor allem einfühlsame und fachlich kompetente Helferinnen

Die Mutter selbst ist *die* Fachfrau im Gebären – und niemand anderes. Dieses Gefühl will Hebamme Thora Wieck (59) aus Lübeck den Müttern bei der Geburt vermitteln: „Wir bestärken beim Entbinden die Frauen darin, dass sie das gut können und dass sie das sehr gut machen.“ Hebammen wirken mal mehr, mal weniger im Hintergrund als kompetente und einfühlsame Begleiterin, je nachdem wie viel Unterstützung nötig ist.

Die Hebamme ist streng genommen die einzige Unterstützerin, die die Gebärende während der Wehen, der Geburt und der Nachsorge unbedingt braucht –



Hallo kleiner Mann!
Aus der begründeten Zuversicht der Hebamme können Mütter Kraft für die Geburt schöpfen

Was die Krankenkasse zahlt

Bis auf wenige Ausnahmen fallen für gesetzlich Versicherte keine Kosten an:

- Bezahlt werden die Vorsorgeuntersuchungen inklusive drei mal Ultraschall, der Geburtsvorbereitungskurs, die Geburt und die Nachsorge. Manche Kassen wie die TK übernehmen neuerdings ein ausführliches Vorgespräch mit der Hebamme.
- Bei Entbindungen im Geburtshaus wird ein Zuschuss von max. 400 Euro gezahlt.
- Die Rufbereitschaft einer Beleghebamme vier Wochen vor der Geburt kostet 200 bis 400 Euro und wird nicht übernommen.

8. Monat

Mit ihrer Erfahrung und ihrem Wissen kann die Hebamme Ihrer Wahl eine große Hilfe im Alltag sein, z. B. wenn es darum geht, nachts unbeschwert zu schlafen. Die Mutterschaftsvorsorge stellt die Untersuchung der Gebärmutter sowie Blutdruck- und Urinkontrolle in den Vordergrund.

9. Monat

Die Geburt rückt näher, und viele Frauen sind dankbar für die Infos und die Zuversicht, die von ihrer Hebamme kommen. Besprechen Sie mit ihr in Ruhe nochmals den geplanten Ablauf der Entbindung und eventuelle Besonderheiten (z. B. bei einer Steißlage des Kindes).

Tipp für Eltern

Wervon Anfang bis Ende einer Schwangerschaft von derselben Hebamme betreut werden möchte, sollte sich eine Beleghebamme suchen.

Geburt

Sobald die Wehen einsetzen, sollte die Klinik und/oder die Hebamme angerufen werden, je nachdem was Sie vorher vereinbart hatten. In den meisten Fällen können Sie ganz in Ruhe Ihre Sachen packen und dorthin fahren. Bitte nicht vergessen: den Mutterpass.

Ärzte und Schwestern werden z. B. bei einer Hausgeburt erst dann auf den Plan treten, wenn es zu Komplikationen kommt.

Lob tut gut

Um den Müttern während der Ausnahmesituation einer Geburt beizustehen, ist es für Hebammen wie Thora Wieck bedeutend, die Kräfte der Frauen zu mobilisieren. „Wir reden mit den Müttern, loben sie beim Wegatmen der Wehen und streichen ihnen über den Rücken, wenn sie das möchten“, sagt Thora Wieck. Der Bedarf an Hilfestellung ist bei jeder Frau gleichwohl anders ausgeprägt – eine gute Hebamme hat dafür feine Antennen und nimmt sich umso mehr zurück, je mehr sie den Wunsch nach Distanz bei der Gebärenden wahrnimmt.

Andere Mütter wiederum sind dankbar für viel Nähe und konkrete Anleitung. So wie Martina Deutz (36): „Für mich war es eine Riesenhilfe, dass mir die Hebamme im Krankenhaus genau Anleitung gegeben hat, wie ich in den Bauch atmen soll, um die Wehen wegzuatmen.“ Die Geburt von Martina Deutz' erstem Sohn

Tim dauerte vom Auftreten der ersten Wehen bis zur Entbindung 27 Stunden. „Das war ganz wichtig, dass mir die Hebamme gesagt hat ‚Das machst Du sehr gut‘ oder ‚Jetzt geht's vorwärts‘.“ Auch bei der Geburt ihres zweiten Sohnes Björn vier Jahre später war Martina froh, eine Hebamme an der Seite zu wissen, die gut zureden konnte und ihr das Gefühl vermittelte, alles richtig zu machen.

Fachkompetenz entscheidend

Ist es für das Vertrauensverhältnis zwischen Gebärender und Hebamme notwendig, dass man sich schon vor der Geburt kennengelernt hat? Bei der Beantwortung dieser Frage gehen die Meinungen auseinander: Die einen suchen sich bewusst eine freiberufliche Beleghebamme, die von der Vorsorge bis zur Entbindung immer

für einen da ist. Andere Mütter wiederum lassen sich darauf ein, in einer Klinik mit unbekanntem Personal und einem Schichtdienst konfrontiert zu werden, bei dem spätestens nach acht Stunden die Ansprechpartner wechseln. Mit beiden Modellen machen Frauen gute Erfahrungen: „Ich wollte, dass jemand da ist, der mir hilft und auf den ich mich verlassen kann“, sagt Martina Deutz, die sich für eine Geburt im Kreißsaal entschied – und es trotz Personalwechsels nicht bereut hat.

Damit Hebammen auch in solchen Fällen kompetent und hilfreich zur Seite stehen, dafür sorgen strenge Ausbildungspläne von Hebammenschulen und gesetzliche Vorgaben. Und vermutlich auch die Annahme, dass Frauen von Natur aus die Fachfrauen fürs Gebären sind.

In der eigenen Wohnung gebären

Wer zu Hause sein Kind auf die Welt bringen möchte, wird bei seiner Hebamme auf offene Ohren stoßen. Bis in die 60er Jahre hinein waren Hausgeburten für die Mehrheit der Mütter völlig normal und gehörten zum Kerngeschäft der Hebammen, nicht der Kliniken. Für eine Hausgeburt sprechen das vertraute Umfeld und die Betreuung durch eine ganz bestimmte Hebamme. Hausgeburten gelten als genauso sicher wie Klinikgeburten, wie der Bund Deutscher Hebammen BDH betont. Viele Frauen schätzen an einer Hausgeburt, dass sie in einem größeren Maß mitbestimmen können, was während der Geburt geschieht. Grundsätzlich ist eine Niederkunft in jeder Wohnung möglich, das dazu nötige Zimmer sollte nur groß genug sein, damit sich Gebärende und Hebamme bewegen können. Die technische Ausrüstung bringt die Hebamme mit (dazu gehören z. B. ein tragbares Ultraschallgerät oder CTG zum Abhören der Herzöne des Kindes und eine Sauerstoffflasche), alles andere findet sich ohnehin in jeder Wohnung, z. B. saubere Bettlaken, Handtücher, Folie, eine Lampe, Waschschüssel, Kinderbettchen, Getränke. Wie das Kind auf die Welt gebracht wird, entscheidet die Frau – im Bett, im Sitzen, in der Badewanne, je nachdem in welcher Position sich die Gebärende am besten fühlt. Wer sich für eine Hausgeburt interessiert, sollte mit seinem Arzt darüber sprechen. Kinder mit einer Lage-Anomalie sollten aber im Krankenhaus entbunden werden. Das gleiche gilt bei bestimmten Erkrankungen der Mutter.

Hier bleiben keine Fragen offen

Von der Säuglingspflege bis zur Hilfe bei Depressionen – das Nachsorge-Angebot bei der Hebamme ist groß



Ans Herz gelegt Wie halte ich mein Baby? Wie lege ich es fürs Stillen richtig an? Die Hebamme zeigt es bei der Nachsorge

„Mit der Hebamme die optimale Lösung finden“

Interview mit **Petra Affeldt**, Stillberaterin am Hamburger Marienkrankenhaus. **Baby&Co:** Was passiert in der Beratung? **Petra Affeldt:** Das kommt auf das individuelle Problem der Mutter an. Hat sie einen Milchstau? Will das Baby nicht mehr trinken? Danach richtet sich dann die Stillberatung.

Was kann eine Stillberaterin zusätzlich zur Wochenbettbetreuung durch die Hebamme bieten?

Mir geht es darum, mit der Hebamme zusammen die optimale Lösung zu finden. Das kann bei Frauen wichtig sein, die z. B. durch Brustentzündungen entmutigt sind. Dann wendet sich oft auch die Hebamme an mich – gemeinsam können wir der Frau meist das Stillen erhalten!

Kann jede Frau stillen?

Ja, grundsätzlich kann jede Frau stillen – wenn auch nicht immer voll. Ich habe schon eine Frau betreut, die nur 10 ml Milch pro Mahlzeit hatte. Sie hat ihr Kind fünf Minuten gestillt und ihm anschließend die Flasche gegeben. Beide waren damit glücklich!

Welche Ausbildung hat eine Stillberaterin?

Wer – wie ich – das international anerkannte Zertifikat „Stillberaterin IBCLC“ hat, ist meist Krankenschwester, Kinderkrankenschwester, Hebamme, Arzt oder Ärztin. Die Zusatzausbildung dauert anderthalb Jahre. Das Zertifikat muss alle fünf Jahre erneuert werden.

Was kostet die Stillberatung?

35 Euro pro Stunde. Bei kürzerer Beratung entsprechend weniger. Eine kurze Telefonberatung kostet etwa 5 Euro.

Wenn das Kind da ist, ist es besonders wichtig, dass jemand die vielen Fragen beantworten kann: Mache ich alles richtig beim Stillen? Wo soll mein Baby schlafen? Wie kann ich den Partner mehr einbeziehen? Wie gut, dass die Hebamme zur Nachsorge kommt und helfen kann.

Kurz nach der Geburt kann eine Mutter jederzeit ihre Hebamme rufen. „Bis zum zehnten Tag nach der Entbindung zahlt die Krankenkasse die Hebammenleistungen, ohne dass eine Begründung vorliegen muss“, erklärt Hebamme Eva-Maria Chrzonsz aus Fulda. Danach und bis zur achten Woche nach Geburt muss sie

einen Grund für den Hausbesuch angeben. Wenn es größere Probleme, etwa beim Stillen, gibt, kommt eine Hebamme noch bis zum Ende der Stillperiode zu Mutter und Kind. „Acht bis zwölf Kontakte nach der Geburt sind meist sinnvoll“, sagt Chrzonsz.

Der erste Termin nach der Geburt dauert etwa eine Stunde, je-

der weitere zwischen einer halben und einer Stunde. „Beim ersten Besuch zeigen wir zum Beispiel, wie die Mutter das Kind halten kann.“ Natürlich untersuchen Hebammen auch das Kind, versorgen den Bauchnabel, tasten bei der Mutter, ob sich die Gebärmutter gut zurückbildet. Aber Eva-Maria Chrzonsz und ihre

FOTOS: SUPERBILD (2); CORBIS; GETTY

Kolleginnen schauen sich auch das Kinderzimmer an und geben Tipps, in welcher Umgebung das Baby am besten schlafen kann.

Erfahrungen austauschen

Wichtig ist auch die **Rückbildungsgymnastik**. Der Kurs, den die Krankenkasse bezahlt, beginnt meist ein bis drei Monate nach der Entbindung – und ist für die Mutter oft die erste Gelegenheit, etwas für sich ganz ohne Kind zu tun.

„In unserer Praxis gibt es nach jeder Rückbildungsstunde eine Art Kaffeeklatsch, bei dem sich die Mütter austauschen können, was sehr gut ankommt“, sagt Eva-Maria Chrzonsz. Oft kommen dieselben Frauen, die schon in der Geburtsvorbereitung waren, in der Rückbildung wieder zusammen. Dann ist es besonders schön, sich auszutauschen und über erste Erfahrungen mit dem Baby zu sprechen. Natürlich sind die Übungen aus dem Kurs auch für Frauen wichtig, weil hier der Beckenboden trainiert wird und der Körper wieder ins Lot kommt.

Manche Hebammen haben **Zusatzqualifikationen** und bieten Kurse wie Yoga oder Babymassa-

ge an. Wenn das die eigene Hebamme nicht hat – macht gar nichts! Eva-Maria Chrzonsz verweist Frauen, die sich dafür interessieren, an die entsprechenden Experten. „Ich bin ein Fan von Netzwerken. So schicke ich die Mütter bei Fragen zur Verhütung zu Pro Familia, bei Fragen zu Elterngeld ans Sozialamt, bei Fragen zu Ernährung an Ernährungsberater und so weiter.“

Oft macht es den Eltern Probleme, wenn das Kind sehr viel schreit. „Das zeigt sich meist oft nach ein paar Wochen. Aber die Ursache liegt häufig bei den Eltern, nicht bei den Babys! Sie sind der Lautsprecher der Eltern. Am besten, sie lassen sich in einer Schreispredigt beraten.“

Vertraute Person ist gut

Gerade während des Wochenbetts ist es angenehm für eine Mutter, wenn eine vertraute Hebamme nach Hause kommt. Aber wenn man bis zur Geburt keine Hebamme hatte – Nachsorge bekommt man immer. Manchmal bieten Hebammen in Geburtskliniken das an, genauso auch Rückbildungskurse.

BUCHTIPPS

Ingeborg Stadelmann: Die Hebammen-sprechstunde. Stadelmann, 22,50 Euro.

Der Klassiker mit Infos zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett. Gibt's auch als DVD (PrivateStar Entertainment, 14,95 Euro).

Silvia Höfer, Nora Szasz, Hebammen-Gesundheitswissen, GU, 19,90 Euro.

Tipps für Schwangere von Heilkunde bis zur Schulmedizin.

Bund Deutscher Hebammen (BDH): Zwischen Bevormundung und beruflicher Autonomie. BDH, 18,50 Euro.

Spannend: Die Geschichte des BDH und der Hebammenarbeit von 1885 bis heute. Zu bestellen beim BDH unter info@bdh.de

INTERNETTIPPS

www.bdh.de
Webseite des BDH, mit Hebammensuche!

www.hebammen.de
Alle wichtigen Links von Stillgruppen bis zur Wassergeburt.

die 1. Woche mit Baby

Betreuung rundum Ob in der Geburtsklinik oder zu Hause: Mutter und Baby werden jetzt rundum betreut. Bei der Mutter ist es wichtig, sicherzustellen, dass sich die Gebärmutter gut zurückbildet und dass das Stillen von Anfang an gut klappt! Die Hebamme zeigt das richtige Anlegen.

Tipp für Eltern

Gut ist, wenn bei den Hebammenbesuchen zu Hause der Partner mit dabei ist. Dann wird er gleich in die Arbeit mit dem Baby eingebunden.

ab der 2. Woche

Bis zu zwölf Besuche Die Hebamme kommt acht bis zwölf Mal zu der frischgebackenen Mutter. Sie gibt Tipps zur Säuglingspflege und hilft auch bei Problemen wie Wochenbettdepression. Gut ist, wenn man eine Hebamme hat, die jetzt rund um die Uhr erreichbar ist.

3. Baby-Monat

Der Rückbildungskurs beginnt Ein gesunder Beckenboden ist das ganze Leben lang wichtig. Umso wichtiger sind die Übungen, die Frauen im Rückbildungskurs lernen. Am besten täglich auch zu Hause weitertrainieren. Idealerweise hat man sich schon kurz nach der Geburt angemeldet.

Tipp für Eltern

Auch ein guter Kinderarzt ist nach der Geburt wichtig. Vielleicht kann Ihre Hebamme einen Tipp geben oder arbeitet mit einem Arzt zusammen!