Hebammen

Elternbroschüre

2027



www.hebammen.at

ÖSTERREICHISCHES
HEBAMMENGREMIUM

Hebammenbetreuung im Überblick

Hebammen arbeiten in der Schwangerenberatung und Schwangerenvorsorge, in der Geburtshilfe, in der Wochenbettbetreuung und Stillberatung. Diese Leistungen werden zu einem großen Teil von der Sozialversicherung bezahlt. Dabei ist zwischen Kassenhebammen und Wahlhebammen zu differenzieren.
In der folgenden Übersicht sind die Kassenleistungen rot gekennzeichnet.

Aktuelle Tarife finden Sie auf www.hebammen.at unter ELTERN/KOSTEN.

VOR DER GEBURT

- Familienplanung
- Beratung und Betreuung in der Schwangerschaft, Schwangerenvorsorge
- **Eltern-Kind-Pass:**
  Hebammenberatung 1: 14.–20. SSW (SSW 13+0 bis 19+6)
  Gesundheitsgespräch: 14.–20. SSW (SSW 13+0 bis 19+6)
  Hebammenberatung 2: 24.–34. SSW (SSW 23+0 bis 33+6)
- Geburtsvorbereitung
- **Bei geplanter ambulanter Geburt: 2 Hausbesuche** | **Bei geplanter Hausgeburt: 8 Hausbesuche**
  bzw. Sprechstunden in der Hebammenordination
  ab der 22. SSW (SSW 21+0) bzw. ggfs. ab der 12. SSW (SSW 11+0)
- **max. 5 telefonische Beratungen** während der gesamten Betreuung

Geburt im Krankenhaus / Hausgeburt
Geburt in der Hebammenpraxis / Geburt im Geburtshaus

Wahlhebammengeburt im Krankenhaus

NACH DER GEBURT

- **Täglich 1 Hausbesuch**
  vom 1. bis zum 5. Tag nach der Geburt (bzw. bis zum 6. Tag nach Kaiserschnitt, Frühgeburt, Mehrlingsgeburt)
- **7 weitere Hausbesuche / Sprechstunden in der Ordination**
  bis zur 8. Woche nach der Geburt bei Bedarf (bzw. bis zur 12. Woche nach Kaiserschnitt, Frühgeburt, Mehrlingsgeburt)
- Still- und Ernährungsberatung / Verhütungsberatung
- Rückbildungskontrolle / Beckenbodentraining
- Betreuung & Beratung im 1. Lebensjahr

Die Hebamme mit Kassenvertrag verrechnet ihre Leistungen direkt mit der Krankenkasse. Bei einer Wahlhebamme tragen Sie vorerst die Kosten selbst und können diese bei der Krankenkasse einreichen. Rückerstattet werden bei den Eltern-Kind-Pass-Beratungsgesprächen 100% des Kassentarifs, bei allen anderen Leistungen (Schwangerenvorsorge, Wochenbettbetreuung) 80% des Kassentarifs.



Hebammenarbeit = Fachwissen + Erfahrung + individuelle Begleitung

Liebe werdende Mutter!
Liebe werdende Eltern!

In einem dreijährigen Studium werden Hebammen in Theorie und Praxis dafür ausgebildet, Frauen und Familien kompetent durch Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit zu begleiten. Hebammenbetreuung in dieser wichtigen Zeit vermittelt Sicherheit und gibt Ihnen als werdenden Eltern die Möglichkeit, Ihre Fragen, Ängste, Sorgen und Wünsche in Ruhe zu besprechen.

Im neuen Eltern-Kind-Pass-Untersuchungsprogramm sind nun **drei kostenlose Gespräche mit der Hebamme vorgesehen:** Eine Hebammenberatung und ein Gesundheitsgespräch zwischen der 14. und der 20. Schwangerschaftswoche und eine weitere Hebammenberatung in der 24. bis 34. Schwangerschaftswoche.

Nützen Sie diese Angebote, um mit einer Hebamme über Themen wie Schwangerschaftsverlauf, Ernährung, Lebensstil, Geburtsvorbereitung, Geburtsort, Stillen und das Leben mit dem Neugeborenen zu sprechen. Auch auf Ihre Lebenssituation und eventuelle Ängste oder Unsicherheiten im Zusammenhang mit der bevorstehenden Elternschaft geht die Hebamme ein und kann bei Problemen weiterhelfen.

Auch bei der Geburt ist es die Hebamme, die Ihnen beisteht und Sie während des gesamten Geburtsprozesses betreut und mit Expertise und Empathie begleitet – im Krankenhaus, in der Hebammenpraxis, im Geburtshaus oder bei der Hausgeburt.

Im Wochenbett kommt die Hebamme zu Ihnen nach Hause, versorgt Sie und Ihr Neugeborenes und achtet bei ihren Visiten darauf, dass es Ihnen beiden gut geht. Sie steht Ihnen beim Stillen zur Seite, beobachtet die Rückbildungsvorgänge und hat auch Ihre psychische Befindlichkeit im Blick. Wichtig ist, sich bereits in der Schwangerschaft um eine Nachsorge-Hebamme zu kümmern.

Die Kosten für die Hebammenbetreuung im Wochenbett übernimmt die Krankenkasse zur Gänze, wenn Sie sich für eine Kassenhebamme entscheiden, bzw. zum Teil bei der Betreuung durch eine Wahlhebamme – siehe dazu den Überblick auf der linken Seite.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie einen guten Start in die Elternzeit und freuen uns darauf, Ihnen mit Fachwissen und Erfahrung, ganz Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend, zur Seite zu stehen.

Lisa Rakos und Stefanie Winkler
Präsidentin und Vizepräsidentin des Österreichischen Hebammengremiums
www.hebammen.at

ÖSTERREICHISCHES
HEBAMMENGREMIUM

Das Österreichische Hebammengremium (ÖHG) ist eine Körperschaft öffentlichen Rechts und vertritt die beruflichen Interessen aller in Österreich arbeitenden Hebammen. Unsere zentralen Anliegen auf politischer Ebene sind die Förderung von Frauen- und Familiengesundheit und ein sozial gerechter, chancengleicher Zugang zu Hebammenleistungen. Das Österreichische Hebammengremium hat in jedem Bundesland eine Landesgeschäftsstelle, deren Kontaktdaten Sie hier auf der ÖHG-Webseite *www.hebammen.at* finden.

Betreuung in der Schwangerschaft

Hebammenberatung 1 & 2 im Eltern-Kind-Pass

Gesundheitsgespräch im Eltern-Kind-Pass

Geburtsvorbereitungskurs

Geburtsbegleitung

Wochenbettbetreuung

Stillberatung u.v.m.

Finden Sie Ihre Hebamme mit unserer ONLINE Hebammensuche auf

hebammen.at!

IMPRESSUM: **Für den Inhalt verantwortlich:** Österreichisches Hebammengremium
Konzept & Texte: Katrin Finker, Katharina Wallner, Stephanie Lehner, Lisa Rakos, Stefanie Winkler **Projektmanagement:** Elli Schlintl, *www.xtratour.com*
Grafikdesign & Umsetzung: LGBF – Birgit Graggaber, *www.lgbf.at* **Fotos:** Silvia Wittman, Eva Wöckl, Tasi Gyöngyi / Lé Gensch Photo, Alexandra Clement, Dagmar van Dam
Druck: Print Alliance HAV Produktions GmbH, 2540 Bad Vöslau; Dezember 2026

Produziert gemäß Richtlinie Uz24 des Österreichischen Umweltzeichens, UW-Nr. 715

UW-Nr. 715

Inhalt

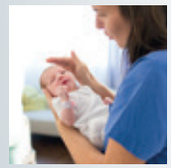


Auf die Welt kommen 06
In Österreich arbeiten rund 3.000 Hebammen.



Gemeinsam wachsen 10
Vorbereitung auf die Geburt und die Elternschaft.

Einfach gesund leben 16
Bewegung und Ernährung in der Schwangerschaft.



Seite an Seite 20
Hebammenbetreuung während der Geburt und im Wochenbett.

Eltern werden 26
CHECKLISTE KLINIKTASCHE 29



Geht's jetzt los? 30
Wehen sind nicht alle gleich und erfüllen verschiedene Aufgaben.

Geburt bewegt 35
Geeignete Gebärpositionen unterstützen den Geburtsverlauf.
CHECKLISTE BABYSACHEN 42



Mehr als nur dabei sein 44
Wie die Begleitperson durch kleine Gesten zur großen Unterstützung wird.

Liebe auf den ersten Blick 48
Die ersten Stunden nach der Geburt.



Wir sind eine Familie 54
Das Wochenbett als ungestörte Zeit des Ausruhens und Ankommens.

Babys essen à la carte 59
Muttermilch stillt mehr als nur Hunger.



Wegbegleitend 64
Hebammen begleiten im ganzen ersten Lebensjahr des Kindes.

Auf die Welt kommen

Hebammen arbeiten nach dem neuesten Stand der Wissenschaft und greifen auf einen reichen Erfahrungsschatz zu.



Seit Jahrtausenden stehen Hebammen Frauen bei und begleiten Menschen in der Zeit des Familie-Werdens. Hebammenarbeit zählt zu den ältesten Berufen, ist ein unentbehrlicher Teil unseres Gesundheitswesens und eine Leistung der Krankenkassen.

In Österreich arbeiten rund 3.000 Hebammen. Sie begleiten alle Frauen und Familien, wie auch immer die Umstände sein mögen. Sie gehen auf deren körperliche, psychische, emotionale und kulturelle Bedürfnisse ein und bestärken sie darin, die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen wahrzunehmen und auszuschöpfen.

Von Anfang an

Hebammen arbeiten nach dem neuesten Stand der Wissenschaft und greifen auf einen reichen Erfahrungsschatz zu. Sie verfügen über zahlreiche diagnostische Möglichkeiten und bieten eine wohlüberlegte Mischung aus altbewährten Handgriffen und dem Einsatz von technischen Geräten. Die Lage des Kindes über die Bauchdecke zu ertasten gehört ebenso zur Hebammenkunst wie die Kontrolle der Herztöne des noch ungeborenen Kindes.

Hebammen tragen dazu bei, eine optimale Versorgung von Schwangeren, Gebärenden und Wöchnerinnen zu gewährleisten. Sie arbeiten sowohl eigenverantwortlich als auch in enger Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen. Die Kombination aus Expert*innenwissen, praktischen Kompetenzen und Vernetzung mit anderen Disziplinen macht Hebammen zu idealen Ansprechpersonen für Fragen rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die gesamte Stillzeit.

„Als ich meinen positiven Schwangerschaftstest in Händen hielt, habe ich mir eine Hebamme gesucht.“

Sissi, 40 Jahre

Hebammenbetreuung ist eine Leistung der Sozialversicherung

Jede Frau kann die Hilfe einer Hebamme in Anspruch nehmen – in der Schwangerschaft, bei der Geburt, im Wochenbett und bis zum Ende der Stillzeit.

Welche Hebammenleistungen von der Sozialversicherung bezahlt werden, zeigt Ihnen der Überblick auf Seite 2.

In der Schwangerschaft sind die Hebammenberatung 1 und das Gesundheitsgespräch (beide SSW 14–20) sowie die Hebammenberatung 2 (SSW 24–34) im Eltern-Kind-Pass kostenlos für Sie. Wenn Sie eine ambulante Geburt oder eine Hausgeburt planen, dann bezahlt die Sozialversicherung außerdem auch Termine mit der Hebamme in der Schwangerschaft.

Der Hebammen-Beistand bei der Geburt ist selbstverständlich eine Kassenleistung, im Krankenhaus genauso wie in der Hebammenpraxis oder bei der Hausgeburt.



Die Kosten für die Wochenbettbetreuung durch die Hebamme übernimmt die Sozialversicherung jedenfalls. In den ersten Tagen nach der Geburt kommt die Hebamme täglich zum Hausbesuch, danach bei Bedarf bis zur 8. Woche oder gegebenenfalls bis zur 12. Woche.

Die Hebamme mit Kassenvertrag verrechnet ihre Leistungen direkt mit der Krankenkasse. Bei einer Wahlhebamme tragen Sie die Kosten selbst und können diese bei der Krankenkasse einreichen. Rückerstattet werden bis zu 80 Prozent des jeweiligen Kassentarifs.

Wenn Sie Ihre eigene Hebamme zur Geburt ins Krankenhaus mitnehmen (= Belegshebammengeburt), dann bezahlt das die Krankenkasse jedoch nicht.

Hebammen sind da, wo sie gebraucht werden

Das Arbeitsspektrum von Hebammen ist groß und umfassend. Hebammen arbeiten auf den verschiedensten Stationen in Krankenhäusern: im Kreißzimmer, auf Wochenbettstationen, in Ambulanzen und Kinderwunschabteilungen. Viele sind freiberuflich in Hebammenordinationen oder Geburtshäusern tätig, begleiten Hausgeburten, arbeiten als Familienhebammen, bieten Kurse an und machen Hausbesuche in der Schwangerschaft und im Wochenbett. Ihre Expertise bringen Hebammen auch bei Workshops in Schulen, in Eltern-Kind-Zentren oder als Lehrende und in der Forschung an Fachhochschulen ein.



Hebammenstudium

Die Hebammenausbildung ist ein dreijähriges Bachelorstudium an derzeit acht Fachhochschulen in Österreich. Die wissenschaftlich fundierte, fachpraktische Ausbildung bereitet optimal auf die Tätigkeit als Hebamme vor.



Entgeltliche Einschaltung

Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Finanziert von der Europäischen Union
NextGenerationEU

Geborgen & sicher.
Von Anfang an.

Das neue und erweiterte
Eltern-Kind-Pass
Untersuchungsprogramm.

Jetzt informieren!

elternkindpass.gv.at



Eltern Kind Pass

Gemeinsam wachsen

Hebammen begleiten durch die ganze Schwangerschaft



Ein Baby kündigt sich an … und plötzlich wirft der Alltag viele Fragen auf: Was darf ich essen? Wie ist es mit Sport? Und wo werde ich mein Baby auf die Welt bringen? Da tut es gut, sich an eine Hebamme zu wenden.

Werdende Eltern möchten alles richtig machen … wenig verwunderlich, denn die Verantwortung für das heranwachsende Kind ist groß. Hebammen wissen um den Verlauf von Schwangerschaften – die wunderbare Art und Weise, wie der Körper es möglich macht, dass ein neuer Mensch heranwächst – und die angenehmen und manchmal auch weniger angenehmen Veränderungen, die damit einhergehen. Sie kennen Tipps und Tricks für typische Schwangerschaftsbeschwerden und bieten Orientierung in der Vielzahl der Angebote und Informationen, die in dieser Zeit auf werdende Eltern einwirken. Auch im Falle einer Risikoschwangerschaft sind Hebammen, in enger Zusammenarbeit mit den betreuenden Fachärzt*innen, kompetente Ansprechpersonen.

Die Geburt – eine Kernkompetenz der Hebammen

Der wahrscheinlich bekannteste Teil der Hebammenarbeit ist der Beistand bei der Geburt – im Krankenhaus, in der Hebammenpraxis, im Geburtshaus oder bei der Hausgeburt. Bei einer regelrecht verlaufenden Geburt ist die Hebamme erste Bezugsperson für die Frau. Denn das österreichische Gesetz sieht vor, dass zur Geburt und zur Versorgung eines Kindes eine Hebamme anwesend sein muss. Sie überwacht den Geburtsverlauf, unterstützt die Gebärende

Untersuchungen und Beratungen durch die Hebamme

- Erhebung von Schwangerschaftsbefunden
- Anamnesegespräch (Familien-, Eigen-, Arbeits-, Sozial-, gynäkologische, Schwangerschafts -, Geburten- und Wochenbettanamnese)
- Bestimmung des wahrscheinlichen Geburtszeitraums
- Blutdruckmessung
- Gewichtskontrollen
- Urinuntersuchung
- Untersuchung auf Ödeme und Krampfadern
- Beckendiagnostik
- Vaginale Untersuchung
- Untersuchung der Brust, Stillvorbereitung
- Kontrolle des kindlichen Wachstums durch
  - Messung des Körperumfanges
  - Messung des Abstandes zwischen Schambein und Oberkante der wachsenden Gebärmutter
- Abtasten des Kindes über die Bauchdecke
- Abhören der kindlichen Herztöne
- Ernährungsberatung
- Beratung über die Auswirkungen von Alkohol, Drogen und Rauchen
- Empfehlungen zu Bewegung, Sport, Reisen
- psychosoziale Beratung
- Sexualität in der Schwangerschaft

und erkennt Anzeichen von Regelwidrigkeiten bei der Mutter oder beim Kind, die eine ärztliche Rücksprache oder ein Eingreifen erforderlich machen. Bei ärztlichen Eingriffen ist die Hebamme unterstützend tätig. In Notfällen und wenn keine Ärzt*in anwesend ist, ergreift die Hebamme selbst die notwendigen Maßnahmen.



Hebammenberatungen und Gesundheitsgespräch im Eltern-Kind-Pass

Die Termine mit der Hebamme im Eltern-Kind-Pass (Hebammenberatung 1 und 2 sowie Gesundheitsgespräch) ermöglichen es der Schwangeren, kostenlose Hebammenberatung in Anspruch nehmen. Die Beratungen und das Gesundheitsgespräch verstehen sich als zusätzliche Angebote zu den ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen. Sie beinhalten Themen wie die Wahl des Geburtsortes, Ernährung und Bewegung in der Schwangerschaft sowie Informationen über gesundheitsförderndes und präventives Verhalten.

GUT ZU WISSEN

Hebammentermine im Eltern-Kind-Pass

Holen Sie sich in der Schwangerschaft die kompetente Unterstützung durch eine Hebamme!

Fakten

- Hebammenberatung 1: 14.–20. SSW
- Gesundheitsgespräch: 14.–20. SSW
- Hebammenberatung 2: 24.–34. SSW
- Leistungen der Krankenkasse im Rahmen des Eltern-Kind-Passes
- kostenlos
- jeweils 1 Stunde
- Einzel- oder Gruppengespräch

Fragen

- Wie und wo kann ich gebären?
- Wie ernähre ich mich gesund und ausgewogen?
- Darf ich noch Sport machen?
- Welche Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung sind sinnvoll?
- Welche Unterstützung finde ich in belastenden Situationen?
- Wie kann ich mich auf das Stillen vorbereiten?
- u.v.m.

Hebamme finden: auf www.hebammen.at

Bitte nehmen Sie so früh wie möglich mit der Hebamme Ihrer Wahl Kontakt auf.



Studien beweisen die positive Wirkung von Hebammen

Gesunde Frauen profitieren stark vom Einsatz einer Hebamme. Zu diesem Ergebnis kamen die Studienautorin Jane Sandall vom King's College London und ihre Kolleg*innen von der Cochrane Pregnancy and Childbirth Group. Die Forscher*innen haben 13 Studien mit insgesamt 16.242 Schwangeren aus Australien, Kanada, Irland, Neuseeland und Großbritannien systematisch verglichen. Das Betreuungsmodell, bei dem die Frau schon ab der Schwangerschaft kontinuierlich durch die Hebamme betreut wird, wurde mit jenem Versorgungsmodell verglichen, bei dem die Hauptverantwortung bei Frauenärzt*innen oder Hausärzt*innen liegt. Bei Frauen, die in der Schwangerschaft und während der Geburt von einer Hebamme betreut und beraten wurden, sank die Wahrscheinlichkeit einen Dammschnitt zu bekommen, Saugglocken kamen seltener zum Einsatz, und obwohl die Geburten im Durchschnitt um eine halbe Stunde länger dauerten, mussten weniger Schmerzmittel und Kreuzstiche (rückenmarksnahe örtliche Betäubungen) verabreicht werden. Hebammenbetreute Frauen hatten ein um 23 Prozent geringeres Frühgeburtsrisiko und das Sterberisiko des ungeborenen Kindes vor der 24. Schwangerschaftswoche sank um 19 Prozent. Die Rate der Kaiserschnitte war in beiden Gruppen gleich hoch und einige der Studien zeigten, dass die werdenden Mütter beim Hebammenmodell zufriedener waren.

Studienautorin Jane Sandall und ihr Team raten gesunden Frauen, sich von einer Hebamme durch die Schwangerschaft begleiten zu lassen. Sie kommen zu dem Schluss, dass Frauen eine hebammengeleitete, durchgehende Betreuung angeboten werden sollten.



Sandall J, Soltani H, Gates S, Shennan A, Devane De. Midwife-led continuity models versus other models of care for childbearing women. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 4. Art. No.: CD004667. DOI: 10.1002/14651858. CD004667.pub5.

Doppeltes Glück

„Als wir zwei Herzen im Ultraschall schlagen gesehen haben, waren wir glücklich und überfordert zugleich. Die Begleitung durch unsere Hebamme von der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit war ein echter Glückstreffer!“

Anna, 32 Jahre & Ivo, 35 Jahre







Einfach gesund leben

Hebammen beraten zu gesunder Bewegung und Ernährung

Eine gesunde Lebensweise ist gerade für schwangere Frauen wichtiger denn je, schließlich betrifft sie ja auch das heranwachsende Baby.

Viele Frauen legen in der Schwangerschaft einen besonderen Fokus auf Bewegung und Ernährung. Sie wollen das Beste für ihr Kind, und in der Schwangerschaft gesund zu leben, gehört da ganz selbstverständlich dazu. Natürlich sind auch Hebammen in der Gesundheitsförderung tätig und beraten gerne ausführlich zu den Themen Bewegung und Sport sowie gesunde Ernährung – in der Schwangerschaft oder auch im Wochenbett und in der Zeit nach der Geburt.

Bewegung und Sport

Wie aktiv darf bzw. soll ich in der Schwangerschaft sein? Diese Frage beschäftigt viele schwangere Frauen und hier sollen nun zufriedenstellende Antworten gegeben werden:

Regelmäßige körperliche Aktivität und Sport fördern die Gesundheit und haben für Schwangere dieselben gesundheitlichen Vorteile wie für alle anderen Erwachsenen.

Wir empfehlen gesunden Frauen mit einer unkomplizierten Schwangerschaft daher regelmäßige Bewegung mit mittlerer Intensität als Teil eines gesunden Lebensstils. Mittlere Intensität bedeutet, dass Puls und Atemfrequenz erhöht sind, Sie sich jedoch während der Bewegung noch leicht unterhalten können.



Damit verbessern oder erhalten Sie unter anderem die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislauf-Systems, reduzieren das Risiko einer übermäßigen Gewichtszunahme sowie das Risiko für schwangerschaftsspezifische Erkrankungen und Geburtskomplikationen. Auch nach der Geburt zeigen sich gesundheitsfördernde Effekte regelmäßiger Bewegungseinheiten, wie eine kürzere benötigte Erholungszeit, besseres psychisches Wohlbefinden und positive Auswirkungen auf den Beckenboden.

Negative Auswirkungen auf Ihr Kind durch regelmäßige Bewegung und Sport müssen Sie nicht befürchten.

Auch wenn Sie vor der Schwangerschaft nicht regelmäßig aktiv waren, ist nun ein guter Zeitpunkt mit einem aktiven Lebensstil zu starten.

Um die Gesundheit zu fördern und zu erhalten, werden mindestens 150 Minuten pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität empfohlen. Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft sehr aktiv waren, können die gewohnten Bewegungs- und Sportaktivitäten im bisherigen Umfang weiterführen, solange sie sich dabei wohlfühlen. Gegebenenfalls können Art und Technik angepasst sowie Dauer oder Intensität reduziert werden.

Zur Entwicklung, Erhaltung und Durchblutung der Muskulatur werden tägliches Beckenbodentraining und zusätzlich muskelkräftigende Übungen ohne Pressatmung an zwei oder mehr Tagen der Woche empfohlen.

Langandauerndes Sitzen soll vermieden beziehungsweise immer wieder durch Bewegung unterbrochen werden.

Grundsätzlich ist keine Sportart von vornherein auszuschließen, mit Ausnahme von Kampf- und Extremsportarten, bei denen eine körperliche Gefahr für Mutter oder Kind vorherzusehen ist.



Empfohlen werden moderate Bewegungs- und Sportarten, wie Spazierengehen, Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking, Yoga oder ähnliches, abgestimmt auf die Bedürfnisse von Schwangeren. Kursleiter*innen sollten eine fundierte Ausbildung haben und sich mit schwangeren Frauen auskennen.

Diesen Empfehlungen sollten nur gesunde Schwangere folgen, die keine Risikofaktoren oder Erkrankungen aufweisen. Wenn Sie sich darüber nicht ganz sicher sind, dann besprechen Sie das vorab mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt/ Ihrer Ärztin.

Gesunde Ernährung

Die andere Seite der Medaille ist die Ernährung und auch hier sollte ein Fokus liegen. Eine gute Orientierung für gesunde Ernährung bietet die Ernährungspyramide, und zwar in der für Schwangere angepassten Form.

Frisch Gekochtes ist dem Fast-Food vorzuziehen und je bunter der Teller, desto mehr Vitamine und Mineralstoffe hat man meistens abgedeckt.

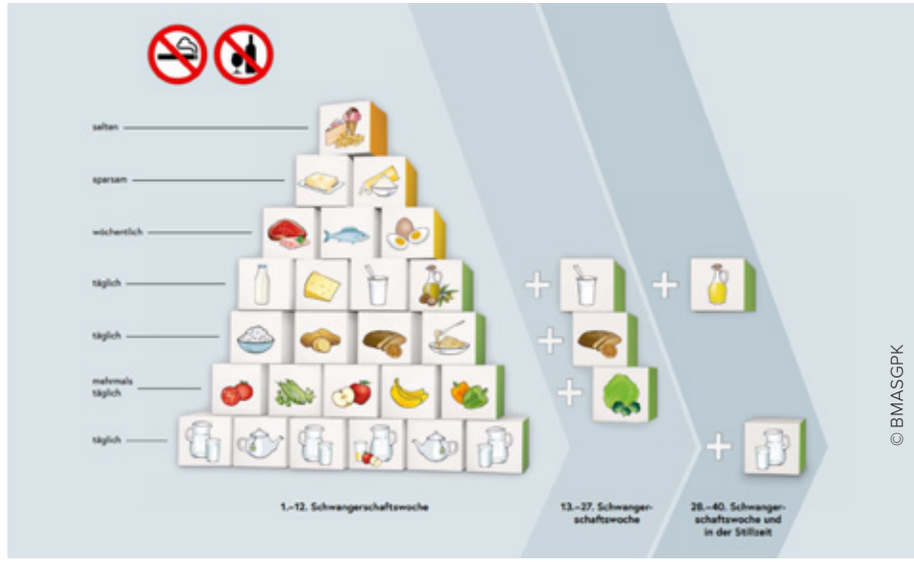
Wissenschaftlich basierte und kostenlose Informationen dazu finden Sie auf der Webseite des Programms „Richtig essen von Anfang an!“, das das Gesundheitsministerium, die AGES und der Dachverband der Sozialversicherungsträger 2008 ins Leben gerufen haben.

https://www.richtigessenvonanfangan.at/de/lebensmittel-auswahl-nach-der-ernaehrungs-pyramide/

Allerdings darf an dieser Stelle auch erwähnt werden, dass eine kleine Sünde hier und da essenstechnisch erlaubt sein muss (außer bei diabetischen Erkrankungen). Eine Schwangerschaft ist schließlich keine Krankheit und man muss keinesfalls auf alles verzichten. Auch Süßes oder Pizza, Burger und Co sind erlaubt, sie sollten jedoch eher selten am Speiseplan stehen.

Besondere Vorsicht ist beim Verzehr von rohen tierischen und ungewaschenen pflanzlichen Lebensmitteln geboten, da Toxoplasmose, Listerien und Salmonellen eine Gefahr für Mutter oder Kind darstellen. Daher Vorsicht bei Sushi, Rohwurst und Käse aus nicht pasteurisierter Milch.

Obst und Gemüse sollte immer gründlich gewaschen werden, um alle Erreger bestmöglich zu entfernen. Achten Sie generell auf eine gute Küchenhygiene.



Quelle: BMASGPK. (2015). *(Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz). Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende.*

Finger weg gilt bei Alkohol. Studien zeigen, dass auch kleinste Mengen das Kind unbemerkt schädigen und zum sogenannten fetalen Alkohol-Syndrom führen können.

Im Rahmen von **„Richtig essen von Anfang an!“** werden u.a. gemeinsam mit der ÖGK österreichweit kostenlose Workshops für (werdende) Eltern zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft, Stillzeit, im Beikostalter und für ein- bis dreijährige Kinder angeboten. Zudem stehen Broschüren und Infoblätter mit praktischen Tipps und Hilfestellungen auf der Programmhomepage zur Verfügung.

www.richtigessenvonanfangan.at

Außerdem sollte auf Chinin-haltige Getränke wie Tonic-Water verzichtet werden, da sie Wehen auslösen können.

Chemikalien im Alltag

Manche Chemikalien (zB Färbemittel und Chemikalien, die auf die Hormonregulierung des Körpers Einfluss nehmen) sollten in der Schwangerschaft gemieden werden. Das Gesundheitsministerium hat zu Chemikalien im Alltag und ihrer Wirkung auf Schwangere, Neugeborene und Babys die Broschüre „Gesunder Start ins Leben“ herausgegeben, die die einzelnen Stoffe auflistet und genau erklärt, was es zu beachten gilt.

Hier können Sie die Broschüre downloaden:

https://broschuerenservice.sozialministerium.gv.at/Home/Download?publicationId=270&attachmentName=Gesunder_Start_ins_Leben.pdfUA.pdf



Seite an Seite

Hebammen leisten einen wichtigen Beitrag für die Gesundheitsförderung

So individuell Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Bedürfnisse und der Anspruch an den Ort der Geburt und des Wochenbetts. Hebammen bieten viele gute Betreuungsmodelle an.

Vertrauen in die Menschen und die Umgebung zu haben, kann dabei helfen, sich rascher zu orientieren, Kontrollverlust zuzulassen und sich leichter zu öffnen – das sind wesentliche Aspekte bei einer Geburt. Die Begleitpersonen sollten daher achtsam gewählt werden – es muss nicht immer der Partner oder die Partnerin sein! – und das medizinische Team sollte eine Haltung vertreten, die den eigenen Vorstellungen vom Gebären sehr nahe kommt.

Geburt im Krankenhaus

Die Verfügbarkeit bestimmter medizinischer Verfahren und die Anwesenheit eines ärztlichen Teams sind oft die Kriterien für die Entscheidung, im Krankenhaus zu gebären. Manchmal sind einfach auch die örtliche Nähe, ein Mangel an Alternativen oder der gute Ruf des Hauses entscheidend für die Auswahl. Für Risikoschwangerschaften ist das Krankenhaus jedenfalls der richtige Ort. Sie brauchen eine intensivere medizinische Überwachung und mitunter Eingriffe, die nur im Krankenhaus gemacht werden können.

HEBAMMENTIPP

Viele Krankenhäuser bieten Infoabende und Tage der offenen Tür an, oder es gibt Online-Rundgänge, um die Räumlichkeiten bereits in der Schwangerschaft kennenzulernen.

Beleghebammen

Viele Frauen möchten "ihre" Hebamme bereits vor der Geburt kennenlernen. Daher bieten einige Krankenhäuser die Möglichkeit, mit einer eigenen Hebamme, der so genannten Beleghebamme, zur Geburt ins Krankenhaus zu kommen. Um diese Möglichkeit der Geburtsbegleitung zu nutzen, sollte man sich so früh wie möglich mit Beleghebammen in Verbindung setzen. In einem ersten Treffen kann man die Hebamme, ihr Angebot und die damit verbundenen Kosten näher kennenlernen.

Heimelige Atmosphäre

Frauen mit einer komplikationslosen Schwangerschaft und Vorgeschichte können auch in einem Geburtshaus oder einer Hebammenpraxis gebären – Orte, deren Ambiente kaum medizinisch geprägt ist. Idealerweise besteht eine enge Zusammenarbeit mit einem nahe gelegenen Krankenhaus. Die persönliche und individuelle Betreuung durch die Hebamme oder ein kleines



Hebammenteam beginnt bereits in der Schwangerschaft und schafft Vertrautheit.

Hebammen sind zur **Qualitätssicherung** verpflichtet – diese wird durch QUAG Austria durchgeführt.

Hausgeburt

Mit einer Hebamme an Ihrer Seite können und dürfen Sie in Österreich auch zu Hause gebären.

Wenn Sie eine Hausgeburt planen, beginnt die Hebammenbetreuung schon früh in der Schwangerschaft und endet in den Wochen nach der Geburt. Die Hausbesuche vor der Geburt bieten die Möglichkeit, die schwangere Frau und ihre Familie umfassend zu betreuen, die medizinischen Aspekte zu beobachten, gesundheitsfördernde Maßnahmen vorzuschlagen und alle Themen bezüglich Hausgeburt zu be-

Was macht die Hebamme bei einer Wochenbettvisite?

- Kontrolle und Unterstützung der Rückbildungsprozesse
- Untersuchung der Brust
- Kontrolle von Geburtsverletzungen
- Erhebung der psychischen Befindlichkeit
- Entwicklungs- und Gewichtskontrollen des Neugeborenen
- Kontrolle der Ausscheidung
- Nabelpflege
- Kontrolle der Haut, Neugeborenengelbsucht
- Still – und Ernährungsberatung
- Blutabnahme für Stoffwechselscreening
- Durchführung von Prophylaxen (u. a. Vitamin K)
- Anleitung bei der Säuglingspflege
- u.v.m.



Babysanfte Sauberkeit von Anfang an

Vom ersten Strampler bis zum Lieblingskuscheltier: Mit einem Baby im Haus spielen Sauberkeit und Hautverträglichkeit eine besonders wichtige Rolle. Dafür wurde die Frosch Baby Range entwickelt. Für zuverlässige Sauberkeit und besondere Sanftheit im Familienalltag.





Frosch baby Waschmittel

Frosch baby auf einen Blick

- Speziell für empfindliche Babyhaut entwickelt
- pH-hautneutral, frei von Farbstoffen und Konservierungsmittelzusatz
- Hautfreundliche und dermatologisch getestete Rezepturen
- Hohe Reinigungsleistung bei besonderer Sanftheit
- ECARF-zertifizierte Hautverträglichkeit
- EU Ecolabel für hohe Umweltstandards

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich auch der Blick auf den Einkauf. Inhaltsstoffe, Hautverträglichkeit oder Qualität rücken plötzlich stärker in den Fokus. Gerade bei Produkten, die täglich mit empfindlicher Babyhaut in Berührung kommen, wünschen sich Familien vor allem eines: Produkte, auf die sie sich verlassen können.

Was wirklich zählt

Genau dafür wurde die Produktlinie Frosch baby entwickelt. Die speziell auf die Bedürfnisse von Babys abgestimmten Produkte verbinden hautfreundliche und dermatologisch getestete Rezepturen mit einer hohen Reinigungsleistung.
Sie sorgen so für zuverlässige Sauberkeit und sind gleichzeitig besonders sanft zur empfindlichen Babyhaut.

Verantwortung seit Generationen

Hinter Frosch steht Werner & Mertz, ein Familienunternehmen, das seit Jahrzehnten wirksame und nachhaltige Produkte entwickelt. Heute begleitet die Marke Millionen Familien im Alltag. Dahinter steht ein klarer Anspruch: Produkte sollen halten, was sie versprechen. Oder, wie Unternehmensinhaber Reinhard Schneider sagt: «Vertrauen kann man sich nur verdienen.»

Zusätzliche Orientierung bieten unabhängige Auszeichnungen wie das ECARF-Siegel für Produkte, die für Allergiker:innen geeignet sind sowie das EU Ecolabel für hohe Umweltstandards. Sie stehen für hohe Ansprüche an Verträglichkeit, Qualität und Nachhaltigkeit und geben Familien ein gutes Gefühl bei der Wahl der passenden Produkte.

sprechen und das anschließende Wochenbett gut vorzubereiten. Die persönliche Eins-zu-eins-Betreuung durch die Hebamme, die alleinverantwortlich die Hausgeburt betreuen wird, sichert ein gutes Gelingen zu Hause und eine sichere Verlegung ins Spital, wenn dies nötig sein sollte. Die Hebamme wird Ihnen Unterstützung geben, wann immer Sie diese brauchen, Ihren Partner einbeziehen, wenn Sie beide das möchten, und immer auf das Wohl des Kindes achten.

Ambulante Geburt

Die Dauer des Krankenhausaufenthalts nach der Geburt hängt davon ab, wie es Ihnen und dem Neugeborenen geht. Durchschnittlich sind es drei bis vier Tage. Sie können aber auch eine ambulante Geburt planen und das Krankenhaus oder das Geburtshaus in diesem Fall bereits ein paar Stunden nach der Geburt wieder verlassen. Auf diese Weise lässt sich das Bedürfnis nach einer Klinikgeburt mit der Geborgenheit des häuslichen Wochenbetts optimal verbinden. Die wichtige und schöne erste Zeit mit dem Neugeborenen kann in vertrauter Umgebung und im Kreis der Familie erlebt werden. Die meisten Frauen erlangen zu Hause schneller Sicherheit im Umgang mit dem Neugeborenen und finden, ohne Störungen durch den Krankenhausalltag, rascher einen Rhythmus mit dem neuen Familienmitglied.

Die Hebamme kommt im Fall einer geplanten ambulanten Geburt bereits in der Schwangerschaft nach Hause, um offene Fragen zu besprechen. Sie gibt die Sicherheit und Hilfestellung, dass für das Baby alles gut vorbereitet ist. In den ersten fünf Lebenstagen ist täglich eine Hebammenvisite vorgesehen. Die Krankenkasse sieht zudem bei Bedarf weitere sieben Visiten bis zur achten Woche nach der Geburt vor.

Natürlich müssen Mutter und Kind gesund sein, um in häuslicher Pflege betreut werden zu können, und im Vorfeld sollte eine gute Planung erfolgen.

Vorbereitungen für eine ambulante Geburt

Hebammensuche: *www.hebammen.at*
Kreuzen Sie "Hausbesuche im Wochenbett" an und finden Sie Hebammen in Ihrer Nähe für die Betreuung nach einer ambulanten Geburt. Eine frühzeitige Kontaktaufnahme mit einer Hebamme ist aus organisatorischen Gründen wichtig und ermöglicht ein baldiges Kennenlernen.

Kinderärzt*in: In der ersten Lebenswoche steht der erste Kinderarzttermin auf dem Plan. Im Falle einer ambulanten Geburt kann es angenehm sein, wenn Hausbesuche möglich sind.

Unterstützung organisieren: Für die erste Woche nach der Geburt Hilfe für den Haushalt zu haben, ist eine große Entlastung für den neuen Alltag mit dem Baby. Vielleicht übernimmt diese Aufgabe jemand aus der Familie, aus dem Freundeskreis oder ein*e Familienhelfer*in.

Hebammentipp

Kochen Sie in den Wochen vor der Geburt gesunde Kost in größeren Mengen und frieren Sie Teile davon ein. Im Wochenbett werden Sie sich freuen, wenn kräftigende Suppen, herzhafte Mahlzeiten und Ihre Lieblingsspeisen ohne viel Aufwand auf den Tisch kommen.



Hebammen-Hausbesuche nach der Entlassung aus dem KH

Jede Frau und ihr Baby haben Anspruch auf eine Weiterversorgung nach der Entlassung aus dem Krankenhaus durch eine Hebamme im häuslichen Wochenbett. Wer diese Möglichkeit in Anspruch nimmt, kommt in den Genuss einer umfassenden Hebammenbetreuung.

Schmetterlinge im Bauch und Fragezeichen im Kopf

„Darf ich dem Baby die Nägel schneiden? Ist es warm genug angezogen und was hilft gegen Blähungen …? In den ersten Lebenstagen stellt man sich tausend Fragen. Genial, wenn einmal am Tag die Hebamme nach Hause kommt und alle beantwortet.“

Asya, 27 Jahre

Die derzeit gültigen Kassentarife erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse bzw. auf unserer Webseite *hebammen.at* im Bereich für Eltern/Kosten. Hebammen mit Kassenvertrag verrechnen direkt mit der Krankenkasse, bei Wahlhebammen erstattet die Krankenkasse 80 Prozent vom Kassentarif.

Leistungsspektrum von Hebammen

Hebammenbetreuung geht weit über die Kassenleistungen hinaus und reicht vom Kinderwunsch bis zum vollendeten ersten Lebensjahr des Kindes.

Wertvolle Hebammenleistungen, die jedoch nicht von der Krankenkasse übernommen werden:

- Beratung bei Kinderwunsch (präkonzeptionelle Beratung)
- Geburtsvorbereitungskurse
- Beleghebammengeburten im Krankenhaus
- Stillgruppen und Ernährungsberatung
- Beratungen in Eltern-Kind-Zentren
- Beckenbodentraining
- Rückbildungsgymnastik
- Babymassage

u.v.m.

Die Kosten für Leistungen, die außerhalb des Leistungskatalogs der Sozialversicherung liegen, sind zur Gänze selbst zu tragen.

Eltern werden

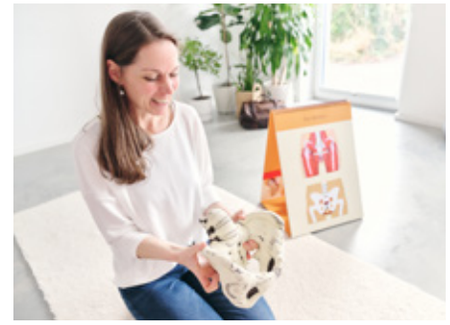
Vorbereitung auf die Geburt und Elternschaft

Hebammen bringen ihr großes Fachwissen in verständliche Worte

Hebammen bereiten kompetent und vielseitig auf die Geburt und das Leben mit dem Kind vor. Schließlich gilt für viele werdende Eltern in dieser Lebensphase das Motto: „Schmetterlinge im Bauch und Fragezeichen im Kopf“.

Hebammen wissen um die Kraft von Frauen und Kindern und die Dynamik der Geburt. Sie bereiten werdende Eltern darauf vor, der Geburt vertrauensvoll entgegenzublicken und sich auf das Leben mit dem Kind einzustellen.

Geburtsvorbereitung soll dabei unterstützen, das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken, Entwicklungen zu verstehen und ein gutes Körperbewusstsein auszubilden. Die Angebote reichen von wöchentlichen Gruppenkursen für Frauen oder Paare, In-



tensivkursen am Wochenende in geschlossenen Gruppen, offenen Gruppen, bei denen der Einstieg jederzeit möglich ist, bis hin zu Einzelstunden. Bei dieser Fülle an Möglichkeiten finden bestimmt alle die passende Form für das Bedürfnis nach Vorbereitung und Einstimmung auf die Geburt.

Im Geburtsvorbereitungskurs kommen viele Themen zur Sprache und es bleibt genug Zeit für individuelle Fragestellungen. Zudem bietet ein Geburtsvorbereitungskurs auch ein persönliches Kennenlernen mit der Hebamme. Das ist besonders dann empfehlenswert, wenn eine Hausgeburt

Beispiele zu Themen im Rahmen einer Geburtsvorbereitung

- Woher weiß ich, dass die Geburt beginnt?
- Welche Aufgabe hat die Hebamme bei der Geburt?
- Wann kommt ein*e Ärzt*in, wenn ein Kind geboren wird?
- Wie kann ich mit Schmerz am besten umgehen?
- Wann muss ein Kaiserschnitt gemacht werden?
- Kann es für einen Kreuzstich zu spät sein?
- Wie fühlt sich mein Körper in verschiedenen Haltungen und Spannungszuständen an?
- Was hat die Atmung mit der Geburt zu tun?
- Welche Körperhaltung ist gut für die Geburt?
- Wie sieht das Leben mit einem Neugeborenen aus?
- Was sollte ich über das Stillen und die Ernährung wissen?
- Was ist eigentlich das Wochenbett?
- Wie verändert sich mein Körper nach der Geburt?

u.v.m.



Hebammen in Ihrer Nähe, die Geburtsvorbereitungskurse anbieten, finden Sie mit unserer ONLINE-Hebammensuche auf **hebammen.at**

oder Nachbetreuung geplant wird. Wird der Geburtsvorbereitungskurs in der Geburtsklinik oder dem Geburtshaus/der Hebammenpraxis abgehalten, besteht die Möglichkeit, einige Teammitglieder und die Räumlichkeiten kennenzulernen.

Auch wenn eine Kaiserschnittgeburt notwendig ist, bietet Geburtsvorbereitung viele Chancen. Schließlich sind Informationen zu körperlichen Veränderungen, dem genauen Ablauf des Kaiserschnitts sowie dem Umgang mit dem Neugeborenen und dem Verlauf des Wochenbetts wesentliche Bestandteile der Geburtsvorbereitung.

Bester Zeitpunkt

Der richtige Zeitpunkt für den Kurs ist individuell verschieden. Erfahrungsgemäß eignet sich die 28. bis 32. Schwangerschaftswoche, um mit dem Kurs zu beginnen. Das Berufsleben rückt zu dieser Zeit langsam in den Hintergrund, der „Nestbautrieb" wird immer stärker und das Baby bezieht allmählich seine Startposition.

Viele Institutionen (Hebammenpraxen, Krankenhäuser und Eltern-Kind-Zentren) bieten hebammengeleitete Geburtsvorbereitung an. Bitte beachten Sie: Viele Kursangebote sind sehr beliebt und können rasch ausgebucht sein. Warten Sie also nicht zu lange mit der Anmeldung beim Kurs Ihrer Wahl.



CHECKLISTE

Die Kliniktasche

Praktische Packhilfe für das Krankenhaus



- ◯ Eltern-Kind-Pass
- ◯ e-card
- ◯ Ausweise (z.B. Allergien, Blutgruppen)
- ◯ ggf. ausständige Befunde (z.B. Labor oder Reverse)

Für die Fahrt

- ◯ Für die Hinfahrt eine saugfähige Unterlage (z.B. Handtuch oder Wickelauflage) um den Autositz vor abgehendem Fruchtwasser zu schützen.

Für die Geburt

„Eltern-Kind-Pass" nicht vergessen!

- ◯ Hausschuhe ◯ warme Socken
- ◯ Bademantel
- ◯ Lieblingsmusik (zur Entspannung, zum Aktivieren, für schöne Erinnerungen, ...)
- ◯ Massageöle ◯ Badezusatz
- ◯ Kirschkernsackerl
- ◯ Duftöle (z.B. Rose od. Eisenkraut; aber aufgepasst: es gibt auch wehenhemmende Düfte!)

- ◯ Trinkflasche, um in jeder Position trinken zu können.
- ◯ Energienahrung, Naschereien
- ◯ Kaugummi, Lutschbonbons (gegen einen trockenen Mund)
- ◯ ein Buch oder Kartenspiel (bei Blasensprung ohne Wehen)
- ◯ Fotoapparat, wenn man mehr möchte als Handypics

- ◯ Still-BH (nach dem Milcheinschuss wird die Brust noch mal ein bisschen größer als in der Schwangerschaft)
- ◯ Medikamente, die immer eingenommen werden müssen
- ◯ Toilettetascherl (Zahnbürste, Zahnpasta, Cremen, Föhn, Haarbürste, ph-neutrale Seife, Haargummi ... aufgepasst: das Baby mag keine fremden Düfte)
- ◯ Papiertaschentücher

Für die Begleitperson

- ◯ Hausschuhe ◯ frisches T-Shirt
- ◯ Toilettetascherl
- ◯ kleine Jause / Süßigkeiten / Energiedrinks / Thermoskanne mit Kaffee

Für das Baby zum Nach-Hause-Gehen

- ◯ 1 Body ◯ 1 Strampler ◯ 1 Jäckchen oder Pullover (in der kalten Jahreszeit ein weiteres warmes Jäckchen od. einen Overall)
- ◯ 1 Paar Socken ◯ 1 Häubchen in der kühlen Jahreszeit
- ◯ 1 Kuscheldecke
- ◯ 1 Baumwollwindel „Spuckwindel"
- ◯ 1 Transportschale fürs Auto

Die Liste versteht sich als Ideenbringer und sollte individuell auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt werden.



Geht´s jetzt los?

Senkwehen, Vorwehen, Eröffnungswehen oder Presswehen: Nicht alle Wehenarten erfüllen den gleichen Zweck und sind manchmal schwierig zu unterscheiden.

Gegen Ende der Schwangerschaft beginnt der Körper sich auf die Geburt vorzubereiten. Vorwehen lassen den Gebärmutterhals reifen und ändern seine Position. Während er in der Schwangerschaft in Richtung Kreuzbeinhöhle ruht, bringen die Vorwehen ihn in Startposition für die Geburt. Vorwehen machen den Gebärmuttermund aber auch weicher und verkürzen ihn, bis er schließlich unter dem Einfluss von Eröffnungswehen Zentimeter für Zentimeter aufgehen kann. Vorwehen leisten also eine wichtige Vorarbeit für die Geburt, auch wenn diese nicht immer unmittelbar messbar ist.

Auf das Bauchgefühl hören

Während Vorwehen an manchen Frauen nahezu unbemerkt vorübergehen, empfinden andere sie bereits als unangenehme Krämpfe. Wenig Wunder, dass es gerade jetzt zu einem Fehlalarm kommen kann. Dann wird der werdenden Mutter, im Krankenhaus angekommen, manchmal geraten, noch für ein Weilchen nach Hause zu fahren. Wenn alles in Ordnung ist, die Wehen tolerierbar sind oder vielleicht sogar wieder ganz aufgehört haben, ist es durchaus empfehlenswert, es sich noch

Wann man ins Krankenhaus / Geburtshaus losfahren soll:

- Wenn die Wehen alle fünf bis sieben Minuten zu spüren sind.
- Wenn die Atmung lauter wird, die Frau in den Wehen mittönen muss.
- Wenn die Wehen etwa 60 Sekunden dauern und zunehmend stärker werden.
- Wenn das Bauchgefühl oder körperliche Signale zeigen, dass eine Kontrolle wichtig wäre.

Hilfreiche Kriterien, um Vorwehen von Eröffnungswehen zu unterscheiden

Vorwehen

- Sind meist unregelmäßig in ihrer Frequenz, Stärke und Dauer.
- Halten nur eine gewisse Zeit an und hören dann wieder auf.
- Im Liegen oder beim Baden im warmen Wasser lassen sie nach.
- Die Wehen werden häufig ähnlich wie Menstruationsschmerzen empfunden und strahlen vorwiegend in die Leistengegend oder den Rücken aus.

Eröffnungswehen

- Die Wehenabstände werden zunehmend kürzer und die Wehen kommen in regelmäßigen Abständen und werden intensiver.
- Intensität und Dauer von Wehen nehmen zu (ca. 60 Sekunden).
- Trotz Entspannungsbädern halten die Wehen an.
- Die Wehen werden auch oft im Kreuzbereich wahrgenommen.
- Die Konzentration auf das Geschehen nimmt deutlich zu.



einmal zu Hause gemütlich zu machen und abzuwarten, bis regelmäßige Wehen zu verspüren sind.

Jetzt geht's los

Wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um die Hebamme anzurufen oder ins Krankenhaus zu fahren, ist individuell sehr verschieden. Manche wehende Frau fühlt sich zu Hause am wohlsten, während andere nur loslassen können, wenn sie in der kontrollierten Umgebung der Klinik sind.

Im Falle einer Hausgeburt kommt die Hebamme zu Wehenbeginn ins Haus. Sie leitet und begleitet dort den gesamten Geburtsverlauf und versorgt das Neugeborene und die Mutter auch in den Stunden nach der Geburt. Wenn die Geburt einen guten Verlauf nimmt, erfolgt in diesem Fall zu keinem Zeitpunkt ein Ortswechsel und einer Hausgeburt steht nichts im Wege.





Im Krankenhaus werden die wehende Frau und ihre Begleitperson von der Hebamme willkommen geheißen und die ersten Befunde werden erhoben.

Die Hebamme stellt mit Hilfe einer vaginalen Tastuntersuchung fest, ob und wie weit die Wehen den Muttermund bereits geöffnet haben, ob ein Blasensprung stattgefunden hat und wie es dem Baby aktuell geht. Dies geschieht meist mit Hilfe eines CTG-Gerätes. Die Abkürzung steht für Cardio (Herz) – Toko (Wehen) – Graphie (Aufzeichnung), und das Gerät verfügt über eine Doppelfunktion: Einerseits wird der Wehendruck gemessen und andererseits werden die Herztöne des Babys mit Hilfe des Dopplerverfahrens hörbar gemacht. Beides geschieht zeitgleich über zwei flache Ableitungssensoren, die an der Bauchdecke angebracht werden. Die Messung ist völlig schmerzfrei, erfordert aber mitunter etwas Geduld. Sie läuft meist über mindestens 30 Minuten, um aussagekräftig zu sein.

Die Hebamme steht in dieser Phase der Geburt zur Seite und ...

- heißt die Familie im Kreißsaal willkommen
- macht das Aufnahmegespräch
- erhebt wichtige Befunde (Blutdruck, Harnkontrolle, ...)
- kontrolliert die Herztöne des Kindes
- tastet den Bauch und den Muttermund der Gebärenden ab
- zeigt dem Paar Entspannungsübungen und Massagetechniken, Atemmuster und Körperpositionen
- sieht wachsam auf den Geburtsverlauf
- gibt Raum und Zeit für die eigene Entfaltung

Mit Fingerspitzengefühl Befunde erheben

Um genaue Auskunft über den Geburtsfortschritt zu bekommen, führen Hebammen auch vaginale Untersuchungen durch. Folgende Aspekte werden beispielsweise diagnostiziert:

- Wie sind die Konsistenz und Lage des Gebärmutterhalses? (Während der Geburt wird der Gebärmutterhals (lat. Portio) zum sogenannten Muttermund. Ist er weich, leicht geöffnet, gut tastbar, … ?
- Welcher kindliche Körperteil kann als erster ertastet werden?
- Wie hat sich das Köpfchen des Babys ins Becken gedreht?
- Wie ist der Zustand der Fruchtblase?
- Wie tief ist das Baby schon im Becken?

Um den Geburtsprozess positiv zu beeinflussen, können verschiedene Körperpositionen, Entspannungsmethoden, Massagetechniken und Atemmuster angewendet werden. Wenn die Pausen zwischen den Wehen noch lange dauern, kann es auch sinnvoll sein, sich noch ein wenig auszuruhen, zu dösen und mit seinen Kräften hauszuhalten. Es bleibt bestimmt noch genug Zeit, all die Wohltaten auszuprobieren, schließlich ist die Geburt ein Prozess, der meist viele Stunden dauert.

Keine Sorge: Frauen wachsen bei der Geburt ihres Kindes weit über sich hinaus …

Der weibliche Körper ist dafür geschaffen, ein Kind zu gebären – kraftvoll und stark.





Hebammen leiten geeignete Gebärpositionen an und unterstützen den Geburtsverlauf

Geburt bewegt



Liegend, hockend oder im Stehen? Geburtspositionen helfen dem Baby den leichtesten Weg auf die Welt zu finden. Hebammen kennen für jede Situation die geeigneten Geburtspositionen bzw. Gebärhaltungen.

Kinder stellen das Leben auf den Kopf – und vor der Geburt bereits sich selbst: 94 von 100 Babys bringen sich in der Gebärmutter mit dem Kopf nach unten in Stellung – damit wählen sie die optimale "Pole-Position" für eine vaginale Geburt. Die wenigen, die mit dem Popo voranliegen, stellen ihre Eltern vor die Aufgabe, sich ausführlich beraten zu lassen. Kann man das Baby noch drehen (äußere Wendung), ist eine vaginale Geburt

Bewegt gebären

Die Schwerkraft, eines der wichtigsten physikalischen Grundgesetze, lässt sich auch für die Geburt anwenden. Zudem helfen unterschiedliche Gebärpositionen, dass das Becken durchschnittlich ein bis zwei Zentimeter weiter wird, Rückenschmerzen gelindert werden, eine aktive Unterstützung möglich ist, die Atmung leichter, die Sauerstoffversorgung verbessert wird und die Ausschüttung von „Glückshormonen“ (Endorphinen) erhöht ist.

Vornübergeneigte Position: Viele Frauen empfinden diese Position als angenehm, da sie nicht nur Bewegung ermöglicht, sondern auch eine Massage des Kreuzbeins noch gut möglich ist. Bei schlechtem Halte- und Bandapparat können vornübergeneigte Positionen aber auch kontraproduktiv sein.

Asymmetrische Positionen: Gut zu wissen: Dort wo die Sitzbeinhöcker seitlich in das knöcherne Becken ragen, ist die engste Stelle des gesamten Geburtsweges. Um sie gut passieren zu können, eignen sich asymmetrische Positionen. Wenn man ein Bein auf einen Sessel stellt oder Treppen steigt, liegen die kleinen Knochenvorsprünge nicht mehr genau in einer Ebene und das Baby bekommt mehr Platz auf seinem Weg durch diese Engstelle.

Aufrechte Positionen: Manche Frauen bevorzugen die uneingeschränkte Mobilität in aufrechten Positionen. Hebammen setzen diese Positionen bewusst ein, um die Wehenkraft zu verändern. In der freien tiefen Hocke, im Hocken an der Sprossenwand oder mit Unterstützung eines Gebärhockers kommt es zu einer Vergrößerung des Durchmessers des Beckenausgangs. Wer sich zur Geburt hinhockt, optimiert die Geburtsachse und verkürzt den Geburtsweg.

Es wirken aber auch veränderte Kräfte auf das Gewebe und den Damm, daher muss die Hebamme abwägen, welche Position für Sie am besten geeignet ist.

Vierfüßlerstand: Im Vierfüßlerstand hingegen wirkt die Schwerkraft kaum auf den Muttermund. Das kann bedeutend werden, wenn das Köpfchen noch nicht die optimale Position eingenommen hat oder ein Rest des Muttermundes die Geburt verzögert.

Seiten- und Rückenlage: Natürlich haben auch liegende Positionen ihre Berechtigung in der Geburtshilfe. Sie bieten eine sichere Lagerung nach Medikamentengabe oder bei schwachem Kreislauf. Müden Frauen helfen sie, sich in den Wehenpausen gut zu erholen. Bei überlegtem Einsatz kann die Drehung des kindlichen Kopfes durch diese Position positiv beeinflusst werden und mit erhöhtem Becken mit vorzeitigem Pressdrang besser umgegangen werden.



Mit Weh(en) umgehen

Bewegung und Positionen: Aufrechte Positionen, Positionswechsel und Bewegung helfen dem Baby seinen Weg zu finden und die Wehen besser verarbeiten zu können.

Wärme und Berührung: Ein warmes Kirschkernkissen oder eine wohltuende Massage können entspannen und Linderung bringen.

Atmung: Der Atem ist ein sehr wirkungsvolles Mittel, um Spannungen und Schmerz abzubauen. Geschickt genutzt versorgt er Mutter und Kind mit ausreichend Sauerstoff und erleichtert das Verarbeiten der Wehen.

Entspannungsbad: Die schmerzlindernde Wirkung des Wassers verbindet sich mit dem wohligen Eintauchen in die Wärme und dem Gefühl von Schwerelosigkeit.

Medikamente: Auch der Arzneischrank hält einiges bereit und Medikamente können während einer Geburt ihren Einsatz finden. Je nach Beschwerde und Geburtsverlauf werden krampflösende Arzneien, aber auch Opioide (morphinartige Schmerzmittel) herangezogen.

Periduralanästhesie (=PDA, Kreuzstich): Bei dieser Form der lokalen Narkose spritzen Narkoseärzt*innen ein Schmerzmittel in den rückenmarksnahen Raum. Diese wirkungsvolle aber invasive Schmerzlinderung geht mit gewissen Risiken einher, die am besten im Vorfeld bei einem Aufklärungsgespräch besprochen werden.

möglich oder ein Kaiserschnitt anzuraten? Nur etwa jedes 100. Kind legt sich gänzlich quer und gibt damit ein klares Statement gegen eine natürliche Geburt ab.

HEBAMMENTIPP

Beckenendlage? Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme über die Möglichkeiten informieren, das Baby bei der Drehung zu unterstützen.

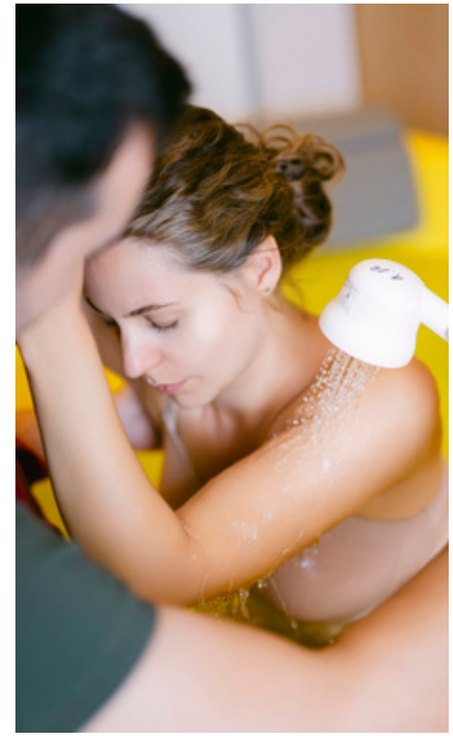
Fontanellen weisen den Weg

Während der Geburt muss das Baby sich mit Dreh- und Beugebewegungen durch das Becken und den Geburtskanal bewegen. In den meisten Fällen führt der kindliche Kopf das Geschehen an und muss sich optimal an die Geburtswege anpassen. Aus diesem Grund ist er bei der Geburt noch nicht verknöchert und die Knochen des kindlichen Kopfes können sich übereinander schieben. Möglich wird das durch bindegewebige Verbindungen, die sogenannten Schädelnähte. An diesen Nähten und den beiden Fontanellen (Knochenlücken, die durch das Zusammentreffen der Schädelnähte entstehen) orientieren sich Hebammen bei der vaginalen Tastuntersuchung. Sie geben Aufschluss darüber, wie sich das kindliche Köpfchen an das Becken angepasst hat und welche Geburtsposition aufgrund der gegebenen Situation idealerweise eingenommen werden sollte, um die Geburt leichter zu machen.

In der Eröffnungsphase geht der Muttermund Zentimeter für Zentimeter auf. Manche Frauen unterstützen diesen Prozess gerne mit Bewegung, andere brauchen Entspannung (zum Beispiel mit Wärme oder Wasser). Beides ist gut und richtig. Manchmal liegt das Kind jedoch nicht in der idealen Position und braucht Unterstützung durch bestimmte Lagerungsmaßnahmen, die durch die Hebamme angeleitet werden.

Während der Übergangsphase ist der Muttermund fast vollständig eröffnet. Die Erschöpfung kann in dieser Phase der Geburt schon auf das Gemüt der Gebärenden schlagen. „Ich kann nicht mehr, ich will nicht mehr“ sind typische Ausrufe. Doch diese Phase ist nur vorübergehend, denn die Zielgerade ist in Sicht.

Die Austreibungsphase ist geprägt vom Tiefertreten des Kindes durch das Becken, mit früher oder später eintretendem Bedürfnis zum Mitschieben. Die Hebamme hilft dabei, sich auf die Atmung zu konzentrieren und die ideale Geburtsposition zu finden.





Mit Beginn der Pressphase bereitet die Hebamme den Damm auf die bevorstehende Geburt vor (beispielsweise mit warmen Kompressen oder Öl). Das aktive Mitschieben wird von der Hebamme angeleitet, damit einerseits der Damm geschont wird und andererseits das Kind sanft geboren wird. Über ein gutes Geburtserlebnis entscheiden letzten Endes nicht die Geburtsposition oder die Geburtsvorbereitung. Es braucht vor allem Vertrauen in den eigenen Körper und in die Hebamme.

Geschehen verstehen

Bei der Geburt ist die Hebamme an der Seite der Gebärenden und betreut geduldig, einfühlsam und wertschätzend.

Hebammen kennen wohltuende Handgriffe und integrieren die Begleitperson in das Geburtsgeschehen. Sie haben ein großes Wissen über Gebärhaltungen und ihre günstige Wirkung in den unterschiedlichen Phasen der Geburt. Massagen, Atemanleitung und eine ganzheitliche Sicht auf den Geburtsprozess gehören ebenso zu einer umfassenden Hebammenbetreuung wie die wachsame Zurückhaltung im richtigen Augenblick.

„Die gekonnte Nicht-Intervention besagt, dass auch Nichts-Tun gelernt und gekonnt sein muss – nicht nur das Tun“

Professorin Barbara Duden plädiert für die Kunst des richtigen Handelns in der Geburtshilfe.

Aufgaben der Hebamme beim Kaiserschnitt

- Begleitung in den Operationssaal und Übergabe an das OP-Team
- Unterstützung des/der Narkoseärzt*in beim Setzen der rückenmarksnahen Narkose
- Assistenz bei der Lagerung
- Legen des Dauerkatheters, um die Harnblase zu entlasten
- Übernahme des Kindes aus den Händen der Operateur*in
- Kindliche Erstversorgung oder kinderärztliche Assistenz
- Förderung der frühen Bindung durch Bonding



Zum richtigen Zeitpunkt zu intervenieren oder sich mit dem Handeln zurückzuhalten, erfordert Erfahrung und Vertrauen. „Die gekonnte Nicht-Intervention ist wahrscheinlich die größte Kunst in der Geburtshilfe!“, wissen erfahrene Hebammen. Zuwarten, Beobachten, dem Kind und der Gebärenden Zeit geben ohne einzugreifen – das alles unterstützt einen natürlichen Geburtsverlauf auf wundervolle Art und Weise.

Vertrauter Blick

Wenn die Geburt mit einem Kaiserschnitt beendet werden muss, bleibt die Hebamme weiterhin an der Seite der Gebärenden. Meist wird das als sicherer Halt empfunden und lindert den Stress der neuen Situation, die plötzlich von vielen, bislang fremden Menschen beherrscht wird.

Angenehm, dass die vertraute Hebamme viele Handgriffe vor dem Eingriff selbst macht. Wenn schließlich alle Gesichter hinter Operationsmasken verschwinden, ist zumindest das Augenpaar der Hebamme vertraut und strahlt Ruhe und Zuversicht aus.



CHECKLISTE
Was brauchen wir für unser Baby?

Die Vorbereitung auf ein Baby erfordert eine gewisse Planung, aber mit dieser Liste haben Sie die wichtigsten Dinge im Blick. Achten Sie darauf, dass alle Produkte sicher und für Neugeborene geeignet sind. Viele Dinge können auch gebraucht gekauft oder von Freunden und Familie übernommen werden. Wichtig ist, dass Sie sich und Ihrem Baby eine sichere, komfortable Umgebung schaffen, in der Sie die erste gemeinsame Zeit genießen können.

Baby-Basisausstattung für zu Hause

Spucktücher und Mullwindeln: Egal ob als hygienische Unterlage, zum Zudecken oder wenn das Baby spuckt – Mullwindeln sind ein absolutes Must-Have in jeder Wickeltasche. – Davon benötigen Sie mindestens 20 Stück!

Wickeltasche: Eine geräumige Tasche mit Fächern für Windeln, Feuchttücher, Wechselkleidung und Co. ist ein wichtiger Begleiter jeder Familie. Diese sollte bereits vor der Geburt gepackt sein, damit am Heimweg alles griffbereit ist.

Kleidung: Neugeborene benötigen mehrere Strampler, Bodys, Mützen und Socken, am besten aus weicher Baumwolle. Vermeiden Sie es, sehr warme Kleidung zu kaufen. Greifen Sie besser auf mehrere Baumwollschichten zurück, um ihr Baby im Zwiebellook zu kleiden. So können Sie besser auf die Wärmebedürfnisse Ihres Kindes eingehen. Für sehr kalte Tage ist ein Wollfleece-Overall sehr ratsam, da dieser wärmeregulierend und dennoch dünn ist. Damit können Babys auch gut in der Babyschale unter dem Gurt warmgehalten werden.

Windeln: Ob Stoff- oder Wegwerfwindeln – stellen Sie sicher, dass Sie eine ausreichende Menge zu Hause haben, denn ein Baby sollte mindestens sechs bis acht nasse Windeln täglich aufweisen.

Feuchttücher oder Waschlappen: Vermeiden Sie duftende Reinigungstücher und greifen Sie auf fertige Feuchttücher nur unterwegs zurück. Zuhause ist die Reinigung mit einem Waschlappen und klarem, warmen Wasser für die sensible Haut ihres Kindes sehr geeignet.

Wundcreme: Um einen Windelausschlag zu behandeln, eignen sich duftstofffreie Pflegeprodukte aus der Apotheke oder Drogerie. Die intakte Babyhaut bedarf keiner zusätzlichen Pflege.

Babymassageöl: Wenn Sie Ihren kleinen Schatz verwöhnen wollen, greifen Sie auf duftstofffreie, hochwertige Öle zurück. Mandelöl ist ein beliebtes Produkt auf dem Wickeltisch und eignet sich auch hervorragend zur Reinigung im Windelbereich.

Kirschkernsackerl oder Wärmeflasche: Eine Wärmequelle kann bei Babys mit instabilem Wärmehaushalt sehr hilfreich sein, aber auch bei Bauchschmerzen wirken wärmende Auflagen lindernd.

Fieberthermometer: Auch Neugeborene können eine zu hohe oder niedrige Körpertemperatur aufweisen und zu Anfang mit ihrem Wärmehaushalt schwanken. Achten Sie beim Kauf eines Thermometers auf gute Produkte, die genaue Messungen liefern. Eine rektale Messung (im Anus) ist bei Neugeborenen besonders zuverlässig.

Babybadewanne oder Badeeimer: Das erste Babybad lässt sich leichter in einer kleinen Wanne durchführen – hierbei gibt es eine riesige Auswahl an Vorrichtungen für jeden Geschmack. Wenn Sie über ein ausreichend tiefes Waschbecken verfügen, ist die Anschaffung einer Babywanne nicht zwingend notwendig. Kuschelige Badetücher, am besten quadratisch, runden ein entspanntes Babybad ab.

Wickelkommode oder Wickelplatz: Es obliegt Ihnen, ob Sie eine Wickelkommode kaufen oder nicht. Wenn Sie wenig Platz haben, ist es auch möglich das Baby im Bett, auf der Couch oder mit einer geeigneten Unterlage im Bad zu wickeln. Auf jeden Fall sollten Sie alles, was Sie zum Wickeln benötigen, in Reichweite lagern. Optimal ist ein Wickelplatz in der Nähe eines Waschbeckens und ohne Zugluft. Eine Wärmelampe/Wärmematte ist kein Muss, aber Babys sind wesentlich entspannter, wenn ihnen wohlig warm bei der Körperpflege ist.

Babybett und Matratze: Achten Sie auf eine hochwertige Matratze – diese ist fest und zeichnet sich durch eine ausgewiesene Luftzirkulation aus. Die Verwendung von Second-Hand Matratzen ist aus hygienischen Gründen nicht empfehlenswert. Ein Nässeschutz sollte nur im Windelbereich angebracht werden, der Kopfbereich der Matratze muss gut belüftet sein.

Bettwäsche und Schlafsäcke: Vermeiden Sie Decken und Kissen im ersten Jahr aus Sicherheitsgründen. Besonders eignen sich Strampelsäcke, oder Schlafsäcke mit Ärmeln aus hochwertigen Materialien um das Baby zu wärmen und dennoch vor Überhitzung zu schützen.



Die vollständige Checkliste finden Sie auf unserer Webseite **www.hebammen.at/eltern/Checkliste_baby.**

Sie enthält auch Informationen zu diesen Themen:

Ernährung des Babys

- Still-BH und Stilleinlagen
- Milchpumpe
- Stillkissen
- Fläschchen und Sterilisator
- Milchpulver
- Schnuller

Unterwegs mit dem Baby

- Kinderwagen
- Autositz oder Babyschale
- Tragehilfen
- Spielzeug



Wie die Begleitperson durch kleine Gesten zur großen Unterstützung werden kann.

Mehr als nur dabei sein

Die Gebärende leistet bei der Geburt Großes, und die Begleitperson kann dabei eine wertvolle Untestützung sein. In einer komplett neuen Situation, womöglich unbekannten Umgebung, ist die Begleitperson eine bekannte Konstante und schafft ein Gefühl von „Zuhause“. Das beruhigt und gibt Kraft.

Seien Sie die Reisebegleitung auf der Geburtsreise der Frau und beachten Sie, dass diese Begleitung in jeder Phase anders aussehen kann. Manche Phase verlangt nach Entspannung, einer Massage oder beruhigenden Worten und die nächste braucht dann Aufmunterung und Motivation. Beobachten Sie, nehmen Sie teil und seien Sie mit an Bord. Auch gemeinsames Atmen kann eine tolle Unterstützung sein und braucht nicht viel.

Gemeinsamer Geburtsvorbereitungskurs

Buchen Sie früh genug einen für Sie beide passenden Geburtsvorbereitungskurs bei einer Hebamme und seien Sie so bestens vorbereitet für Ihre gemeinsame Reise.

Keine Sorge – Hechelkurse wie im Film gibt es schon lange nicht mehr. Es geht eher um den „normalen“ Ablauf bei der Geburt, wann man sich am besten auf den Weg machen sollte und wie Sie als Begleitperson eine gute Unterstützung sein können. Auch die verschiedenen Positionen und ihr Nutzen sind Thema, ebenso wie das Schmerzmanagement und die Aufgaben der Hebamme. So wird der Kurs zu einer wertvollen gemeinsamen Zeit, um sich auf die Geburt vorzubereiten. Wenn auch die Begleitperson alle Infos hat und weiß, was Geburt bedeutet, kann sie an Ort und Stelle eine Stütze und Hilfe sein.

Was zu tun und was zu lassen ist

Reden Sie in Ruhe miteinander über die bevorstehende Geburt. Was stellt sich die Frau vor und wie können Sie ihr dabei helfen, das Wirklichkeit werden zu lassen? Was ist zu tun, was sollte nicht getan werden? Was darf gesehen werden und wo hat die Begleitperson zu stehen? Klären Sie das, in Ihrer beider Interesse, damit vermeiden Sie Stress während der Geburt.

Einfach für die Gebärende da sein, der Fels in der Brandung sein, eine Schulter zum Anlehnen oder zum Ausweinen bieten, sie halten oder zärtlich berühren — all das vermittelt das Gefühl von Unterstützung und das ist schon das Beste, was gemacht werden kann.





10 Tipps
für aktive Unterstützung während der Geburt:

1. **Sanfte Berührungen** sind die Sprache, die Gebärende meist am besten verstehen. Streichen Sie sanft über den Fußrücken Ihrer Partnerin, wenn sich ihre Zehen aufstellen oder einrollen. So erinnern Sie daran: Kiefer lockerlassen und mit der Wehe mitatmen. Auch die Schulter ist ein guter Ort zum Berühren, ohne zu erschrecken.
2. **Seien Sie eine Stütze** bei den verschiedenen Positionen und achten Sie darauf, dass die Gebärende einen guten und sicheren Stand hat. Nehmen Sie die Frau z.B. an der Hüfte und schwingen Sie kreisend das Becken im Takt der Wehe.
3. **Geben Sie Halt, Nähe und Sicherheit,** indem Sie sich als „lebendes Sofa“ hinter Ihre Partnerin setzen. Das stärkt nicht nur sinnbildlich den Rücken!
4. **Tolerieren Sie,** wenn manches, das eben noch eine Wohltat war, Sekunden später forsch abgewiesen wird. Nicht aufgeben und eventuell später erneut einen Versuch wagen.
5. Erinnern Sie an ausreichende **Flüssigkeitszufuhr!** Trinken ist enorm wichtig, weil Flüssigkeit durch Atmen und Schwitzen verbraucht wird. Eine Sport-Trinkflasche ist optimal während der Geburt: So kann in jeder Position getrunken werden, ohne etwas zu verschütten.
6. Eine volle Blase braucht viel Platz und nimmt dem Baby manchmal die Möglichkeit, tiefer zu rutschen. Erinnern Sie die Frau daran, regelmäßig auf die Toilette zu gehen.
7. **Massagen:** Im Bereich der Lendenwirbelsäule werden Wehen häufig als sehr unangenehm empfunden – umso wohltuender wirkt eine Massage an dieser Stelle, knapp über der Pofalte am Kreuzbein. Die Frauen können die richtige Stelle sicher anzeigen.
8. **Lüften!** Dann fällt das Atmen sofort leichter.
9. Sie sind ebenfalls lange auf den Beinen und unterstützen Ihre Partnerin tatkräftig. Vergessen auch Sie nicht das **Essen und Trinken.** Schließlich kann man nur so lange Energie schenken, bis man selbst keine mehr hat. Auch Pausen sind erlaubt. Gehen Sie gerne mal ein bisschen raus und gönnen Sie sich eine Pause. Die Hebamme übernimmt sicher gerne ein bisschen für Sie.
10. **Aufbauende Worte** schenken Kraft. Ein "Du schaffst das!" oder "Du bist super / spitze!" kann viel Motivation überspringen lassen.

Und erschrecken Sie nicht, wenn die Frau im Laufe des Geburtsprozesses ihren Emotionen freien Lauf lässt. Manchmal kann ein Urschrei oder Löwengebrüll genauso hilfreich sein wie Weinen oder Lachen. Bei der Geburt ist alles erlaubt ...

Wochenbettmanagement

Die Frau im Wochenbett sollte sich viel Ruhe gönnen dürfen und nicht öfter unterwegs sein müssen als unbedingt notwendig. Sie braucht Erholung, gute Pflege und bekömmliches Essen.

Sorgen Sie dafür, dass die Frau in den Wochen nach der Geburt ausreichend Ruhe und Erholung bekommt. Das bedeutet wenig Besuch und auch den nur dann, wenn die Frau das wirklich möchte und bereit dafür ist – am besten erst wenn die Heultage vorbei und der Baby Blues überstanden sind. Sie wissen nicht, was man darunter versteht? Dann nützen Sie die Zeit, um sich über den Milcheinschuss und den Zusammenhang mit dem Stimmungstief der Frauen zu informieren. Ihre Hebamme berät Sie sicher gerne.

HEBAMMENTIPP

Bedanken Sie sich aufrichtig bei Ihrer Frau für die Geburt. Sie hat Großes geleistet!





Liebe auf den ersten Blick

Hebammen fördern die Eltern-Kind-Beziehung ab dem ersten Augenblick

Der wohl wundervollste Moment im Leben: Ein Mensch kommt auf die Welt … Während die Eltern ihr Kind bestaunen und begrüßen, behält die Hebamme die körperliche Anpassung des Neugeborenen und das Wohl der frischgebackenen Mutter im Auge.

Ihren Höhepunkt findet die Grenzerfahrung der Geburt in den meisten Fällen im Glück, das eigene Kind das erste Mal in die Arme zu schließen. Die Hebamme legt das Neugeborene der Mutter behutsam auf die Brust, darüber ein warmes Tuch, um ein Auskühlen zu verhindern. Mit den ersten Atemzügen beginnt sich das Kind nun selbst mit Sauerstoff zu versorgen und Atemzug für Atemzug ins Leben auf der Welt einzutauchen. Ob es dem Neugeborenen dabei gut geht, behält die Hebamme stets im Blick: Ist die Atmung normal, der Herzschlag in der richtigen Frequenz und die Hautfarbe rosig? Das Baby kann für diese Checks meist ganz geborgen bei der Mutter liegen bleiben. Auch Baden, Wiegen, Messen und Prophylaxen (z.B. Vitamin K Gabe) stehen erst später auf dem Plan und sollen das erste Kennenlernen nicht unterbrechen.

HEBAMMENTIPP

Nutzt die Magie der ersten Stunde – Fotos und Nachrichten können warten



Geburtstagstorte statt Mutterkuchen

Die Zeit des Mutterkuchens (lat. Plazenta), der während der Schwangerschaft die Versorgung des Ungeborenen mit Sauerstoff und Nährstoffen übernommen hat, ist nun abgelaufen. Nachdem die Umstellung auf einen selbstständigen Kreislauf abgeschlossen ist, kann nun auch die Nabelschnur durchtrennt werden. Abnabeln ist ein besonderer Moment und eine ehrenwerte Aufgabe, die häufig die Begleitperson übernimmt. Nachdem das Baby abgenabelt ist, werden schon bald die Plazenta und die Fruchtblase (Eihäute) geboren. Dafür zieht sich die Gebärmutter noch einmal fest zusammen und von einer relativ starken Blutung begleitet kommt die Nachgeburt zum Vorschein. Die Hebamme kontrolliert sie auf ihre Vollständigkeit, um sicher zu stellen, dass keine Reste der Plazenta in der Gebärmutter zurückbleiben, die eine vollständige Rückbildung erschweren würden. Danach begutachtet sie sorgfältig und behutsam, ob Geburtsverletzungen entstanden sind, und näht diese, wenn notwendig, oder gibt die Versorgung der Wunde an einen Arzt/eine

Ärztin ab. Um dies schmerzfrei zu gestalten, geschieht das Nähen in lokaler Betäubung und meist an Ort und Stelle. Das Baby darf bei all diesen Handgriffen bei der Mutter kuscheln, denn die ersten Stunden nach der Geburt sind eine ganz besondere Phase für die Entwicklung der Bindung zwischen den Eltern und ihrem Kind. Im Idealfall wirkt dieses sogenannte Bonding (engl. Bindung) wie Liebe auf den ersten Blick und schweißt lebenslang zusammen. Dem anfangs völlig hilflosen Neugeborenen sichert die Verliebtheit seiner Eltern naturgewollt das Überleben. Sie setzen alles daran, die Bedürfnisse des Kindes zu befriedigen und sich gänzlich der neuen Situation hinzugeben.

Natürlich werden in den ersten Lebensminuten nicht gleich die Weichen für immer gestellt. Keine Sorge, wenn der Start ein bisschen holprig ist. Allein schon die körperliche Nähe, der Herzschlag und der Duft von Haut lösen auf natürliche Art und Weise etwas aus, das für immer bleibt.

Kuscheln nach dem Kaiserschnitt

Nicht immer ist frühes und ungestörtes Bonding möglich. Vielleicht ist das Neugeborene zu schwach oder muss überwacht werden. Manchmal ist aber auch die Mutter sehr erschöpft oder die Geburt wurde mit einem Kaiserschnitt beendet. Im Falle einer Kaiserschnittgeburt übernimmt die Hebamme am Operationstisch das Neugeborene vom Arzt/von der Ärztin und unterstützt die Erstversorgung des Neugeborenen durch den Kinderarzt/die Kinderärztin. Im Anschluss an den ersten Check unterstützt die Hebamme dabei, dass das Baby zur Ruhe kommen kann. In manchen Krankenhäusern ist es möglich, noch im Operationssaal mit dem Neugeborenen Körperkontakt zu haben – vorausgesetzt es geht der Mutter und dem Kind gut. Ein erster Blick und eine Be-

Aufgaben der Hebamme

- Überwachung des neugeborenen Kindes
- Erstversorgung des Neugeborenen
- Kontrolle der mütterlichen Vitalfunktionen, Blutungskontrolle und Rückbildungskontrolle
- Blutabnahmen aus der Nabelschnur
- Leitung der Nachgeburtsperiode: Geburt der Plazenta und Kontrolle auf deren Vollständigkeit
- Inspektion der Geburtswege
- Versorgung von Dammverletzungen (bis Grad II) oder Assistenz der Wundversorgung
- Unterstützung beim ersten Stillen
- Versorgung des Neugeborenen: Wiegen, Messen, Baden, Nabelpflege, Wickeln, Anziehen
- Verabreichung von Prophylaxen (z.B. Vitamin K)
- Dokumentation





Überall. Jederzeit.

Stillen, wo immer du bist.





rührung sind meistens und überall möglich. Sollte eine Trennung von Mutter und Kind aus medizinischen Gründen unumgänglich sein, kann das Bonding später nachgeholt und zunächst vom anderen Elternteil übernommen werden. Denn auch dieser kann das Baby auf seine Brust nehmen und mit viel Haut- und Blickkontakt, Zeit und Ruhe dem Baby dabei helfen, sich gut zu erholen und vom ersten Moment an Geborgenheit zu erleben. Der frischoperierten Mutter hilft die Hebamme, angenehme Positionen zum Stillen und Kuscheln zu finden, und übernimmt die Überwachung, körperliche Kontrollen und die Betreuung von Mutter und Kind nach der Operation.

"Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind."

Gertrud von Gertrud von Le Fort
dt. Schiftstellerin (1876 – 1971)

Ein vorsichtiges Schmatzen

Aktiviert und wachsam durch Geburtshormone sucht das Neugeborene den Blick der Eltern und genießt den innigen Hautkontakt. Die meisten Neugeborenen suchen nach einiger Zeit instinktiv nach der mütterlichen Brust, um das erste Mal ausgiebig zu saugen. Die erste Muttermilch stärkt das Immunsystem des Babys, hilft dabei, den ersten Stuhl, das Mekonium (das sogenannte Kindspech), auszuscheiden, und gibt dem Baby die Nährstoffe, die es jetzt braucht. Der Vorgang des Saugens beruhigt das Neugeborene und löst bei der Mutter ein Zusammenziehen der Gebärmutter aus. Es fördert die Rückbildung der Gebärmutter und hilft damit, den Blutverlust möglichst gering zu halten. Man könnte durchaus sagen: „Mutter und Kind sind ein wahrlich gut eingespieltes Team". Wenn Hilfe benötigt wird, unterstützt die Hebamme beim ersten Stillen, um den optimalen Start in eine erfolgreiche Stillbeziehung zu fördern.



Die ersten Stunden nach der Geburt sind etwas ganz Besonderes. Hebammen kontrollieren daher nicht nur die vielen körperlichen Umstellungsvorgänge, sondern schaffen eine gute Atmosphäre für die Entstehung dieser ganz besonderen Liebesbeziehung zwischen Eltern und ihrem Kind – mit dem richtigen Maß: So viel Begleitung wie nötig und so viel Privatsphäre wie möglich.





Hebammen bieten professionelle medizinische Versorgung zu Hause … sie machen Hausbesuche

Wir sind eine Familie

Das Wochenbett ist die Zeit der ersten Wochen nach der Geburt – Eltern, Geschwister und Neugeborenes lernen einander kennen. Hebammen begleiten die Familien und sind eine wichtige Unterstützung in dieser Zeit.

Die Mutter und das Kind haben in der Schwangerschaft und bei der Geburt Unglaubliches geleistet. Daher sollten nun Heilen, Ausruhen und Auftanken auf der Tagesordnung stehen und viel ungestörte Zeit, um behutsam in den neuen Lebensrhythmus zu finden. Der weibliche Körper verändert sich erneut und bewältigt wichtige Rückbildungsprozesse, während das Baby täglich neue Entwicklungsschritte macht. Vieles ist jetzt ganz neu und noch nicht aufeinander eingespielt. Wenig Wunder, dass täglich neue Fragen auftauchen können und geklärt werden wollen. Da tut es gut, wenn professionelle Unterstützung angenommen werden kann.



Hebammen gehen mit ihren Hausbesuchen im Wochenbett auf die Bedürfnisse von frisch entbundenen Frauen und neugeborenen Kindern ein. Denn kaum jemand möchte sich in dieser Zeit dem Lärm der Straße, dem Wind und Wetter und vielen fremden Menschen aussetzen. Einfach zu Hause bleiben zu können und dennoch betreut und beraten zu werden, ist jetzt genau das Richtige.



Haben Sie Ihre Hebamme für die Wochenbettbetreuung schon gefunden? Mit unserer ONLINE-Hebammensuche auf **hebammen.at**

Heilen, Ausruhen, Versorgen

Die Hebamme kontrolliert die Rückbildung der Gebärmutter und das Abheilen möglicher Geburtsverletzungen. Sie kennt die natürlichen Prozesse der körperlichen Umstellung und ihre Begleiterscheinungen und hilft, diese zu unterstützen. Eine gut verlaufende Rückbildung und die Stärkung des Beckenbodens sind wesentliche Schritte auf dem Weg zu einem angenehmen und vertrauten Körpergefühl. Die Hebamme zeigt im Rahmen der Wochenbettbetreuung auch Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Denn ein starker Beckenboden ist die beste Prophylaxe gegen Inkontinenz und eine wichtige Grundlage für den Wiedereinstieg in sportliche Aktivitäten und trägt wesentlich zur Orgasmusfähigkeit bei. Eine weitere großartige Leistung des weiblichen Körpers ist die Fähigkeit, das Neugeborene zu ernähren. Hebammen begleiten den Prozess des Stillens in allen Facetten.

Hormonelle Umstellungen, Schlafmangel und die Herausforderung, mit ganz neuen, ungewohnten Situationen umgehen zu lernen, können sich auch psychisch bemerkbar machen. Hebammen helfen dabei, zwischen dem normalen "Baby Blues" und einer Wochenbettdepression, die 15 bis 20 Prozent der Frauen erleben, zu unterscheiden, und sie können durch ihre vernetzte Arbeitsweise auch auf kompetente Beratungsstellen und Therapeut*innen verweisen.

Ankommen, Umstellen, Entwickeln

Bei den regelmäßigen Wochenbettbesuchen untersucht die Hebamme immer auch das Neugeborene. Sie kontrolliert Gewicht und Temperatur, Verdauung und Entwicklung des Babys, beobachtet auch die Abheilung des Nabels und vieles mehr – kurz, sie macht sich ein Gesamtbild vom Wohlbefinden des Neugeborenen. Die Hebamme hat die Aufgabe, die Anpassungsprozesse und Entwicklungen des Babys in den ersten Wochen zu beobachten und die Eltern im Umgang mit dem Neugeborenen zu unterstützen. Wichtige Aufgaben der Hebamme sind auch das Verabreichen von Prophylaxen, beispielsweise von Vitamin K, und die Durchführung empfohlener Kontrollen (Neugeborenenscreening).

Alles gut

Eine zentrale Aufgabe jedes Wochenbettbesuchs ist es sicherzustellen, dass bei Mutter und Kind alle Veränderungen so verlaufen, wie sie sollen. Durch das Wissen um mögliche Komplikationen kann die Hebamme therapiebedürftige Entwicklungen von normalen Veränderungen unterscheiden und, wenn nötig, an die entsprechenden Fachpersonen weiterverweisen. Viele Komplikationen lassen sich jedoch durch das Erkennen früher Anzeichen und entsprechende Gegenmaßnahmen vermeiden. Solch vorbeugende Maßnahmen sind wesentlicher Bestandteil der Wochenbettbetreuung.

Hebammen sind in den ersten Wochen auch Ansprechpersonen für alle Familienmitglieder. Der Umgang und das Leben mit einem Neugeborenen geben oft Anlass zu Fragen: Wie trage ich das Baby am besten? Warum schlafen die meisten Neugeborenen nicht durch? Darf das Baby mit uns im Bett schlafen? Auch da ist der Wochenbettbesuch eine gute Gelegenheit, kompetente Antworten zu erhalten.



Baby Blues & Wochenbettdepression

In den ersten zwei Wochen nach der Geburt haben viele Frauen einen so genannten Baby Blues – das ist völlig normal und darf auch sein. Es fließen die Tränen, es kommt zu Stimmungsschwankungen – oft ohne erklärbaren Grund.

Klingt der Baby Blues nach 14 Tagen nicht ab oder verstärken sich die Symptome, sollte man hellhörig werden und an eine Wochenbettdepression denken. 15 bis 20 % der Frauen entwickeln in den ersten zwölf Monaten nach der Geburt eine Postpartale Depression.

Symptome einer Wochenbettdepression:

Die Symptome können unterschiedlich sein und sich in ihrer Intensität unterscheiden. Häufige Anzeichen sind:

- Anhaltende Traurigkeit oder das Gefühl, emotional abgestumpft zu sein
- Erschöpfungszustände und/oder ständige Müdigkeit
- Schlafstörungen, Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit
- Angst und/oder ständige Sorgen in Bezug auf das Baby oder auf die eigenen Fähigkeiten, eine gute Mutter zu sein.
- Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen
- Überforderung mit der neuen Situation – Rückzugsgedanken
- Verlust des Interesses an Aktivitäten, welche früher Freude bereitet haben
- Schuldgefühle, Versagensängste
- In sehr schweren Fällen Gedanken an Selbstverletzung

Was können betroffene Mütter tun?

Wichtig ist die Veränderung zu erkennen, ernst zu nehmen und offen über die Gefühle zu sprechen. Eine Wochenbettdepression ist eine medizinische Erkrankung und kein Zeichen von Schwäche. Je früher diese erkannt und behandelt wird, desto besser die Heilungschancen.

Hilfe annehmen. Betroffene Frauen sollten ihre Gefühle in ihrem sozialen Umfeld äußern, der Austausch mit anderen Müttern kann hilfreich sein. Es ist ratsam, professionelle Unterstützung von Hebammen, Gynäkolog*innen, Hausärzt*innen, Psychotherapeut*innen oder Psychiater*innen in Anspruch zu nehmen.

Frauen, die an einer Wochenbettdepression leiden, brauchen viel Unterstützung aus dem familiären oder sozialen Umfeld. Kleine Auszeiten, viel Bewegung an der frischen Luft oder leichte körperliche Aktivitäten können dabei helfen, die emotionale Belastung zu reduzieren. In schweren Fällen ist eine psychotherapeutische Betreuung oder auch medikamentöse Begleitung notwendig.

Betroffene sollten nicht zögern, Unterstützung zu suchen – denn es gibt Wege, wieder zu emotionalem Gleichgewicht und Freude im Alltag zurückzufinden.

Mehr Informationen dazu finden Sie auf unserer Webseite hebammen.at



Hebammen beraten und unterstützen bei allen Fragen rund um die Ernährung von Kindern im ersten Lebensjahr und helfen über Schwierigkeiten hinweg.

Muttermilch ist perfekt auf die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt und die natürlichste und beste Ernährung in den ersten Lebensmonaten. Aus diesem Grund empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), reif geborene, normalgewichtige Kinder bis zum sechsten Monat ausschließlich zu stillen. Babys brauchen in dieser Zeit keine weitere Nahrung und entwickeln sich prächtig, wenn sie immer an die Brust dürfen, sobald sie danach verlangen. Die feine Abstimmung von Stillen und Muttermilch geht über die Ernährung weit hinaus. Stillen sichert dem Baby die besten Entwicklungschancen, und es passt sich sogar an Entwicklungsphasen an. Außerdem wird während der Stillmahlzeiten ein inniges Band zwischen Mutter und Kind geknüpft. Stillen hat eine beruhigende Wirkung auf die Psyche der Mutter und gibt Kraft für die neuen Aufgaben mit dem Baby. Das sinnliche Potpourri aus Hautkontakt, Blicken, Gerüchen, Lautäußerungen und dem Still- und Kuschelhormon Oxytocin bewirkt „Liebe auf den ersten Blick“ zwischen Mutter und Kind. Das ist nur einer von zahlreichen positiven Aspekten. Darüberhinaus wirkt sich Stillen auch auf die Gesundheit der Frau günstig aus, ist bequem und spart zudem noch Geld.



Säuglinge haben eine Mission

Wie schon der Name verrät, haben Säuglinge eine wichtige Aufgabe: Sie wollen saugen, am allerliebsten an der mütterlichen Brust. Doch jedes Kind ist einzigartig, und so gibt es auch Neugeborene, die mehr Zeit und Unterstützung brauchen, bis es mit dem Stillen klappt. Das kann ganz unterschiedliche Gründe haben: Medikamentengaben unter der Geburt, der Weg, auf dem das Baby auf die Welt gekommen ist, Trennungen in der ersten Phase des Kennenlernens oder ein sehr früher Einsatz von Schnuller oder Flaschensaugern. Egal, ob der Grund klar auf der Hand liegt oder nicht – die Lösung sollte im Vordergrund stehen, und so ist bei Stillproblemen die beste Erste-Hilfe-Maßnahme, professionelle Unterstützung beizuziehen. Hebammen kennen die möglichen Stillpositionen, setzen Stillhilfsmittel (z.B. Stillhütchen, Milchpumpen) überlegt ein und helfen mit Tipps und Tricks über Schwierigkeiten hinweg.

Hebammen sind Stillexpert*innen. Sie bieten Stillberatungen in gemütlichen Runden unter Gleichgesinnten an oder kommen nach Hause, um in gewohnter Umgebung Beistand zu leisten und mit gekonnten Handgriffen und informativer Aufklärung zur Entlastung und Lösung von Problemen beizutragen.

Geduld und Geschick

„Dank des großen Fachwissens und der Geduld unserer Hebamme konnte unser Baby voll gestillt werden. Linus kam mit einer Gaumenspalte auf die Welt und meisterte sein Handicap unglaublich geschickt. Unser Baby, unsere Hebamme und ich waren ein tolles Team für diesen „Spezialeinsatz“. Ich bin immer noch richtig stolz auf uns drei.“

Maria, 27 Jahre

Muttermilch stillt mehr als nur Hunger

Laut Umfragen beginnen in Österreich 87% der Frauen nach der Geburt ihres Kindes zu stillen. Gesundheitsförderung, die innige Mutter-Kind-Bindung und die nachweisliche Allergieprophylaxe sind die häufigsten Beweggründe dafür.



Auch mit Vitamin D als BiGaia® Protectis®

BiGaia®

Bewährtes bleibt.* In jeder Apotheke.

Online und vor Ort.

Das Original mit neuen PZN

BiGaia® Tropfen: 6022310 (5 ml) | 6022327 (10 ml)
BiGaia® Protectis®: 6022333 (10 ml)

Jetzt kostenfrei Produkt-Muster anfordern!
QR-Code scannen oder
bigaia.de/entspannt

Für den Pflichttext zum Präparat bitte den QR-Code scannen.

* BiGaia® Tropfen werden seit 01.01.2026 vom deutschen Tochterunternehmen des schwedischen Probiotika-Pioniers BioGaia AB vertrieben.

BiGaia Germany GmbH, Barthstr. 2–10, 80339 München | info@bigaia.de

bigaia.at

Neuer Alltag, neue Worte – gut zu wissen, was gemeint ist

Hebammen stillen den Wissensdurst



Stillzeichen

... kündigen an, dass jetzt Essenszeit ist. Wenn das Baby die Zunge rausstreckt, schmatzt, den Kopf suchend hin und her bewegt oder die Lippen spitzt, hat es Hunger. Wird die „Bestellung“ übersehen, setzt meist bald darauf Protestgeschrei ein.

„Ad libitum“

... ist das Stillen nach Bedarf des Babys und der Mutter. Sich danach zu richten und immer dann zu stillen, wenn das Baby Hunger signalisiert, ergibt den idealen Stillrhythmus.

Rücken- / Fußballhaltung

... ist der Name für eine beliebte Stillhaltung. Das Baby liegt seitlich, mit den Beinen in Richtung mütterlicher Rücken. Hebammen kennen die unterschiedlichsten Stillpositionen, um einem Milchstau vorzubeugen, eine etwaige Kaiserschnittnarbe zu schonen, entspannt liegen bleiben zu können, Schonhaltungen zu vermeiden oder wenn das Baby eine Seite bevorzugt.

Clustern

... ist „Stillen in Dauerschleife“: Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise und nochmal das Ganze. Diesem Phänomen, das meist abends auftritt, sollte unbedingt nachgegeben werden. Auf diese Weise bestellt sich das Baby die ausreichende Milchmenge für den nächsten Tag und in Zeiten von Wachstumsschüben wird die Milchproduktion auf den erhöhten Bedarf des Babys angepasst. Sollten Verunsicherungen entstehen, ob das Kind auch tatsächlich gut gedeiht, tut Hebammenberatung sicher gut.



Gut, aber aus

Irgendwann wird der Tag kommen, an dem die Mutter oder das Baby abstillen möchten. Im Idealfall deckt sich dieser Wunschzeitpunkt bei beiden oder die Initiative geht vom Baby aus. Denn weniger Nachfrage bedeutet weniger Milchproduktion, und die Milchmenge geht langsam aber stetig zurück. Wenn die Mutter früher als ihr Baby abstillen möchte, bestimmt sie den Zeitpunkt und verkürzt nach und nach die Stillmahlzeiten. Die überschüssige Milch wird vom Körper resorbiert und aufgrund der geringeren Nachfrage wird schließlich weniger produziert. Salbei- oder Pfefferminztee wirken stark milchreduzierend und können zur Unterstützung in der Zeit des Abstillens getrunken werden. Bei einem unangenehmen Spannungsgefühl in der Brust hilft eine sanfte Brustmassage unter der warmen Dusche und bringt Entlastung und Linderung. Auch kühle Kompressen finden ihre Anwendung. Sie schränken die Durchblutung ein und beugen Brustentzündungen vor.

Die Zeit des Abstillens muss nicht alleine bewältigt werden, und die vielen Fragen rund um Babys neuen Speiseplan können mit der Hebamme besprochen werden.

HEBAMMENTIPP:

Frauen, die während der Stillzeit ins Berufsleben zurückkehren, können sich auf das Mutterschutzgesetz stützen. Dort sind die Dauer und Anzahl von Stillpausen gesetzlich geregelt.

Je mehr Zeit für die Ernährungsumstellung eingerechnet wird, umso unkomplizierter wird sie sich gestalten. Im ersten Schritt sollte man die Mittags- oder Nachmittagsmahlzeit durch Beikost ersetzen, um das Baby langsam an die neuen Mahlzeiten zu gewöhnen. Ist das Stillen stark ritualisiert, hilft es, wenn diese Rituale ersetzt werden.



Hebammen beraten im gesamten ersten Lebensjahr des Kindes

Wegbegleitend

Hebammen beraten und begleiten Familien im gesamten ersten Lebensjahr des Kindes.

Vom ersten Tag an warten auf das Baby viele Entwicklungsaufgaben, und die Welt präsentiert sich in ihrer vollen Intensität. Für das junge Kind ist alles neu. Den Eltern ist das meiste wohl vertraut, und so können sie ihrem Schützling auf der kindlichen „Entdeckungsreise“ Halt und Sicherheit geben. Nur eines ist auch für sie ganz neu: Dieses Kind begleiten sie zum ersten Mal. Immer wieder treten daher ganz neue Fragen auf – zu Veränderungen beim Stillen, zum Wiederaufnehmen von Beruf oder Sport, zu Verhütung und vielem mehr. So ist es im ganzen ersten Lebensjahr hindurch ein beruhigendes Gefühl, eine Hebamme um Rat fragen zu können.

Viele Fragen, gute Antworten

Eltern zu sein ist eine verantwortungsvolle Aufgabe und bringt große Umstellungen für das eigene Leben. Nun gilt es, andere Prioritäten zu setzen, seinen Lebensrhythmus den geänderten Umständen anzupassen und mit neuen Schlafgewohnheiten zurechtzukommen. Viele werden auch mit Ängsten konfrontiert, die bislang unbekannt waren, und erleben sich in einer ganz neuen Rolle.

Hebammen bieten ihr Wissen und ihre Erfahrung bei Hausbesuchen, in Eltern-Kind-Zentren, in Mütterstudios, in Mütterberatungsstellen, bei Stillgruppen oder Vortragsreihen an. Die Themenpalette ist vielfältig und umfasst all die großen Fragen rund um unsere Kleinsten: Schlafen, Beruhigen, Tragen, Sinneserfahrungen, Spielen und Kommunizieren sind große Themen des ersten Lebensjahres.



Wie schnell wächst ein Baby?

Wie gut sieht ein Baby?

Unser Baby schielt – ist das normal?

Unser Baby lacht mich an – erkennt es mich?

Ab wann hat ein Baby einen Tag-Nacht-Rhythmus?

Unser Baby weint viel – ist das normal?

Wie oft soll das Baby Stuhl haben?

Ab wann kann das Baby seinen Kopf halten?

Behält das Baby seine Haare?

Wann kommt der erste Zahn?

Ab wann darf mein Baby sitzen?

Wann soll das Baby im eigenen Bett schlafen?

Große Fragen rund um die Kleinen

Frühkindliche Entwicklung und Entwicklungsaufgaben des Kindes: Hebammen wissen um die natürlichen Entwicklungsschritte des ersten Lebensjahres, sei es im Bereich von Essen, Bewegungsmuster oder Kommunikation.

Schreien ist Kommunikation und die „Sprache von Neugeborenen". Was will das Baby mitteilen oder wieviel Schreien ist normal?

Schlafen ist wichtig für eine gesunde Entwicklung. Informationen zu Einschlafritualen und zu den Eigenheiten des Schlafverhaltens von Säuglingen können für Eltern manchmal wertvolle Wegweiser sein, um ihr Baby und sein Schlafen und Wachsein besser verstehen zu können. Wie sieht ein guter Schlaf-Wach-Rhythmus aus, was hilft bei Schlafstörungen und wie gestaltet man eine gute Schlafumgebung ...?

Ernährung und kindliches Gedeihen sind ein zentrales Thema: Nimmt das Baby ausreichend zu? Wieviel Trinkmenge braucht es am Tag und was hat es eigentlich mit Wachstumsschüben auf sich?

Körperpflege: Baby baden, Nägel schneiden, Milchschorf, Hautpflege ...

Ausscheidung: Blähungen, Sauberkeitserziehung, Windeln, Wickeln

Und vieles mehr: Tragen, Lagerung, Kleidung, Zahnen, Impfungen, ...

Das könnte Sie auch interessieren:

Geballtes Hebammenwissen und viele praktische Tipps finden Sie HIER auf der Webseite des Österreichischen Hebammengremiums:



ELTERN
Pickel beim Baby? Die Neugeborenenakne



ELTERN
Angst vor der Geburt



ELTERN
Das Revival des Tragens



ELTERN
Beikost: Baby Led Weaning



ELTERN
Vorbereitung auf die Geburt



ELTERN
Rückbildung: Hebammentipps für deinen Weg zur starken Mitte

https://hebammen.at/kategorie/eltern/

VITA34

Ein besonderer Moment.
Eine besondere Möglichkeit.



Stammzellen aus **Nabelschnurblut, Nabelschnur- und Plazentagewebe** können für die Zukunft aufbewahrt werden.

VIELSEITIG IN DER MEDIZIN
Blutbildende Stammzellen werden bereits bei bestimmten Erkrankungen des Blut- und Immunsystems eingesetzt. Zahlreiche klinische Studien untersuchen weitere Einsatzmöglichkeiten.

DREI WERTVOLLE QUELLEN
Nabelschnurblut, Nabelschnurgewebe und **Plazentagewebe** enthalten unterschiedliche Stammzelltypen mit unterschiedlichen Eigenschaften und medizinischen Potenzialen.

NUR ZUR GEBURT
Dieses besondere Zellmaterial kann nur zur Geburt gewonnen werden – eine Möglichkeit, die später nicht mehr nachgeholt werden kann.

FÜR DIE ZUKUNFT BEWAHRT
Vita 34 bereitet die gewonnenen Proben auf und bewahrt sie bei rund **-180 °C** langfristig tiefgekühlt auf.

Du möchtest wissen, welche Möglichkeiten es gibt? Jetzt **kostenlosen Elternratgeber** anfordern und Schwangerschaftskalender gewinnen.

QR-Code scannen und informieren!

Gewinnchance

Schwangerschaftskalender mit **24 Überraschungen** gewinnen – von der 17. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt.



Teilnahmebedingungen auf der Website



#ganzich

Jetzt in der Mein dm-App aktivieren

dm baby bonus

Die Kleinsten sollen es am besten haben.

Damit die ersten Schritte ein voller Erfolg werden, braucht jede und jeder Unterstützung. Aktivieren Sie jetzt den **dm babybonus** und entdecken Sie individuelle Coupons, wertvolle Tipps und exklusive Überraschungen.

Mehr auf **dm.at/babybonus**

dm

HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN