

Sie sind schwanger und wünschen sich eine persönliche und fachgerechte Betreuung? Dann ist eine freiberufliche Hebamme Ihre richtige Ansprechpartnerin.

Mit diesem Faltblatt informiert Sie der Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V. über die Leistungen, die Hebammen anbieten.

Schwangerenbegleitung

Die Hebamme führt die Vorsorge-Untersuchungen durch und nimmt sich ausreichend Zeit für Ihre Fragen. Sie begleitet Sie in Ihrer Schwangerschaft und stärkt Sie auf Ihrem eigenen Weg. Die Hebamme stellt den Mutterpass und die Bescheinigung über den errechneten Geburtstermin aus. Sie informiert über Verfahren der vorgeburtlichen Diagnostik (z.B. Ultraschall) sowie weitergehende Kontakte.

Beschwerden und Regelwidrigkeiten

Leiden Sie unter Sodbrennen oder Ischiasbeschwerden, haben Sie vorzeitige Wehen oder liegt Ihr Kind in Steißlage? Wurde bei Ihnen ein Schwangerschaftsdiabetes festgestellt? Bei schwangerschaftsbedingten Beschwerden oder einer Risikoschwangerschaft leistet Ihre Hebamme Hilfe, ggf. auch zusätzlich zur ärztlichen Betreuung.

Beratung

Die Hebamme berät Sie zu Fragen des Alltags, der Arbeits- oder Familiensituation. Mit ihr können Sie auch besprechen, wo Ihr Kind zur Welt kommen soll. Hoffnungen und Wünsche, Ängste und Unsicherheiten finden bei Ihrer Hebamme Gehör.

Geburtsvorbereitung

Viele Hebammen bieten Geburtsvorbereitungskurse an. Dort erhalten Sie Informationen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, über Stillen und den Umgang mit dem Neugeborenen. Entspannungs-, Wahrnehmungs- und Körperübungen sind geeignet, den Kontakt zu Ihrem Kind zu intensivieren und sich auf die Geburt einzustellen. Ihr Partner

lernt, wie er Sie während der Geburt am besten unterstützen kann. Darüber hinaus ergeben sich vielfältige Gelegenheiten zum Austausch mit anderen Frauen und Paaren.

Geburtshilfe

Die kontinuierliche Betreuung durch eine einzelne oder mehrere Hebammen eines Teams bedeutet ein hohes Maß an Sicherheit bei der Geburt. Ihre Hebamme begleitet und unterstützt Sie in Ihrem persönlichen Prozess des Gebärens. Sie beobachtet den Geburtsvorgang und hilft Ihnen, Ihr Kind möglichst schonend und sanft auf die Welt zu bringen. Bei Ihrem neugeborenen Kind nimmt die Hebamme die erste Vorsorge-Untersuchung vor. Freiberufliche Hebammen betreuen Sie bei der Geburt zu Hause, im Geburtshaus, in einer Hebammenpraxis oder im Krankenhaus.

Wochenbettbetreuung

Egal, wo Sie Ihr Kind zur Welt bringen: nach der Geburt haben Sie Anspruch auf Hausbesuche durch eine Hebamme. Dies gilt auch nach einem Kaiserschnitt oder einem Aufenthalt des Kindes in einer Kinderklinik. Die Hebamme betreut Sie im Wochenbett und hilft bei Problemen. Bei Ihrem Kind beobachtet sie das Trinkverhalten und die Entwicklung in den ersten Lebenstagen bezüglich Gewicht, der Abheilung des Nabels und weiteren Anpassungsvorgängen. In dieser Zeit großer Veränderungen können Sie sich mit all Ihren Fragen und Problemen an Ihre Hebamme wenden.

Stillberatung

Bis zum Ende der Stillzeit betreut Ihre Hebamme Sie bei Fragen und Problemen, die sich beim Stillen, Zufüttern oder Abstillen ergeben.

Rückbildungsgymnastik

Vier bis sechs Wochen nach der Geburt wird es für viele Frauen Zeit, den durch Schwangerschaft und Geburt belasteten Beckenboden und die gedehnten Bauchmuskeln zu trainieren. Hebammen zeigen Ihnen gezielte Übungen, die helfen, sich in Ihrem Körper wohl zu fühlen und die Muskulatur zu kräftigen.

Wenn es ganz anders kommt ...

Für die meisten Familien ist Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit dem Neugeborenen eine glückliche Zeit. Doch manch-

mal werden Eltern mit Krankheit, Behinderung oder Tod konfrontiert. Auch dann haben sie Anspruch auf Hebammenhilfe. Die Hebamme leistet praktische und seelische Hilfe und vermittelt Kontakte zu Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen.

Familienplanung

Hebammen informieren und beraten Frauen und Mädchen über Empfängnis und Verhütung. Sie betreuen Frauen bei unerfülltem Kinderwunsch bzw. vermitteln Kontakte, die weiterhelfen können.

Ergänzende Angebote

Viele Hebammen bieten in Hebammenpraxen, Geburtshäusern oder anderen Einrichtungen weitere Kurse an, wie zum Beispiel: Stillgruppen, Schwangerschaftsgymnastik und -schwimmen, Säuglingspflege, Bauchtanz, Babymassage etc. Informationen erhalten Sie von Ihrer Hebamme. Über eine Kostenerstattung informiert Sie Ihre Krankenkasse.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen folgende Hebammenleistungen:

- Beratung
- Schwangeren-Vorsorgeuntersuchungen
- Hilfeleistung bei Schwangerschaftsbeschwerden, Beckenendlage oder vorzeitigen Wehen
- Geburtsvorbereitung
- Geburtshilfe
- Wochenbettbetreuung
- Stillberatung
- Rückbildungsgymnastik

**Wenden Sie sich
frühzeitig an eine
Hebamme Ihres
Vertrauens!**

**Freiberuflich arbeitende Hebammen gibt es
auch in Ihrer Umgebung!**

Die Adresse erfahren Sie von Ihrer Krankenkasse, vom Gesundheitsamt,
aus dem Branchenfernsprechbuch oder direkt beim

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V.
Kasseler Str. 1 a · 60486 Frankfurt am Main
Tel.: 0 69/79 53 49 71 · Fax: 0 69/79 53 49 72
E-Mail: hebammensuche@bfhd.de · Internet: www.bfhd.de

Freiberufliche Hebammen in Ihrer Nähe:

das Original seit 1972
DIDYMOS®
Anika Hoffmann
Das Babytragetuch.
• 100% kbA-Qualität •
ab € 45,-

sehr gut
Anzeige 02/2004 auf
jährlich aktualisiert 2005

**Nähe, Sicherheit
und Geborgenheit.
Von Anfang an.**

Leihtücher, Prospekte,
Beratung und Bestellung bei:
DIDYMOS® · Alleinstr. 8 · D-71638 Ludwigsburg
Tel.: 0 71 41/92 10 24 · Fax: 0 71 41/92 10 26

www.didymos.de



Original D® Aromamischungen

aus hochwertigsten ätherischen und fetten Bio-Ölen in
Handabfüllung nach den Original-Rezepturen
der Hebamme und Aromaexpertin Ingeborg Stadelmann
*Fordern Sie unsere Produktliste und unser Seminarprogramm
an unter Telefon: 0831 – 5 22 66 11*

Unser Online-Shop
ist 24 Stunden
täglich für Sie geöffnet:
www.bahnhof-apotheke.de



Bahnhof-Apotheke®
Apotheker Dietmar Wolz e.K.
87435 Kempten - Allgäu
Bahnhofstr. 12 · Kottermer Str. 81
Tel. 00 49 (0)8 31 - 5 22 66 11
www.bahnhof-apotheke.de

**In guter Hoffnung,
in guten Händen**

**Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Ihre Hebamme begleitet Sie**



BfHD
Bund freiberuflicher
Hebammen
Deutschlands e.V.