

# Hebammenhilfe

Die Betreuung der regelrechten Schwangerschaft, der Geburt und des Wochenbettes gehört nach dem Hebammengesetz vom 04.06.1985 zum Aufgabenbereich der Hebamme oder des Entbindungspfleger. Hebammenhilfe kann von jeder Frau in Anspruch genommen werden.

Ihre Hebamme begleitet und unterstützt Sie vom Beginn Ihrer Schwangerschaft bis zum Ende des Wochenbetts, bei Stillproblemen und auf ärztliche Verordnung auch länger.

Die Kosten werden von den Krankenkassen oder dem zuständigen Sozialamt übernommen für:

## **Beratung und Information**

Zu jedem Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft können Sie mit der Hebamme Ihrer Wahl in Verbindung treten. Sie wird Sie zu allen Fragen der Schwangerschaft, der Geburt, des Wochenbetts und der Zeit danach beraten. Beratungsthemen können u.a. sein: Ernährung und Lebensweise in der Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität, Vorbereitung auf das Kind, Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung, soziale Hilfen in der Schwangerschaft und nach der Geburt.

## **Schwangerenvorsorge**

Hebammen führen Vorsorge nach den Mutterschafts-Richtlinien durch. Diese Untersuchungen werden im Mutterpass dokumentiert. Die Vorsorge umfasst u.a. das Feststellen der Lage und der Größe Ihres Kindes, die Kontrolle der kindlichen Herztöne, Gewichts- und Blutdruckmessungen, Urin- und Blutuntersuchungen sowie Fragen zu Ihrem Befinden.

## **Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden und Vorwehen**

Bei Schwangerschaftsbeschwerden und Vorwehen besucht Sie Ihre Hebamme auch Zuhause. Schwangerschaftsbeschwerden können sich in vielfältiger Art äußern, wie z.B. Unwohlsein und Schmerzen oder

Ängste und Nöte, die mit der Schwangerschaft zusammenhängen.

Auch wenn Ihr Kind in Steißlage liegt, weiß die Hebamme Rat. Bei vorzeitigen Wehen oder schwangerschaftsspezifischen Erkrankungen betreut Sie Ihre Hebamme in Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt.

## **Geburtsvorbereitung**

Sie können die Geburtsvorbereitungskurse allein oder gemeinsam mit Ihrem Partner bzw. einer Freundin besuchen (Die „Partnergebühr“ wird von den Krankenkassen nicht übernommen). In diesen Kursen bekommen Sie Informationen über körperliche und psychische Veränderungen und Sie haben Zeit, sich intensiv mit der bevorstehenden Geburt und dem Leben mit Ihrem Kind auseinander zu setzen. Und ganz nebenbei lernen Sie andere Frauen/Paare kennen, die auch ein Kind erwarten.

Sie sollten sich frühzeitig (ca. in der 20. Schwangerschaftswoche) zu einem Kurs anmelden. Informieren Sie sich deshalb rechtzeitig über die Möglichkeiten in Ihrer Umgebung.

## **Geburt**

Hebammen begleiten Geburten im Krankenhaus, im Geburtshaus und Zuhause. Manche Kliniken bieten die Möglichkeit der Begleitung durch eine Beleghebamme Ihrer Wahl an. Bei einer ambulanten Geburt können Sie wenige Stunden nach der Geburt wieder nach Hause gehen. Die Hebamme betreut Sie dann dort weiter.

## **Wochenbett**

Die Hebamme steht Ihnen in den ersten Wochen während der großen körperlichen und seelischen Veränderungen zur Seite. Sie spricht mit Ihnen über die Geburt und die ersten Erfahrungen mit dem Kind. In den ersten Tagen dreht sie die Aufmerksamkeit vor allem um medizinische Themen.

Die Hebamme beobachtet die Rückbildungs- und Abheilungsvorgänge, unterstützt das Stillen und gibt Hilfestellung bei Schwierigkeiten.

Beim Neugeborenen interessiert sie sein Verhalten und die körperlichen Vorgänge, die Abheilung des Nabels und insbesondere auch die Entwicklung einer evtl. Neugeborenenengelbsucht. Sie entnimmt Blut auch der Ferse des Neugeborenen am 3. Lebenstag zur Feststellung einer evtl. Stoffwechselstörung.

Sie leitet die Eltern in praktischer Babypflege an, erklärt die Prophylaxen und Vorsorgeuntersuchungen, informiert bei Bedarf über die Flaschenernährung und berät über die Verhütung nach der Geburt.

Bis zum 10. Tag nach der Geburt haben Sie Anspruch auf mindestens einen täglichen Besuch durch die Hebamme. Bis Ihr Kind acht Wochen alt ist, können Sie darüber hinaus 16-mal die Hebamme um Rat und Hilfe bitten. Anschließend können Sie bei Still-schwierigkeiten oder Ernährungsproblemen bis zum Ende der Stillzeit bzw. bis zum 9. Lebensmonat 8-mal Kontakt zu Ihrer Hebamme aufnehmen.

Hebammen bieten außerdem Kurse in Rückbildungsgymnastik, aufbauender Beckenbodengymnastik, natürlicher Familienplanung und Babymassage an.

## **Betreuung in besonderen Lebenssituationen**

Vielleicht befinden Sie sich in einer Krise vor oder auch nach der Geburt. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Hebamme anzusprechen. Sie unterstützt Sie und nennt Ihnen bei Bedarf Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychologen, an die Sie sich wenden können.

## **Familienhebammen**

Familienhebammen können Sie bis zum Ende des 1. Lebensjahres begleiten.