

## Hilfen in der Schwangerschaft

### Hebammen

Hebammen können Sie vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit begleiten.

Die Hebamme

- kann die Schwangerschaft feststellen und gemäß den Mutterschaftsrichtlinien die Vorsorgeuntersuchungen (auch im Wechsel mit dem Frauenarzt) durchführen
- berät in allen Fragen rund um Schwangerschaft, vorgeburtliche Untersuchungen, Geburt und Stillen
- bietet Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden (z.B. Sodbrennen, Übelkeit, Rückenschmerzen), Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik an
- kann auf Wunsch und bei entsprechenden Voraussetzungen eine Hausgeburt vorbereiten und durchführen
- betreut die Mutter im Wochenbett

Die Kosten für alle diese Leistungen werden sowohl von den gesetzlichen als auch von den meisten privaten Krankenkassen übernommen.

Bitte nehmen Sie frühzeitig – am besten gleich zu Beginn Ihrer Schwangerschaft – Kontakt zu der Hebamme Ihrer Wahl auf. Eine Liste aller Hebammen in Karlsruhe sowie detaillierte Informationen zu ihren Leistungen finden Sie unter [www.hebammen-karlsruhe.de](http://www.hebammen-karlsruhe.de).

Familienhebammen begleiten Schwangere und Eltern in belastenden Lebenssituationen. Ihr Angebot ist kostenfrei. Mehr Informationen zu Familienhebammen in Karlsruhe: [www.karlsruhe.de/soziales](http://www.karlsruhe.de/soziales).

### Geburtsvorbereitung

Geburtsvorbereitungskurse werden von vielen Hebammen angeboten.

Kursinhalte:

- Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, der Zeit des Wochenbetts und dem Stillen
- körperliche und psychische Vorbereitung auf die Geburt
- Körper-, Atem- und Entspannungsübungen

Mögliche Arten von Geburtsvorbereitungskursen

- Frauenkurse (oft mit einer Partnerstunde)
- Gemischte Kurse (einzelne Frauen und Paare)
- Paarkurse
- Wochenendkurse
- Crash-Kurse, z.B. für Paare, die schon Kinder haben
- in besonderen Fällen mit ärztlicher Verordnung auch eine Einzel-Geburtsvorbereitung

Die Anmeldung zu einem Geburtsvorbereitungskurs sollte möglichst frühzeitig erfolgen, da viele Hebammen oft ausgebucht sind. Ein günstiger Zeitraum für den Beginn des Geburtsvorbereitungskurses ist zwischen der 29. und 31. Schwangerschaftswoche.

Für Frauen, die gesetzlich versichert sind, entstehen keine Kosten. Ihre Partner müssen die Kosten allerdings selbst tragen. Wenn Sie privat versichert sind, klären Sie am besten frühzeitig mit Ihrer Krankenversicherung, welche Kosten in Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt übernommen werden.

Informationen zu Geburtsvorbereitungskursen in Karlsruhe finden Sie unter [www.hebammen-karlsruhe.de](http://www.hebammen-karlsruhe.de) oder direkt bei den Entbindungskliniken: [www.klinikum-karlsruhe.de](http://www.klinikum-karlsruhe.de), [www.vidia-kliniken.de](http://www.vidia-kliniken.de).

## **Frauenarzt**

Gynäkolog\*innen sind wichtige Begleiter während der Schwangerschaft. In der Regel sind sie es, die die Schwangerschaft feststellen oder den Schwangerschaftstest, den Sie selbst durchgeführt haben, durch eine Ultraschalluntersuchung bestätigen.

Gynäkolog\*innen oder Hebammen besprechen mit Ihnen auch die Vorsorgemöglichkeiten während der Schwangerschaft. Ziel der vorgeburtlichen Untersuchungen ist es, mögliche Komplikationen oder Erkrankungen beim Kind bzw. der Mutter frühzeitig zu erkennen.

Bis zur 32. Schwangerschaftswoche können alle vier Wochen, danach alle zwei Wochen Untersuchungen durchgeführt werden.

Dazu gehören nach den Mutterschaftsrichtlinien:

- Gewichtskontrolle
- Blutdruckmessung
- Untersuchung des Urins auf Eiweiß, Zucker und Sediment,
- bakteriologische Untersuchungen
- Eisenwerte im Blut
- Kontrolle des Standes der Gebärmutter
- Kontrolle der kindlichen Herztöne
- Feststellung der Lage des Kindes
- in jedem Schwangerschaftsdrittel eine Ultraschalluntersuchung

Zur Beratung gehören auch Informationen zur gesunden Entwicklung ihres Kindes wie:

- gesunde Ernährung und Lebensweise
- Sport in der Schwangerschaft
- schädliche Substanzen
- Bedingungen am Arbeitsplatz
- Geburt und Stillen

Hier finden Sie eine/n Gynäkolog\*in: [www.arztsuche-bw.de](http://www.arztsuche-bw.de)

## **Wohlfühlen**

Lassen Sie es sich in der Schwangerschaft so gut wie möglich gehen. Das tut auch Ihrem Kind gut.

Hierfür ein paar Tipps:

- Spaziergehen
- maßvoll Sport treiben
- immer mal die Beine hochlegen
- den Bauch streicheln (lassen), Fußmassage
- mit Ihrem Kind Kontakt aufnehmen, reden, singen
- Yoga, Bauchtanz und Aqua-Gymnastik für Schwangere
- Schwangerengymnastik
- Schwimmen
- in der Badewanne entspannen
- Urlaub machen (am besten zwischen dem 4. und 7. Monat)
- und vor allem: auf den eigenen Körper hören und ihn mit Liebe und Geduld behandeln.

Wer den Kontakt zu seinem ungeborenen Kind besonders intensiv genießen möchte, dem kann eine Bindungsanalyse gut tun. Weitere Informationen dazu unter [www.bindungsanalyse.de](http://www.bindungsanalyse.de).