

JASMIN CZECH | JULIA BRÖMSEN

# 100 FRAGEN AN DEINE HEBAMME

Alles, was du wissen musst, zu Schwangerschaft,  
Geburt, Wochenbett, Stillen, Rückbildung  
und der ersten Zeit mit Baby



## VORWORT

Wir sind Julia und Jasmin, zwei Hebammen, die ihren Beruf mit viel Liebe und Leidenschaft ausüben. Zusammen haben wir über 25 Jahre Berufserfahrung und ergänzen uns sehr gut: Jasmin kommt relativ frisch aus der Ausbildung und bringt aktuelles Wissen mit; Julia hat über viele Jahre Erfahrungen gesammelt und selbst drei Kinder.

Aufgrund des immer größeren Hebammenmangels hat jede fünfte Frau keine Hebammenbegleitung und findet kaum Antworten auf ihre Fragen und Bedürfnisse. Um dem entgegenzuwirken, haben wir unser Momallie-Programm gegründet und versorgen auf Instagram Schwangere und junge Mütter mit Informationen und Ratschlägen. Wir freuen uns sehr, dass wir nun auch dieses Buch schreiben konnten und die 100 wichtigsten Fragen rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach beantworten können. Wir möchten dir damit einen kleinen Einblick geben in die – für unser Empfinden – häufigsten Probleme und Unsicherheiten.

Wir haben versucht, die Fragen nicht dogmatisch zu beantworten, und es ist uns wichtig, dass du bei deinen Entscheidungen immer auf dein Gefühl hörst. Wir Menschen sind ganz individuell und so ist es natürlich auch in der Zeit der Schwangerschaft und unter der Geburt. Hebammen sind dabei nicht nur Hebammen, sondern manchmal auch eine Art Freundin, Therapeutin, Psychologin und einfach eine Person, mit der man alles besprechen kann. Und genau das wollen wir auf den folgenden Seiten machen!

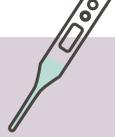
Viel Spaß beim Lesen und Mamawerden wünschen

Julia und Jasmin



# 1





# SCHWANGER- SCHAFT

*Die Schwangerschaft beginnt mit dem positiven Schwangerschaftstest und umfasst einen Zeitraum von circa 40 Schwangerschaftswochen. Sie ist eine besondere, eine wundervolle und faszinierende Zeit, in der dein Körper Enormes leistet: In dir entsteht komplett neues Leben.*



# 1 Ich bin schwanger – was muss ich jetzt tun?

Wie schön! Wir gratulieren dir von Herzen und wünschen dir ganz viel Freude in dieser besonderen Zeit.

Wenn dein Schwangerschaftstest positiv ist und du noch nicht bei deiner Ärztin, deinem Arzt oder der Hebamme warst, dann kannst du dir jetzt überlegen, wer deine erste Anlaufstelle sein soll. Die meisten Frauen nehmen Kontakt zu ihrer Ärztin oder ihrem Arzt auf, die anderen zur Hebamme. Viele wissen nicht, dass auch die Hebamme anhand eines Bluttests, über den Urin oder durch die eine oder andere Untersuchung eine Schwangerschaft feststellen und den Mutterpass ausstellen kann. Den Geburtstermin kann sie anhand deines Zyklus berechnen.

Solltest du zur Feststellung der Schwangerschaft nicht zu einer Hebamme gehen, dann kümmere dich trotzdem schon um die Betreuung durch die Hebamme und schaue, welche für dich Zeit hat und welche dir sympathisch ist. Bei der Hebammensuche gilt: je eher, desto besser! Solltest du dich entschieden haben, wird die Hebamme mit dir einen Termin für das Kennenlerngespräch vereinbaren.

Wenn du bei der Ärztin oder dem Arzt bist, wird ein Ultraschall gemacht und der voraussichtliche Entbindungstermin festgestellt. Der errechnete Termin ist nur eine ungefähre Bestimmung – nur rund vier Prozent der Kinder werden am errechneten Termin geboren. Außerdem bekommst du eine Bescheinigung bezüglich deines Entbindungstermins oder du nimmst den Eintrag aus dem Mutterpass, um die Schwangerschaft deinem Arbeitgeber mitzuteilen. Wann du das machen möchtest, kannst du natürlich selbst entscheiden. Die meisten Frauen warten damit bis zur zwölften Schwangerschaftswoche (SSW). Dein Arbeitgeber oder deine Arbeitgeberin

## TIPP

Überlege dir, wem du den genauen Termin verraten möchtest. Einige Frauen empfinden es als stressig, wenn Freunde oder Angehörige immer wieder fragen, wann es denn nun endlich losgeht.

muss sich dann an das Mutterschutzgesetz halten. Das kann er jedoch nur, wenn er von der Schwangerschaft durch dich in Kenntnis gesetzt wurde. Alle Infos zum Mutterschutzgesetz kannst du auf der Homepage des Bundesministeriums für Familie nachlesen.

## 2 Wann sollte ich mir eine Hebamme suchen und was macht sie eigentlich?

Wenn dein Schwangerschaftstest positiv ist, solltest du dich auf die Suche nach einer Hebamme begeben. In Deutschland herrscht seit vielen Jahren ein Hebammenmangel und nicht jede Frau kann von einer Hebamme betreut werden. Wusstest du, dass jede fünfte Frau in Deutschland keine Hebamme hat? Manche wollen keine, aber viele finden auch keine mehr. Das soll dich aber jetzt nicht verunsichern, sondern eher anspornen, dich früh genug um eine Hebamme zu kümmern. Davor solltest du dir einige Gedanken machen:

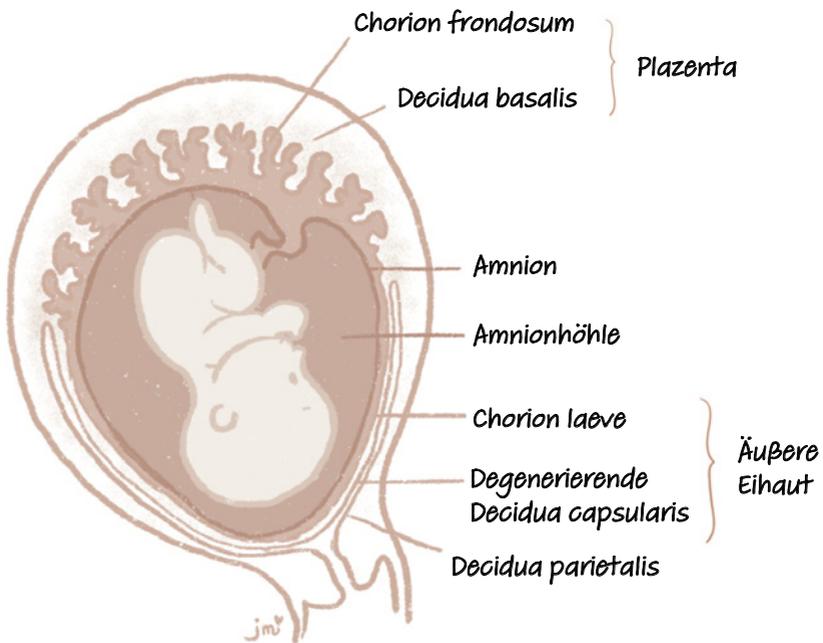
- ▶ Möchtest du in der Klinik, im Geburtshaus oder zu Hause gebären?
- ▶ Soll deine Hebamme, die dich zu Hause begleitet, dich auch unter der Geburt betreuen?
- ▶ Möchtest du die Vorsorgeuntersuchungen bei der Hebamme oder beim Gynäkologen oder der Gynäkologin machen?
- ▶ Möchtest du eine Hebamme »nur« für die Nachsorge haben?

Alle diese Fragen sind ausschlaggebend für deine Suche. Denn nicht jede Hebamme bietet alle Betreuungsmöglichkeiten an. Manche arbeiten in der Klinik und machen zusätzlich Nachsorgen. Manche bieten Vor- und Nachsorgen an, sind aber nicht in der Klinik tätig. Manche betreuen Hausgeburten, aber keine Klinikgeburten. Du siehst: Die Betreuung einer Hebamme kann ganz unterschiedlich aussehen. Solltest du dich beispielsweise für eine Hausgeburt entscheiden, dann suche gezielt nach einer Hausgeburtshebamme.

auf den Straßen ist. Achte darauf, dass du nicht die ganze Fahrt sitzt, sondern immer wieder eine Pause machst und dich viel bewegst. Das dient der Thromboseprophylaxe. Beim Reisen mit dem Zug bist du nicht ganz so flexibel wie mit dem Auto. Du hast aber den Vorteil, dass du jederzeit aufstehen kannst, um dir die Beine zu vertreten.

## 12 Wann merke ich die ersten Kindsbewegungen und ist das mit einer Vorderwandplazenta anders?

Die meisten Frauen merken in der ersten Schwangerschaft zwischen der 19. und 20. Schwangerschaftswoche erste Kindsbewegungen. Wenn du mit deinem zweiten oder weiteren Kind schwanger bist, kann es sein, dass du auch schon um die 16. Schwangerschaftswoche die ersten Bewegungen merkst.



Darstellung der Gebärmutter mit der Plazenta und einem Baby

Solltest du eine Plazenta haben, die sich an der Vorderwand deiner Gebärmutter eingenistet hat, kann es sein, dass du dein Baby etwas später oder etwas sanfter wahrnimmst. Es kann sich so anfühlen, als würde sich etwas Luft unter deiner Bauchdecke bewegen. Kaum hast du gedacht: »Da war doch was?«, ist die Bewegung auch schon wieder weg. Bei vielen Frauen ist es nach solchen ersten leichten Bewegungen ein paar Tage lang ruhig im Bauch. Beim nächsten Mal, wenn du dieses Gefühl wahrnimmst, weißt du aber bereits, dass es dein Baby ist. Die Bewegungen werden mit der Zeit immer intensiver. Schwangere mit einer Vorderwandplazenta nehmen die Kindsbewegungen oft weniger deutlich wahr, weil die Plazenta an dieser Stelle wie ein kleines Kissen wirkt, das die Bewegungen abfedert.

## 13 Welche Funktion hat meine Plazenta?

Deine Plazenta oder auch dein Mutterkuchen ist ein wahres Wunderwerk. Sie hat zwei Hauptfunktionen: Das sind zum einen der Transport von Stoffen und zum anderen die Produktion verschiedener Hormone.

### Transport von Stoffen

Die Plazenta hat die Aufgabe, eine Menge verschiedener Stoffe hin und her zu transportieren. Stoffe wie Sauerstoff, Glukose, Fette, Vitamine, Proteine, Aminosäuren und Elektrolyte braucht dein Baby zum Aufbau seines Körpers und für seine Energieversorgung. Das alles bekommt dein Baby von dir über dein Blut.

Außerdem versorgst du dein Baby noch mit Antikörpern, die du im Laufe deines Lebens durch gewisse durchlebte Infektionen aufgebaut hast. Bei den Antikörpern handelt es sich um das sogenannte Immunglobulin vom Typ G (IgG). Durch das IgG ist dein Baby in den ersten Wochen nach Geburt vor diesen bestimmten Infektionen geschützt. Das kennst du bestimmt unter dem Namen »Nestschutz«.

Zudem gibt es diverse Stoffwechselprodukte von deinem Baby, die über die Plazenta ausgeschieden oder abtransportiert werden müssen, da dein

spielsweise auf dem Schoß. In den Wehenpausen kannst du dich in den Fersensitz begeben. So wird die Bewegung im Becken unterstützt und der Geburtsverlauf positiv beeinflusst.

Du kannst in dieser Position auch gebären. Dein Baby wird dir nach der Geburt einfach durch die Beine nach oben gegeben oder du nimmst es sogar selbst hoch.



Die Position im Stehen ist die optimale Möglichkeit, die Schwerkraft zu nutzen.

## Geburt im Stehen

Bei dieser Position ist die Wirkung der Schwerkraft ein enormer Vorteil. Du stehst meistens vor dem Untersuchungstisch fürs Kind und stützt dich mit den Ellenbogen ab. In den meisten Kliniken kann man auch das elektrische Bett nach oben fahren, sodass du deinen Kopf und deine Ellenbogen auf das weichere Bett ablegen kannst.

Es gibt auch die Variante, sich im Stehen in einem Tuch festzuhalten. Dabei ist die Position aufrechter als in der abgestützten Variante. Wenn du möchtest, könntest du dir einen kleinen Hocker oder Tritthocker danebenstellen und zu jeder Wehe abwechselnd das linke oder rechte Bein aufstellen. Dadurch kommt zusätzliche Bewegung in das Becken. Ist die Wehe dann da, empfiehlt es sich, das Becken schön zu kreisen. Auch in dieser Position kannst du dein Baby gebären.

## Gebärhocker

Den Hocker unter der Geburt zu verwenden, hat den Vorteil, dass die Schwerkraft gut genutzt werden kann. Zudem ist der Beckenausgang in dieser Position um etwa einen Zentimeter größer, was vor allem in der Endphase der Geburt hilfreich ist.

Auf dem Gebärhocker kannst du verschiedene Positionen ausprobieren. Du kannst dich zum Beispiel mit geöffneten Beinen und einem standfesten Bodenkontakt auf den Hocker setzen. Dein Partner oder deine Partnerin kann sich hinter dich stellen oder setzen. So kannst du dich leicht zurücklehnen und dich in den Wehenpausen fallen lassen. Für die andere Variante benötigst du ein von der Decke herabhängendes großes Tuch, an dem du dich festhältst, statt sich bei deinem Partner oder deiner Partnerin anzulehnen.



In der Position auf dem Gebärhocker wird der Vorteil der Schwerkraft genutzt, sie sollte aber nicht zu lange am Stück eingenommen werden.

Auch in dieser Position kann dein Baby geboren werden. Die Hebamme sitzt meistens unter dir und nimmt es in Empfang. So kannst du es wieder selbstständig zu dir hochnehmen oder die Hebamme reicht es dir.

Bei dieser Position ist wichtig, zu beachten, dass du zwar eine gewisse Zeit unter der Geburt in ihr bleiben kannst, aber leider nicht stundenlang. Denn zu lange auf dem Hocker zu sitzen, belastet zum einen die Kniegelenke und zum anderen kann der Muttermund schnell anschwellen und sich dadurch eventuell schlechter öffnen.

**TIPP**

Du merkst: Jede Geburt ist anders und jede Gebärende muss ihren Weg finden. Handle nach deinem Bauchgefühl; du musst keine bestimmte der vorgestellten Positionen verwenden. Das würde dich unter der Geburt nur unter Druck setzen, wenn du zum Beispiel zu erschöpft bist und dadurch keine Kraft mehr hast, dich aufrecht hinzustellen. Nimm stattdessen die Situation so, wie sie kommt. Ganz grundsätzlich kannst du aber jede der beschriebenen Positionen in der Eröffnungsphase ausprobieren und auch jede zum Gebären nutzen.

## INFO

Je häufiger du stillst, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, in der Stillzeit fruchtbar zu werden. Sollte dein Baby aber beispielsweise durchschlafen, weswegen du nachts nicht stillst, kann es zu einem Eisprung kommen. Du kannst also während der Stillzeit schwanger werden, auch wenn du noch keine Blutung hast.

auch wieder ovulatorisch, das bedeutet, es findet ein Eisprung statt. Jedoch treten die Eisprünge oder Ovulationen frühestens 25 bis 35 Tage nach der Geburt auf.

Wenn du stillst, erhöht sich das Hormon Prolaktin im Serum (im Blut). Die Konzentration dieses Hormons im Blut, also der sogenannte Serumprolaktinspiegel, ist umso höher, je öfter du dein Baby stillst. Das hat einen hemmenden Einfluss auf die Funktionen deiner Fortpflanzungsorgane. In der Stillzeit kommt es zu einer Normalisierung der Werte für das follikelstimulierende Hormon (FSH), das unter anderem die Reifung des Follikels bewirkt. Der Spiegel des luteinisierenden Hormons (LH) bleibt dabei niedrig und dadurch wird der Follikelsprung verhindert. Allerdings kann schon eine einzige Nacht Stillpause dafür ausreichen, dass der LH-Spiegel sich stark erhöht und somit ein Eisprung stattfinden kann.

Als frühester Zeitpunkt für die Rückkehr der Fruchtbarkeit wird bei mindestens achtwöchigem Stillen die 15. Woche nach der Geburt angegeben. 19 Prozent der Frauen erreichen innerhalb der ersten sechs Monate nach der Geburt wieder die volle Fruchtbarkeit. Auf normale Zyklusverhältnisse müssen sie im Durchschnitt acht Monate warten. 55 Prozent der Frauen haben vor Wiedereintritt der Fruchtbarkeit keine Blutung. Das bedeutet, dass die Blutung nichts darüber aussagt, ob du wieder fruchtbar bist oder noch nicht.

## Wieder schwanger werden

Den Zeitpunkt, wann du wieder schwanger werden möchtest, kannst du natürlich selbst bestimmen und davon abhängig machen, wie es dir geht. Und manchmal lässt es sich ja gar nicht so wirklich planen. Wir möchten dir dazu einige Empfehlungen geben, die du berücksichtigen kannst.

Wenn du eine unkomplizierte vaginale Geburt hattest, kannst du relativ zeitnah wieder schwanger werden. Es stehen dir eigentlich alle Möglichkeiten offen, was ein Geschwisterchen angeht. Beachte aber deine körperliche Verfassung nach der Geburt und in der Schwangerschaft. Wie erging es dir währenddessen? Fühlst du dich körperlich bereit? Medizinisch gesehen ist nach dem Wochenbett, also etwa sechs bis acht Wochen nach der Geburt, die Wundheilung abgeschlossen. Dann ist dein Wochenfluss vorbei und die Wundfläche der Plazenta ist verheilt. Falls du Geburtsverletzungen hattest, sollten sie mittlerweile so gut wie verschwunden sein.

Wenn du eine nicht ganz so komplikationsfreie Geburt hattest, weil beispielsweise eine Saugglocke eingesetzt wurde, dann ist es hauptsächlich von deiner körperlichen Verfassung abhängig, wie schnell du wieder schwanger werden kannst. Gab es keine größeren Geburtsverletzungen, verheilen diese recht schnell und du kannst das Schwangerwerden so betrachten wie nach einer unkomplizierten Geburt. Sollte es aber größere Geburtsverletzungen gegeben haben, wie einen hohen Scheidenriss oder einen Zervixriss, dann kann die Wundheilung etwas länger dauern. Wenn du unter der Geburt viel Blut verloren hast, zum Beispiel aufgrund der Geburtsverletzung, braucht dein Körper wahrscheinlich ebenfalls etwas länger Zeit zur Erholung.

Nach einer Ausschabung, die nötig war, weil die Plazenta sich nicht richtig gelöst hat, oder nach einer Fehlgeburt darfst du zeitnah wieder schwanger werden. Früher wurde empfohlen, nach solchen Ereignissen zwei bis drei Zyklen abzuwarten, aber dem ist nicht mehr so.

Wenn du eine Bauchgeburt beziehungsweise einen Kaiserschnitt hattest, sieht das Ganze nicht ganz so einfach aus. Es ist dann empfehlenswert, mindestens ein Jahr, eher zwei Jahre abzuwarten, bis du wieder mit dem Kinderwunsch startest. Denn nach einer Bauchgeburt hat deine Gebärmutter eine recht große Verletzung, die gut verheilen muss.

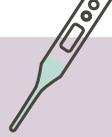
**TIPP**

Wir empfehlen dir, bei Unsicherheiten oder komplizierten Geburten immer noch mal mit deiner Hebamme oder einem Facharzt beziehungsweise einer Fachärztin über den Zeitpunkt einer weiteren Schwangerschaft zu sprechen.



# 4





# STILLEN – NICHT STILLEN

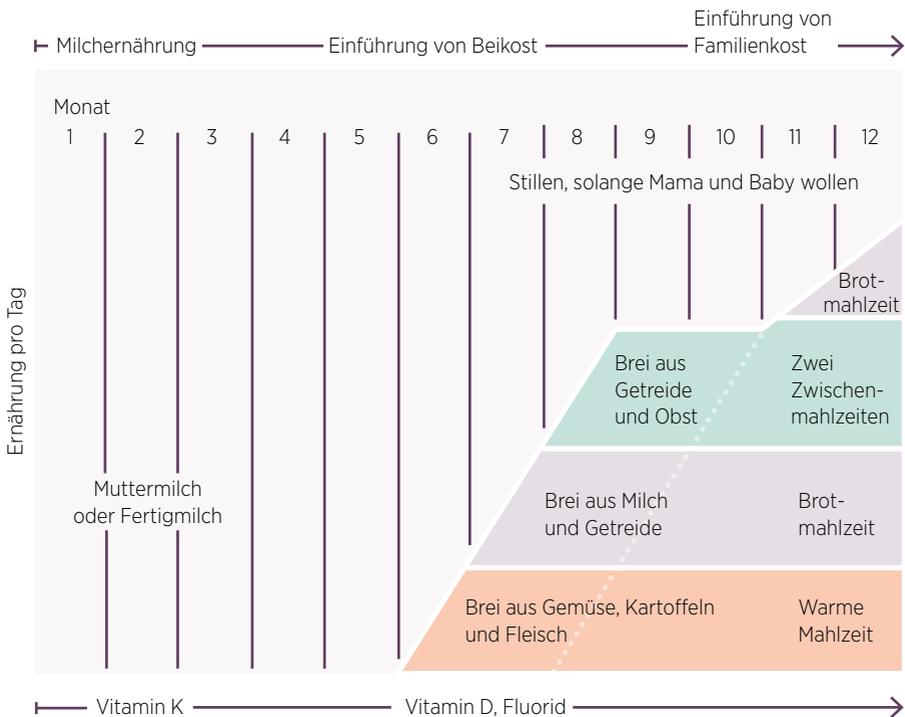
*Stillen ist bekanntlich das Beste für dein Baby, aber es muss auch dir dabei gut gehen. Deswegen liegt die Entscheidung, ob du dein Baby stillen möchtest oder nicht, bei dir. Manchmal fällt sie schwer und dann ist es ratsam, es erst einmal auszuprobieren. Es gibt einige Möglichkeiten.*



## Die erste feste Nahrung

Es ist deine Entscheidung, ob du deinem Baby den Brei selbst kochen oder ob du lieber etwas kaufen möchtest. Bei gekauften Gläschen achte darauf, dass die Mahlzeiten nur natürliche Zutaten, am besten nur Gemüse, Wasser und eventuell Öl, enthalten. Wenn du selbst kochst, kannst du die Reste im Kühlschrank aufheben oder einfrieren. Dafür eignet sich für den Anfang ein Eiswürfelbehälter. So kannst du gut portionieren und es entspricht den Mengen, die dein Baby isst, da es sein kann, dass es die ersten Male nur drei bis fünf Löffel mag.

Wenn du keinen Brei geben magst, dann kannst du deinem Baby eine Methode namens »Baby-led weaning« (BLW) anbieten. Dabei überlässt du die Umgewöhnung auf gewisse Weise deinem Kind. Du wählst ein



Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr

Gemüse aus, das du deinem Baby schön weich gekocht auf den Teller legst. Von dort kann es sich sein Essen selbst nehmen, und zwar so viel, wie es mag und möchte. Natürlich gibt es dabei viel »Gemensche«; das Erkunden dessen, was das Baby in der Hand hat, sorgt für Begeisterung.

Du musst dich nicht auf eine Methode festlegen, sondern kannst flexibel zwischen beiden wechseln.

Für den Anfang eignet sich folgendes Gemüse:

- ▶ Pastinake
- ▶ Süßkartoffel
- ▶ Hokkaidokürbis

Orientiere dich dabei gerne an der Jahreszeit, verwende saisonal Gemüse aus der Region. Wenn du mit einem neuen Lebensmittel angefangen hast, warte ein paar Tage ab und schaue, wie dein Baby darauf reagiert. Manche bekommen Verdauungsbeschwerden, manche Hautprobleme und viele vertragen die Beikost gleich ohne Schwierigkeiten. Wenn du nach einigen Tagen (bis zu fünf bis sechs Tage) das Gefühl hast, dass dein Baby alles gut verträgt, kannst du beispielsweise mittags ein neues Gemüse dazugeben. Möhre eignet sich am Anfang nicht so gut, da sie eher verstopfend wirkt. Du kannst deinem Baby auch etwas Fleisch geben; wir empfehlen Bio-Rindfleisch oder -Hühnerfleisch.

Grundsätzlich gilt: Für dein Baby ist es eine recht große Veränderung, feste Nahrung zu sich zu nehmen. Es bekommt dadurch auch etwas Abstand von dir und nabelt sich ein Stück mehr ab. Auch für den Darm deines Babys ist es eine Umstellung. Daher raten wir dir in der ersten Zeit, deinem Baby so gut wie kein rohes Gemüse oder Obstsorten anzubieten, sondern immer nur Gekochtes.

Wenn du das Essen selbst zubereitest, solltest du außerdem zunächst keine Gewürze benutzen, auch kein Salz. Dein Baby kann gewürzte Mahlzeiten dann zu sich nehmen, wenn es laufen kann. Dann ist der Darm so weit, dass er mit der Nahrung zurechtkommt, die auch du zu dir nimmst. Damit meinen wir natürlich gesunde Nahrung und nicht Fast Food oder Fertiggerichte.

## Ausstattung, wenn du nicht stillst

Wenn du nicht stillst, benötigst du:

- ▶ Babynahrung, am besten PRE-Nahrung
- ▶ Circa 6 bis 8 Fläschchen mit den dazugehörigen Saugern
- ▶ Sterilisator
- ▶ Flaschenwärmer

## Zu Hause

Fürs zu Hause brauchst du für dein Baby:

- ▶ Wickelkommode oder Wickelplatz mit Wickelauflage
- ▶ Wärmelampe
- ▶ Tücher als Unterlage
- ▶ Thermoskanne für Wasser
- ▶ Kleine Schale für Wasser
- ▶ 24 Babywaschlappen
- ▶ Einmalwindeln oder Stoffwindeln
- ▶ Tragetuch oder Tragesystem
- ▶ Babybett oder Beistellbett
- ▶ Spieluhr
- ▶ Liegeplatz fürs Baby (Stubenwagen, Babywippe)
- ▶ Babybadewanne
- ▶ Badethermometer
- ▶ Kapuzenhandtücher
- ▶ Windelcreme
- ▶ Baby-Bäuchlein-Öl
- ▶ Nagelset fürs Baby
- ▶ Babyhaarbürste

## Unterwegs

Wenn du unterwegs bist, brauchst du für dein Baby:

- ▶ Babyschale fürs Auto
- ▶ Kinderwagen mit Sonnen-/Regenschutz, Wärmesack, Lammfell (je nach Jahreszeit)
- ▶ Wickeltasche

Überlege, was du wirklich brauchst und was in deine Wohnung passt. Es ist auch nicht zwingend notwendig, eine Wickelkommode zu haben – du kannst dir auch irgendwo in deiner Wohnung einen Wickelplatz einrichten. Ebenso kannst du überlegen, ob du eine Babybadewanne brauchst oder ob du oder dein Partner beziehungsweise deine Partnerin mit dem Baby in der großen Wanne badet. Eine Wärmelampe ist auch kein Muss, aber meist hilfreich. Die Babys lieben Wärme und wenn du für den Wickelplatz eine Wärmelampe hast, brauchst du nicht immer den ganzen Raum vorzuheizen. Es gibt auch transportable Wärmelampen. Mache ganz allgemein deine Bedürfnisse nicht davon abhängig, was die Mehrheit sagt.

### Tipps für den Partner oder die Partnerin

In der Anfangszeit geht es für dich eher ums Kuscheln und darum, deine Frau zu unterstützen. Wenn dein Baby älter wird, könnt ihr zusammen die Welt entdecken.