



GUTER START INS LEBEN

Wie Hebammen helfen.



Öffentlicher
Gesundheitsdienst
Berlin

BERLIN



Sind Sie schwanger? Oder haben Sie gerade Ihr Baby bekommen?

Ein Baby zu bekommen ist etwas sehr Schönes.
Aber es bringt auch viele neue Fragen
und Erlebnisse.

Sie müssen das nicht allein schaffen.
Eine Hebamme kann Ihnen helfen.

Sie können jederzeit Hilfe bekommen.
Die Hebamme ist eine Fach-frau
für alles rund um Schwangerschaft
und Geburt und die Zeit danach.

Hebammen begleiten Sie.
Sie beraten und unterstützen Sie vor der Geburt
und bei der Geburt
und danach.

Jede Frau darf Hilfe von einer Hebamme
bekommen.

Die meisten Leistungen bezahlt die
Kranken-kasse.

Mit einer Hebamme bekommt Ihr Baby
den besten Start ins Leben.
Und Sie tun auch etwas Gutes für sich selbst.





Das macht die Hebamme in der Schwangerschaft:

Schon am Anfang Ihrer Schwangerschaft
ist die Hebamme für Sie da.

Sie beantwortet Ihre Fragen
über Schwangerschaft und Geburt.

Sie hilft auch bei Beschwerden.

Zum Beispiel bei:

- Übelkeit
- frühen Wehen
- Sodbrennen
- Angst

Wenn Sie nicht gut Deutsch sprechen
kann eine Freundin beim Übersetzen helfen.

Die Hebamme macht auch
Vorsorgeuntersuchungen.
Sie darf alle Untersuchungen machen
außer dem Ultraschall.

Wenn Sie möchten
kommt die Hebamme zu Ihnen nach Hause.

Sie können selbst entscheiden:
Soll die Hebamme die Vorsorge machen
oder die Ärztin oder der Arzt.

Sie dürfen auch abwechseln.

Die Hebamme hilft Ihnen
zu entscheiden
wo und wie Sie Ihr Baby bekommen wollen.

Im Geburtsvorbereitungskurs
zeigt die Hebamme Atemübungen
und Entspannungsübungen.

Diese Übungen machen die Geburt leichter.

Die Hebamme gibt Ihnen auch Tipps
für die erste Zeit mit Ihrem Baby.

Das macht die Hebamme bei der Geburt:

Hebammen können die Geburt im Krankenhaus begleiten.
Oder im Geburts-haus
oder auch zu Hause.

Aber nicht jede Hebamme macht Geburten.
Und nicht jedes Krankenhaus erlaubt
dass Sie Ihre eigene Hebamme mitbringen.

Meistens hilft die Hebamme
die im Krankenhaus gerade Dienst hat.

Eine Hebamme bleibt die ganze Zeit bei Ihnen.
Sie hilft beim Atmen.

Sie zeigt
wie Sie sich bewegen können
damit die Geburt leichter wird.

Sie achtet darauf
wie die Geburt verläuft
und schreibt alles auf.

Wenn etwas nicht in Ordnung ist
ruft sie eine Ärztin oder einen Arzt dazu.

Nach einer Geburt im Krankenhaus
können Sie dort noch ein paar Tage bleiben.

Wenn es Ihnen und Ihrem Baby gut geht dürfen Sie schon nach wenigen Stunden nach Hause.

Dann kommt Ihre Hebamme zu Ihnen nach Hause. Und kümmert sich um Sie und Ihr Baby.

Sprechen Sie vor der Geburt darüber welche Art der Geburt für Sie richtig ist.



So hilft die Hebamme. Im Wochenbett und danach.

Nach der Geburt hilft Ihre Hebamme beim Stillen.

Sie macht die erste Untersuchung bei Ihrem Baby.

In den ersten acht Wochen kommt Ihre Hebamme zu Ihnen nach Hause.

Am Anfang kann sie jeden Tag kommen.

Die Hebamme schaut

ob sich die Gebärmutter gut zurückbildet.

Sie erklärt

wie Sie Ihr Baby pflegen.

Zum Beispiel:

- wie Sie wickeln
- waschen
- halten
- stillen
- oder mit der Flasche füttern.

Die Hebamme beantwortet alle Ihre Fragen.

Sie hilft Ihnen

sich im neuen Leben mit dem Baby zurecht-zufinden.

Bei Ihrem Baby achtet die Hebamme auf sein Verhalten und auf seine Entwicklung.

Sie schaut
ob der Nabel gut heilt
und ob das Baby gut zunimmt.

Sie informiert Sie auch über die ersten
Untersuchungen.

Viele Hebammen geben Kurse für
Rückbildungs-gymnastik.

Auch nach den acht Wochen hilft die
Hebamme weiter.

Zum Beispiel bei Problemen mit dem
Stillen oder Essen.



So finden Sie eine Hebamme:

Wenn Sie eine Hebamme möchten suchen Sie früh in der Schwangerschaft Kontakt.

Die Hebamme hilft Ihnen von Anfang an.

Auch nach der Geburt hilft sie weiter.

Zum Beispiel bei Fragen zum Essen für Ihr Baby im ersten Lebens-jahr.

Sie finden eine Hebamme über:

- das Internet zum Beispiel auf der Website der Berliner Hebammenvermittlung (www.berliner-hebammenvermittlung.de) oder der Online-Hebammensuche (www.hebammensuche.de)
- Hebammen-praxen und Geburts-häuser
- Geburts-kliniken
- Frauen-ärztinnen und Frauen-ärzte
- Ihre Kranken-kasse
- Tipps von Freundinnen
- Auch Baby-lotsinnen in Berliner Kranken-häusern helfen.

Senatsverwaltung
für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege

BERLIN



Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Oranienstraße 106
10969 Berlin

Tel.: (030) 9028-0

[E-Mail an die Pressestelle](mailto:pressestelle@senwgp.berlin.de)

(pressestelle@senwgp.berlin.de)

[Website der Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege](http://www.berlin.de/sen/wgp)

(www.berlin.de/sen/wgp)

Fotos: Titel © iStock.com/JBryson;
Innenseite: © iStock.com/NarongritSritana,
iStock.com/AndreyPopov,
iStock.com/SvitlanaHulko,
iStock.com/Nagaiets

Gestaltung und Druck:

KÖNIGSDRUCK

Printmedien und digitale Dienste GmbH

© Senatsverwaltung für Wissenschaft,
Gesundheit und Pflege. November 2024

Mit freundlicher Unterstützung des Berliner
Hebammenverbandes e. V.

[Website des Berliner Hebammenverbandes e.V.](http://www.berliner-hebammenverband.de)
(www.berliner-hebammenverband.de)