

# SIND SIE SCHWANGER ODER HABEN GERADE IHR KIND GEBOREN?

Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach sind zumeist freudige, aufregende aber auch herausfordernde Zeiten. Und oft mit sehr vielen Fragen verbunden. Diese müssen Sie nicht alleine bewältigen. Hebammen können Sie dabei jederzeit begleiten und Ihnen mit Rat und Unterstützung zur Seite stehen.

- Hebammen sind Fachfrauen für alle Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.
- Sie begleiten, beraten und unterstützen vor, während und nach der Geburt.
- Jede Frau kann Hebammenhilfe in Anspruch nehmen.
- Die meisten Leistungen von Hebammen werden durch die Krankenkassen bezahlt.
- Hebammen arbeiten professionell auf der Grundlage von Qualitätsmanagement und sind über den Beitritt zur GKV-Liste berechtigt, mit den Krankenkassen abzurechnen.
- Die Hebammenausbildung erfolgt seit dem neuen Hebammengesetz 2020 zunehmend auf hochschulischer Ebene.



[www.hebammen-hessen.de](http://www.hebammen-hessen.de)



Landesverband der  
Hessischen Hebammen e.V.

## Landesverband der Hessischen Hebammen e.V.

Der Landesverband der Hessischen Hebammen e.V. ist ein Berufsverband für Hebammen und Mitglied im Deutschen Hebammenverband DHV.

Hier finden Sie auch Informationen für Eltern:  
[www.hebammen-hessen.de](http://www.hebammen-hessen.de)



Landesverband der  
Hessischen Hebammen e.V.

## AUF DEN ANFANG KOMMT ES AN!



Wie Hebammen  
begleiten

[www.hebammen-hessen.de](http://www.hebammen-hessen.de)

# IN DER SCHWANGER- SCHAFT

Hebammen begleiten **VON ANFANG AN**. Sie unterstützen Sie bei allen Fragen rund um die Schwangerschaft und Geburt. Im Verlauf der Schwangerschaft helfen sie bei möglichen Beschwerden, wie etwa bei Übelkeit, vorzeitigen Wehen, Sodbrennen oder Ängsten. Bei etwaigen Sprachproblemen kann z. B. auch eine Freundin als Dolmetscherin mit hinzugezogen werden.

Hebammen können alle notwendigen Untersuchungen im Rahmen der Schwangerenvorsorge durchführen. Diese können in der Hebammenpraxis oder bei Ihnen zu Hause erfolgen. Sie selbst können entscheiden, ob Sie die Vorsorge durch Ihre Hebamme bzw. Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, oder im Wechsel bei beiden durchführen lassen möchten.

Weiterhin kann die Hebamme Sie in der Entscheidung unterstützen, wie und wo Sie gebären wollen. Im Geburtsvorbereitungskurs, den ebenfalls die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen, werden Atem- und Entspannungstechniken geübt, welche die Geburt erleichtern sollen.

Auch im Falle einer Fehlgeburt haben Sie Anspruch auf Hebammenhilfe und können sich von einer Hebamme begleiten lassen.



## 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.

# BEI DER GEBURT



Bei jeder Geburt sollte eine Hebamme dabei sein. Hebammen begleiten Geburten im Krankenhaus, im Geburtshaus oder Zuhause.

Allerdings bietet nicht jede Hebamme auch Hilfe bei der Geburt an. Und nicht in allen Krankenhäusern besteht die Möglichkeit, sich durch eine „eigene“ Hebamme betreuen zu lassen.

In jedem Kreißaal ist aber stets eine diensthabende Hebamme vor Ort, die Sie während der Geburt begleitet. Sie hilft Ihnen, in den Wehen gut zu atmen und zeigt Ihnen Haltungen und Übungen, welche die Geburt erleichtern. Sie beobachtet und dokumentiert zudem den Geburtsverlauf. Bei auftretenden Problemen wird eine Ärztin oder ein Arzt zur Geburt hinzugezogen.

Nach einer Klinikgeburt können Sie die ersten Tage mit Ihrem Kind im Krankenhaus bleiben. Auch auf der Wochenstation gibt es Hebammen, die **VON ANFANG AN** bei allen Fragen zu Stillen, Ernährung und Rückbildung beraten.

Bei einer ambulanten Geburt, im Krankenhaus oder Geburtshaus, können Sie aber auch schon wenige Stunden nach der Geburt nach Hause gehen. Wie nach einer Hausgeburt betreut die Hebamme Sie und Ihr Kind dann Zuhause weiter.

## Ihre Hebamme finden Sie über:

- Das Internet (z. B. [www.ammely.de](http://www.ammely.de))
- Hebammen-Listen örtlicher Gesundheitsämter
- Hebammenpraxen und Geburtshäuser sowie Geburtskliniken
- Frauenärztinnen und -ärzte
- GKV-SV Hebammensuche und Krankenkassen
- Empfehlungen von Freund:innen

# IM WOCHENBETT UND DANACH

Nach der Geburt beginnt das sogenannte Wochenbett. Direkt nach der Geburt versorgen Hebammen mögliche Geburtsverletzungen und führen die erste Untersuchung Ihres Kindes durch.

Sie unterstützen **VON ANFANG AN** bei allen Fragen rund ums Stillen oder anderen Ernährungsmöglichkeiten des Kindes.

In den ersten zwölf Wochen nach der Geburt kommt die Hebamme zu Ihnen nach Hause zum Wochenbettbesuch – anfangs bei Bedarf auch täglich. Sie beobachtet dabei die Rückbildung der Gebärmutter und zeigt Ihnen auch wichtige Übungen zur Stabilisierung des Beckenbodens. Auch in Fragen der Nabelpflege und zum Wickeln, Waschen, Halten und Tragen des Kindes kann die Hebamme beraten. Sie beobachtet zudem die Entwicklung des Kindes in Bezug auf das Verhalten und Gewicht und informiert zu den verpflichtenden Untersuchungen des Kindes bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt.

Sie ist rundum eine Ansprechpartnerin für alle Ihre Fragen und kann dabei helfen, sich in dieser neuen Lebenssituation leichter zurechtzufinden.

Auch nach den ersten zwölf Wochen können Hebammen weiterhin, z. B. bei Still- und Ernährungsproblemen des Kindes, beraten. Viele Hebammen bieten auch Rückbildungskurse an oder können dabei helfen, einen passenden zu finden.

Der Anspruch auf Hebammenhilfe geht bis ca. ein Jahr nach der Geburt; in jedem Falle bis zum Ende der Stillzeit.