

# Wir sind für Sie da.

Hebammen leiten Eltern in der Babypflege an, erklären Vorsorgeuntersuchungen und Prophylaxen, informieren über die Ernährung des Säuglings und beraten über Verhütung nach der Geburt. Bis zum 10. Tag nach der Geburt kann Ihre Hebamme Sie mindestens einmal täglich besuchen. Bis Ihr Kind acht Wochen alt ist, können Sie Ihre Hebamme noch 16-mal kontaktieren und um Rat fragen. Bei Problemen mit dem Stillen oder der Ernährung können Sie außerdem noch 8 mal mit Ihrer Hebamme Kontakt aufnehmen. Auf Verordnung des Arztes sind weitere Besuche möglich. Weiterhin bieten Hebammen Rückbildungsgymnastik, aufbauende Beckenbodengymnastik, Kurse zur natürlichen Familienplanung, Babymassage und Babyschwimmen an.

## Begleitung in besonderen Lebenssituationen

Sollten Sie sich in der Schwangerschaft oder nach der Geburt in einer schwierigen Situation befinden, dürfen Sie sich ihrer Hebamme gerne anvertrauen. Sie unterstützt Sie und kann Ihnen bei Bedarf Beratungsstellen und andere Unterstützungsangebote nennen, Sie an Ärzte oder Psychologen vermitteln. Familienhebammen sind Hebammen mit einer Zusatzqualifikation. Sie können dort zum Einsatz kommen, wo Mütter eine besondere Unterstützung

im Alltag mit ihren Kindern benötigen. Ihr Angebot richtet sich daher an sehr junge Schwangere, Frauen oder Familien mit Migrationshintergrund, Frauen mit psychischen Belastungen, Frauen mit Suchtproblemen, chronisch Kranke und Frauen mit traumatischen Erfahrungen. Diese spezielle Begleitung kann bis zum ersten Geburtstag Ihres Kindes reichen.

## Was Sie als Schwangere noch wissen sollten:

Jede Frau hat Anspruch auf Hebammenhilfe. Fast alle Leistungen werden von Ihrer Krankenkasse übernommen. Wenn Sie eine Hausgeburt planen, sollten Sie sich so früh wie möglich mit einer Hebamme für Hausgeburten in Verbindung setzen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob diese auch noch andere Hebammenleistungen wie z.B. Rufbereitschaftspauschale, Kinderwunschberatung, PEKIP- Kurse und den Geburtsvorbereitungskurs für den Lebenspartner erstattet. Sind Sie privat versichert, sollten Sie mit Ihrer Versicherung klären, welche Leistungen übernommen werden.

## Hier können Sie Ihre Hebamme finden:

Hebammenverzeichnisse im Telefonbuch, im Internet  
Hebammenlisten, Gesundheitsämter  
Gynäkologinnen, Krankenkassen,  
Geburtskliniken, Hebammenverbände  
[www.hebammen.hessen.de](http://www.hebammen.hessen.de)

### Impressum

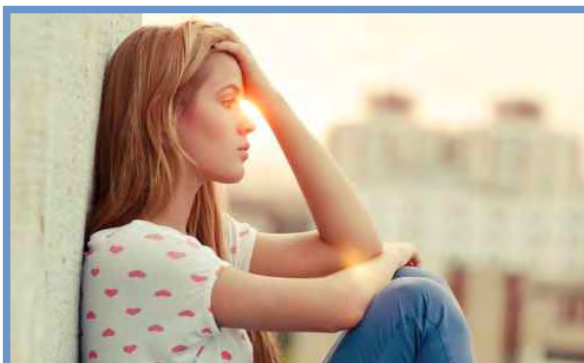
Herausgeber:  
Hessisches Ministerium für Soziales und Integration  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Dostojewskistraße 4, 65187 Wiesbaden,  
[www.soziales.hessen.de](http://www.soziales.hessen.de)

in Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Hessischen Hebammen e.V.

Redaktion:  
Esther Walter (verantwortlich)

## Auf den Anfang kommt es an.

Die Arbeit der Hebamme



# Auf den Anfang kommt es an.

## Die Arbeit der Hebamme

Hebammen begleiten und unterstützen Sie von Anfang Ihrer Schwangerschaft über die Geburt bis zum Ende Ihrer Wochenbett- und Stillzeit, bei allen Fragen zum Stillen, Beikosternährung und auf ärztliche Verordnung auch länger.

### Information und Beratung

Hebammen können Sie zu jedem Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft zu allen Fragen, die mit Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und auch der Zeit danach zusammenhängen, beraten.

#### Das können Fragen zu folgenden Themen sein:

Ernährung und Lebensweise während dieser Phase, Partnerschaft und Sexualität, Vorbereitung auf Ihr Baby, Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung, soziale Hilfen in der Schwangerschaft und nach der Geburt.

### Schwangerschaftsvorsorge

Hebammen führen Vorsorge gemäß den Mutterschafts-Richtlinien durch.

Diese Untersuchungen dokumentieren sie im Mutterpass:

Die Vorsorge umfasst z. B. Feststellung der Lage und Größe Ihres Babys, die Kontrolle der fetalen Herztöne, Gewichtskontrolle und Blutdruckmessungen, Urin- und Blutuntersuchungen sowie alle Fragen zu Ihrer persönlichen Situation. Die Ultraschalluntersuchungen werden von den Fachärzten durchgeführt.



### Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden und (Vor-) Wehen

Bei Schwangerschaftsbeschwerden und Vorwehen kann Ihre Hebamme Sie auch zu Hause besuchen.

Schwangerschaftsbeschwerden können sich in sehr unterschiedlicher Weise äußern: Schmerzen und Unwohlsein oder Ängste, die mit der Schwangerschaft zusammenhängen. Auch bei Steißlagen und vorzeitiger Wehentätigkeit können Sie bei der Hebamme Ihrer Wahl um Rat fragen, sie kann Sie dann in Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin betreuen.

### Geburtsvorbereitung

Die Kurse können Sie alleine oder mit Ihrem Partner oder einer anderen Person Ihres Vertrauens, z.B. einer Freundin besuchen.

Hier erhalten Sie Informationen über die Veränderungen von Körper und Psyche und Sie haben Gelegenheit sich intensiv mit der Geburt und dem Leben mit dem Kind auseinander zu setzen. Als einen schönen Nebeneffekt lernen Sie andere Frauen und Paare kennen, die ebenfalls Eltern werden.

Sie sollten sich frühzeitig (etwa zwischen der 15. und 20. Schwangerschaftswoche) zu einem solchen Kurs anmelden.

### Geburt

Hebammen haben in Ihrer Ausbildung gelernt, Geburten im Krankenhaus, im Geburtshaus oder Zuhause zu begleiten. In manchen Kliniken haben Sie die Möglichkeit, sich von einer Beleghebamme Ihrer Wahl betreuen zu lassen. Bei einer ambulanten Geburt gehen Sie wenige Stunden nach der Geburt wieder nach Hause und werden dort von Ihrer Hebamme weiter betreut.

### Wochenbett

Hebammen stehen Ihnen in der ersten Zeit während der großen Veränderung zur Seite. Sie können mit ihnen über die Geburt und ihre Erfahrungen in den ersten Tagen sprechen. Während der ersten Besuche wird sich die Aufmerksamkeit mehr auf medizinische Themen richten. Ihre Hebamme beobachtet alle Rückbildungs- und Heilungsvorgänge, unterstützt Sie beim Stillen und gibt Hilfestellungen bei allen Schwierigkeiten. Beim Neugeborenen kontrolliert sie die Abheilung des Nabels und die Entwicklung der Neugeborenen- Gelbsucht, beobachtet sein Verhalten und Wohlbefinden.

Sie informiert sie über Screening- Untersuchungen für Neugeborene und kann beim Baby aus der Ferse Blut abnehmen um Stoffwechselerkrankungen frühzeitig zu erkennen.

