

humboldt



ELKE MATTERN • ANGELA SCHWEER

Schwangerschaft, Geburt & Stillzeit



Die besten Tipps der Hebammen
Mit DVD: Geburtsvorbereitung,
Kreißsaal-Besichtigung und Baby-
Grundkurs

Schwangerschaft,
Geburt & Stillzeit

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

Autor und Verlag haben diese DVD sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Elke Mattern · Angela Schweer

Schwangerschaft, Geburt & Stillzeit

Elke Mattern · Angela Schweer

Schwangerschaft, Geburt & Stillzeit

Die besten Tipps der Hebammen

Mit DVD: Geburtsvorbereitung,
Kreißaal-Besichtigung und Baby-Grundkurs

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-620-5 (Print)

ISBN 978-3-86910-746-2 (PDF)

ISBN 978-3-86910-744-8 (EPUB)

Die Autorinnen: Elke Mattern ist Hebamme, Bachelor of Science in Midwifery und Mitbegründerin von www.hebammenwiki.de. Angela Schweer arbeitet als Hebamme im Kreißaal und freiberuflich in der Wochenbettbetreuung. Beide erweitern ihr Wissen durch regelmäßige Fortbildungen und Zusatzausbildungen, zum Beispiel zur Familienhebamme oder Stillbeauftragten für die Klinik.

Originalausgabe

© 2011 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Nathalie Röseler, Dateierwerk GmbH, Pliening
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Illustrationen: Michael Fröhlich, Hannover
Fotos im Innenteil: Alexander Spiering, hybrid.foto, Hannover
Videoproduktion: Alexander Spiering, hybrid.film, Hannover
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: Shutterstock/Phase4Photography/Dmitriy Shironosov, Ankin,
Andriy Maygutyak; fotolia/Lev Dolgatsjov
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	13
Schwangerschaft	16
Terminbestimmung	16
Verwandte und Freunde einweihen	18
Helferin und Vertraute: die Hebamme	19
Wann suche ich mir eine Hebamme?	20
Was macht eine Hebamme?	21
Das Vorgespräch	22
Vorsorgeuntersuchung	22
Hilfe bei Beschwerden	22
Geburtsvorbereitungskurs	23
Geburt	24
Hausbesuche im Wochenbett	24
Still Schwierigkeiten und Ernährungsberatung	25
Rückbildungskurse	26
Schwangerschaftsvorsorge	26
Individuelle Gesundheitsleistungen – IGeL	27
Mutterpass	28
Kontaktdaten	29
Serologische Untersuchungen	29
Blutgruppenzugehörigkeit und Antikörper-Suchtest	30
Röteln-HAH-Test	31
Nachweis von Chlamydia-trachomatis-Antigen aus der Zervix LSR (Lues-Suchreaktion)	32
Nachweis von HBs-Antigen aus dem Serum	33
Das Menschliche Immunschwäche-Virus HIV	34
Infektion mit Toxoplasmose-Erregern	34
Krankengeschichte und Diagnosen	35
Der dokumentierte Schwangerschaftsverlauf	37
Das Wachstum der Gebärmutter	38

Die Lage des Kindes in der Gebärmutter	40
Herztöne und Kindsbewegungen	41
Wassereinlagerungen und Krampfadern	42
Ihr Gewicht	43
Ihr Blutdruck	44
Das eisenhaltige Protein Hämoglobin	44
Urinuntersuchung	44
Vaginale Untersuchung	46
Besondere Befunde im Schwangerschaftsverlauf	47
Kranksein in der Schwangerschaft	48
Cardiotokographische Befunde	49
Der Fischer- und der FIGO-Score	50
Ultraschalluntersuchungen	50
Wachstum des Ungeborenen	53
Risikoberatung	55
Untersuchungen des ungeborenen Kindes	55
Ein Kind oder Mehrlinge?	57
Messung der Nackenfalte	57
Dopplersonografie	58
Erst-Trimester-Screening	58
Triple-Test	58
Gewebeprobe (Chorionzottenbiopsie)	59
Fruchtwasseruntersuchung (Amniozentese)	59
Ernährung, Medikamente, Genussmittel	60
So essen Sie richtig!	61
Flüssigkeit: das richtige Maß	64
Arzneimittel in der Schwangerschaft	65
Alkohol: Ein Gläschen in Ehren ...?	66
Zigaretten	67
Rauchfrei in der Schwangerschaft	68
Job, Sport, Reisen	69
Arbeitswelt	69
Sport	70
Reisen	72

Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden	73
Ziehen in der Brust	73
Rückenschmerzen	74
Schmerzen im Beckenbereich	76
Übelkeit und Erbrechen	78
Sodbrennen	79
Hämorrhoidalleiden	79
Hautjucken	80
Schwangerschaftsstreifen	81
Wadenkrämpfe	82
Ziehen im Unterleib	82
Wassereinlagerungen	83
Scheidenentzündung	84
Blutungen	85
Angst	86
Alternative Medizin	87
Akupunktur	87
Homöopathie	89
Rechtliche Fragen	90
Mutterschutz	90
Elternzeit	92
Elterngeld	93
Bundesstiftung Mutter und Kind	95
Anerkennung der Vaterschaft	96
Sorgerecht	96
Geburtsurkunde	97
Anmeldung bei der Krankenkasse	99
Kindergeld	99
Kinderzuschlag	100
Haushaltshilfe	101

Gut geplant zur Geburt	103
Was Babys brauchen	103
Strampler & Co.	104
Schlafsack	105
Wickeltisch	106
Kosmetikartikel	107
Wärmestrahler	108
Tragesystem oder Tragetuch?	109
Schlafen: im eigenen Bett oder bei den Eltern?	111
Flaschen und Sauger	113
Kinderautositz	114
Was Mamas brauchen	117
Still-BH, ja oder nein?	118
Stilleinlagen	119
Binden oder Tampons?	120
Kursangebot für werdende Mütter	120
Geburtsvorbereitungskurs	121
Geburtsvorbereitung im Wasser	122
Yoga für Schwangere	123
Schwangerschaftsgymnastik	123
Soll ich stillen?	123
Muttermilch oder Flaschennahrung?	124
Stillen oder nicht stillen?	125
Die Brust auf die Stillzeit vorbereiten?	125
Geburtsplanung	126
Hausgeburt	127
Geburtshaus	128
Hebammenkreißaal	128
Beleghebamme	128
Klinik	129
Klinik mit angrenzender Kinderklinik	130
Beckenendlage oder Steißgeburt	131
Klinische Einrichtungen	133

Informationsabende	133
Anmeldung in der Klinik	134
Ambulante Geburt	135
Familienzimmer	136
Besucher	136
„Rooming-in“ oder „integrierte Wochenstation“	137
Die Zeit des Mutterschutzes	138
Herz-Wehen-Schreiber oder CTG	139
Senkwehen	140
Gebärmutterhals verkürzt sich	142
Muttermundreife	143
Das Kind nimmt Beziehung zum kleinen Becken auf	143
Über den Termin hinaus	146
Geburtshaus- und Klinikoffen packen	147
Vorzeichen des Geburtsbeginns	150
Schleimabgang	150
Schmierblutung	151
Durchfall	151
Hilfe, es geht los!	152
Wehen	152
Blasensprung	154
Der Geburtstag	157
Aufnahme	158
Geburtseinleitung	159
Eröffnungsphase	161
Muttermunderöffnung	162
Tiefertreten des Kindes	163
Entspannung trotz Wehen	165
Bewegung	166
Atemschiffchen	166
Gebärpositionen	168
Das Kreißbett	169

Hockergeburt	170
Wassergeburt	171
Landgeburt	171
Übergangs- und Austreibungsphase	172
Nachgeburtsphase	173
Plazenta	174
Geburtsverletzung	175
Die ersten Stunden	176
Bonding – Körperkontakt und Gefühle	176
Der Beginn einer besonderen Beziehung	177
Duschen	178
Harndrang	178
Väter	179
Erste Versorgung des Neugeborenen	180
Apgar-Test	182
Augenprophylaxe	182
Vitamin K	183
Kinder-Untersuchungsheft	184
Wochenbett	186
Neugeborenenzeit	186
Nabelpflege	187
Stoffwechselscreening	187
Hörscreening	188
Vitamin D und Fluoridprophylaxe	189
Neugeborenen-Hüftscreening	190
Gewichtsabnahme des Babys nach der Geburt	190
Neugeborenenengelbsucht	191
Vorsorgeuntersuchung U2	192
Wochenbettzeit	193
Uterusrückbildung und Nachwehen	194
Lochien	194
Stuhl	195

Stillen	196
Kolostrum, ein äußerst wertvolles Nahrungsmittel	197
Die Milch schießt ein	197
Die ersten Tage nach der Geburt	199
Das Kind gibt den Takt an	199
... und bestimmt die Länge der Mahlzeit	201
Satt oder noch hungrig?	201
Beide Brüste bei jeder Stillmahlzeit?	202
Wachstumsschub	203
Gewichtszunahme im ersten Lebensjahr	204
Handling beim Stillen	206
Die Kunst des Stillens	206
Stillpositionen	207
Stillen im Sitzen	208
Die Wiegehaltung	209
Die Rückenhaltung	211
Stillen im Liegen	211
Korrektes Anlegen und Erfassen der Brust	213
Das Baby von der Brust nehmen	216
Pflege	216
Pflege der Brustwarzen	216
Babybadewanne oder Badeeimer?	216
Hygiene	218
Beschwerden in der Stillzeit	219
Stillen und Medikamente	219
Was hilft, wenn die Brustwarzen wund sind?	220
Milchstau und Brustentzündung	221
Saugverwirrung	222
Ernährung der Mutter	223
Muss ich in der Stillzeit für zwei essen?	223
Sind bestimmte Nahrungsmittel in der Stillzeit zu meiden? ..	224
Vegetarische Ernährung in der Stillzeit?	225
Viel trinken ergibt viel Muttermilch?	225

Alkohol in der Stillzeit	226
Das nicht gestillte Kind	227
Muttermilchersatznahrung	227
Zubereitung von Flaschennahrung	229
Reinigung der Flaschen und Sauger	230
Stationen der Stillzeit	230
Vom Kolostrum zur reifen Frauenmilch	230
Reicht die Muttermilch auch weiterhin?	231
Ausschließlich Stillen	231
Muttermilch abpumpen	231
Wie kann Muttermilch gelagert werden?	233
Beikost	234
Beikost: selbst zubereiten oder fertig kaufen?	236
Veränderungen – das Leben mit Baby	237
Die Rolle des Vaters	237
Babyblues	238
Müdigkeit und Erschöpfung – Depression?	238
Hilfe annehmen	240
Abschlussuntersuchung beim Frauenarzt	241
Empfängnisverhütung in der Stillzeit	241
Angebote und Kurse für die Familie	242
Rückbildungsgymnastik	243
Stillgruppen	243
Frühe Hilfen	244
Links und Adressen	245
Register	248

Vorwort

Sie bekommen ein Baby – herzlichen Glückwunsch! Glauben Sie es uns: Ihr Leben wird sich von nun an ändern: Sie werden ganz neue Erfahrungen machen. Sie werden erleben, wie es ist, wenn Ihnen jemand absolutes Vertrauen schenkt. Sie werden Ihren Partner und sich selbst von einer völlig neuen Seite kennenlernen – als Eltern.

Einen Frauenarzt, bei dem Sie sich gut aufgehoben fühlen, haben Sie vielleicht schon gefunden. Doch nicht nur er oder sie steht Ihnen während der Schwangerschaft und in der Zeit danach mit Rat und Tat zur Seite. Sie können außerdem auf die Erfahrung einer Hebamme vertrauen.

Sie fragen sich vielleicht, warum Sie außer einem Frauenarzt auch noch eine Hebamme brauchen? Und was genau macht eigentlich eine Hebamme? Nun, Hebammen verstehen sich als Fachfrauen für die Zeit der Familienplanung, der Schwangerschaft, der Geburt, des sogenannten Wochenbetts und der Stillphase bis hin zur Ernährungsumstellung. Sie beantworten all Ihre Fragen, geben Ihnen Ratschläge und viele Tipps für das Leben mit Ihrem Baby.

Jedes Kind ist individuell und so verläuft auch jede Geburt anders. Wir arbeiten seit vielen Jahren als Hebammen. In diesem Buch geben wir unsere Erfahrungen und Erlebnisse an Sie weiter und beantworten Ihnen zugleich all die Fragen, die Sie nun in der Schwangerschaft beschäftigen. Wir haben so viel Interessantes wie möglich für Sie zusammengetragen. Für ganz spezielle Fälle finden Sie sicher Hebammen, die Ihnen helfen können.

Hebammen haben ein eigenständiges Betreuungsmodell. Es geht überwiegend nicht um Diagnosen und Verordnungen. Wir betrachten

Schwangerschaft und Geburt als einen natürlichen Lebensvorgang, während dem Sie fachliche Unterstützung erhalten.

Hebammen sorgen sich um Ihre Gesundheit und Ihr emotionales Wohlbefinden und arbeiten dafür mit Ärzten und Fachleuten aus anderen Berufsgruppen zusammen. Seien Sie nicht überrascht, wenn wir Sie danach fragen, wie es Ihnen geht, ob Sie mit den Veränderungen in Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach zurechtkommen, und Ihnen sagen, was Ihnen guttut.

Sie können Hebammen in Kindergärten und Schulen finden, bei Informationsveranstaltungen in Institutionen, in eigenen Praxen und bei Frauenärzten, im Geburtshaus, in Hebammenkreißsälen und in Krankenhäusern.

Hebammen in Deutschland sind übrigens ausnahmslos weiblich, die wenigen männlichen Vertreter haben die Berufsbezeichnung Entbindungspfleger und sind selbstverständlich auch gemeint, wenn wir von Hebammen schreiben.

In diesem Buch schreiben wir davon, was uns in den Jahren unserer Tätigkeit als Information für werdende Eltern wichtig war. Wir sind überzeugt, dass Eltern, die gut vorbereitet auf die Veränderungen und ihre neue Rolle im Leben sind, besser mit Schwangerschaft, Geburt und der Zeit danach zurechtkommen.

Das Buch gibt Ihnen einen Überblick über die gesamte Zeit aus Hebammensicht. So sind Sie informiert und können im Gespräch mit dem Team, das Sie sich für die Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit zusammenstellen, die für Sie richtigen Entscheidungen für eine für Sie angemessene Begleitung treffen.

Die Themen in diesem Buch sind chronologisch geordnet. Einige Punkte, die Sie eventuell erst nach der Geburt erwarten, finden Sie schon bei den Kapiteln zur Schwangerschaft. Aus gutem Grund: Bei diesen Themen raten wir Ihnen, sich schon frühzeitig mit ihnen auseinanderzusetzen oder bereits vorab die eine oder andere Besorgung zu machen. Dann können Sie nach der Geburt mehr Zeit mit Ihrem Kind verbringen und diese auch voll genießen.

Zum Schluss noch etwas: Aus respektvoller Distanz reden wir Sie in allen Teilen dieses Buches mit „Sie“ an, auch wenn wir im Laufe der Zeit, die wir eine Familie betreuen – manchmal sind das Monate oder auch Jahre –, oft alle Mitglieder duzen.

Für Ihre ganz persönliche Schwangerschaft wünschen wir Ihnen alles Gute!

Elke Mattern und Angela Schweer



Die Hebammen und Autorinnen Angela Schweer und Elke Mattern.

Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft ist ein bedeutender Abschnitt im Leben einer Frau. Dass man nach der Geburt zur Mutter wird, bringt psychisch und physisch große Veränderungen mit sich. Da ist es gut, dass das Kind neun Monate braucht, um heranzureifen. Dadurch erhalten Sie Zeit, sich langsam an die Umstellung zu gewöhnen und Fragen nach den vielen kleinen und großen Dingen im Vorfeld zu klären.

Es gibt Frauen, die gern immer schwanger wären, und es gibt die, die sich zeitweilig nicht so gut fühlen und denen die körperliche Veränderung zur Last fällt. Vielleicht werden Sie sich von Freunden und Verwandten zunächst auf Ihre Schwangerschaft reduziert fühlen. Lassen Sie sich von Beginn an ruhig von einer Hebamme oder einem Frauenarzt unterstützen.

Ihr bisheriges Leben wird sich verändern. Es sollte sich verändern, wenn bisherige Gewohnheiten Ihrem Kind schaden könnten.

Terminbestimmung

Zu einem möglichst frühen Zeitpunkt der Schwangerschaft wird der Geburtstermin des Kindes mithilfe der sogenannten Naegele-Regel berechnet. Aber nur vier Prozent der Kinder werden genau an dem durch die Formel bestimmten Tag geboren. Es ist daher sinnvoll, sich eher auf einen Entbindungszeitraum einzustellen. Als termingerecht wird eine Geburt in einer Zeitspanne von drei Wochen vor und zwei Wochen nach dem errechneten Termin angesehen. Beispiel: Wurde als Termin der 8. Dezember genannt, kann das Baby in der Zeit vom 17. November bis zum 22. Dezember zur Welt kommen. Sie errech-

nen also zunächst den Entbindungstermin anhand der Naegele-Regel und erweitern diesen auf den Entbindungszeitraum.

||| Naegele-Regel (bei einer Zykluslänge von 28 Tagen)

1. Tag der letzten Periodenblutung + 7 Tage – 3 Monate + 1 Jahr
= Geburtstermin

Beispielrechnung:

1. Tag der letzten Periodenblutung = 1.3.2011
1.3.2011 + 7 Tage = 8.3.2011
8.3.2011 – 3 Monate = 8.12.2010
8.12.2010 + 1 Jahr = 8.12.2011

Der Geburtstermin ist der 8.12.2011

Bei einem verlängerten oder verkürzten Menstruationszyklus wird die entsprechende Anzahl der Tage zugerechnet oder abgezogen.

Beispiel: Beträgt der Menstruationszyklus regelmäßig monatlich 30 Tage, wird wie folgt gerechnet:

Geburtstermin: 8.12.2011 + 2 Tage = 10.12.2011

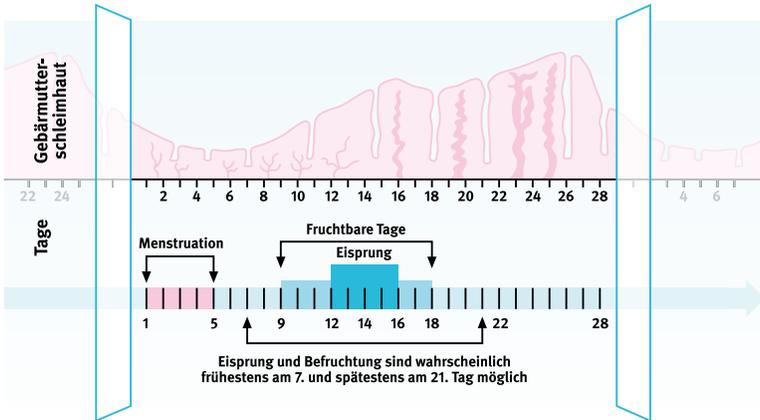
Der Geburtstermin ist der 10.12.2011.

Sollte der Termin der Befruchtung beziehungsweise des Eisprunges bekannt sein, wird folgendermaßen gerechnet:

Tag der Befruchtung/oder des Eisprunges – 7 Tage – 3 Monate + 1 Jahr
= Geburtstermin

Zusätzlich werden eventuell Befunde einer frühen Ultraschalluntersuchung zur Berechnung hinzugenommen.

Es ist wichtig, den Geburtstermin festzulegen, um beobachten zu können, ob sich das Kind zeitgerecht entwickelt oder der Entbindungszeitraum überschritten wird. Auch wenn Sie der errechnete Entbindungstermin bis zur Geburt Ihres Kindes ab jetzt begleiten wird, vergessen Sie nicht, dass die Geburt innerhalb einer großen Zeitspanne erfolgen wird.



Schematische Darstellung des Menstruationszyklus.

Menstruationszyklus

Zeitraum vom ersten Tag der Regelblutung bis zum letzten Tag vor der nächsten Regelblutung. Im Durchschnitt umfasst dieser Zeitraum 28 Tage.

Verwandte und Freunde einweihen

Den Moment, als Ihr Frauenarzt oder die Hebamme Ihnen zu Ihrer Schwangerschaft gratuliert hat, werden Sie ganz individuell erlebt haben. Und freudig oder auch irritiert werden Sie die Nachricht auch an Ihre Verwandten und Bekannten weitergeben wollen.

Es ist gut, wenn Sie sich mit vertrauten Personen über Ihre Gefühle austauschen können. Eventuell ist es aber auch gut, wenn die Nachricht zunächst im kleinen Kreis bleibt. Das Entstehen einer intakten Schwangerschaft ist nämlich sehr komplex und längst nicht durch die Verschmelzung der Ei- und Samenzelle abgeschlossen. Bis etwa zur

zwölften Woche kommt es in zahlreichen Fällen zum Abbruch der Schwangerschaft. Wir empfehlen Ihnen daher, die freudige Nachricht erst nach der zwölften Schwangerschaftswoche bekannt zu geben.

Kleiner Tipp am Rande: Auch Verwandte und Freunde sind sehr auf das Geburtsdatum fixiert: Die letzten Schwangerschaftswochen verlaufen entspannter, wenn Sie gleich von einer größeren Zeitspanne, in der Ihr Kind geboren wird, sprechen. Wir erleben es oft, dass die werdenden Eltern ab etwa zwei Wochen vor dem errechneten Termin mit Telefonanrufen überhäuft werden und sich unter Druck gesetzt fühlen. Denn jeder möchte als Erster wissen, ob Ihr Kind schon auf der Welt ist.

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen – behalten Sie den Geburtstermin für sich.

Helferin und Vertraute: die Hebamme

Hebammen sind Fachfrauen für alle Bereiche der Schwangerschaft, der Geburt und der Zeit mit Ihrem Säugling. Viele haben sich auf einen oder mehrere Bereiche spezialisiert. So finden Sie Hebammen, die eher vor oder in der Schwangerschaft für Sie da sind, andere, die ausschließlich Geburtsvorbereitungs- oder Rückbildungskurse anbieten, oder solche, die Sie vorwiegend in der Zeit nach der Geburt begleiten.

Zur Geburt haben Sie die Wahl zwischen einer Hebamme, die bei Ihrer Entbindung zu Hause, im Geburtshaus oder als Beleghebamme in einer Klinik dabei ist, und den angestellten Hebammen, die im Hebammenkreißsaal oder einem von ärztlicher Seite geleiteten Kreißsaal einer Klinik arbeiten.

Die Kontaktdaten von Hebammen in Ihrer Nähe (bis etwa 20 km) erhalten Sie über Telefonbücher, das Internet, das Gesundheitsamt oder

bei Ihrem Frauenarzt. Haben Sie keine Scheu und rufen Sie die Hebamme Ihrer Wahl an oder sprechen Sie sie direkt in der Hebammen- oder Arztpraxis an. Suchen Sie sich ein „Team“ von Fachleuten, das zu Ihnen passt und das in allen Bereichen für Sie da sein kann.

||| Kreißsaal = „kreischen“

Manchmal ist es gut, wenn man sich keine Gedanken über Wortbedeutungen macht: Früher gehörte es dazu, dass Frauen unter der Geburt schreien mussten – auch wenn sie gar nicht wollten.

Wann suche ich mir eine Hebamme?

Wie oft Sie Ihre Hebamme sehen wollen, entscheiden Sie selbst. Nehmen Sie möglichst früh Kontakt zu ihr auf. Denn viele Schwangerschaftsbeschwerden können vermieden oder reduziert werden, wenn Sie sie frühzeitig ansprechen.

Besprechen Sie mit Ihrer Hebamme auch, wie Sie sich eine Begleitung vorstellen und ob gegebenenfalls noch eine weitere Person zu Ihrem „Team“ hinzugezogen werden sollte.

Sogenannte Geburtsvorbereitungskurse werden zu den typischen Urlaubs- und Feiertagszeiten erfahrungsgemäß seltener angeboten und sind dann schnell ausgebucht. Auch haben Hebammen nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung, sie müssen vorausschauend planen und gegebenenfalls weitere Betreuungen ablehnen. Ist eine Hebamme zudem noch angestellt tätig, müssen Vertretungen und auch Dienstpläne berücksichtigt werden.

Was macht eine Hebamme?

Eines vorweg: Die Krankenkassen übernehmen alle Kosten, die medizinisch notwendig sind. Weitere Leistungen müssen in der Regel durch ein ärztliches Attest verschrieben oder aus eigener Tasche bezahlt werden. Es gibt aber auch immer mehr Krankenkassen, die die Kosten zusätzlicher Angebote – auch für Ehemänner – übernehmen, weil die Angebote präventiv, also vorbeugend, wirksam sind.

Zum ersten Treffen mit Ihrer Hebamme bringen Sie bitte Ihre Versichertenkarte mit. Die Hebamme lässt sich jede Leistung von Ihnen quittieren und rechnet alle Kosten direkt mit der gesetzlichen Krankenkasse ab. Eine Überweisung des Haus- oder des Frauenarztes brauchen Sie nicht. Privat Versicherte erhalten wie gewohnt eine Rechnung.



Immer griffbereit: der Hebammenkoffer.

Folgende Leistungen werden von der Krankenkasse übernommen:

Das Vorgespräch

Seit einigen Jahren gehört ein Vorgespräch mit Ihrer Hebamme zum Gebührenkatalog. Dabei können Sie Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett klären und Ihre Wünsche äußern, wie Sie sich eine Begleitung in dieser Zeit vorstellen.

Sollten Sie die Hebamme wechseln und auch mit einer zweiten oder einer weiteren Hebamme ein Vorgespräch führen wollen, dann müssten Sie dieses privat zahlen.

Vorsorgeuntersuchung

Natürlich werden auch die Vorsorgeuntersuchungen, die Sie bei einer Hebamme, einem Frauenarzt (oder auch im Wechsel bei beiden) vornehmen lassen können, von der Krankenkasse bezahlt. Oftmals ist in Gemeinschaftspraxen ein bestimmtes Terminmuster vorgegeben. Fragen Sie ruhig nach: Auch bestehende Muster können Ihren Bedürfnissen angepasst werden.

Hilfe bei Beschwerden

Haben Sie in der Schwangerschaft Beschwerden, können Sie eine Hebamme um Rat fragen, bei einem Hausbesuch, aber auch in einer Hebammenpraxis. Zunächst können Sie sich auch telefonisch beraten lassen und dabei das weitere Vorgehen mit Ihrer Hebamme besprechen. Scheuen Sie sich nicht, diese Möglichkeit zu nutzen, damit Sie wichtige Fragen rechtzeitig stellen und Beschwerden schon frühzeitig behandelt werden können.

Geburtsvorbereitungskurs

Viele Schwangere nehmen allein oder mit ihrem Partner an einem Geburtsvorbereitungskurs teil. Anders als bei der individuellen Hilfe zu Beschwerden geht es in den Kursen um eine allgemeine Beratung und spezielle Techniken. Jede Hebamme hat dafür ihr eigenes Konzept und vermittelt eigene Inhalte. Von Wochenendseminaren bis zu wöchentlichen Treffen reicht das Angebot. Die Krankenkassen übernehmen bis zu 14 Stunden, Voraussetzung dafür ist, dass die Schwangere regelmäßig an dem Kurs teilgenommen hat.



Eine Massage in der Schwangerschaft sorgt für Entspannung.

Mit einem Attest des Frauenarztes geben Hebammen auch Geburtsvorbereitungskurse für eine einzelne Schwangere. Diese sind auf 14 halbe Zeitstunden begrenzt.

Geburt

Bei Geburten ist in Deutschland immer eine Hebamme dabei. Egal, ob Sie Ihr Kind zu Hause, in einem Geburtshaus oder in einer Klinik zur Welt bringen. Auch Ärzte haben eine Hinzuziehungspflicht, das heißt, sie müssen eine Hebamme zur Geburt rufen. In der Klinik angestellte Hebammen arbeiten zumeist in Schichtdiensten, haben also feste Arbeitszeiten; Sie haben in der Klinik daher eher nicht immer dieselbe Hebamme.

Freiberufliche Beleg- und Hausgeburtshebammen sind rund um die Uhr abrufbar und stehen oft für die gesamte Zeit der Geburt für Sie zur Verfügung. Da die Geburt ja irgendwann im gesamten Entbindungszeitraum stattfinden kann, erheben freiberufliche Hebammen für die Rufbereitschaft zur Geburt eine Bereitschaftspauschale. Diese Pauschale gehört nicht zu dem Erstattungskatalog der Krankenkassen, wird aber von immer mehr Krankenversicherungen auf Antrag übernommen. Ob gegebenenfalls eine Vertretung Ihre Geburt begleiten wird oder eine zweite Hebamme hinzukommt, sollten Sie im Vorfeld mit Ihrer Hebamme klären. Beide Maßnahmen sind immer gut, falls eine Geburt sehr lange dauert oder doch einmal zufällig zwei Kinder gleichzeitig zur Welt kommen wollen.

Hausbesuche im Wochenbett

Direkt nach der Geburt beginnt das sogenannte Wochenbett. In den ersten zehn Tagen kommt Ihre Hebamme vielleicht täglich (in einigen Fällen auch zweimal am Tag) und in den kommenden Wochen noch bis zu 16-mal, bis Ihr Kind acht Wochen alt ist, zu Ihnen nach Hause. Diese Hilfe kann zum Teil auch telefonisch geschehen, wenn am gleichen Tag kein Hausbesuch erfolgt.



Die Hebamme besucht Sie und Ihr Kind nach der Geburt regelmäßig.

Sind darüber hinaus noch zusätzliche Termine notwendig, müssen diese von dem Frauen- oder auch dem Kinderarzt verschrieben werden. Nach einer ambulanten Geburt – also wenn die frischgebackene Mutter direkt nach der Geburt die Klinik wieder verlässt – oder einer Hausgeburt kommt die Hebamme zu Beginn eventuell sogar zweimal am Tag. Sollte Ihr Kind stationär in der Kinderklinik aufgenommen und Sie „nur“ als Begleitperson mit dort sein, steht Ihnen auch dort Hilfe durch Ihre Hebamme zu.

Still Schwierigkeiten und Ernährungsberatung

Haben Sie nach den acht Wochen des Wochenbettes Fragen bei Still Schwierigkeiten oder zur Ernährungsberatung, sind weitere vier Hausbesuche und vier telefonische Kontakte ohne Attest möglich.