

# Begleiterin von Anfang an

Die Hebamme ist Fachfrau für Schwangerschaft, Geburt und Nachsorge. Welche Hilfestellungen sie werdenden Müttern bietet

TEXT: ISABELLE FUHRMANN



Eine gute Beratung beruhigt junge Eltern!

Nach einem positiven Schwangerschaftstest sollten Frauen ihren Partner informieren – und als nächstes sofort auf die Suche nach einer Hebamme gehen! „In Deutschland herrscht Hebammenmangel, viele von ihnen sind ausgebucht“, sagt Jutta Eichenauer, Vorsitzende des Hebammenverbands Baden-Württemberg. Unter Umständen müsse man bis zu 20 Anrufe führen, bis man eine Zusage erhalte. Oder man müsse sich damit abfinden, je eine andere Hebamme für Geburtsvorbereitung, Geburt und Nachsorge zu haben, erklärt Jutta Eichenauer. Der Tipp der Hebamme aus Backnang: „Schreiben Sie Ihrer Krankenkasse und machen Sie auf das Problem des Hebammenmangels aufmerksam. In einem Fall hat sogar die Kasse eine Hebamme für ihr Mitglied gesucht!“

Noch ein Grund, frühzeitig nach einer Hebamme Ausschau zu halten: Es ist wichtig, in ihr eine Ansprechpartnerin zu finden, die zu einem passt und bei der

## WAS MACHT EINE FAMILIENHEBAMME?

Eine Familienhebamme verfügt über eine Zusatzqualifikation: Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der psychosozialen, medizinischen Beratung und Betreuung von Risikogruppen, etwa jugendlichen Schwangeren, Müttern mit Suchtproblemen oder in einer schwierigen sozialen und finanziellen Situation. Familienhebammen sorgen für die Gesundheit von Mutter und Kind und intervenieren in Krisen, sind aber keine Therapeutinnen. Wenn sie behandlungsbedürftige Probleme wahrnehmen, leiten sie ihre Klientinnen an Fachärzte weiter. Mehr Informationen und Hebammensuche: [www.familienhebamme.de](http://www.familienhebamme.de)

man sich gut aufgehoben fühlt. „Wir dringen bis in die intimsten Bereiche der Frau und ihrer Familie vor. Wir kommen bis ins Schlafzimmer ans Ehebett, ins Badezimmer, untersuchen den Körper der Frau und erfahren von seelischen Problemen – da muss einfach ein Vertrauensverhältnis da sein“, sagt Eva-Maria Chrzonsz, Hebamme aus Fulda. Auch mit Problemen in der Beziehung wird die Hebamme konfrontiert – wie man hier vorbeugt und den Partner von Anfang an ins Boot holt, lesen Sie im Interview rechts.

## GUTE VORSORGE

Bei komplikationslosen Schwangerschaften kann die Hebamme alle Vorsorgeuntersuchungen übernehmen. Allerdings darf sie keinen Ultraschall machen. Für die drei in den Mutterschaftsrichtlinien empfohlenen Ultraschalluntersuchungen müssen Schwangere also einen Frauenarzt aufsuchen. „Ideal ist eine gute Zusammenarbeit von Ärzten und Hebamme“, sagt Jutta Eichenauer.

Als Fachfrau für Schwangerschaft und für Geburtsvorbereitung kann die Hebamme der werdenden Mutter alle Möglichkeiten der Entbindung aufzeigen. „So können Frauen informiert entscheiden, wo sie ihr Kind zur Welt bringen möchten. Es existieren zum Beispiel auch von Hebammen geleitete Kreißsäle in Kliniken, in Baden-Württemberg zum Beispiel gibt es drei davon. Davon wissen aber die wenigsten Frauen“, sagt Jutta Eichenauer.

Auch nach der Geburt leistet die Hebamme wertvolle Unterstützung für Mutter und Neugeborenes: „Wir helfen, die Geburt zu verarbeiten, fördern die Bindung zwischen Mutter und Kind, beruhigen bei Ängsten.“ Denn eine Frau muss erst einmal in die Mutterrolle hineinfinden. Alles über die Wochenbettbetreuung lesen Sie ab Seite 40.

## INTERVIEW...



mit der Fuldaer Hebamme Eva-Maria Chrzonsz über Paare und ihre Elternrolle

## „SICH ALS PAAR VORBEREITEN“

**BABY&CO:** Wenn ein Baby kommt, verändert das die Partnerschaft. Sollten sich junge Eltern darauf vorbereiten?

**EVA-MARIA CHRZONSZ:** Genauso wie sich Paare über Geburt und Babypflege informieren, müssen sie sich auch auf ihre Rolle als Eltern vorbereiten. Am besten wird eine realistische Darstellung des Familienalltags im Geburtsvorbereitungskurs vermittelt. Seit ein paar Jahren gibt es dazu Fortbildungen für Hebammen.

Was sind die häufigsten Fehler, die Paare machen?

Fehlende Kommunikation und Rollenklärung: Während viele Frauen ihre Arbeit aufgeben und nur noch für Kind und Haushalt da sind, ändert sich für den Mann weniger. Er erwartet häufig, dass alles wie gewohnt weitergeht. Aber die Mutter muss auch abgeben können und sollte ihren Partner beispielsweise nicht kritisieren, wenn er das Kind wickelt oder anzieht.

Kann die Hebamme bei Beziehungsproblemen helfen?

Wenn sie sich gut damit auskennt oder eine zusätzliche Ausbildung hat, dann ja! Ansonsten kann sie Ansprechpartner vermitteln.

## Bei der Geburt in guten Händen

Sich gut und kompetent umsorgt zu fühlen, ist während der Geburt besonders wichtig. Eine Hebamme ist eine erfahrene Begleiterin, die während der Wehen und des Geburtsvorgangs wichtige Unterstützung leistet. Ihr Hauptanspruch dabei: Die Gebärende soll sich in ihrer Rolle möglichst sicher fühlen und ihrem eigenen Körper vertrauen.

**WICHTIGE BEGLEITERIN**  
Streng genommen ist die Hebamme die einzige Helferin, die eine Gebärende während der Wehen, der Geburt und der Nachsorge unbedingt braucht – Ärzte und Schwestern werden beispielsweise bei einer Hausgeburt erst hinzugerufen, wenn es Komplikationen gibt.

Wie viel Hilfestellung die Hebamme leistet, hängt von den individuellen Bedürfnissen der Gebärenden ab. Manchen Frauen tut es gut, wenn die Hebamme viel mit ihnen spricht, sie etwa beim Wegatmen der Wehen lobt und mit der Hand über ihren Rücken streicht. Ist der Partner bei der Geburt dabei, kann er diese Rolle – zumindest teilweise – ebenfalls übernehmen. Viele Frauen sind auch dankbar für genaue Anleitungen, wie man in den Bauch atmet, um die Wehen gut zu überstehen. Zeigt die Gebärende den Wunsch nach mehr Distanz, wird die Hebamme auch darauf Rücksicht nehmen.

Auch in der Zeit vor und nach der Geburt bestimmen die Bedürfnisse der Frau, wie intensiv sich das Verhältnis zur

Hebamme gestaltet. Viele Schwangere wünschen sich eine sogenannte Beleghebamme, die sie von der Vorsorge bis zur Entbindung begleitet.

Andere Mütter legen vor allem Wert darauf, bei der Geburt in einer Klinik betreut zu werden, damit bei Komplikationen schnell ärztliche Hilfe möglich ist – um den Preis, dass sie die diensthabende

### EIN BISSCHEN GESCHICHTE

*Die Berufsbezeichnung Hebamme ist aus den beiden mittelhochdeutschen Wörtern „hevan“ (für heben) und „ana“ (für Ahnin, Großmutter) zusammengesetzt. Schon im Mittelalter waren professionelle Hebammen fester Bestandteil der medizinischen Versorgung in den Städten. Auf den Dörfern leisteten erfahrene Mütter den Schwangeren Beistand. Sie wurden mit Naturalien bezahlt.*

Hebamme dort nicht kennen. Wer sich dafür entscheidet, sollte wissen, dass es im Kreißaal einer Klinik nicht immer ruhig zugeht: Das Pflegepersonal kommt und geht, Türen öffnen und schließen

sich. „Es kann passieren, dass eine Frau sich gerade erst einer Hebamme anvertraut hat und dann der Schichtwechsel kommt“, sagt die Hebamme Jutta Eichenauer. Dadurch könne sich die Geburt in die Länge ziehen. In einem Geburtshaus – und natürlich erst recht bei einer Hausgeburt – hat die Gebärende mehr Ruhe und mehr Rückzugsmöglichkeiten. Und sie kann davon ausgehen, dass nur eine Hebamme für sie zuständig ist. „Bei solch einer Eins-zu-Eins-Betreuung sind Mutter und Kind zufriedener, und auch der Geburtsverlauf ist besser“, erklärt Jutta Eichenauer.

### BERUHIGEN & AUFKLÄREN

Die größte und schwierigste Aufgabe einer Hebamme ist aber zumeist, der Frau erst einmal die Angst vor der Geburt zu

## ZUHAUSE GEBÄREN

*Eine vertraute Umgebung ist ein großes Plus beim großen Ereignis Geburt. Was Sie außerdem über die Umstände einer Hausgeburt wissen sollten*

### FÜR WEN KOMMT EINE HAUSGEBURT INFRAGE?

*Hausgeburten gelten als ebenso sicher wie Klinikgeburten, wie der Deutsche Hebammenverband betont. Viele Frauen schätzen an einer Hausgeburt, dass sie in einem größeren Maß mitbestimmen können, was während der Geburt geschieht, bzw. sich dies eher trauen. Eine Mutter kann z.B. entscheiden, ob sie im Bett, im Sitzen oder in der Badewanne gebären will. Allerdings kann nicht jede Frau zu Hause entbinden: Kinder mit einer Lage-Anomalie sollten in der Klinik zur Welt kommen. Das Gleiche gilt bei bestimmten Erkrankungen der Mutter, bei Komplikationen während der Schwangerschaft und bei Mehrlingen.*

### WAS SOLLTE MAN ZUHAUSE HABEN?

*Die technische Ausrüstung wie ein CTG zum Abhören der Herztöne des Kindes und eine Sauerstoffflasche bringt die Hebamme mit. Alles andere findet sich ohnehin in jeder Wohnung, z. B. saubere Bettlaken, Handtücher, eine Lampe, Waschschüssel, Getränke.*

### WAS KOSTET ES?

*Die Kosten für die Entbindung übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen. Die Pauschale, die die Hebamme für ihre Rufbereitschaft erhebt (ca. 200 bis 400 Euro), müssen allerdings meist die Eltern tragen. Das gilt aber auch bei einer Entbindung im Geburtshaus, wenn man bei seiner eigenen Hebamme entbinden will.*

nehmen. „Es kommt vor, dass mir Frauen im Geburtsvorbereitungskurs sagen, dass sie gerne einen Kaiserschnitt hätten – aus Angst vor den Schmerzen“, berichtet Jutta Eichenauer. Dann versucht die Hebamme Überzeugungsarbeit zu leisten. Ihre Botschaft: „Der Körper einer Frau verfügt über alles, was er braucht, um ein Kind auszutragen, zu gebären und zu stillen. Und: Eine Geburt ist auch ein wichtiger Entwicklungsschritt für eine Frau, auf den sie stolz sein darf!“ Dieses Bewusstsein könne sie aber nicht erst im Kreißaal schaffen, dafür brauche es Zeit.

Deshalb geht die Hebamme auch in Schulen, um bereits mit 16-Jährigen über Schwangerschaft und Geburt zu spre-

chen – und ist jedesmal entsetzt über das falsche Bild, das vor allem vom Fernsehen über die Geburt vermittelt wird. „Da liegt immer eine Frau wie ein Käfer auf dem Rücken auf dem Klinikbett, hat die Beine auseinander, und schreit.“ Jutta Eichenauer will jungen Mädchen vermitteln, dass es auch anders geht. Denn eine Geburt kann überall stattfinden, in einer Badewanne, auf einem Gebärhocker... Wer will, kann auch auf allen Vieren gebären.

Wie viele Möglichkeiten es gibt, ein Kind auf die Welt zu bringen, erfahren Schwangere während eines Geburtsvorbereitungskurses. Versäumen Sie es also nicht, sich rechtzeitig um die Teilnahme zu bemühen!



**INTERVIEW**



*Jutta Eichenauer,  
Vorsitzende des  
Hebammenver-  
bandes Baden-  
Württemberg*

**„IMMER EIN ERLEBNIS“**

**BABY&CO:** *Lohnt sich der Hebammenberuf?*

**JUTTA EICHENAUER:** *Unser Beruf ist mit viel Idealismus verbunden. Eine freischaffende Hebamme verdient aktuell 8,70 Euro pro Stunde. Man muss pro Jahr 10 Frauen hausgeburtlich betreuen, um die Haftpflichtversicherung wieder reinzuarbeiten. Drei Wochen vor und 14 Tage nach dem Geburtstermin muss man rufbereit sein – das heißt: kein Urlaub, nicht weit wegfahren, kein Alkohol. In der Klinik ist viel Organisatorisches hinzugekommen.*

*Hat sich die Einstellung von Schwangeren verändert?*

*Ja – junge Frauen sind heute eher verunsichert und müssen sich wieder auf die Fähigkeiten ihres Körpers besinnen. Und sie wissen oft nicht, dass sie lange Anspruch auf Hebammenhilfe haben. Ist der ausgeschöpft, kann ein Arzt ein Rezept schreiben – da sind wir in Deutschland gut versorgt.*

*Was ist das Schöne am Beruf?*

*Einen kleinen Menschen auf dem Arm zu halten ist immer wieder ein Erlebnis. Und zu sehen, wie schnell er gedeiht – das erste Lächeln ist faszinierend!*

**Keine Nebensache:  
Die Nachsorge**

Ist das Kind auf der Welt, tauchen vor allem in den ersten Tagen Unmengen an Fragen auf: Mache ich beim Stillen alles richtig? Wo soll mein Baby schlafen? Heilt der Nabel richtig? Wie gut, dass die Hebamme zur Nachsorge nach Hause kommt und auf so ziemlich alles rund ums Neugeborene eine Antwort weiß.

**IMMER RUFBEREIT**

Kurz nach der Geburt kann eine Mutter ihre Hebamme jederzeit rufen. Bis zum zehnten Tag nach der Entbindung zahlt

die Krankenkasse zwei Hebammenleistungen pro Tag, etwa einen Hausbesuch und ein Telefonat. Bis das Baby acht Wochen alt ist, kann die Mutter die Hebamme insgesamt 16-mal um Rat und Hilfe bitten, bei Stillschwierigkeiten oder Er-

**ZUSÄTZLICHE HILFE BEIM STILLEN**

*Die Hebamme ist die Fachfrau rund um die Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach, sie unterstützt Frauen auch beim Stillen. Wer trotzdem Probleme hat, kann sich an eine Stillberaterin wenden. Wer das Zertifikat „Stillberaterin IBCLC“ hat, ist meist Krankenschwester, Ärztin oder Hebamme mit Zusatzausbildung. Wie Petra Affeldt, Stillberaterin am Hamburger Marienkrankenhaus: „Mir geht es darum, mit der Hebamme zusammen die optimale Lösung zu finden. Das kann bei Frauen wichtig sein, die z.B. durch Brustentzündungen entmutigt sind. Dann wendet sich auch oft die Hebamme an mich.“*

nährungsproblemen weitere acht Mal. Für weitere Besuche ist ein Rezept vom Arzt nötig. „Häufig treten nach der 16. Woche Fragen auf – das Baby weint vermehrt und die Mutter denkt, ihre Milch reiche nicht. Dabei macht das Kind oft nur einen Entwicklungsschritt“, sagt Hebamme Jutta Eichenauer. Auch wenn ihr Baby viel weint, kann sie Mütter meist beruhigen: Ein echtes „Schreibaby“ haben sie in den allermeisten Fällen nicht.

Beim ersten Besuch zeigt die Hebamme dem Elternpaar, wie man das Kind richtig hält, sie untersucht seinen Bauchnabel und tastet bei der Mutter den Bauch ab, um sicherzugehen, dass sich die Gebärmutter gut zurückbildet. Sie

gibt Tipps, in was für einer Umgebung das Baby gut schläft und zeigt, wie man es richtig badet.

Selbst, wenn man bis zur Geburt keine Hebamme hatte – diese Nachsorge bekommt man immer. Sehr häufig wird diese Leistung von Hebammen in Geburtskliniken angeboten.

**DIE RÜCKBILDUNG**

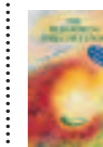
Der Kurs zur Rückbildung, den die Krankenkasse bezahlt, beginnt meist ein bis drei Monate nach der Entbindung – und ist für die Mutter oft die erste Gelegenheit, etwas für sich ganz ohne Kind zu tun. „In unserer Praxis gibt es nach jeder Rückbildungsstunde eine Art Kaffee-

*So klein – und so große Fortschritte!*



FOTOS: GETTYIMAGES; FOTOLA.COM; STUDIO RAITH

**BUCHTIPPS**



**Ingeborg Stadelmann:** DIE HEBAMMEN-SPRECHSTUNDE. Stadelmann, 22,50 Euro



**Silvia Höfer:** HEBAMMEN-GESUNDHEITSWISSEN. Gräfe und Unzer, 24,99 Euro

HEBAMMENVERBAND.DE

*Seite des Deutschen Hebammenverbands mit Infos und Links sowie einer Hebammensuche.*

FRAUENAERZTE-IM-NETZ.DE

*Beim Berufsverband der Frauenärzte gibt's unter anderem auch einen Link zum Mutterpass.*

WWW.LALECHELIGA.DE

*Kontakt zu Stillberaterinnen und Stillgruppen, man kann auch per Telefon oder E-Mail Fragen stellen.*

klatsch, bei dem sich die Mütter austauschen können“, berichtet Eva-Maria Chrzonsz. Oft kommen dieselben Frauen, die im Geburtsvorbereitungskurs waren, in der Rückbildung wieder zusammen. Dann ist es besonders schön, über erste Erfahrungen mit dem Baby zu sprechen. Natürlich sind auch die Übungen aus dem Kurs für die Mütter wichtig, weil hier der Beckenboden trainiert wird und der Körper wieder ins Lot kommt.

Manche Hebammen haben Zusatzqualifikationen und bieten Kurse wie Yoga oder Babymassage an. Hat das die eigene Hebamme nicht im Programm, lohnt sich das Nachfragen trotzdem: Hebammen verfügen über ein großes Netzwerk und vermitteln gerne Kontakte – übrigens auch zu Experten bei Fragen zu Elterngeld oder Ernährung.