



# **Guter Start ins Leben**

## **Wie Hebammen helfen**

# Sie sind schwanger? Sie haben gerade Ihr Kind geboren?

Ich gratuliere Ihnen von Herzen und freue mich mit Ihnen!

Die Geburt eines Kindes ist ein sehr freudiges Ereignis. Zugleich tauchen mit Schwangerschaft und Geburt ganz neue Herausforderungen und Fragen auf. Diese müssen Sie nicht alleine bewältigen. Sie können sich jederzeit Rat und Unterstützung durch eine Hebamme holen.

- **Die Hebamme ist eine Fachfrau für alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Nachsorge.**
- **Sie begleitet, berät und unterstützt Sie – vor, während und nach der Geburt.**
- **Jede Frau kann Hebammenhilfe in Anspruch nehmen.**
- **Die meisten Leistungen von Hebammen werden durch die Krankenkassen bezahlt.**

Die Unterstützung einer Hebamme sichert Ihrem Kind die bestmöglichen Ausgangsbedingungen. So sorgen Sie für sich und Ihr Baby. Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind einen guten Start, viel Glück und Gesundheit!

Ihre **Dilek Kolat**

Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung

# In der **Schwangerschaft** – was bieten Hebammen an?

Bereits am Beginn Ihrer Schwangerschaft ist Ihre Hebamme für Sie da. Sie beantwortet Ihnen alle Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt. Und sie hilft Ihnen bei Schwangerschaftsbeschwerden, etwa bei Übelkeit, vorzeitigen Wehen, Sodbrennen oder Ängsten.

Gibt es Sprachprobleme, können Sie z. B. eine Freundin als Dolmetscherin hinzuziehen.

Auch wegen der Schwangerschaftsvorsorge können Sie sich an Ihre Hebamme wenden. Sie kann alle notwendigen Untersuchungen bis auf den Ultraschall durchführen. In der Regel – und wenn Sie dies wünschen – besucht sie Sie zu Hause. Ob Sie die Vorsorge durch Ihre Hebamme bzw. Ihre Ärztin oder Ihren Arzt durchführen lassen, können Sie frei entscheiden. Natürlich können Sie zwischen beiden auch abwechseln.

Die Hebamme unterstützt Sie bei der Entscheidung, wo und wie Sie Ihr Baby zur Welt bringen wollen. Im Geburtsvorbereitungskurs übt sie mit Ihnen Atem- und Entspannungstechniken, die die Geburt erleichtern sollen. Und sie gibt Ihnen praktische Tipps für die erste Zeit mit Ihrem Baby.



## Bei der **Geburt** – was tun Hebammen?

Hebammen können Geburten im Krankenhaus, im Geburtshaus und zu Hause begleiten. Allerdings bietet nicht jede Hebamme Hilfe bei der Geburt an. Und nicht alle Krankenhäuser bieten Ihnen die Möglichkeit, sich durch Ihre eigene Hebamme betreuen zu lassen. In den meisten Fällen kümmert sich die diensthabende Hebamme des Krankenhauses um Sie.

Die Hebamme begleitet Sie während der gesamten Geburt. Sie hilft Ihnen, richtig zu atmen und zeigt Ihnen Haltungen und Übungen, die die Geburt erleichtern.

Sie beobachtet und dokumentiert den Geburtsverlauf; treten Probleme auf, zieht sie einen Arzt oder eine Ärztin hinzu. Im Anschluss an eine Klinikgeburt können Sie die ersten Tage mit Ihrem Kind im Krankenhaus bleiben. Wenn Sie sich für eine ambulante Geburt entschieden haben, können Sie aber auch schon wenige Stunden nach der Geburt nach Hause gehen; Ihre Hebamme betreut Sie und Ihr Kind dann zu Hause. Lassen Sie sich vor der Geburt beraten, was für Sie das Richtige ist.



## Im **Wochenbett** und danach – wie helfen Hebammen?

Nach der Geburt hilft Ihre Hebamme Ihnen beim Stillen und führt die erste Vorsorgeuntersuchung bei Ihrem Kind durch.

In den ersten acht Wochen besucht Ihre Hebamme Sie zu Hause, zu Anfang bei Bedarf auch täglich. Die Hebamme achtet darauf, ob die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt normal verläuft. Sie berät Sie in Fragen der Kinderpflege, z. B. wie Sie Ihr Kind wickeln, waschen, halten, stillen oder mit der Flasche füttern. Sie ist Ansprechpartnerin für alle Ihre Fragen und hilft Ihnen, sich in Ihrer neuen Lebenssituation zurechtzufinden.

Beim Baby achtet die Hebamme auf sein Verhalten und auf seine körperliche Entwicklung, z. B. darauf, ob der Nabel richtig abheilt und sich das Gewicht des Kindes normal entwickelt. Und sie informiert Sie über die ersten Vorsorgeuntersuchungen.

Viele Hebammen bieten zudem Kurse zur Rückbildungsgymnastik an. Auch nach den ersten acht Wochen hilft Ihre Hebamme bei Still- und Ernährungsproblemen.



# Wie finde ich eine Hebamme?

Wenn Sie sich für Hebammenhilfe interessieren, sollten Sie schon frühzeitig in der Schwangerschaft Kontakt zu einer Hebamme aufnehmen. Ihre Hebamme betreut Sie vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit.

## Ihre Hebamme finden Sie über:

- das Internet (z. B. **[www.berliner-hebammenliste.de](http://www.berliner-hebammenliste.de)** oder **[www.hebammensuche.de](http://www.hebammensuche.de)**)
- Hebammenpraxen und Geburtshäuser
- Geburtskliniken
- Frauenärztinnen und -ärzte
- Krankenkassen
- Empfehlungen von Freundinnen

Senatsverwaltung  
für Gesundheit, Pflege  
und Gleichstellung

**be**  **Berlin**

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Oranienstraße 106  
10969 Berlin  
Tel.: (030) 9028-0  
[www.berlin.de/sen/gpg](http://www.berlin.de/sen/gpg)  
[pressestelle@sengpg.berlin.de](mailto:pressestelle@sengpg.berlin.de)

Fotos © S.1+3 Shutterstock, S.4 istockphoto, S.5 Fotolia  
Gestaltung: M8 Medien GmbH, Berlin  
Druck: USE gGmbH  
© 05/2017

**Mit freundlicher Unterstützung des  
Berliner Hebammenverbandes e. V.**  
[www.berliner-hebammenverband.de](http://www.berliner-hebammenverband.de)