

GRATIS
FÜR EUCH ZUM
MITNEHMEN

Eltern

Schwangerschaft & Geburt

GUT VORBEREITET
Schaff ich
die Geburt?
Klar!

Acht Tipps für mehr Mut und
mentale Stärke

Bald sind wir zu dritt

Schwanger – und alles wird
anders. Wir begleiten
euch durch diese tolle Zeit

Mit
Klinikführer
für eure
Region

WOCHENBETT
Ruhe, bitte
Was jetzt mit dem Körper
passiert. Und warum nicht
nur das Baby liebevolle
Fürsorge braucht

WELEDA
baby

Natürlich geschützt.
Von Anfang an.



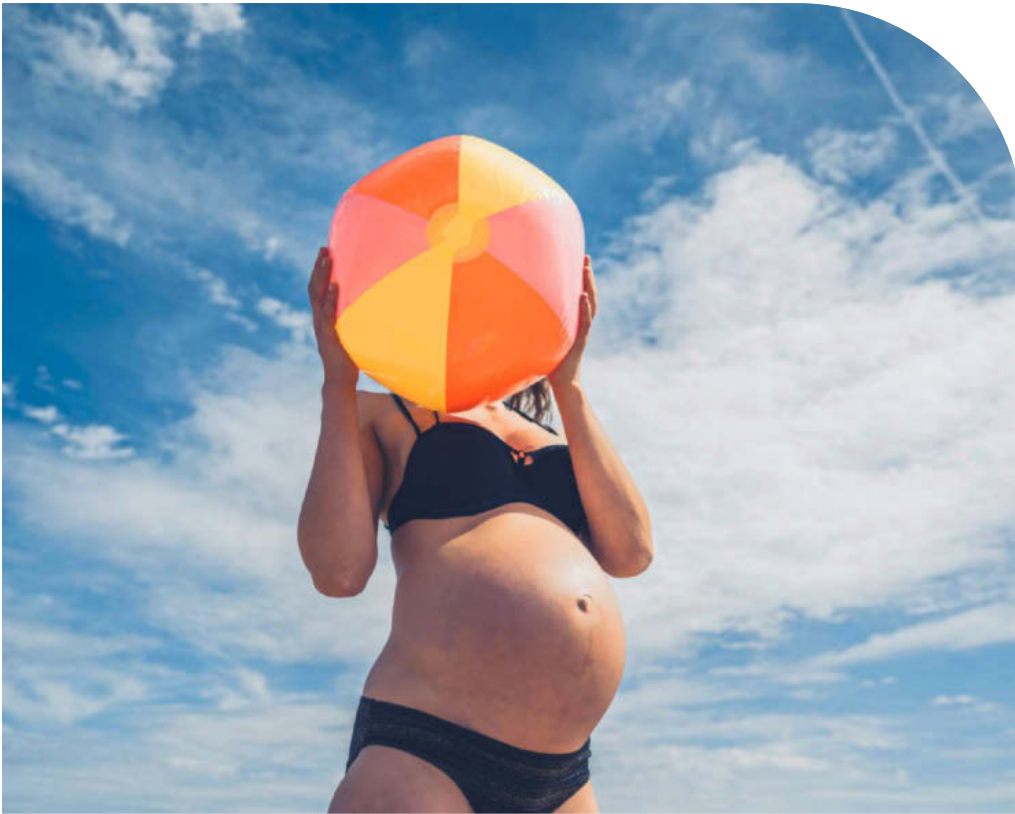
ENTWICKELT MIT HEBAMMEN
MIT 100% BIO-CALENDULA

Sehr gute Hautverträglichkeit,
dermatologisch bestätigt

Nr. 1*
HEBAMMEN-
EMPFEHLUNG

* WELEDA baby; Bereich Baby- Pflegeprodukte; unabhängige Marktforschungsstudie 2024, Deutschland.

Willkommen



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

es gibt Momente, die sich für immer auf der inneren Festplatte einbrennen. Bei mir gehört die Sekunde, in der ich endlich die zwei Striche auf dem Schwangerschaftstest sah, ganz klar dazu. Geht es euch ähnlich? So oder so beginnt mit der frohen Botschaft eines der aufregendsten Kapitel im Leben. In diesem Sonderheft haben wir alles gebündelt, was jetzt wichtig ist: Wie versorgt ihr den Mini-Menschen in eurem Bauch optimal? Welche Untersuchungen stehen wann an? Was braucht ihr wirklich – was könnt ihr euch sparen? Antworten auf diese Fragen bekommt ihr im ersten Teil des Magazins. In der Heftmitte haben wir aktuelle Daten zu Entbindungsstationen und Geburtshäusern in eurer Nähe zusammengestellt. Und danach findet ihr Tipps für die erste Zeit mit Baby.



Ich wünsche euch eine entspannte Schwangerschaft, alles Gute für den großen Tag – und viele Momente, die bleiben.

Eure Claudia und die ganze ELTERN Redaktion



Meldet euch jetzt für unseren Schwangerschaftsnewsletter an – hier bekommt ihr jede Woche spannende Infos zum Entwicklungsstand eures Kindes.



LUST AUF MEHR?

Ihr habt unser Heft „ELTERN Schwangerschaft & Geburt“ in der Klinik oder Praxis gefunden und seid auf den Geschmack gekommen? Wenn ihr mehr wollt: Schaut mal in der Apotheke. Dort gibt's jetzt das Magazin „Apotheken Umschau ELTERN“. Gratis und jeden Monat mit noch mehr Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und ein schönes Familienleben.

INHALT

MAI 2026 – OKTOBER 2026



Futtern für zwei? Auch in der Schwangerschaft keine gute Idee. Besser: Speiseplan checken. Und ein paar Nährstoff-Booster einbauen

10

SCHWANGERSCHAFT

- 6 Magazin**
Fängt ja gut an
- 10 Besser essen**
Die wichtigsten Lebensmittel und Nährstoffe, die ihr jetzt braucht
- 14 Geburtsvorbereitung für den Kopf**
Angst vor der Geburt? Wir haben acht mentale Mutmacher, mit denen ihr euch auf den großen Tag einstimmen könnt
- 20 Alles okay mit unserem Baby?**
Ultraschall, Bluttest, Pränataldiagnostik: Was für wen sinnvoll ist
- 26 Wir bauen unser Nest!**
Gute Ideen für Kinderzeimereinrichtung und Farbwahl
- 29 Wünsch dir was**
Schöne und praktische Dinge für Mama, Papa, Baby
- 33 Und – wie soll es heißen?**
Ein Entscheidungsbaum für alle Unentschlossenen

52 Hautnah: Kleine Babys wirken sehr zerbrechlich. Wie pflegt und badet man sie am Anfang?



14

„Trau dich zu sagen, wenn dir ein Satz, eine Art, eine Person nicht guttut“



Das rät Hypnobirthing-Fachfrau Inken Arntzen Schwangeren für die Stunden rund um die Geburt

20

Alles okay mit dem Baby? In der Schwangerschaft werden Eltern mit vielen Untersuchungen konfrontiert. Welche wann und für wen sinnvoll sind





46

HEBAMMEN-SPRECHSTUNDE

Nach der Geburt passiert mit dem Körper unglaublich viel. Hebamme Kerstin Lüking redet Tacheles

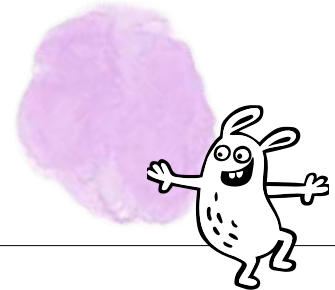
56

Stillstart: Am Anfang läuft's nicht so richtig? Normal! Wie ihr dranbleibt und Stillkrisen managen könnt



40

Testreihe: Was bei Neugeborenen alles gecheckt wird und warum



REGIONALTEIL KLINIKFÜHRER



Wo soll das Baby geboren werden?
Alle Kliniken und Geburtshäuser in eurer Region

GEBURT

- 34 Wasser? Hypnose? Doula?**
Es gibt viele Arten, ein Kind zu bekommen. Wir haben mal sortiert
- 40 Baby-Check-up**
Die wichtigsten Untersuchungen in der allerersten Zeit
- 44 Neues vom Gesundheitsmarkt**

WOCHENBETT

- 46 Hebammen-Sprechstunde**
Offene Worte zum Wochenbett
- 52 So zart, so fein**
Haut- und Nagelpflege für Anfänger
- 54 Impressum**
- 56 Warum tut das Stillen so weh?**
Nicht immer läuft beim Stillstart alles glatt. Was ihr jetzt tun könnt
- 60 Bitte was Warmes!**
Vernünftig essen im Wochenbett
- 62 Schluss mit lustig**
Rückbildung mit Kind? Besser nicht

FOTOS: iStockphoto (2), stock.adobe.com (2), Mauritius Images, ILLUSTRATIONEN: iStockphoto



26

Nestbau: Tipps zum Renovieren und Einrichten, damit das Baby sich wohlfühlt. Und ihr euch auch

Von Anfang an

Aufregende Neuigkeiten! Aber das bleibt erst mal unter uns – oder?



Raus damit?

Ein positiver Schwangerschaftstest ist life-changing – und macht große Gefühle. Vielleicht seid ihr gleich völlig begeistert, weil ihr euch nichts mehr gewünscht habt als ein Baby.

Vielleicht habt ihr aber auch 1000 Fragen. Oder Zweifel. Doch wer soll jetzt am Anfang daran teilhaben? Wer soll die Neuigkeit erfahren? Gar nicht so einfach zu entscheiden.

Klar ist: Zwölf Wochen Schweigegelübde sind nicht immer die Lösung. Super Faustregel aus dem Hebammenkoffer: Erzählt die Neuigkeit all jenen, die ihr einweihen würdet, wenn was schiefige.



MACHEN. JETZT.

DINGE, DIE IHR UNBEDINGT TUN SOLLTET, SOLANGE IHR SCHWANGER SEID

Feiern und tanzen gehen – in ein paar Monaten wird das organisatorisch deutlich komplizierter (Milchpumpe, Babysitter). Laute Musik stört das Baby eher wenig, es hört sie so gedämpft wie ihr im Schwimmbad unter Wasser.

Auf zum Friseur – das Ergebnis wird atemberaubend sein, weil ihr gerade besonders viele Haare habt. Ist der Nachwuchs erst mal da, ist ein Mittagsschläfchen außer der Reihe schlauer als noch ein Termin außer Haus.

Fotos machen. Jeden Monat eins im selben Outfit in der gleichen Position. Glaubt ihr später nämlich selbst nicht mehr, wie so ein Bauch explodieren kann.

Ein hautenges Strickkleid kaufen. Sieht super aus mit Babykugel und passt auch noch, wenn ihr wieder dünner werdet.

Alkoholfreien Gin Tonic trinken, fühlt sich herrlich verrückt und angenehm unschwanger an.



Ein ganzes halbes Jahr

Kaum zu glauben, aber: Im Februar 2026 wurde in Deutschland erstmals eine offizielle medizinische Leitlinie zum Stillen verabschiedet. Danach empfehlen die Fachgesellschaften (u.a. aus Gynäkologie, Kinder- und Jugendmedizin, Hebammenwissenschaften) Babys möglichst sechs Monate voll zu stillen und auch neben der Beikost weiter die Brust zu geben – bis mindestens zum ersten Geburtstag.

Mit dieser Leitlinie nähert sich Deutschland den bestehenden Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO an. Und es stimmt ja auch: Muttermilch ist als Anfangsnahrung nicht zu toppen, schließlich ist sie

- ideal zusammengesetzt,
- perfekt für den Aufbau von Babys Immunsystem,
- kostenlos und praktisch, weil kein Fläschchen sterilisiert werden muss,
- super für die Bindung,
- und sie tut auch der Gesundheit von Müttern gut – zum Beispiel weil Stillen das Eierstock- und Brustkrebsrisiko senkt.

Bleibt die Frage, ob die neue Leitlinie der Lebenswirklichkeit von Eltern gerecht wird oder Mütter eher zusätzlich unter Druck setzt. Aktuell stillen die meisten Mütter deutlich kürzer als ein halbes Jahr und auch kürzer, als sie es sich vor der Geburt vornehmen. Zum Beispiel, weil es Stillprobleme und zu wenig Unterstützung gibt (lest dazu unsere Geschichte ab Seite 56). Oder weil sie bald nach der Geburt zurück in den Job gehen und das Stillen nicht in den Berufsalltag passt.



Darf ich das nehmen?

In Schwangerschaft und Stillzeit sind manche Medikamente tabu.

Bei der Charité in Berlin bekommt ihr Infos zu mehr als 400 Arzneimitteln, zu sicheren Alternativen – und sogar kostenlose Beratung: embryotox.de



BABY DA!

Jetzt freut sich nicht nur Oma über eine Geburtsanzeige. Die könnt ihr (Talent vorausgesetzt) selbst basteln oder euch helfen lassen. Bei kartenmacherei.de gibt es jede Menge Inspiration: Fotos, Farbe und Design auswählen, konfigurieren, personalisieren, drucken lassen. Ab geht die Post!



FÜR DIE OHREN SCHON GEHÖRT?

In unserem Podcast ELTERNgespräch gibt es jede Woche neue interessante Beiträge zum Thema Kinderkriegen und -haben. Zum Beispiel Folge 351: Die Entromantisierung von Schwanger- und Elternschaft – für alle, die gerade nicht nur glücklich sind.

Oder Folge 355: In der Geburtsklinik. Hier spricht Host Christine Rickhoff mit dem angehenden Gynäkologen Dr. Richard Krüger über die Abläufe auf der Entbindungsstation. Eine Übersicht über alle Folgen findet ihr hier: QR-Code scannen, Link öffnen, los geht's.



Bewegte Zeiten

Schon dich! So hieß es früher, sobald der Schwangerschaftstest positiv war. Heute wissen wir: Bei einer normalen Schwangerschaft ohne besondere Risiken sind Bewegung und Sport nicht nur erlaubt – sondern sogar eine richtig gute Idee. Denn:

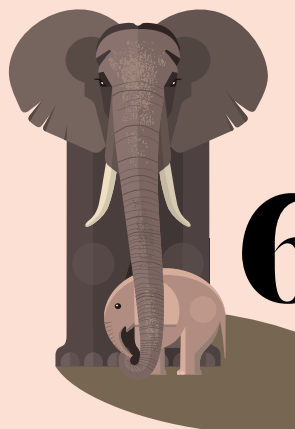
- **Moderates Training** (Puls bis maximal 130-140 Schläge pro Minute) regt die Durchblutung an und verbessert die Sauerstoffversorgung für Mutter und Baby.
- **Regelmäßige Bewegung** hilft bei Schwangerschaftsbeschwerden wie Bluthochdruck, Wassereinlagerungen, Rückenschmerz.
- **Sportliche Frauen** kommen oft besser durch die Geburt und erholen sich schneller.
- **Wer sich bewegt, hat bessere Laune.**

Trotzdem solltet ihr natürlich ein paar Dinge beachten.

Gut sind Sportarten wie Schwimmen, Yoga, Nordic-Walking – auch Joggen, wenn ihr geübt seid.

Nicht gut sind ruckartige Bewegungen wie beim Tennis oder solche mit hohem Verletzungsrisiko (etwa Reiten, Ball- und Mannschaftssport).

Und natürlich gilt: Hört in euch rein, trainiert nicht bei Schmerzen! Und spricht mit Hebamme oder Ärzt*in.



Rund 660 Tage

So lange braucht ein Elefantenbaby, um lebensfähig geboren zu werden – das ist bei den Säugetieren Rekord. Am anderen Ende: Goldhamsterkinder. Sie kommen schon nach 16 Tagen Schwangerschaft zur Welt.

Menschenbabys bleiben übrigens 280 Tage im Bauch. Durchschnittlich. Denn nur vier bis fünf Prozent der Babys halten sich an den errechneten Termin.

Quelle u.a.: deine-tierwelt.de

In Erfahrung gewickelt

30
JAHRE
VERTRAUEN

dm
babylove

dm-drogerie markt GmbH + Co. KG · Am dm-Platz 1 · 76227 Karlsruhe



HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN



dm.de/babylove



Besser essen. Jetzt!

Mehr auf die Ernährung achten – habt ihr euch das auch schon oft vorgenommen und nach ein paar Wochen wieder geschludert? Eine Schwangerschaft ist der Supermotivations-Booster, es jetzt wirklich anzugehen

TEXT — CHRISTIANE STELLA BONGERTZ

Sieht man schon was? Am Anfang einer Schwangerschaft natürlich nicht, jedenfalls nicht am Bauch. Erst im vierten, fünften Monat verändert sich die Figur deutlich. Schließlich braucht das Baby Platz. Doch unabhängig davon, ob euch das einfach nur stolz macht oder ob ihr es mit gemischten Gefühlen beobachtet, wenn die Kilos kommen und die Taille verschwindet – fast immer steht die Frage im Raum: Was darf, kann, sollte ich jetzt essen, damit wir beide gut durch diese Zeit kommen und mit allem versorgt sind. Hier sind die wichtigsten Basics.

Dass ich jetzt nicht für zwei essen soll, ist klar. Aber insgesamt etwas mehr essen ist doch sicher sinnvoll?

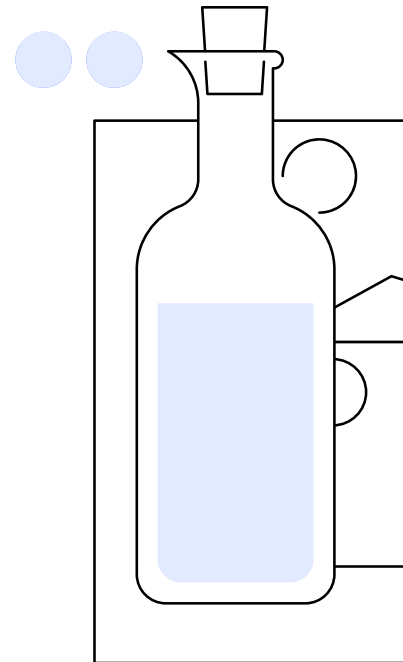
Nicht unbedingt! Hier haben sich die wissenschaftlichen Empfehlungen gewandelt. „Durch den Rückgang der körperlichen Aktivität im Verlauf der Schwangerschaft brauchen die

meisten Frauen keine nennenswerte Erhöhung der Energiezufuhr“, betont etwa Prof. Dr. Hans Hauner, Seniorprofessor für Ernährungsmedizin der Else-Kröner-Fresenius-Stiftung an der TU München. Erst zum Ende der Schwangerschaft und in der Stillzeit steigt der tägliche Bedarf um mehrere hundert Kalorien.

Brauche ich eine bestimmte Ernährung?

Eine gute Idee ist jetzt eine abwechslungsreiche Mischkost mit möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln als Basis – vor allem Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Dazu pflanzliche Öle. Nichts einzuwenden ist auch gegen Milchprodukte wie Joghurt und Eier. Fleisch müssen Schwangere nicht essen. Optimale Getränke sind Mineralwasser, verdünnte Obstsäfte, Kräutertee. Ein, zwei Tassen Kaffee sind auch okay. Snacks, Süßigkeiten, Fast Food, zuckerhaltige Getränke – ihr ahnt es – besser nur ab und zu. Ganz meiden solltet ihr rohe tierische

ILLUSTRATIONEN: iStockphoto





Ich lebe überwiegend vegan – kann ich damit in der Schwangerschaft weitermachen?

Eine pflanzendominierte Ernährung ist langfristig besonders gesund, das ist belegt. Allerdings steigt der Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft, und die ausreichende Zufuhr mancher Stoffe lässt sich jetzt nur schlecht oder gar nicht über die Ernährung sicherstellen. Vor allem Veganerinnen und Vegetarierinnen, aber auch manchen Schwangeren, die Mischkost essen, werden darum neben Jod und Folsäure weitere Nahrungsergänzungen empfohlen: besonders Vitamin D, langkettige Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalzium, Zink. Für Veganerinnen wichtig: Vitamin B12. Denn das kommt in den meisten pflanzlichen Lebensmitteln gar nicht vor. Eine gute Ernährungsberatung kann helfen.

Ich höre immer, die Einnahme von Vitamin D in der Schwangerschaft sei unnötig, man solle nur nach draußen in die Sonne gehen. Stimmt das?

Eher nicht. Zwischen Oktober und März kann der Körper hierzulande nicht genug Vitamin D bilden, weil das UVB-Licht von der Atmosphäre durch den Schrägstand der Sonne herausgefiltert wird. Aber auch jetzt, im Sommer, klappt das nur richtig gut, wenn wir unsere Haut ohne Lichtschutz in die Sonne halten – was wiederum Hautärzt*innen nervös macht. Fakt ist: Viele Schwangere haben einen niedrigen Vitamin-D-Spiegel und damit ein erhöhtes Risiko für Komplikationen wie Frühgeburt und Präeklampsie. Ein Spiegel von mindestens 40 Nanogramm pro Milliliter Blut scheint Studien zufolge davor zu schützen. Weil sich dieser Wert aber über Monate aufbaut, reicht bei einem Mangel die Einnahmeempfehlung der DGE – 800 International Units (I.U.) oder 20 Mikrogramm täglich – wahrscheinlich nicht aus. In mehreren US-amerikanischen Studien erhielten Schwangere täglich 4000 I.U. (100 Mikrogramm) Vitamin D – eine Menge, die fünfmal so hoch, aber unbedenklich ist. Wichtig: Wer Vitamin D nimmt, braucht auch mehr Magnesium, ohne das Vitamin D nicht in seine aktive Form übergeht.

Es heißt, Schwangere und Stillende sollen zweimal pro Woche fetten Fisch essen – u.a. wegen der Omega-3-Fettsäuren. Gibt es pflanzliche Alternativen?

Lebensmittel (Rohmilchprodukte, Mett, Sushi) wegen des Risikos von Toxoplasmose und Listeriose – und natürlich Alkohol!

Lassen sich alle Nährstoffe mit der Ernährung decken – oder benötige ich Nahrungsergänzungsmittel?

Empfohlen wird Schwangeren zunächst Folsäure und Jod, ab dem vierten Monat kommen oft weitere Ergänzungen dazu (nächste Frage). Bei der Folsäure solltet ihr täglich 400 Mikrogramm zusätzlich einnehmen – im Idealfall schon vor der Empfängnis und bis zum Ende des ersten Trimesters. Dies beugt Neuralrohrdefekten („offener Rücken“) oder einer Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte vor. Wer erst nach der Befruchtung mit der Einnahme anfängt, verdoppelt die Dosis auf 800 Mikrogramm täglich. Jod wiederum ist essenziell für die Gehirnentwicklung des Babys. Derzeit werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) 100 bis 150 Mikrogramm am Tag empfohlen. Alternativ könnt ihr einmal pro Woche ein Joddepotpräparat mit 1,5 Milligramm einnehmen. Bei Problemen mit der Schilddrüse vorher ärztliche Rücksprache halten. Und Achtung: Nicht zu getrockneten Meeresalgen wie Kelp oder Produkten daraus greifen. Deren Jodgehalt schwankt stark, und sie können mit Arsen belastet sein.

ECHT ÜBEL

In unserem Special erzählen Betroffene, wie es ist, wenn die Schwangerschaft von ständigem Erbrechen überschattet wird. Dazu: Zahlen und Fakten. Einfach QR-Code scannen und Link öffnen.



Ja und nein. Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und vor allem die Docosahexaensäure (DHA) können offenbar das Frühgeburts-Risiko, das Präeklampsie-Risiko und die Gefahr einer Depression vor oder nach der Geburt senken. Außerdem scheinen sie das spätere Risiko des Kindes, an Asthma und Pseudokrapp zu erkranken, günstig zu beeinflussen. Leider sind Omega-3-reiche Seefische wie Lachs, Makrele, Sardine oder Hering oft mit Schwermetallen und Mikroplastik belastet. In pflanzlichen Lebensmitteln ist jedoch nur die kurzkettige Alpha-Linolensäure (ALA) enthalten, die der Körper lediglich eingeschränkt in langkettige Fettsäuren umwandeln kann – auf Leinsamen, Walnüsse oder Pflanzenöle auszuweichen ist also nur ein Teil der Lösung.

Eine gute Möglichkeit sind aber Kapseln mit gereinigten Omega-3-Fettsäuren aus den Mikroalgen Schizochytrium oder Ulkenia. Hinsichtlich der Dosierung herrscht Uneinigkeit. Die DGE empfiehlt Schwangeren lediglich 200 Milligramm DHA am Tag. In aktuellen Studien wurden aber erst ab Dosierungen von 500 bis 1000 Milligramm DHA täglich Schutzeffekte vor Frühgeburt festgestellt. Was also tun? „Frauen zum Schwangerschaftsbeginn auf den Omega-3-Status testen und ihnen im Falle eines niedrigen Status eine hochdosierte DHA-Ergänzung empfehlen“, rät die Ernährungswissenschaftlerin Pauline Krüger.

Mir ist so schlecht. Muss ich trotzdem was essen?

Übelkeit im ersten Schwangerschaftsdrittel ist normal und betrifft neun von zehn Frauen. Kommt allerdings Erbrechen hinzu oder dauert die Übelkeit länger an, ist das extrem belastend und kann gefährlich werden. So wird schon Schwangeren, die zwölf Stunden oder länger nichts essen und trinken konnten, eine Klinik-Aufnahme empfohlen (Mehr dazu findet ihr in unserem Themen-Special über „Hyperemesis gravidarum“, siehe QR-Code linke Seite).

Bei leichter Übelkeit: Alle zwei Stunden eine kleine eiweißreiche und fettarme Mahlzeit langsam kauen. Das Essen sollte salzig sein, aber nicht stark gewürzt. Von Kaffee und Schwarztee raten Fachleute ab. Auch Eisenpräparate verstärken die Übelkeit oft. Pfefferminztee und Ingwer können sie verringern. Außerdem haben sich Akupunktur und Akupressur des sogenannten PC6-Punktes (oberhalb des Handgelenks) als hilfreich erwiesen.

Müssen Frauen mit Essstörungen oder Über- bzw. Untergewicht etwas beachten, wenn sie schwanger werden?

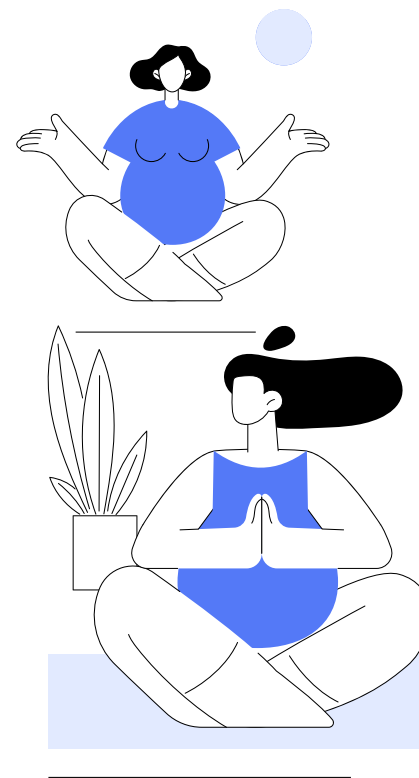
Ja! Schwangere mit Essstörungen jeder Art (also etwa Bulimie, Binge-Eating oder Mager-suchttendenzen) sollten unbedingt ärztliche und psychologische Hilfe in Anspruch nehmen. Sie erleben eine Gewichtszunahme oft als bedrohlich – und haben es besonders schwer, so ausgewogen zu essen, dass das Kind gut versorgt ist. Eine Ergänzung der wichtigsten Nährstoffe kann deshalb für essgestörte Schwangere empfehlenswert sein.

Die Tatsache, dass ein Baby kommt, motiviert Betroffene aber auch oft, sich jetzt gesünder zu ernähren, auf diese Weise neue Gewohnheiten zu entwickeln – und die später auch beizubehalten. Was die Zunahme angeht, gibt es je nach Ausgangsgewicht unterschiedliche Empfehlungen (siehe auch nächste Frage). Wichtig für alle Schwangeren – und das gilt ausdrücklich auch für die mit Übergewicht oder Gestationsdiabetes – ist trotzdem, nicht zu wenig zu essen: So sollte die Kalorienzufuhr nicht unter 1500 Kalorien pro Tag liegen, weil der Organismus sonst sogenannte Ketonkörper bildet, die der Entwicklung des Babys schaden könnten.

Gibt es eine ideale Zunahme?

Früher hieß es, 12 bis 14 Kilo Gewichtszunahme seien ein guter Richtwert, gerade auch, wenn man sich nach der Geburt nicht ewig mit den verbliebenen Zusatzkilos herumschlagen möchte. Das stresste viele Schwangere, wenn sie außerhalb dieses Bereichs lagen und das medizinische Fachpersonal beim Wiegetermin leicht vorwurfsvoll die Augenbrauen hochzog.

Tatsächlich ist das Zunehmen sehr individuell und hängt auch vom Ausgangsgewicht der Schwangeren ab. Als grobe Faustregel gilt: Liegt der Body-Mass-Index (Gewicht in Kilogramm geteilt durch Größe in Meter zum Quadrat) zu Beginn der Schwangerschaft unter 18,5, werden 12,5 bis 18 Kilo Zunahme empfohlen. Liegt er zwischen 18,5 und 24,9, ist alles zwischen 11,5 und 16 Kilo super. Liegt der BMI zwischen 25 und 30, reichen 7 bis 11,5 Kilo Zunahme. Und eine Frau, die zu Beginn der Schwangerschaft deutliches Übergewicht hat, also einen BMI über 30, muss sich auch dann keine Gedanken machen, wenn sie kaum zunimmt. 5 Kilo Gewichtszunahme oder weniger werden in diesen Fällen neuerdings sogar empfohlen. Wichtig allerdings auch hier: Nicht hungern! ●



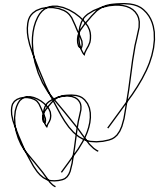
Quellen u.a.:

„Fachbuch Schwangerschaft und Stillzeit (Elsevier, 2024)“

„Pauline Krüger: DHA in der Schwangerschaft – wofür und wieviel? (Deutsche Apotheker Zeitung, 2023)“

Das schaff ich nie.

Bammel vor dem großen Tag, an dem das Baby kommt? Damit bist du nicht allein! Diese acht Tipps nehmen Last von deinen Schultern, machen mutiger, selbstbewusster, gelassener



Doch!

Leben ist so individuell und so unvorhersehbar. Wegen der vielen Unbekannten reagieren wir Menschen mit einem Schutzmechanismus: Die Alarmglocken schrillen, damit wir besonders wachsam sind. Doof nur, dass dieser Zustand für eine Geburt alles andere als hilfreich ist – denn damit sie möglichst reibungslos abläuft, sind Entspannung, Loslassen und Vertrauen in den eigenen Körper gefragt.

Zum Glück können wir der Natur ein Schnippchen schlagen. Wie das geht, erklären die Hypnobirthing-Expertinnen Katrin Michel und Inken Arntzen. Sie betreiben unter anderem eine Online-Plattform, die Frauen auf die Geburt vorbereiten und rund um das Thema Mutterwerden und Weiblichkeit stärken und vernetzen möchte (gebaermuetter.de).

Als du von deiner Schwangerschaft erfahren hast, gingen dir wahrscheinlich erst mal 1000 Gedanken durch den Kopf, deine Gefühle fuhren Achterbahn und da war auch ganz viel Neugier und Freude: ein Baby, wie aufregend, wie toll! Doch jetzt rückt der Geburtstermin näher und du merkst, dass dir das Angst macht – und dass du zum Beispiel überhaupt nichts dagegen hättest, wenn das Baby einfach vom Paketdienst gebracht würde.

Solche Gedanken und Gefühle sind völlig verständlich: Kaum ein anderes Ereignis im



TEXT — SUSANNE PAHLER

FOTOS: Getty Images, Unsplash

1

Lasse deine Gefühle zu

Erlaube dir, deine Angst, deine Sorge oder dein Unbehagen zu spüren. „Viele Frauen drücken das weg, weil es sich so unangenehm anfühlt“, sagt Katrin Michel. „Doch es ist ganz wichtig, diese Dinge wahrzunehmen und zu analysieren: Woher kommt die Angst? Was genau ist für mich der springende Punkt?“ Vielleicht sind es Horrorgeschichten, die in der Familie kursieren oder die man irgendwo aufgeschnappt hat. Auch typische Hollywood-Szenen können nachhaltig beeinflussen. „Wenn du diese Angst annimmst und akzeptierst, ist das der erste Schritt, um sie loslassen zu können.“ Setze dann an die Stelle, die dich so nervös macht, etwas Positives. Du kannst dich etwa mit ausschließlich schönen Geburtsgeschichten beschäftigen. Durch Recherche herausfinden, welche Mittel und Methoden es gegen Schmerzen gibt. Oder dein Unterbewusstsein mit Mut machenden Affirmationen stärken (siehe Punkt 6).



DU KANNST DAS!

Frauenkörper sind ein Wunderwerk und dafür gemacht, ein Kind auf die Welt zu bringen. Die drei wichtigsten Facts für mehr Vertrauen:

- Dein Körper weiß genau, wie der fein aufeinander abgestimmte

Prozess zu laufen hat, damit du die Geburt gut meistern kannst.

Treibende Kraft ist ein besonders starker Muskel deines Körpers, die Gebärmutter. Sie unterstützt dich dabei, euer Baby auf die Welt zu schieben – mit der imposanten Kraft der Wehen.

- Dein Körper schüttet viele sehr effektive Hormone aus, darunter Oxytocin für Kontraktionen, Prostaglandine zur Öffnung des Muttermunds, Endorphine gegen die Schmerzen und für mehr Zuversicht sowie Adrenalin für Kraft und Konzentration.

- Becken, Steißbein, Vagina und Muttermund werden durch die Geburtshormone weit und weich. Das schafft so viel Platz, dass dein Baby wirklich durchpasst!



2

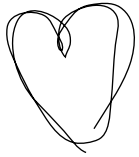
Entwickle einen Safe Space

Schaffe dir in der Vorstellung einen sicheren Ort, den du auch während der Geburt mühelos immer wieder betreten kannst. „Dadurch kannst du ein tiefes Erdungsgefühl abrufen, egal, was rundherum gerade geschieht“, erklärt Inken Arntzen. Etwa wenn du den Ort wechseln musst, von außen gestört wirst oder wenn eine überraschende Wendung eintritt. „Das funktioniert, weil wir in Bildern denken und träumen. Das Unterbewusstsein ist diese Art der Sprache also gewohnt und reagiert sofort darauf.“ Zieh dich dafür schon während der Schwangerschaft regelmäßig in diesen heimeligen Raum zurück und stelle ihn dir in allen Details vor: Wie sieht er in jeder Ecke aus, wie riecht er, wo ist dein Lieblingsplatz, was machst du dort? Setze dazu einen Erinnerungsanker, indem du währenddessen beispielsweise den Handballen massierst oder, noch besser, an einem Duft riechst. „Der Geruchssinn ist während der Geburt enorm aktiv“, sagt die Expertin. „Wenn du den Duft immer wieder mit deiner Visualisierung koppelst, reicht er bald allein aus, um sofort ein Gefühl des Wohlfühlens und der Entspannung zu spüren. Das hilft, die Kontrolle abzugeben, loszulassen, zu vertrauen.“ Und wer vertraut, empfindet viel weniger Angst. ➤

3

Verbinde dich mit deinem Kind

Erzähle deinem ungeborenen Baby, was dich beschäftigt. Stell dir dabei vor, wie es geschützt in der Gebärmutter liegt, reise in Gedanken zu ihm, schau zu, kuschle mit ihm und stell dir einen Faden zwischen seinem und deinem Herzen vor, über den ganz viel Liebe hin- und herfließt. „Für viele Frauen ist das erst mal befremdlich“, weiß Katrin Michel. „Aber mit dem Kind zu kommunizieren, ihm Vertrauen zu schenken, ihm zu signalisieren: ‚Du bist nicht alleine‘ – das prägt bereits jetzt das Urvertrauen.“ Oft reagiert das Baby durch Bewegung darauf. „So entsteht eine intensive Bindung, durch die du auch angstfreier in die Geburt gehst.“



RICHTIG AUF KURS?

Geburtsvorbereitungskurse
gibt es in allen

Varianten: für Erstgebärende,
als Crashkurs am Wochenende,
online, für Alleinerziehende.

Fast immer lernt ihr
dort nette Leute

kennen – und viel über die Geburt.
Aber nicht alle Kurse sind gleich gut.

Deshalb am besten frühzeitig im
Bekanntenkreis oder bei der
Hebamme umhören.

Und bei der Krankenkasse nach-
fragen, ob und was
sie dazuzahlt.

5

Lerne dich zu entspannen

Bezieh deinen Partner oder deine Partnerin ein, etwa für eine Handmassage, bei der er oder sie die Finger ausstreicht und von innen und außen an ihnen entlangfährt. „Konzentriere dich auf diese kleinen Bewegungen und lass dich fallen. So kann sich die Entspannung auf den ganzen Körper ausbreiten“, sagt Inken Arntzen. Auch die sogenannte „Light-Touch-Massage“ ist top: Dabei malt er oder sie mit der Rückseite der Fingerspitzen eine Art Springbrunnen auf deinen Rücken, vom unteren Rücken bis zu den Schulterblättern und an den Seiten zurück. Der Gänsehautmodus lässt die Endorphine sprudeln, was die Angst lindert, aber auch – sogar intensiver als Medikamente – gegen Schmerzen wirken kann. Ebenfalls sehr förderlich: den Kiefer entspannen, der eine direkte Verbindung zum Beckenboden hat und die Muskulatur entsprechend lockerer und durchgängiger macht. „Vereinbart am besten eine Geste, die dich immer wieder an den Kiefer erinnert, etwa indem Partner oder Partnerin leicht darüberstreicht oder sanft deine Schulter berührt, denn ein lockerer Kiefer ist sehr effektiv.“

FOTO: Unsplash

4

Lass los

Angst führt oft zu angespannten Muskeln. Was dann hilfreich ist: „Fäuste machen und zehn oder mehr Sekunden richtig fest drücken. Das kanalisiert die Anspannung“, sagt Katrin Michel. „Dann lässt du los – und kannst damit oft auch die Anspannung aus einem anderen Körperteil abschütteln.“ Man muss das zwar etwas üben, um die Reaktion des Körpers wirklich wahrzunehmen. „Aber wenn du erkennst, dass es funktioniert, kannst du es auch während der Geburt leicht abrufen.“

Alternativ könntest du aber auch tanzen oder einfach Arme, Nacken oder Beine ausschütteln. „Selbst wenn du gerade eine PDA hast, kannst du die Arme schütteln. Das bringt durchaus schon was“, sagt Inken Arntzen. Lachen wirkt übrigens ganz ähnlich, etwa wenn du in den (anfangs noch ziemlich langen) Kontraktionspausen Stand-up-Comedy streamst oder auch einfach einen lustigen Podcast hörst.

BEREIT FÜR ALLES



Der kann
echt alles!

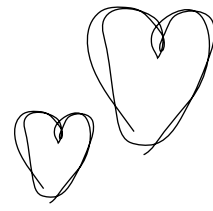
Was auch immer euer Familienalltag bereithält: der Joolz Geo⁵ macht's mit! Dank seiner zweistufigen Federung und großen, robusten Räder fährt er mühelos über Waldwege, Sand oder Kopfsteinpflaster. Ob ihr ein, zwei oder sogar drei Kinder plant, der Joolz Geo⁵ wächst einfach mit. Im extra großen Korb finden Einkäufe, Roller oder Wickeltasche Platz. Und mit der praktischen Reisebettfunktion seid ihr wirklich überall entspannt unterwegs.



Auf
den ist
Verlass!
Der Joolz
Geo⁵
begleitet
euch zu-
verlässig
durch
euren
bunten
Familien-
alltag

Mehr Informationen unter:
joolz.com

JOOLZ



6

Verwandle dein Mindset

Ermutigende Sätze, sogenannte Affirmationen, ersetzen Sorgen und Ängste durch neue, hilfreiche Gedanken. „Allein durch schlichte Wiederholung setzt du im Gehirn positive Erwartungen, auf die es entsprechend zustimmend reagiert“, sagt Katrin Michel und nennt auch ein paar Beispiele: „Ich bin als Frau dazu gemacht, mein Kind aus eigener Kraft zu gebären“, „Ich vertraue mir und der Natur und lasse alle Ängste los“ oder „Die Geburt meines Kindes wird einfach und sanft sein“. Such dir im Netz die Sätze heraus, die dich am meisten ansprechen oder berühren; du kannst dir auch selbst solche Affirmationen überlegen, in der Gegenwart und als Tatsache formuliert. Sprich diejenigen, die dich am meisten packen, aufs Handy und hör sie dir in den letzten sechs Wochen möglichst jeden Tag an, damit sie richtig gut in deinem Unterbewusstsein andocken. Gute Idee: Die Sätze auf Kärtchen schreiben und sichtbar in der Wohnung aufhängen. Ein Wirkverstärker ist, wie auch bei der Visualisierung unter Punkt 2, ein Duft- oder Berührungsanker. „Während der Geburt solltest du dann je nach Situation entscheiden, was passt – und nur einen Satz rezitieren, damit das Gehirn im Flow bleiben kann“, rät Katrin Michel.



Vertraue deinem Team

7

Viele Schwangere sorgen sich, dass ihnen in der Klinik etwas Ungewolltes aufgezwungen wird. „Dadurch kommt man aber in einen Ablehnmodus und ist vor allem damit beschäftigt, sich abzugrenzen, wo man sich eigentlich fallen lassen sollte“, sagt Inken Arntzen. „Mache dir deshalb klar: Diese Menschen, die Hebamme, die Ärzte und Ärztinnen, dein Partner oder deine Partnerin – sie sind alle für dich da.“ Wichtig ist nur, von Anfang an offen zu kommunizieren: „Trau dich zu sagen, wenn dir ein Satz, eine Art, eine Person nicht guttut. Auch wenn du Angst oder Panik hast: Sage es dem Team! Diese Scheu zu verlieren, ist unglaublich wichtig. Du darfst dich mitteilen, es ist deine Geburt, du musst dich nicht zurückhalten und brav sein. Dazu kommt, dass deine Sorge schon alleine durchs Ansprechen an Macht verliert.“ Übrigens sind auch dein Körper und dein Baby ein Mini-Team, das nur für dich arbeitet. „Du bist also nie alleine“, sagt Inken Arntzen. Und je stärker deine Bindung zu deinem bald geborenen Baby ist (siehe Punkt 3), desto stärker kannst du diesem Mini-Team vertrauen – und desto weniger Angst wirst du haben.



SORGEN UM DIE SORGEN

Wenn Ängste körperliche Beschwerden wie Schlafprobleme oder Antriebslosigkeit verursachen oder du dich gar nicht auf das Baby freuen kannst, solltest du das in der gynäkologischen Praxis oder mit deiner Vorsorge-Hebamme besprechen. Tatsächlich ist das gar nicht so selten. Geschätzt wird, dass in den westlichen Ländern etwa 20 Prozent der werdenden Mütter unter Ängsten leiden, etwa sechs bis zehn Prozent haben starke Geburtsängste (Tokophobie).

Atme ein, atme aus

8

Im Stress atmet man zu schnell oder hyperventiliert sogar. „Dann funktioniert die Geburt aber nicht mehr gut“, sagt Inken Arntzen. „Fahre dich deshalb immer wieder runter, indem du lange ausatmest. Damit signalisierst du deinem System, dass alles in Ordnung ist.“ Was es dazu braucht, ist ein bisschen Übung gegen Ende der Schwangerschaft, damit sich der Körper an die bewusste Atmung gewöhnt und du sie während der Geburt ohne viel Nachdenken abrufen kannst. Hol auch hier deinen Partner oder deine Partnerin mit ins Boot: „Wenn dich jemand von außen darauf hinweist oder sogar mitmacht, kann das sehr wirkungsvoll sein.“ ●



Elisabethen
QUELLE

ALLES, WAS IHREM BABY GUT TUT.

- Natriumarm
- Bio-Qualität
- Für die Zubereitung von Babynahrung geeignet

Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby.

Empfohlen vom



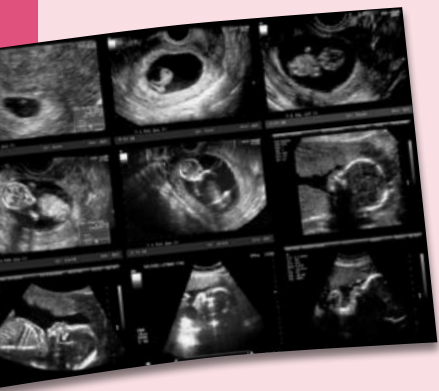
Landesverband der
Hessischen Hebammen e.V.



✓ Premium-
mineralwasser
in Bio-Qualität

www.elisabethen.de/SGS





Blick in den Bauch:
Für alle werdenden
Eltern ein faszinieren-
der Moment

Alles okay mit unserem Baby?

Die Pränataldiagnostik bietet zahlreiche
Tests und Untersuchungen, um das
herauszufinden. Welche Möglichkeiten gibt es?
Und welche davon wollen wir?

Ultraschall

Basis-Ultraschall

9. bis 12. Woche: Dieser erste Ultraschall dient vor allem dazu, die Schwangerschaft zu bestätigen. Hat sich die Eizelle in der Gebärmutter eingenistet? Schlägt das Herz? Ist es ein Embryo oder mehrere? Die Körperlänge und der Durchmesser des Kopfes werden gemessen – die Ergebnisse helfen dabei, die Schwangerschaftswoche und den voraussichtlichen Geburtstermin zu schätzen.

19. bis 22. Woche: Beim zweiten Ultraschall kann man zwischen zwei Alternativen wählen, dem „Basis-Ultraschall“ und dem „erweiterten Basis-Ultraschall“. Bei beiden wird die altersgerechte Entwicklung des Ungeborenen überprüft. Kopf, Bauchumfang und Oberschenkelknochen werden gemessen, außerdem wird der Sitz der Plazenta und die Fruchtwassermenge beurteilt. Beim erweiterten Basis-Ultraschall werden das Gehirn, die Wirbelsäule, der Bauch, der Rücken und das Herz noch genauer unter die Lupe genommen.

29. bis 32. Woche: Wieder werden Kopf, Bauch und Oberschenkelknochen gemessen, um die Größe und das Gewicht des Babys zu bestimmen. Arbeitet die Plazenta gut? Wie liegt das Baby? All das sind bereits wichtige Informationen für die Geburtsplanung.

Fein-Ultraschall oder Organ-Ultraschall (meist 21. bis 24. Woche)

Diese Ultraschalluntersuchung mit hochauflösenden Geräten wird in der Regel in Spezialpraxen zur pränatalen Diagnostik angeboten, die untersuchenden Ärzte und Ärztinnen haben dafür eine spezielle Ausbildung. Es erfolgt eine komplette Untersuchung des Fötus vom Kopf bis zu den Füßen und es werden alle Organsysteme dargestellt.

Man unterscheidet die frühe Feindiagnostik um die 13. Woche von der Feindiagnostik in der 22. Woche. Meist wird die Feindiagnostik aber zum späteren Zeitpunkt gemacht, oft als Alternative zum Basis- oder erweiterten Ultraschall in der 19. bis 22. Woche.

Doppler-Ultraschall (ab der 20. Woche)

Mit der sogenannten Dopplersonografie kann man erkennen, ob die kindlichen Organe gut durchblutet sind. Auch der Blutfluss in Nabelschnur und Plazenta wird dargestellt. So bekommt man eine noch genauere Diagnostik für die Herzfunktion – aber auch Informationen darüber, wie gut das Baby durch die Plazenta versorgt wird. Diese Untersuchung ist hilfreich, wenn eine Wachstumsstörung vermutet wird (zum Beispiel bei einer Präeklampsie oder einer Grunderkrankung der Mutter wie Diabetes). ➤

GUT ZU WISSEN

+ Im Grunde ist schon ein ganz normaler Ultraschall eine pränataldiagnostische Untersuchung. Mit den heutigen Hightech-Geräten werden Auffälligkeiten oft bereits bei Routineuntersuchungen entdeckt.

+ Die Zuverlässigkeit eines Ultraschall-Befundes hängt vor allem von der Ausbildung und Erfahrung des Untersuchenden und der Qualität des Geräts ab.

+ „Baby-Watching“, also der reine Spaß-Ultraschall in 3-D, ist seit 2021 gesetzlich verboten, weil er laut Strahlenschutzverordnung unnötig ist.

+ Schwangere sind weder zur Vorsorge noch zur Pränatal-Diagnostik verpflichtet. Dieses „Recht auf Nichtwissen“ ist sogar gesetzlich verankert. Erleichternd für jene, die auf die Natur vertrauen wollen, während pränatale Tests immer mehr zu Standardleistungen der Krankenkassen werden.

TEXT — CHRISTIANE BÖRGER

FOTOS: iStockphoto, Getty Images



Ersttrimester-Screening

Das Ersttrimester-Screening hat sich in den letzten Jahren von der klassischen Nackenfaltenmessung rasant entwickelt zu einer umfassenden Diagnostik. Vor allem der Ultraschall ist heute viel genauer – Fehlbildungen und frühe Schwangerschaftskomplikationen können besser erkannt werden. Und es gibt neue Therapieansätze. Auch deshalb wurde von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften eine neue medizinische Leitlinie vorgestellt.

Ein nach wie vor wichtiger Aspekt ist es, aus Blut- und Ultraschallmessungen die Wahrscheinlichkeit für bestimmte Chromosomenstörungen (Trisomien 13, 18 und 21) zu berechnen. Allerdings gibt es heute mehr ältere und vorerkrankte Schwangere – und das Risiko etwa für eine Präeklampsie (früher: EPH-Gestose) oder strukturelle Fehlbildungen ist viel höher als das für Chromosomenstörungen. Beim erweiterten Ersttrimester-Screening wird daher eine Dopplersonografie der placentaversorgenden Gebärmutterarterien und ein ausführlicher Ultraschall des Kindes und

seiner Organe gemacht sowie der Blutdruck an beiden Armen der Mutter gemessen. Auch werden spezielle Hormone und Eiweiße bestimmt. So kann man das Präeklampsie-Risiko relativ gut berechnen und Fehlbildungen weitgehend ausschließen.

GUT ZU WISSEN

+ Beim Ersttrimester-Screening gibt es oft falschen Alarm. Ein Rechenbeispiel: Von 10 000 Frauen, die den Test machen, bekommen 300 bis 500 ein auffälliges Ergebnis. Darunter sind jedoch nur 17, deren Kind tatsächlich eine Trisomie 21 hat.

+ Unabhängig von der Art der Untersuchung und dem Stadium der Schwangerschaft: Ein auffälliger Befund ist immer sehr belastend. Deshalb gibt es das Recht auf fachliche und psychosoziale Begleitung. Adressen findet man hier: familienplanung.de/beratungsstellensuche



Trotz aller Diagnostik zählt immer auch die gute Hoffnung:
Etwa 97 Prozent aller Babys kommen gesund zur Welt

Genetischer Bluttest

Mit speziellen Tests kann aus dem mütterlichen Blut auch die DNA der Plazenta isoliert werden und so Hinweise auf bestimmte Chromosomenabweichungen des Fötus geben. Fachleute für Pränatalmedizin empfehlen diese Untersuchung nicht vor der 13. Schwangerschaftswoche. Es handelt sich um eine hochwertige Screeninguntersuchung, nicht um eine Diagnostik. Eine Trisomie 21 (Downsyndrom) kann mit 99-prozentiger Sicherheit erkannt werden, die Trisomien 18 und 13 mit 96-prozentiger Sicherheit. Auch das Screening auf eine Monosomie X (bekannt als Turner-Syndrom) ist möglich, allerdings besteht hier eine noch höhere Falsch-positiv-Rate.

Die „nicht invasiven Pränatal-Tests“ (NIPT) werden vor allem Frauen aus der sogenannten Risikogruppe angeboten. ➤

GUT ZU WISSEN

+ Viele Paare finden den genetischen Bluttest ideal: Vermeintlich trifft maximale Sicherheit auf minimales Risiko. Bedenken sollte man aber: Nur etwa zehn Prozent aller Fehlbildungen werden durch Chromosomenstörungen verursacht. Deshalb raten Ärzt*innen, den Bluttest immer in Kombination mit einer detaillierten Ultraschalluntersuchung zu bewerten. Und auch dann ist nur ein geringer Teil aller möglichen Krankheiten und Behinderungen vor der Geburt erkennbar.

+ Bei diesem Verfahren handelt es sich zwar um eine zuverlässige, statistische Betrachtungsweise, aber nicht um eine Diagnose. Da es immer wieder falsch-positive Ergebnisse gibt, schließt sich an einen nicht invasiven Pränatal-Test (NIPT) oft eine invasive Untersuchung an.



Wenn sich alles verändert: Nähe zu dir selbst finden

Die Haut verändert sich – sichtbar, spürbar, manchmal verunsichernd. Und doch erzählt sie deine Geschichte: von Wachstum, Nähe und Leben. Gerade jetzt verdient dein Körper eines: Liebe. Und einen achtsamen Blick auf das, was er leistet.



PFLEGE, DIE MIT DIR MITWÄCHST

Schon zu Beginn der Schwangerschaft verändert sich der Körper – die Haut wird empfindlicher, sie spannt, wird trockener. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um ihr täglich Aufmerksamkeit zu schenken. Morgens, wenn es schnell gehen muss, eignet sich die **Weleda Schwangerschafts-Body Butter**, die rasch einzieht und die Haut elastisch hält. Eine kurze Massage nach dem Aufstehen kann zum liebevollen Ritual werden, bevor der Alltag beginnt. Am Abend, wenn Ruhe einkehrt und alles stiller wird, darf es mehr sein: eine achtsame Bauchmassage mit dem **Weleda Schwangerschafts-Pflegeöl**. Bei regelmäßiger Massage verbessert sich dadurch die Hautelastizität und Dehnungstreifen werden wirksam vorgebeugt. Auch dein Baby genießt die Berührungen.

DEIN KÖRPER ZEIGT DIR, WAS ER BRAUCHT

Auch die Brust verändert sich früh – sie wird voller, sensibler, manchmal schmerzhaft gespannt. Mit sanften, kreisenden Bewegungen kann eine Brustmassage mit dem **Weleda Brust-Massageöl** nicht nur Spannungen lösen, sondern auch die Durchblutung fördern. Gegen Ende der Schwangerschaft rückt der Damm in den Fokus – eine oft unterschätzte, aber zentrale Körperregion.

Ab der 34. Schwangerschaftswoche kann eine gezielte Massage mit dem **Weleda Damm-Massageöl** helfen, das Gewebe auf die Geburt vorzubereiten, seine Elastizität zu verbessern und das Risiko von Dammrissen und Damm-schnitten zu verringern. Gleichzeitig unterstützt sie dich dabei, dich auch mental auf die Geburt einzustimmen – ein wertvoller Akt der Selbstfürsorge.

WENN DIE BEINE MÜDE WERDEN

Viele Frauen spüren es besonders im dritten Trimester: schwere, müde Beine. Das Gewebe wird durchlässiger, das Laufen anstrengender. Das **Weleda Leichte Beine Frische-Gel** revitalisiert, zieht schnell ein und schenkt müden Beinen spürbare Entlastung – auch unter Kompressionsstrümpfen. Die Beine hochlegen, tief durchatmen und dem Körper danken, der so viel trägt.

ENTSPANNT DURCH DIE STILLZEIT

Stillen ist mehr als Ernährung – es ist Nähe und Vertrauen. Der **Weleda Bio Stilltee** unterstützt dich von Ende der Schwangerschaft bis über die gesamte Stillzeit hinweg. Drei Tassen täglich helfen, deinen Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Die sanfte, aromatische Mischung schenkt dir wohlthuende Momente für eine harmonische Stillzeit.



Hebammenempfehlung Nr. 1 seit über 20 Jahren*

Die **Weleda Mama Pflegeserie** begleitet dich durch diese besondere Zeit von Anfang an bis weit über die Geburt hinaus. Weleda Mama steht für Wirksamkeit und 100 % zertifizierte Naturkosmetik. Die sanften Rezepturen wurden gemeinsam mit erfahrenen Hebammen und Apotheker:innen entwickelt und sind für alle Hauttypen geeignet – selbst für sensible Haut.

* Im Bereich Körperpflege für Schwangere und Mütter ist WELEDA Mama die Nr.-1-Marke bei Hebammenempfehlungen; regelmäßige unabhängige Marktforschungsstudie, erstmalig 2003, Deutschland. weleda.de/hebammenempfehlung

Das sind Schwangere, die ein auffälliges Ergebnis im Ersttrimester-Screening, eine Chromosomen-Abweichung bei einer früheren Schwangerschaft oder in der Familie haben oder die über 35 Jahre alt sind.

Invasive Untersuchungen

Amniozentese

Bei einer Fruchtwasseruntersuchung werden zwischen der 15. und 19. Woche kindliche Zellen aus dem Fruchtwasser entnommen, isoliert, im Labor vermehrt und untersucht. Die Tests beschränken sich auf die Anzahl und die grobe Struktur der Chromosomen. Bei speziellen Fragestellungen kann auch eine höhergradige Auflösung analysiert werden (Trio-Exom). Das Geschlecht wird auf Wunsch nach der 14. Woche mitgeteilt. Eine Genanalyse auf bestimmte vererbte Krankheiten, z. B. Muskel- oder Stoffwechselkrankheiten, wird nur durchgeführt, wenn die Krankheit in der eigenen Familie vorkommt oder es einen Verdacht aus einer Voruntersuchung gibt.

Unter Ultraschallkontrolle wird dafür mit einer sehr feinen Hohlnadel durch die Bauchdecke bis in die Fruchtblase gestochen und 8–10 ml Fruchtwasser abgesaugt. Ein erstes Teilergebnis (FISH-Test) liegt nach ein bis zwei Tagen vor (kostet extra!), bis zum vollständigen Befund dauert es zwei bis drei Wochen. Neben der Chorionzottenbiopsie ist die Amniozentese die einzige Möglichkeit, eine 100-prozentige Diagnose zu einzelnen Chromosomenveränderungen oder genetischen Defekten zu bekommen.

Chorionzottenbiopsie

Bei der Plazentapunktion wird durch eine dünne Hohlnadel Gewebe aus der sich bildenden Plazenta entnommen, das kindliche DNA enthält. Die Zellen des Chorionzottengewebes werden direkt nach dem Eingriff untersucht. Schon nach zwei Tagen ist das erste Ergebnis da. Eine Zellkultur ermöglicht noch genauere Analysen. Die abschließenden Laborergebnisse liegen nach ca. zehn Tagen vor.

Diese Untersuchung ermöglicht ähnliche Diagnosen wie die Amniozentese. Die

Vorteile gegenüber der Fruchtwasseruntersuchung: Sie ist schon ab der 12. Woche möglich, außerdem ist das Ergebnis einige Tage früher da. Weil sie aber etwas mehr wehtut, wird die Chorionzottenbiopsie meist nur bei Frauen durchgeführt, bei denen schon sehr früh Auffälligkeiten im Ultraschallbild zu sehen sind. Auch familiäre Erkrankungen oder bestimmte Stoffwechselstörungen können Grund für eine Chorionzottenbiopsie sein.

Nabelschnurpunktion

Gibt es konkrete Hinweise auf Infektions-, Blut- oder Erbkrankheiten, kann mit diesem Verfahren das Blut des Ungeborenen entnommen werden. Dafür wird eine feine Hohlnadel unter Ultraschallsicht durch die Bauchdecke und Fruchtblase bis in die Nabelschnurvene vorgeschoben. Dann wird etwas Blut angesaugt, das später im Labor untersucht wird. Diese Untersuchung wird nur in Spezialzentren durchgeführt. Eine Nabelschnurpunktion ist nur sehr selten nötig, etwa wenn eine Amniozentese unklare Befunde geliefert hat. ♦

GUT ZU WISSEN

+ Die Kosten für die invasiven Untersuchungen übernimmt die Krankenkasse, wenn sie medizinisch begründet sind.

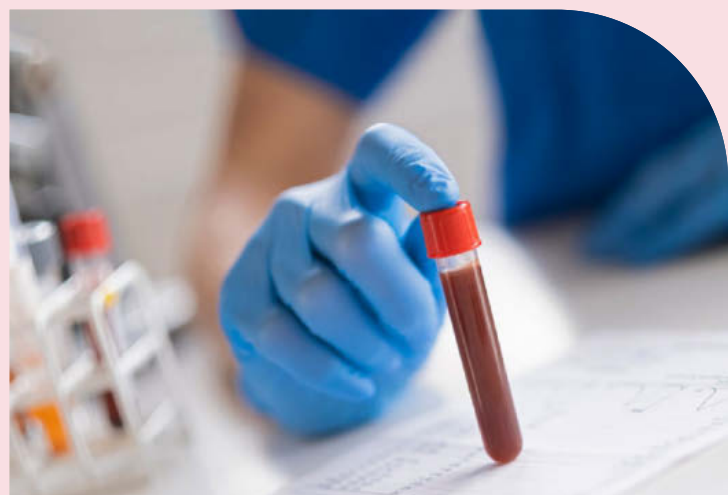
+ Die Ergebnisse sagen nicht unbedingt etwas darüber aus, wie schwer eine Beeinträchtigung sein wird. Während manche genetischen Veranlagungen recht klar definiert sind, können andere ganz unterschiedliche Einschränkungen mit sich bringen (z. B. das Downsyndrom).

+ Das Fehlgeburtsrisiko bei einer Amniozentese liegt bei 1:1000 und entspricht dem einer jeden Schwangeren nach zwölf Wochen. Faktoren wie Unerfahrenheit des Untersuchenden, BMI der Schwangeren oder häufige Fehlgeburten können das Risiko erhöhen.

FACHLICHE BERATUNG:

PD Dr. Kai-Sven Heling, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, leitet eine Praxis für Pränatalmedizin in Berlin

Dr. Daniela Marie Gruber, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Leiterin Pränatalmedizin in einem Kinderwunschzentrum in Langenhagen



Ab ins Labor: Die Analyse von Blut, Fruchtwasser oder Chorionzottengewebe sind heute wichtige diagnostische Methoden der Pränatalmedizin

FOTO: iStockphoto

Kochen ohne Einkaufen!

Weniger wegwerfen, mehr genießen. Finde passende Rezepte aus dem,
was dein Vorrat hergibt – dank der

+ ZUTATENSUCHE

40%
auf CHEFKOCH PLUS
Code: WUNDER40

In vier Schritten zum Genuss:

1. QR-Code Scannen
(oder chefkoch.de/plus-sparen besuchen)
2. Bei CHEFKOCH einloggen
(oder sich schnell und kostenlos registrieren)
3. Gutscheincode
„WUNDER40“ einlösen
4. Lege direkt los und nutze alle
Vorteile von CHEFKOCH PLUS!



chefkoch.de/plus-sparen



+ WOCHENPLANER

+ REZEPT-IMPORT

+ PROFIREZEPTE

+ OHNE WERBUNG



ZIMMER — SERVICE

TEXT — SUSANNE ROHLFING, STEFANIE BÄRWALD

Wenn Paare Eltern werden, packt sie der Drang, ihr Heim aufzuhübschen. Und alles für die Ankunft des Neulings vorzubereiten. Aber was brauchen Babys und Kleinkinder, um sich wohlfühlen? Vor allem Mama und Papa – klar. Der Rest sollte nicht nur schön sein, sondern auch umweltfreundlich und gesund

Acht Tage, dann hat ein Storchepärchen das Heim für den Nachwuchs picobello fertig gebaut. Ein sicherer Horst in luftiger Höhe, aus stabilen Ästen mit Heu und Federn kuschelig ausgepolstert. Störche wissen von Natur aus, wie so ein Zuhause auszusehen hat. Und wir Menschen? Betrachten aufgeregt die zwei Striche im Testfenster – und wissen erst mal gar nichts.

Wir haben ja noch neun Monate Zeit. Also freuen. Genießen. Die unglaublichen Veränderungen wahrnehmen. Im Körper, im Kopf, in der Partnerschaft. Erst wenn der Bauch immer kugelig wird, können auch wir den Nestbautrieb nicht mehr ignorieren. Jetzt losfliegen und Stöckchen suchen, kleine hübsche Sachen fürs Baby sammeln, Möbel umrücken, Wände streichen – das macht Spaß. In Stress ausarten sollte es aber nicht. Denn gerade am Anfang brauchen Babys keinen eigenen Raum. Die Kleinen sind am liebsten da, wo wir Großen sind.

Wer es trotzdem nicht erwarten kann, ein Zimmer einzurichten oder gleich das ganze Nest verschönern möchte, sollte es mit Bedacht tun. Kuschelig und gemütlich, ja! Aber neue Farben, Böden, Möbel und auch manche Putzmittel bringen oft ungesunde Stoffe in Haus oder Wohnung. Und wenn die sich in der Raumluft verbreiten, kann das Allergien auslösen, Atemwege, Hormon- und Nervensystem belasten – vor allem bei sehr kleinen Menschen. Deshalb: Unbedingt genau schauen, was neu in die eigenen vier Wände kommt. Und checken, ob die Sachen auf Schadstoffe geprüft sind.



Böden

Basteln, spielen, toben – insbesondere in den ersten Lebensjahren finden die meisten Aktivitäten direkt auf dem Boden statt. Sein Belag sollte daher rutschfest, elastisch und pflegeleicht sein, aber auch warm, gemütlich und schalldämmend.

Von Ökobilanz und Belastbarkeit her empfehlen sich strapazierfähiges Linoleum, aber ebenso geöltes Holzparkett wie auch Teppichboden ohne giftiges Mottenschutzmittel Permethrin. Auch bei der Oberflächenbehandlung und dem Verlegen spielen Schadstoffe in Form von Lösungsmitteln eine Rolle. Wohngesund sind hier streng auf Emissionen geprüfte Kleber. Durch Klick-Fertigparkett oder Teppichfliesen ist eine Verlegung sogar ganz ohne Leim möglich. Gut ist auch eine Kombi aus festem Boden und kuscheligem Einzelteppich aus natürlicher Schurwolle: Der sammelt Staub, lässt sich einfach absaugen, ist zudem feuchtigkeitsregulierend und wirkt so positiv aufs Raumklima.

Reinigungsmittel

Hände weg von Chemiekeulen. Vermeidet Produkte mit Duftstoffen und scharf riechende Desinfektionsmittel. Oft reichen schon warmes Wasser oder kohlensäurehaltiges Mineralwasser.

Raumklima

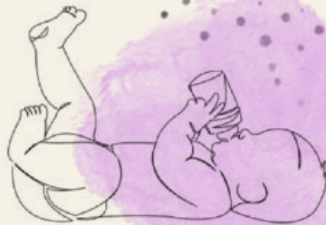
Während Erwachsene zwischen 12- bis 18-mal pro Minute einatmen, liegt die Frequenz von Kindern bei 25 und die von Säuglingen bei bis zu 45 Atemzügen pro Minute. Folglich atmen sie auch entsprechend mehr Schadstoffe ein. Wird von Bodenbelag bis zum Reinigungsmittel auf emissionsarme Produkte geachtet, verbannt man schon mal viel Schlechtes aus der Kinderzimmerluft. Auch regelmäßiges Stoßlüften mindestens dreimal am Tag ist eine gute Idee, einmal vor dem Schlafen. „Die sicherste Lösung ist eine Lüftungsanlage, die Luft mit hoher CO₂-Konzentration sowie Schadstoffe absaugt, gefilterte, vorgewärmte Frischluft ins Zimmer bringt und auch Temperatur und Feuchtigkeit regulieren kann“, so Peter Bachmann, Fachmann für gesunde und nachhaltige Gebäude und Innenräume. Mit einigen Modellen kann man Räume nachrüsten.



DAS KANN PAPA MACHEN

Die Forschungszentren der Helmholtz-Gemeinschaft haben festgestellt, dass Schadstoffe über die Luft in die Gebärmutter eindringen können. Wird renoviert, schadstoffarme Materialien benutzen und nicht die werdende Mama pinseln lassen.

Am besten frühzeitig starten und den Raum bis zur Geburt intensiv lüften, damit Ausdünstungen bis dahin verduften.



Wandfarbe

Vor dem Farbkauf unbedingt die Inhaltsstoffe genau studieren! Lösungsmittel, Weichmacher, Konservierungsmittel haben in der Wandfarbe nichts zu suchen. Eine gute und gesunde Investition fürs Kinderzimmer können natürliche Lehm- oder Kalkfarben sein. Schadstoffarme Wandfarben mit dem „Blauen Engel“ sind ebenfalls eine gute Wahl.

NICHT ZU KNALLIG

Kinder lieben kräftige Farben, vor allem Rot – als Wandfarbe fürs Babyzimmer ist das aber zu aufregend. Lieber weiß abgetöntes Lavendel, Himmelblau oder Lindgrün – und dann bunte Accessoires dazu.

Mehr Ideen im Buch von Klausbernd Vollmar, Diplompsychologe und Farb-Experte: „Das große Buch der Farben“, Königsfurt-Urania, 14,90 Euro.

Möbel, Spielzeug & Textiles

Gesund ist, was den Sinnen guttut. Naturholz ohne schädliche Lackierung erfüllt übrigens auch als Katalysator für die Raumluft eine wertvolle Funktion: Es nimmt die Feuchtigkeit im Raum auf, um diese später schrittweise abzugeben. Weitere Vorteile von Holz sind, dass es Staub nicht anzieht und sehr pflegeleicht ist. Bei der Form gilt: keine scharfen Kanten! Möbel, Textilien und Spielsachen fürs Kinderzimmer unbedingt auf ausgasende Schadstoffe prüfen.

Dabei auch der Nase vertrauen. Riechen Möbel oder Teppiche „neu“, ist dies oft auf Schadstoffe zurückzuführen. Die faktenbasierte Variante: sich an Gütesiegeln und Prüfsertifikaten orientieren, die die Unbedenklichkeit von Kindermöbeln, Farben, Bodenbelägen, Textilien garantieren. Orientierung für Reinigungsmittel und andere Produkte gibt's unter siegelklarheit.de. ◆



SCHÖNES FÜR
GROSSE
& KLEINE



Ein Teil für alle
Fälle: Erst passt der
Bauch rein, dann
macht das
Wickeloberteil das
Stillen leichter.
**Sommerkleid mit
Blumenprint**
(79,99 Euro,
mamarella.com)



Könnt ihr euch schenken
lassen: „**Das 6-Minuten
Tagebuch**“ für den Mama-
Alltag. Aufschreiben macht
achtsamer, hilft bei der Orga
– und ist später eine tolle
Erinnerung (27,90 Euro,
6minutenverlag.de)



Strahlt wie ein Edelstein, duftet wie
Urlaub: „**Figuröl Aqua Aura**“ glättet
mit Klatschmohn, strafft mit Lupine
und pflegt mit Hafer und Sheabutter
– für den Mama-Glow (125 ml für
21,35 Euro, freioel.de)

ICH
 LIEB'S!

Das Baby steht gerade im
Mittelpunkt? Denkt auch an euch!
Lieblingsstücke und kleine Helfer
für besondere Zeiten



Für Leichtmatrosen
und -matrosinnen:
„**Newborn Musselin-
Overall**“ mit süßem
Kragen und Knopf-
leiste. 100 Prozent
Baumwolle, ab Größe
50 (17,99 Euro,
ernstings-family.de)



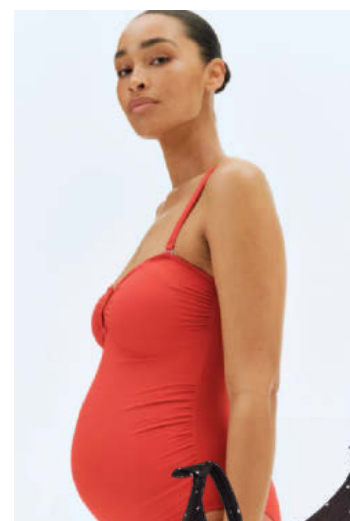
Zum Sport oder für jeden Tag: **Schwangerschafts-Leggings mit Leomuster und besonders hohem Taillenbund**, aus Baumwolle mit Elastan, drei Größen (59 Euro, tajinebanane.de)



Schattenspender: **Strohhut mit French Vibes**, kontrastfarbenem Hutband und 12 cm breiter Krempe, Größe lässt sich anpassen (59,90 Euro, cyrillus.de)



Lust auf Lemon Spritz? Mit Tonic Water aufgegossen sorgt der „**Amalfi No 03**“ für echtes Cocktailfeeling. Ohne Alkohol, schwangerschaftstauglich – und kalorienarm (16,90 Euro, laoridrinks.com)



Mit mineralischem Filter, aber ohne weißen Film: Das „**UV Glow Fluid**“ mit LSF 30 lässt euch strahlen und spendet Feuchtigkeit für jeden Tag. Am besten kurz in der Hand erwärmen und dann auftragen (30 ml, 12,95 Euro, weleda.de)



Lässt euch freie Hand: Dieser **Wickelrucksack aus recycelten Plastikflaschen** kommt mit Wickelmatte, vielen Fächern und Farben sowie Isolierfach fürs Fläschchen (119,95 Euro, joolz.com)



Die wachsen mit: Den **roten Umstandsbadeanzug mit Bandeauoberteil** gibt es noch in braun und schwarz (29,99 Euro, hm.com), das Schleifenmodell auch mit Leomuster (47,99 Euro, mamalicious.com)





Miet me: Die **elektrische Hands-free-Doppelmilchpumpe** imitiert den Trinkrhythmus des Babys, pumpt super effizient und lässt sich mieten (29,95 Euro im Monat, philips.de)



Beißring-Klassiker: „**Sophie la girafe**“ ist aus Naturkautschuk und quietscht, wenn man drückt oder reinbeißt, weil die ersten Zähnnchen dann weniger wehtun (13,99 Euro, über babyone.de)



**5000
Mal**

So oft muss ein Baby mindestens gewickelt werden, bis es sauber ist. Auch nachts. Dann am besten wenig Aufwand betreiben: gedämmtes Licht, Flüsterton. Hilfreich ist ein Schlafsack, der sich leicht öffnen lässt wie dieses Pünktchenmodell („**LaLeLu Greendream**“, ab 47,99 Euro, alvi.de) – und Windeln, die gut trocken halten: z.B. „**Premium Protection**“ von Pampers (Größe 2, 35 Stück, um 9 Euro, über dm.de)



Für kühle Sommerabende: Die Kapuzenjacke aus Merinowolle und die Babyhose aus Wolle und Seide gibt es in vielen Größen und Farben (ab 69,50 Euro bzw. 28,50 Euro, engel-natur.de)



Basic mit Twist:
Das schlichte Stillshirt lässt sich seitlich öffnen und passt gut unter Cardigans und Pullis; aus Bambus und Cotton, verschiedene Designs (44,99 Euro, zipsterbaby.de)

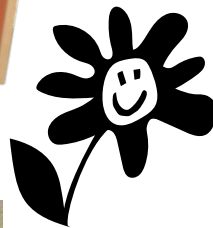


Schuh(kunst)werk für Anfänger: **Babyschühchen aus Rindsleder** mit rutschhemmender Sohle und Gummiband an der Ferse für besseren Sitz (ab Größe 16/17, 27,95 Euro, hobe.de)



Puristisch, schön und vielseitig verwendbar: **Der Stubenwagen auf Rollen** (auch mit Himmel) kann zum Anstellbett umfunktioniert werden und später zur Sitzbank (weiß/Eiche, 669 Euro, oliverfurniture.de)

Liebevoll zusammengestellt: Im „**Geschenkeset Baby & Kinder**“ stecken milde Waschlotion & Shampoo, Wundschutzcreme, Pflegeöl (9,99 Euro, lavera.de)



Macht hundemüde: Dieser **schnuffige Aufziehdackel** spielt eine sanfte Melodie und hilft beim Einschlafen (39,95 Euro, laessig-fashion.de)

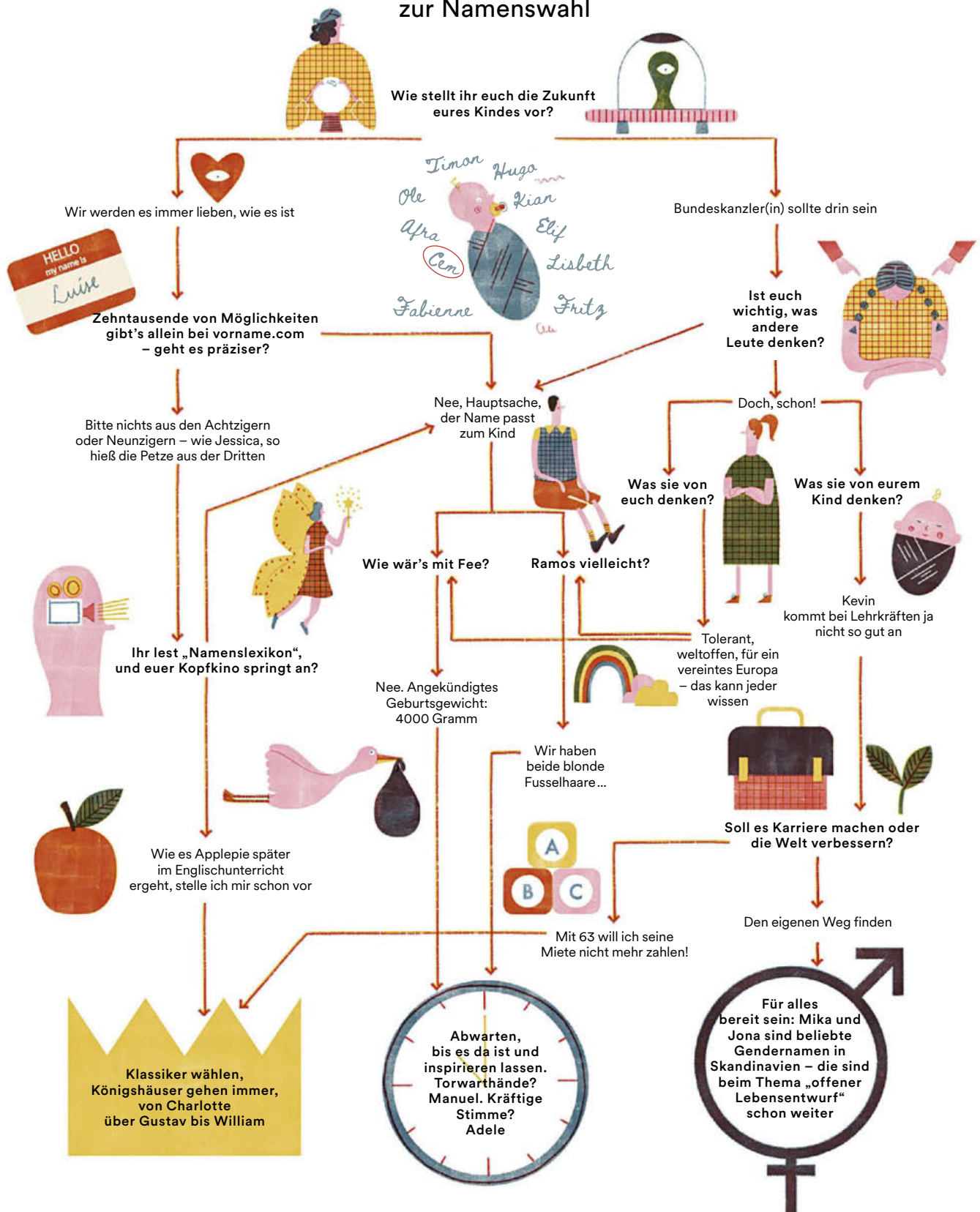


Praktisch: Mit der **Wandaufbewahrung „Flisat“** aus gebeizter Kiefer sind Bilderbücher und Kuscheltiere gut aufgehoben (70x9x16cm, 22,90 Euro, ikea.com)

And the winner is ...

Kleine Entscheidungshilfe zur Namenswahl

TEXT — SABINE MAUS



TEXT — LEA SOMMER, NORA IMLAU, ANKE WILLERS

Welche Geburt passt zu mir?

In die Klinik – oder nicht? Im Wasser, auf dem Hocker, mit Schmerzmedikamenten oder ohne: Für die Geburt gibt es heute viele Möglichkeiten. Wir haben für euch sortiert



Klinikgeburt

Die überwiegende Mehrheit der werdenden Mütter entscheidet sich bei uns in Deutschland für eine Klinikgeburt. Nicht einmal zwei Prozent aller Babys werden außerhalb eines Krankenhauses geboren.

Der wichtigste Grund: Bei Komplikationen gibt es dort schnell medizinische Unterstützung für Mutter und Baby – vor allem dann, wenn eine Neugeborenen-Intensivstation (Perinatal-Zentrum) an die Geburtsklinik angegliedert ist.

In Deutschland werden die Geburtshilfe-Abteilungen je nach Qualifizierung und Ausstattung unterteilt: von Level 1, der höchsten Versorgungsstufe, bis zu Level 4, der niedrigsten Versorgungsstufe. So ist in einer Level-4-Klinik z. B. nicht rund um die Uhr geburtshilfliches Fachpersonal vor Ort. Auch Neugeborenen-Ärzt*innen werden oft im Bedarfs- oder Notfall erst von umliegenden Kinderkliniken angefordert. Das solltet ihr wissen, bevor ihr eine Klinik aussucht.

Läuft bei der Geburt alles glatt, habt ihr die Wahl: Ihr könnt noch ein paar Tage in der Klinik bleiben und euch betreuen und beraten lassen – die Krankenkassen zahlen meist bis zu fünf Tage. Oder aber ihr entscheidet euch für eine ambulante Geburt und geht noch am selben Tag nach Hause.

Details zu den Kliniken und zu den jeweiligen Angeboten findet ihr in unserem Klinikführer in der Mitte des Heftes. Fast alle Geburtskliniken bieten verschiedene Entbindungsmethoden und -hilfen an: zum Beispiel Gebärhocker, Sprossenwände, Seile oder eine Geburt in der Wanne.

Wie das Angebot konkret vor Ort ist, erfahrt ihr natürlich auch an den Infoabenden (Termine auf der Klinik-Homepage nachschauen). Da könnt ihr z. B. die Kaiserschnitttrate erfragen, ob ihr euch während der Wehen frei bewegen könnt oder ob das Krankenhaus stillfreundlich ist.

Eine Live-Führung durch den Kreißaal gibt es allerdings nicht immer

– aus gutem Grund: Denn wer möchte schon während der Geburt viele interessierte Besucher*innen um sich haben.

Der größte Vorteil an einer Klinikgeburt ist, dass man dort (je nach Level) auf fast alles vorbereitet ist. Gerade für viele Erstgebärende ein beruhigendes und sicheres Gefühl.

Und natürlich für alle, die einen Kaiserschnitt planen oder damit rechnen müssen: Immerhin fast jede dritte Mutter bringt ihr Kind in Deutschland so zur Welt. Und obwohl es sich hier um eine große Bauch-OP handelt, ist der Kaiserschnitt in der Geburtshilfe inzwischen Routine und hat vor allem Risikogeburten ihren Schrecken genommen. Mit der OP sind viele Komplikationen, die früher für Mutter und Kind lebensbedrohlich waren, besser beherrschbar geworden.

Als nachteilig empfunden wird bei einer Klinikgeburt manchmal die Kranken-

hausatmosphäre, die wenigen Rückzugsmöglichkeiten und die fehlende Intimsphäre. Kaiserschnitt-Eltern müssen zudem mit der besonderen Situation eines Operationssaales zurechtkommen. Das erzeugt oft unerwarteten und zusätzlichen Stress.

Wie ihr diese Belastungen bewältigt, hängt natürlich auch immer mit der Frage zusammen, wie viel Zeit das Personal für euch auf der Station hat. Erkundigt euch also ruhig nach dem Betreuungssystem der Klinik.

Und was ist mit den Schmerzen?

Hier eröffnet eine Klinikgeburt sehr viele Möglichkeiten. Die meisten Krankenhäuser bieten alternative Methoden wie Akupunktur oder – wenn gewünscht – auch Homöopathie an. Dazu kommen medikamentöse Arten der Schmerzlinderung, die nur in Krankenhäusern verabreicht werden dürfen wie z. B. die PDA oder Opiate. ►



Hausgebur

Bei uns immer noch selten. Denn nur ein bis zwei Prozent aller Babys kommen in Deutschland zu Hause zur Welt. Und: Immer weniger Hebammen stehen dafür zur Verfügung. Bezahlung und Versicherungskonditionen sind einfach zu schlecht. Deshalb müssen sich Frauen, die eine Hausgebur wollen, früh dafür entscheiden und mit der Suche beginnen. Tipp: Manche Geburtshaus-Hebammen bieten auf Nachfrage Hausgeburten an.

Der größte Vorteil einer Hausgebur ist die Selbstbestimmung und die individuelle Eins-zu-eins-Begleitung in den eigenen vier Wänden. Die vertraute Umgebung hilft beim Entspannen und Loslassen.

Der größte Nachteil: Dass euch niemand vorhersagen kann, ob die zu Hause begonnene Geburt auch dort enden wird. Kommt es zu unerwarteten Komplikatio-

nen, muss die Hausgebur abgebrochen und in die Klinik verlegt werden. Das ist oft eine große Enttäuschung für die Eltern. Ihr müsst euch außerdem klar machen: Bevor eine frauen- und kinderärztliche Versorgung in der Klinik erfolgen kann, verstreicht unter Umständen (lebens-)wichtige Zeit für Mama und Baby.

Und was ist mit den Schmerzen?

Mit Atemtechniken, Massagen oder Akupunktur werden die Wehen bei einer Hausgebur behandelt. Wünscht ihr euch unter der Geburt doch stärkere Schmerzmittel oder eine PDA, müsst ihr in eine Klinik gefahren werden.



Geburtshaus

Rechtzeitig auf die Suche machen sollten sich Schwangere, wenn sie ihr Baby im Geburtshaus zur Welt bringen möchten. Denn: Es gibt immer weniger davon und die Plätze sind begehrt. Im Idealfall lernt ihr die Hebammen vor Ort bereits bei der Schwangerschaftsvorsorge kennen, so dass ein Vertrauensverhältnis entsteht.

Eine unkomplizierte Schwangerschaft ist die Voraussetzung für eine gelungene Geburtshausgebur. Die Hebammen dort wissen aber in der Regel sehr genau, welche Frauen sie begleiten können und welche nicht.

Größter Vorteil des Geburtshauses ist, dass es – wie bei der Hausgebur – eine Eins-zu-eins-Betreuung durch eine vertraute Hebamme gibt und eine gemütliche, nicht medizinische Atmosphäre.

Nachteil: Zwar enden unkomplizierte Schwangerschaften oft mit unkomplizierten Geburten. Aber eine Garantie gibt es nicht. Erkundigt euch deshalb unbedingt, mit welchen Kliniken die Geburtshäuser zusammenarbeiten und wo ihr hingebracht werdet, sollte etwas Ungewöhnliches bei der Geburt passieren.

Und was ist mit den Schmerzen? Sie werden vor allem mit Hausmitteln behandelt: Atemtechniken, Wärme, Massagen, Akupunktur. Schmerzmittel gibt es nicht. Denn sie gehören in ärztliche Hände. Vielmehr gehen die Hebammen davon aus, dass der Wehenschmerz hilft, die individuell richtige Geburtsposition zu finden. (Mehr Infos zu den Geburtshäusern gibt es auch im Klinikführer in der Heftmitte.)



Doula-Geburt

Doula bedeutet „Dienerin“. Dahinter verbirgt sich eine geburtserfahrene, aber meist nicht medizinisch ausgebildete Geburtsbegleiterin (oder -begleiter). Ihr Ziel ist es, euch zur Seite zu stehen und zu einer Geburt zu verhelfen, bei der ihr alle Ressourcen nutzen könnt. Auch bei einer Kaiserschnitt-Geburt kann die Doula unterstützen.

Wichtig zu wissen: „Doula“ ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Für die Ausbildung muss oft nicht mal ein Praktikum in einem Kreißsaal absolviert werden. Medizinische, geburtshilfliche Zusammenhänge kann eine Doula deshalb nicht immer einschätzen. Entscheidungen in diesem Bereich zu treffen, bleibt allein der Aufgabenbereich von Hebammen und

Ärzt*innen. Deren Einschätzungen solltet ihr unbedingt vertrauen – ganz besonders in kritischen Geburtssituationen.

Eine Doula kommt auch vor und nach der Geburt. Üblich sind etwa fünf Treffen und Rufbereitschaft rund um den Entbindungstermin. Dieser Service muss wie die Geburtsbegleitung selbst bezahlt werden. Die Kosten liegen meist im höheren dreistelligen Bereich.

Und was ist mit den Schmerzen? Die sind mit Doula so individuell wie ohne. Man kann aber davon ausgehen, dass ihr durch die Zeit, die die Doula für euch hat, besser entspannen und loslassen könnt und so möglicherweise auch weniger Schmerzmittel braucht.



Hypnobirthing

Intensive Vorbereitung ist der Schlüssel zu einer Geburt unter Selbsthypnose. Denn: Hypno-Geburten verlaufen vor allem deshalb häufig unkomplizierter, weil die Betroffenen seit Monaten geübt haben, sich selbst in einen Zustand tiefster Entspannung zu versetzen. Das klappt mit viel Motivation und entsprechendem Training: Am besten im vierten oder fünften Monat anfangen und dann täglich dabeibleiben.

Hypnobirthing-Techniken lernen können Schwangere und Paare in speziellen Kursen (ab ca. 500 Euro pro Paar; mehr unter hypnobirthing.eu) oder in Eigenregie zu Hause.

Größter Vorteil des Hypnobirthing ist, dass es überall funktioniert: bei einer Geburt zu Hause genauso wie in der Klinik. Und weil entspannte Frauen leichter gebären, führt Hypnobirthing oft zu kürzeren Geburten.

Und was ist mit den Schmerzen?

Im Hypnobirthing wird davon ausgegangen, dass Geburten vor allem deshalb wehtun, weil wir Schmerzen erwarten. Wichtiger Teil der Vorbereitung ist es deshalb, den Geburtsschmerz da zu lindern, wo er entsteht: im Kopf. Klassische Schmerzmittel haben im Hypnobirthing folglich nichts verloren.

Gut zu wissen: Geburten sind Ausnahmesituationen und keine Frau sollte Versagensgefühle entwickeln, wenn sie trotz Hypnose und Entspannung stärkere Schmerzen verspürt. Und: Zu einer Geburt gehören immer (mindestens) zwei Menschen. Eine Mutter kann noch so gut vorbereitet sein – wenn das Baby anhaltend auffällige Herztöne zeigt oder den Weg durch das Becken nicht findet, muss die Geburt dennoch per Kaiserschnitt beendet werden. Hypnobirthing ist also eine gute Vorbereitung, aber keine Garantie für eine natürliche oder schmerzfreie Geburt. ➤



Wassergeburt

Die besten Chancen auf eine Wassergeburt haben Frauen, die ihr Baby im Geburtshaus oder zu Hause bekommen. Der Grund: Viele Kreißsäle verfügen zwar über moderne Gebärwannen, doch in der Praxis kommen sie nicht immer zum Einsatz. Denn keine Frau darf unbeaufsichtigt im Wasser sein, weil z. B. eine unbeobachtete Kreislaufstörung fatale Folgen haben kann. Eine dauerhafte Eins-zu-eins-Betreuung kann in Kliniken nicht immer garantiert werden.

Größter Vorteil: Viele Gebärende können im warmen Wasser oft besser entspannen und loslassen als an Land.

Größter Nachteil: Ob sich eine Geburt im Wasser wirklich gut anfühlt, zeigt sich oft erst während der Wehen. Daher bleibt eine

Gebärwanne oder ein Geburtspool besser eine Option, die ihr nur nutzt, wenn euch auch wirklich danach ist.

Gut zu wissen: Starkes Übergewicht schließt eine Wassergeburt in der Klinik oft aus. Dahintersteckt keine Schikane, sondern die Angst, die Gebärende im Notfall nicht rasch aus der Wanne heben zu können.

Und was ist mit den Schmerzen? Das wichtigste Schmerzmittel ist das warme Wasser selbst. Es lindert Verkrampfungen, lässt die Wehen effektiver werden und bringt die Geburt oft gut voran. Wer „richtige“ Schmerzmittel will, muss dazu allerdings aus dem Wasser raus: Schmerzmittel per Tropf oder eine PDA gibt's nur in der Klinik und nur im Trockenen. ♦

FACHLICHE BERATUNG

- Prof. Dr. med. Michael Abou-Dakn, Ärztlicher Direktor des St. Joseph Krankenhaus Berlin-Tempelhof und Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Wie rette ich meine Ehe, wenn auf einem von uns permanent ein Kind liegt?

Antworten auf Fragen wie diese und
viele wertvolle Tipps rund ums
Familienleben hört ihr in unserem Podcast
mit Vierfachmama Christine Rickhoff.



Jeden Donnerstag neu.
Überall, wo es Podcasts gibt.



Ein Angebot von

Eltern

In allen Phasen an deiner Seite



Und jetzt machen wir erst mal die U1

TEXT — SUSANNE PAHLER



Kaum ist das Baby geschlüpft, stehen auch schon Untersuchungen an. Für manche wird euer Kleines angepikst oder in eine Apparatur gelegt. Grundsätzlich ist fast alles, was angeboten wird, sinnvoll. Damit ihr aber auch geburts- und wochenbettverwirrt genau wisst, was dabei passiert: hier eine Übersicht zu den Screenings der ersten Zeit

Apgar-Test

Was? Um zu sehen, wie gut sich euer Baby an das neue Leben anpasst, checken Hebamme, Arzt oder Ärztin drei Mal Atmung, Puls, Muskeltonus, Hautfarbe und Reflexe. Sie vergeben dafür jeweils null, ein oder zwei Punkte und zählen am Ende alles zusammen. Euer Baby kann dabei meist auf Mamas Bauch liegen bleiben und wird maximal kurz hochgehoben. Manchmal ist es aber auch notwendig, den Test auf dem warmen, weichen Versorgungstisch zu machen (nach einer außerklinischen Geburt: im Bett). Das Bonding wird dadurch nicht gestört, da der Test keine Minute dauert.

Wann? Nach einer, fünf und zehn Minuten.

Warum? Um sicherzugehen, dass es dem Baby gut geht. Je höher der Wert, desto besser. Die meisten Babys erreichen hervorragende acht bis zehn Punkte. Liegt die Summe anfangs darunter, erholen sie sich fast immer schnell. Nur wenn der Score nach einer Minute unter vier oder nach fünf Minuten unter sechs liegt, wird das Team aktiv, saugt dann etwa Schleim aus den Atemwegen oder gibt Sauerstoff.

U1

Was? Geschaut wird vor allem nach Geburtsverletzungen sowie körperlichen Auffälligkeiten. In seltenen Fällen muss bei Fruchtwasser-Ansammlungen Nase und/oder Speiseröhre mit einem dünnen Katheter abgesaugt werden. Gemessen wird auch Körperlänge, Gewicht und Kopfumfang. Ist die Plazenta geboren, lässt sich aus diesem Teil der Nabelschnur Blut entnehmen und daraus der pH-Wert bestimmen.

Wann? Oft zusammen mit dem zweiten oder dritten Apgar-Test, der offiziell Teil

der U1 ist. Fühlen sich für euch die paar Minuten Trennung vom Baby noch zu früh an, könnt ihr darum bitten, alles außer dem Apgar-Test etwas nach hinten zu verlegen.

Warum? Bei Abweichungen von der Norm kann das betreuende Team schnell eingreifen. Der pH-Wert zeigt zudem an, ob euer Baby während der Geburt mit ausreichend Sauerstoff versorgt wurde.

Vitamin K

Was? Um die Blutgerinnung zu unterstützen, werden dem Baby nach eurer Zustimmung prophylaktisch Vitamin-K-Tropfen gegeben. Sie schmecken etwas bitter, haben aber ansonsten keine Nachteile.

Wann? Im Rahmen der U1. Je eine weitere Dosis bekommt das Baby bei der U2 (siehe nächste Seite) und bei der U3 mit vier bis fünf Wochen.

Warum? Vitamin K verhindert sehr selten auftretende, gefährliche Hirnblutungen. Ein erhöhtes Risiko haben Frühgeborene, Kinder nach Zangen- oder Saugglockengeburten, Kaiserschnitt-Babys sowie Neugeborene mit akuten Atemproblemen oder Lebererkrankungen. Auch problematisch: wenn die Mutter Epilepsie, Tuberkulose oder eine medikamentös behandelte Thrombose hat.

Pulsoxymetrie-Screening

Was? Euer Baby bekommt für ein paar Sekunden einen leuchtenden Sensor an den Fuß oder das Handgelenk. Er misst schmerzfrei und ohne Blutabnahme den Sauerstoffgehalt des Blutes.

Wann? Zwischen der 24. und 48. Lebensstunde, bei ambulanten Geburten oder Frühentlassung ab der 5. Lebensstunde oder bei der U2.

Warum? Zu wenig Sauerstoff kann auf einen sehr seltenen Herzfehler hinweisen, der schnell behandelt werden sollte. ►

DAS GELBE HEFT

Seit 1971 werden in Deutschland inzwischen elf kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen für Babys, Kinder und Jugendliche angeboten. Sie zählen zu den wichtigsten Präventionsmaßnahmen in jungen Jahren: Mögliche Probleme oder Auffälligkeiten können so frühzeitig erkannt und behandelt werden. Zum Notieren der Ergebnisse gibt es das gelbe Kinderuntersuchungsheft. Neuerdings auch für zahnärztliche Vorsorge-Checks. Eltern bekommen es in der Klinik oder von der Hebamme automatisch und kostenlos.



Erweitertes Neugeborenen-Screening

Was? Stimmt ihr als Eltern zu, werden aus der Babyferse ein paar Tropfen Blut gedrückt und auf eine Filterpapierkarte gegeben. So lassen sich seltene, aber gefährliche Störungen des Stoffwechsels, der Organfunktionen oder des Hormonhaushalts erkennen. Der Piks kann eurem Baby etwas unangenehm sein. Ist es satt und zufrieden, wirkt das jedoch wie ein leichtes Schmerzmittel. Hebammen können auch durch Massage oder Akupressur

den Schmerz lindern (nachfragen!).

Wann? Zwischen der 36. bis 72. Stunde.

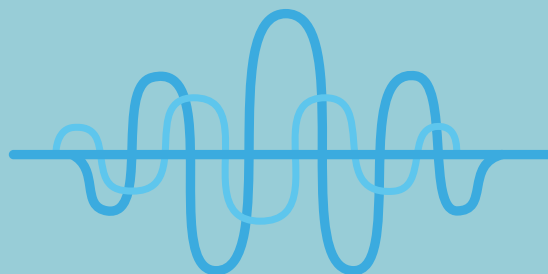
Warum? Auch wenn euer Baby vielleicht kurz weint: Der Nutzen wiegt das minimale Leid auf. Denn so lassen sich zahlreiche Krankheiten (seit Mai 2026 sind es 20) erkennen, darunter etwa eine Unterfunktion der Schilddrüse, Spinale Muskelatrophie, Mukoviszidose und viele Stoffwechselerkrankungen. Sie können unbehandelt zu lebensgefährlichen Organschäden sowie geistigen und/oder körperlichen Einschränkungen führen. Bei Auffälligkeiten werdet ihr etwa innerhalb einer Woche kontaktiert. Betroffen ist jedoch nur eines von 1000 Kindern.

U2

Was? Der Kinderarzt oder die Kinderärztin checkt jetzt genauer: Wie sind Organe, Geschlechtsorgane, Haut, Muskeln, Gelenke beschaffen, wie ausgeprägt sind die Reflexe, gibt es bisher unentdeckte Geburtsverletzungen oder Fehlbildungen, hat das Kind Gelbsucht? Zudem wird die Einnahme von Vitamin D und Fluorid ab dem achten Lebenstag empfohlen, über die Themen Stillen und Flaschennahrung sowie über Risikofaktoren für den plötzlichen Kindstod gesprochen.

Wann? Zwischen der 48. Lebensstunde und dem zehnten Tag. Meistens bekommt ihr die U2 noch in der Klinik angeboten. Seid ihr (schon) zu Hause, machen das Kinderärztin oder -arzt im Heimatort, idealerweise beim Hausbesuch. Den Termin also fix nach der Geburt ausmachen!

Warum? Erkrankungen und Fehlbildungen können schon jetzt erkannt und so womöglich lebensbedrohliche Komplikationen verhindert werden. Vitamin D schützt vor der skelettverformenden Rachitis. Fluorid beugt Karies vor.



BERATUNG

Dr. Burkhard Rodeck, Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (DGKJ)

Hüft-Screening

Was? Die Hüfte wird per Ultraschall nach Fehlbildungen untersucht. Dafür liegt euer Baby auf jeweils einer Seite in einer kleinen Schale. Mama oder Papa legt die Hand auf die Schulter, während die Ärztin oder der Arzt etwas Gel auf die Hüfthaut gibt und das Baby schmerzfrei schallt.

Wann? Bei Kindern mit erhöhtem Risiko (Hüftdysplasie in der Familie, Geburt aus Beckenend- oder Querlage, entsprechende Auffälligkeiten) und in manchen Kliniken aus Lehrgründen oft mit der U2, ansonsten bei der U3.

Warum? Sitzt der Hüftknochen nicht richtig in der Pfanne, kann das unbehandelt später Hinken, Schmerzen und Arthrose verursachen. Leichte Ausreifungsstörungen gleichen sich oft innerhalb der ersten drei Monate durch breites Wickeln und Tragen im Tuch aus. Schwere Fälle brauchen eine sogenannte Schienenbehandlung.

Neugeborenen-Hörscreening

Was? Mit einem auf Schall basierenden Gerät wird die Funktion beider Ohren getestet.

Wann? In den ersten drei Tagen, am besten im Schlaf. Bei auffälligem Ergebnis, ist meist ein Rest Fruchtwasser im Gehörgang, dann wird der Test ein paar Tage später wiederholt. Gibt auch der zweite Test zu denken, solltet ihr in den ersten drei Monaten eine Fachfrau oder -mann draufschauen lassen.

Warum? Hört euer Baby schlecht, kann es Probleme mit Sprache und Entwicklung bekommen. ●



ILLUSTRATIONEN: iStockphoto, stock.adobe.com

SCHON BEI DER U GEWESEN?

In Deutschland nehmen rund 99 Prozent der Babys an der U1 und U2 teil. Bei der kompletten Reihe von U3 bis U9 sind es rund 97 Prozent.

Je älter die Kinder werden, desto eher kann es Eltern aber unbeabsichtigt passieren, dass sie eine U verschwitzen.

Dann nicht wundern, wenn sich das Gesundheits- oder Jugendamt meldet: In den meisten Bundesländern müssen Ärzte und Ärztinnen eine Teilnahmebestätigung (ohne Ergebnis) an die Behörde schicken. Ist sie nach einer Frist nicht eingegangen, werden die Eltern aufgefordert, sie nachzuholen.

Du guckst heimlich in sein Handy? Hast Scheidenpilz? Oder bereust das dritte Kind?

Für alle Themen, die du nicht mal mit deiner besten Freundin besprichst.

UrbiaCommunity



Direkt den QR-Code
scannen & mitmachen

In unserer Community triffst du Eltern, denen es genauso geht wie dir.
Tauscht euch aus. Ehrlich, anonym und ohne Bewertung.

Ein Angebot von

Eltern

In allen Phasen an deiner Seite 



RUNDUM GESUND



Was uns stärkt und schützt

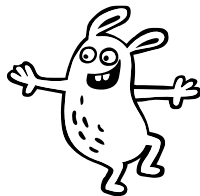
Super-Drink

Rundum gut versorgt – auch in Schwangerschaft und Stillzeit: Über 70 Sorten Obst, Gemüse, Kräuter und pflanzliche Öle, ergänzt mit Vitaminen und Spurenelementen, stecken in der **Power-Flasche von „LaVita“**. Und das ganz ohne Konservierungs- und andere Zusatzstoffe (500 ml für 50 Euro, lavita.de)



Alles im grünen Bereich

Zum einen beim Nutri-Score, denn da rangieren die **Riegel von „yfood“** bei A, weil sie nur wenig Zucker enthalten. Zum anderen beim Nährstoffprofil: Die Snacks stärken (werdende) Mütter mit reichlich Proteinen, Ballast- und Mikronährstoffen. Schmecken tun sie auch (verschiedene Sorten, 60 g für 2,69 Euro, yfood.com)



Noch mal Ferien zu zweit?

Eine Mischung aus verschiedenen Bakterienstämmen soll in **„Omnibiotic Reise“** euer Mikrobiom im Darm stärken und es widerstandsfähiger gegen fremde Keime machen.

Damit euch das Essen auch im Urlaub bekommt (28 Sachets um 40 Euro, omni-biotic.com)



Schluss mit schlapp

Vitamin D3 fördert die Aufnahme von Calcium, Vitamin K2 sorgt dafür, dass es in die Knochen eingebaut wird. Außerdem enthält **„Cefavit Trinkgranulat“** Magnesium. Alles zusammen soll Muskelfunktion und Skelett stärken. Achtung: Wer Blutverdünner nimmt, hält am besten vorher mit Arzt oder Ärztin Rücksprache (10 Beutel für 9,90 Euro, cefak.com)



Hilft auch beim Schlafen mit Bauch: Das Schwangerschafts- und Stillkissen „Hugs Bamboo“ (54,75 Euro, koalababycare.com)

Weder Fleisch noch Fisch

Rindfleisch liefert Eisen und Vitamin B12, fetter Seefisch Omega-3-Fettsäuren: alles wichtige Nährstoffe für Schwangere.

Vegane Alternativen? Gibt es! Etwa „Omega-3 Vegan Liquid“ (100 ml um 20 Euro, doppelherz.de) und „Floradix Eisen Sticks“ (20 Sticks für 9,49 Euro, salus.de)



Schutzschild

Ein Wirkstoff aus Rotalgen soll Viren davon abhalten, unseren Körper über die Schleimhäute zu entern. Das **Erkältungsspray „Algovir“** kann auch in Schwangerschaft und Stillzeit angewendet werden (UVP 13,95 Euro, algovir.de)



EIN VIRUS, ZWEI KRANKHEITEN
WER NOCH KEINE WINDPOCKEN HATTE, SOLLTE SICH IN DER SCHWANGERSCHAFT VON ZWEI GRUPPEN FERNHALTEN – VON MENSCHEN MIT WINDPOCKEN UND MENSCHEN MIT AKUTER GÜRTELROSE. DENN FÜR BEIDE KRANKHEITEN IST DASSELBE VIRUS VERANTWORTLICH. WERDENDE OMAS UND OPAS KÖNNEN SICH ÜBRIGENS GEGEN GÜRTELROSE IMPFEN LASSEN – AB DEM 60. GEBURTSTAG ZAHLT DIE KRANKENKASSE.

Mehr Infos:
impfen.de/guertelrose



Die Hebammen- Sprechstunde

Dammriss, Wochenfluss, Heultage: In den ersten Wochen nach der Geburt fühlen sich viele Mütter sehr fremd in ihrem Körper. Und sehr versehrt. Hebamme Kerstin Lükking redet Tacheles. Und verrät unserer Autorin Susanne Pahler, was jetzt hilft

ELTERN: Was ist der absolute Top-Tipp fürs Wochenbett?

Kerstin Lükking: Mütter müssen heilen dürfen und wieder Kräfte sammeln – ohne jegliche Aufgaben und Anstrengungen. Niemand sollte also erwarten, dass Mütter nach der Geburt möglichst schnell wieder funktionieren. Ich bete deshalb immer meine alte Regel vor: Mütter brauchen sieben Tage im Bett, sieben Tage auf dem Bett und sieben Tage ums Bett herum. Dazu viel Liebe, Aufmerksamkeit und Pflege vom Umfeld und bloß keinen unangemeldeten oder unerwünschten Besuch. Natürlich dürfen die jungen Mütter mal aufstehen, das ist schon allein wegen des Thrombose-Risikos wichtig. Aber zu viel Belastung ist nicht gut. Auch mit Blick auf den Beckenboden. Andernfalls bemerken wir das spätestens in den Wechseljahren – im schlimmsten Fall mit einer Harn- oder Stuhlinkontinenz, gerade nach starken Geburtsverletzungen.

Wie heilen solche schweren Dammrisse denn möglichst optimal?

Durch Bettruhe und körperliche Schonung. Dann können die Ränder wieder gut zusammenwachsen. Vermeiden sollten Frauen auch Zug auf der Wunde, etwa durch den Schneidersitz. Lieber die Beine übereinanderschlagen. Auch Schmerzmittel sind nicht tabu: Die tägliche Ein-



nahme von insgesamt 1300 mg Ibuprofen ist in der Stillzeit möglich, ohne dass das Baby belastet wird. Das Medikament wirkt entzündungshemmend, abschwellend und nimmt die Schmerzen, was für die Heilung und Entspannung ganz wichtig ist.

Was hilft sonst noch bei Verletzungen?

Gegen das Brennen beim Wasserlassen hilft Calendula-Tinktur. Sie wird in einem Messbecher mit warmem Wasser verdünnt – und die Vagina beim Wasserlassen auf der Toilette parallel mit dem warmen Wasser übergossen. Auch mit Calendula durchtränkte und gekühlte Auflagen sind angenehm. Bei stumpfen Verletzungen – etwa einem Hämatom – ist Arnika-Tinktur besser, da sie abschwellend und schmerzlindernd wirkt. Viele Frauen mögen auch in Wasser getränkte und gekühlte Einlagen, die vorher in einem Plastikbeutel im Kühlschrank lagen. Sie sollten dann aber nicht zu weit vorne an der Harnröhre platziert sein, sonst erhöht sich das Risiko für eine Blasenentzündung. Und nur Binden ohne Plastik verwenden. Andernfalls entsteht schnell ein feucht-warmes Milieu, durch das sich die Nähte entzünden oder Pilze auf die Wunde setzen können.

Das erste Mal nach der Geburt groß auf Toilette zu gehen ist für manche Frauen auch eine echte Überwindung.

Deshalb sollte der Stuhl möglichst weich sein. Hilfreich sind Floh- und Leinsamen mit viel Flüssigkeit, vielleicht auch ein geriebener Apfel, warmes Leitungswasser auf nüchternen Magen oder ein Kaffee. Wirkt das nicht, ist ein leichtes Abführmittel völlig okay. Oder ein Zäpfchen auf



Fettbasis mit Rosenöl: Das gibt dem Darm den Reiz, sanft auf die Toilette gehen zu können.

Was viele Frauen häufig überrascht, ist die Heftigkeit der Nachwehen, oder?

Ja, das stimmt. Und auch hier empfehle ich Schmerzmittel – würde sie sogar einer Wärmflasche vorziehen. Die kann zwar guttun, die Blutung in den ersten Tagen aber weiter verstärken, da Wärme die Gefäße erweitert.

Was außerdem hilft: Sich für eine Viertelstunde in Bauchlage auf ein gerolltes Handtuch legen, das zwischen Bauchnabel und Schambein platziert ist. Oder

sich mit etwas Druck ein breites Tuch um den Unterbauch wickeln.

Dazu kommt der Wochenfluss, der nach einer vaginalen Geburt oft massiv ist. Warum?

Die Plazenta war an der Innenwand der Gebärmutter angeheftet und löst sich nach der Geburt. Zurück bleibt eine große, wunde Stelle, die unter anderem Sekret und Blut abgibt. Bei einem Kaiserschnitt wird nach der OP schon viel abgesaugt, deshalb ist der Wochenfluss dann nicht mehr so stark. Bei einer vaginalen Geburt aber können auch große Blutklumpen dabei sein, sogenannte Koagel. Nicht erschrecken, das ist völlig normal! Rund um den zehnten Lebenstag kann es wegen der hormonellen Veränderung zudem noch mal heftiger bluten. Insgesamt nimmt der Wochenfluss aber normalerweise im Lauf der Zeit ab und verfärbt sich von einem dunklen Rot über bräunlich und rosa bis gelblich zu weiß. Bis das Vaginalsekret wieder durchsichtig ist, dauert es sechs bis acht Wochen.



Was unterstützt den Wochenfluss?

Intuitive Bauchmassagen durch den Partner oder die Partnerin zum Beispiel. Und die oben erwähnte Bauchlage oder das Wickeln des Bauches. Eine fulminant gute Rückbildung mit weniger Blutfluss erlebe ich übrigens bei meinen arabischen Frauen: Bei ihnen sind Zimt- und Kardamom-Pudding gang und gäbe, denn diese Gewürze haben zusammenziehende und damit blutstillende Eigenschaften. Mütter, die viel Blut verloren haben oder bei denen die Rückbildung etwas schwächelt, empfehle ich auch gerne Hirtentäschel, Schafgarbe und Frauenmantel als Tee oder als verdünnte Tinktur. Gegen einen zu niedrigen Eisenwert helfen Lebensmittel wie rotes Fleisch und Hirse, außerdem Essen mit viel Vitamin C, das die Eisenaufnahme verstärkt.

Mütter nach einem Kaiserschnitt müssen mit einer Bauchnaht klarkommen. Wie pflegen sie die am besten?

Direkt nach der Geburt müssen Kaiserschnittmütter erst mal gar nichts machen, außer die Narbe im Blick zu behalten. Kommt ihnen etwas komisch vor oder haben sie Schmerzen, sollten sie die Hebamme fragen oder in die Geburtsklinik oder die gynäkologische Praxis gehen. Manchmal verursacht vielleicht einer der vielen Knoten an der oberflächlichen Naht ein Zuggefühl. Die können nach einigen Tagen entfernt werden und das bringt vielen Müttern große Erleichterung, übrigens auch im Vaginalbereich. In der Regel ist die Wundheilung nach einem Monat abgeschlossen, dann kann die Narbenpflege beginnen: Wird die Narbe z.B. täglich etwas gezupft, wird sie besser durchblutet. Das wirkt unter anderem dem tauben Gefühl entgegen.

Die Heultage samt Milcheinschuss und Hormonachterbahn sind in den ersten zehn Tagen nach der Geburt legendär. Was hilft?

Jeglichen Stress vermeiden! Der Partner, die Partnerin oder eine andere Person sollte der Mutter immer wieder das Kind abnehmen – und vorher noch das Bett frisch beziehen sowie den Müll und das Geschirr beseitigen, das sich rundherum meistens angesammelt hat. Für die meisten Frauen sieht die Welt nach einer warmen Dusche, einem guten, frisch gekochten Essen und drei, vier Stunden Erholung schon wieder ganz anders aus.



KERSTIN LÜKING

ist seit über 26 Jahren Hebamme, Dozentin und Buchautorin („Königin im Wochenbett“, Südwest Verlag). Sie kennt sich mit den schönen und schwierigen Seiten rund um Schwangerschaft und Geburt fachlich bestens aus. Und auch persönlich: Denn sie hat sieben Kinder!



Es ist auch erstaunlich, wie sehr man im Wochenbett schwitzt!

Ja. Das Progesteron fällt ab und das in der Schwangerschaft eingelagerte Wasser muss raus. Ich empfehle deshalb, schon in die Kliniktasche ein großes Frotteehandtuch zu packen. Darauf liegt es sich wesentlich angenehmer als auf dem Leintuch, das über eine mit Plastik ummantelte Klinikmatratze gespannt ist. Auch weite, leichte Kleidung hilft – und abends ein, zwei frische Garnituren auf den Nachttisch zu legen, damit das Umziehen weniger Mühe macht.

Was ist mit speziellen Wochenbett-Traditionen wie etwa Closing the Bones, bei der die Mutter fest in Tücher gewickelt wird?

Gute Idee! Mütter sollten sich unbedingt Inseln ohne Kind schaffen und alles machen, was ihnen guttut, was den Heilungsprozess unterstützt und hilft, wieder in die Kraft zu kommen. Ich finde auch eine Osteopathie-Behandlung sehr wichtig, denn es kann durchaus sein, dass sich durch Schwangerschaft und Geburt die Statik verändert, da das Becken verschoben ist.

MEHR GELASSENHEIT FÜR BABY-MÜTTER PER APP

Weil (werdende) Mütter mit psychischen Problemen oft nicht die Hilfe bekommen, die sie bräuchten, haben Psychologinnen, Gynäkologinnen und Hebammen MAMLY entwickelt: In der App stecken Achtsamkeitsprogramme, Meditationen, Yogaübungen sowie kurzweilige Wissensvideos und -audios für diese Zeit großer Herausforderung und Unsicherheit. Bei Bedarf bekommen die Userinnen sogar persönliche Coachings. Im Apple und Google Play Store ist die Anmeldung für Kundinnen der Techniker Krankenkasse (TK) und der Debeka kostenfrei. Aber auch bei anderen Krankenkassen lohnt sich eine Anfrage. Mehr unter mamly.de.

Es heißt ja immer: Schlaft, wenn euer Baby schläft. Gibt es keine andere Lösung, um auch mal Zeit für sich zu haben?

Ich empfehle zumindest, sich dann mal lang zu machen und kurz die Augen zu schließen. Manchmal reicht das schon. Der Vorteil der sich verändernden Hormonlage ist ja auch, dass Mütter tatsächlich oft mit drei, vier Stunden Schlaf am Stück auskommen. Was sie kurz nach der Geburt oder total übermüdet aber nicht tun sollten: Aus Pflichtbewusstsein genau in dieser Zeit die Küche machen oder staubsaugen. Dadurch zeigen wir Mütter, dass es schon alles irgendwie geht. Das ist aber ein falsches Signal.

Und wenn es sonst niemand macht?

Ich empfehle grundsätzlich, dass der andere Elternteil in den ersten drei bis vier Wochen Urlaub nimmt oder in Elternzeit geht. Auch, um solche Dinge erledigen zu können. Zusätzlich ist es hilfreich, schon während der Schwangerschaft ein Netzwerk aufzubauen und klare Aufgaben zu verteilen: Wer kann Essen vorbeibringen, wer das größere Kind von der Kita nach Hause bringen oder mal Bad und Küche putzen? Geht es der jungen Mutter nicht gut oder muss der andere Elternteil wirklich schnell in den Job zurück, steht Familien für die erste Zeit übrigens auch eine ärztlich verordnete Haushaltshilfe zu. Das wissen viele nur gar nicht.

Mütter tun sich schwer, um solche Hilfe zu bitten. Wie schaffen sie es besser?

Ja, sie stellen sich immer gerne hinten in der Schlange an, unabhängig davon, wie alt das Kind ist. Von dieser Denke müssen wir unbedingt wegkommen: Wir Mütter sind wichtig, unsere Gesundheit ist wichtig. Wir dürfen und müssen uns die Zeit für Rückbildung nehmen, brauchen Zeit für Bewegung, gute Ernährung und Dinge im Leben, die uns Freude machen und Kraft geben. Kinder sind einfach sehr anstrengend – und wir können nicht 18 oder 20 Jahre Raubbau an unserem Körper betreiben. Ich plädiere deshalb vom Anfang der Mutterschaft an sehr für mehr Selbstliebe und Achtung. Das bewirkt ganz viel. ●

YES!CON

#dubistnichtallein

DEUTSCHLANDS GRÖSSTE **KREBS-CONVENTION**
19. + 20. Juni 2026 | STATION Berlin

Sei dabei! Triff andere Betroffene, die besten Expert*innen aus
Medizin, Forschung und Politik und engagierte Prominente.

Panels, Spotlight-Talks, Workshops – vor Ort und im Livestream

Hier kostenlos
für Veranstaltung
und Livestream
anmelden:



yescon.org



YES!APP



Jetzt downloaden!

Mit Unterstützung von

GSK

**POSTCODE
LOTTERIE**

»»» FUNKE

radioeins rbb

astellas

AstraZeneca

**GEFLÜGEL
SCHMECKT.**
Made in Germany.

HanseMerkur

Lilly

novocure

Roche

SERVIER
moved by you

blueReport

Datix-Sapio

hilfe für mich
Krankheit, Überforderung, Unterstützung.

Pfizer

**PUBLICIS
GROUPE**

**REVITALASH
COSMETICS**

SHIONOGI

**STUDIEN
WIRKEN**

Hilfe, kann ich da was kaputt machen?

Wie bade ich den Winzling richtig?
Was hilft bei wundem Po?
Und was bei verklebten Augen? Hier
sind die Antworten auf zehn
häufig gestellte Fragen zur Babypflege

TEXT — CHRISTINA AMIN

1

Darf mein Baby erst baden, wenn der Nabelschnurrest abgefallen ist?

Nein, nach neueren internationalen Empfehlungen zur Babypflege besteht keine erhöhte Infektionsgefahr, wenn Neugeborene gebadet werden, bevor der Nabel vollkommen verheilt ist. Allerdings sollte ein Baby nicht gleich nach der Geburt ins Wasser, damit die wertvolle Käseschmiere nicht abgewaschen wird. Sie enthält nämlich antimikrobielle und fettende Stoffe, die die Haut des Neugeborenen schützen und pflegen.



2

Wie lange und wie oft wird das Baden empfohlen?

Weil die Babyhaut nur ein Fünftel so dick ist wie die von uns Großen, ist sie sehr empfindlich. Bei Neugeborenen sind deshalb fünf Minuten ausreichend. Später sind auch zehn Minuten okay. Wie oft ihr euer Kind badet, bleibt euch überlassen. Geraten wird meist zu zweimal die Woche. Wenn euer Kleines sich aber gut entspannt und nicht zu trockener Haut neigt, kann es ruhig auch öfter ins Wasser.

3

Wie warm sollte das Wasser sein?

Kleine Babykörper haben noch Probleme mit der Wärmeregulation über die Haut, das klappt meist erst im zweiten Lebensjahr so richtig. Vorher kühlen sie schnell aus. Deshalb ist es wichtig, dass es beim Baden schön warm ist. Ideal ist eine Umgebungstemperatur von 24 Grad, beim Badewasser 37 bis 38 Grad. Gut auch: Der Körper ist dabei ganz vom Wasser bedeckt. Das funktioniert am besten mit einer Babywanne oder einem Badeeimer.

4

Brauchen wir extra Badezusätze?

Das beste Mittel zur Babypflege ist warmes Wasser. Gesunde Babyhaut benötigt keine Badezusätze, denn Seife und manche Schaumbadzusätze trocknen die Haut zusätzlich aus. Für Kinder, die bereits trockene Haut haben, könnt ihr zwei bis drei Tropfen Weizenkeimöl oder eine Tasse Muttermilch ins Badewasser geben. Das tut empfindlicher Babyhaut gut. Wer mag, kauft spezielle Badeöle für die Säuglingspflege.

FOTO: stock.adobe.com

Heute schon in die Zukunft deiner Kinder investieren

Du möchtest für dein Kind vorsorgen – aber dein Geld nicht einfach nur auf dem Sparbuch liegen lassen? Im ETF-Kurs der BRIGITTE Academy lernst du Schritt für Schritt, wie du für dich und deine Familie Vermögen aufbaust – einfach, alltagstauglich und verständlich erklärt.

Claudia Müller
– unabhängige
Finanzexpertin
und deine ETF-
Coachin



Das erwartet dich:



ETFs verstehen und die richtigen auswählen



Depot eröffnen und Sparplan starten



Schon mit kleinen Beiträgen für deine Familie vorsorgen

10 % Rabatt
auf den ETF-Online-
Kurs mit dem Code:
ELTERN-ACADEMY



brigitte.de/etf-kurs

* Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.
Gültig bis einschließlich
31.07.2026



Eltern Schwangerschaft & Geburt

Verlag:
FUNKE Women, People & Family GmbH

Sitz Verlag und Redaktion:
Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg

Registergericht:
Hamburg HRB 190549

Geschäftsführung:
Jochen Beckmann, Jesper Doub,
Simone Kasik, Anna-Lena Keeve,
Christoph RÜth, Janina Süß

redaktion@eltern.de | eltern.de
elternmagazin | elternonline

Chefredaktion:

Claudia Weingärtner (V.i.S.d.P.),
Biona Schütt (Stv.)

Managing Editor:

Anke Willers

Art Director:

Carolin Mühlbauer

Bildredaktion:

Susann Multhaupt

Autorinnen:

Christina Amin, Stefanie Bärwald,
Christiane Stella Bongertz,
Christiane Börger, Isabella Huber,
Nora Imlau, Sabine Maus, Susanne Pahler,
Susanne Rohlfing, Lea Sommer,
Lena Wessollek

Schlussredaktion:

Janine Meul

Anzeigenvermarktung:

Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1,
50679 Köln

Verantwortlich für den

Inhalt der Anzeigen:

Ad Alliance GmbH, Picassoplatz 1,
50679 Köln

Stv. General Director Brand

Print+Crossmedia:

Astrid Bleeker-Hellwig (verantwortlich)
Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter www.ad-alliance.de

Managing Director:

Kim Eileen Christie

Markenkommunikation:

Anna Hag

Marketing:

Andre Musch

Produktionsmanagement:

Armin Naaß

Druck:

Evers-Druck GmbH,
Ernst-Günter-Albers-Straße 13,
25704 Meldorf

© 2026 für alle Beiträge bei der
FUNKE Women, People & Family.
Nachdruck nur mit
schriftlicher Genehmigung
des Verlages



5

Genügt auch eine Katzenwäsche?

Ja, denn Säuglinge sind eigentlich nicht schmutzig, abgesehen vom Windelbereich. Es reicht, das Baby mit einem Waschlappen ohne Seife sanft abzuwischen. Dabei die kleinen Hautfalten nicht vergessen. Besonders am Hals, hinter dem Ohr, unter den Achseln und in der Leiste sammeln sich oft Hautschuppen, die regelmäßig abgewischt und getrocknet werden sollten. Sonst kann sich die Haut dort entzünden.

6

Darf oder soll ich meinem Baby schon die Haare waschen?

Babys brauchen eigentlich gar kein Shampoo. Ihr feines Haar kann einfach beim Baden mitgewaschen werden und ist mit oder ohne Haarwaschmittel gepflegt und sauber. Erst wenn das Haar dichter geworden ist, ist hin und wieder ein mildes

Baby-Shampoo sinnvoll. Es ist schonender für die Kopfhaut als die Haarwaschmittel für Erwachsene und brennt nicht.

7

Was mache ich bei wundem Po?

Der Po ist knallrot und euer Kind jammert, sobald ihr die gereizten Stellen berührt? Vielleicht reagiert es empfindlich auf ein bestimmtes Lebensmittel oder Gewürze. Auch zahnende Babys haben häufiger mit wundem Po zu tun. Urin und Stuhlgang reizen die angegriffene Haut zusätzlich, manche Kinder reagieren sensibel auf Feuchttücher. Vor allem dann, wenn die gereinigte, feuchte Haut gleich in die frische Windel verpackt wird. Deshalb jetzt am besten öfter als sonst wickeln, den Po nur mit Wasser waschen und euer Baby in einem warmen Raum (oder draußen) ohne Windeln strampeln lassen. So heilt die Haut am besten. Wundschutzcremes, z. B. mit Ringelblume, unterstützen den Prozess. Wichtig:



FOTOS: stock.adobe.com, Getty Images/iStockphoto

Wenn die Haut nässt und sich Knötchen bilden, am besten damit zu Kinderarzt oder -ärztin gehen. Eventuell handelt es sich um eine Pilzinfektion.

8

Wie schneide ich die Nägel richtig?

In den ersten Wochen sind die Nägel meist noch so weich, dass ihr die überstehenden Ränder vorsichtig abzapfen könnt. Später aber haben Säuglinge manchmal ganz schön scharfe Nägel, mit denen sie sich selbst verletzen. Mit einer Hautschere oder einer abgerundeten Baby-Nagelschere, könnt ihr die Nägel etwas entschärfen. Das funktioniert am besten, wenn euer Kind schläft. Haltet die kleine Hand vorn an den Fingern fest und drückt eventuell die Fingerkuppe etwas nach unten. So kommt ihr mit der Schere besser an den Nagel. Und: Nicht zu kurz schneiden! Vom Nagelweiß sollte immer noch ein Millimeter sichtbar sein. Sonst riskiert ihr Nagelbettentzündungen.

9

Wie kann ich die Ohren pflegen?

Bei der Pflege kleiner Babyohren ist weniger tatsächlich mehr. Denn: Ohren besitzen eine Selbstreinigungsfunktion. Ohrenschmalz gelangt langsam, aber stetig aus dem Ohr heraus und kann dann ganz einfach mit einem dünnen Papiertuch oder dem Zipfel eines Handtuchs aus der Ohrmuschel gerieben werden. Wattestäbchen sind unnötig und können sogar gefährlich sein, denn Babys bewegen sich oft ruckartig. Steckt dann ein Stäbchen im Ohr, kann das Trommelfell verletzt werden. Abgesehen davon wird Ohrenschmalz durch Wattestäbchen oft tiefer in den Gehörgang geschoben. Irgendwann kann sich so ein Pfropf bilden, der dann den Gehörgang verschließt und von Kinderarzt oder Kinderärztin herausgespült werden muss.

10

Warum hat mein Baby nach dem Schlafen verklebte Augen?

Oft liegt das daran, dass die Tränendrüsen nach der Geburt noch nicht richtig arbeiten und die kleinen Kanäle, durch die Flüssigkeit aus den Augen abläuft, nicht voll entwickelt sind. Um Beläge oder Krusten vom Auge zu entfernen, könnt ihr ein Make-up-Wattepad nehmen oder auch ganz einfach etwas Watte zwischen eurem Daumen und Zeigefinger drehen, sodass ein Stiel entsteht. Den taucht ihr dann in abgekochtes, kühles Wasser – die Beläge lassen sich so ganz leicht abwischen. Wichtig: Bitte immer von außen nach innen reinigen. ♦



für babysanfte Sauberkeit

Auch ideal für
Allergiker

Nachfüllbar



- ♥ Hypoallergen
- ♥ Ohne Farbstoffe
- ♥ Kraftvolle Reinigung

Jetzt
Produkte
entdecken!

Babyhaut ist sensibel – Schmutz oft hartnäckig. Die Produkte von Frosch Baby sind hier die perfekte Lösung: kraftvoll gegen Schmutz, dabei sanft zur Haut und zur Umwelt.

Also, rein ins
nächste Abenteuer!



froschladen.com

Brust raus, Bauch rein – alles fein?

Stillen hilft bei der Rückbildung, ist super fürs Baby – und die natürlichste Sache der Welt. Aber nicht immer die einfachste.

Über typische Schwierigkeiten beim Start. Und wie ihr trotzdem dranbleibt

Muttermilch ist ein geniales Lebensmittel: leicht verdaulich, ideal zusammengesetzt, gesund – und immer parat. Dazu kann Stillen eine superschöne Erfahrung sein: verbindend, stärkend und sehr innig. Doch es wäre nicht ehrlich, so zu tun, als habe diese Wundernahrung nicht auch ihren Preis. Stillprobleme sind real. Fast alle Mütter, die ihrem Baby die Brust geben, erleben das irgendwann. Und darüber wird eher zu wenig gesprochen. Hier tun wir es einfach mal!

AUTSCH!

Der Ansaug-Schmerz

In den ersten Stillwochen muss sich die Brust erst mal daran gewöhnen, ein Kind zu ernähren. Seien wir ehrlich: Es kann ordentlich ziehen, wenn das Baby ansaugt, gerade am Anfang. Das ist normal. Nicht normal ist, wenn ihr einen heftigen Schmerz spürt und wenn dieser auch nach zwei, drei Zügen nicht nachlässt. Dann läuft nämlich meist beim Anlegen etwas falsch. Was hilft: Lasst das Baby die Brustwarze selbst finden, statt sie ihm in den Mund zu stecken – und haltet es möglichst so im Arm, dass es selbstständig ansaugen kann. Das Ansaugen tut weh, obwohl euer Baby korrekt liegt?

UNTER DRUCK

Wunde Brustwarzen

So winzig sie auch sind und so zerbrechlich sie wirken: Beim Saugen an der Brust bauen schon Neugeborene mit ihrem Mund einen großen Druck auf. Manch-

mal ist der Sog so stark, dass die empfindliche Brustwarze dadurch verletzt wird. Ist auch noch die Stillposition ungünstig, wird aus der winzigen Erstverletzung schnell eine größere, die fiese, brennende Schmerzen bereitet.

Und jetzt? Muss etwas her, was die Schmerzen lindert. Ibuprofen zum Beispiel geht nur zu einem sehr geringen Teil in die Muttermilch über, weshalb es oft empfohlen wird. Dazu Wundsalbe – etwa Brustbalsam mit Aloe vera –, die immer nach dem Stillen dünn aufgetragen wird. Auf keinen Fall einfach die Zähne zusammenbeißen, die Schmerzen sind wirklich höllisch! Dazu braucht ihr jetzt professionelle Hilfe (siehe Kasten rechts). Die sollte mit euch nach alternativen Stillpositionen suchen und einen Plan entwickeln, wie die verletzte Brustwarze abheilen kann. Bewährt hat sich, beim Stillen mit der weniger schmerzenden Brust anzufangen und das Baby an dieser Seite so lange trinken zu lassen, bis es sich von selbst abdockt. Dann trinkt es an der zweiten Seite meist nicht mehr so kräftig. Ist eine Brustwarze besonders wund, kann auch einen Tag lang nur auf einer Seite gestillt werden, damit die andere Zeit hat auszuheilen. Allerdings muss die Seite, an der nicht gestillt wird, dann abgepumpt werden, sonst gibt es einen Milchstau.

Sind die Wunden an den Brustwarzen offen, ist Handhygiene besonders wichtig und dass die Warzen trocken und sauber gehalten werden, um Infektionen zu verhindern. Dafür nach dem Stillen den Speichel des Babys antrocknen lassen, und dann die offenen Stellen vorsichtig mit

steriler physiologischer Kochsalzlösung (0,9 %, aus der Apotheke) reinigen. Damit sich auf den Brustwarzen kein Schorf bildet, ist dünn aufgetragenes Wollwachs einen Versuch wert oder auch Hydrogeleinlagen, die ihr aber nur für maximal eine Stunde am Stück verwenden solltet.

ZU VIEL DES GUTEN

Der erste Milchstau

Auslöser für einen Milchstau ist oft Stress: ein unsensibler Kommentar, ein schräger Blick, anstrengender Besuch – und zack, schwillt die Brust so stark an, dass das Baby kaum noch daraus trinken kann. Häufig kommt es dazu in den ersten zwölf Wochen nach der Geburt, in einer Zeit ►

HILFE HOLEN

Super Ansprechpartnerinnen bei Stillstress sind die Nachsorgehebammen. Ihre Leistungen werden auch von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben gibt es Stillgruppen (z.B. La Leche Liga) und zertifizierte Still- und Laktationsberaterinnen ohne Hebammenausbildung. Sie müssen oft privat bezahlt werden.





WUNSCH UND WIRKLICHKEIT

Vor der Geburt möchten fast alle Mütter stillen.

Studien zeigen aber: Nach vier Monaten ist in Deutschland nicht mal mehr jede zweite voll dabei.

Als Gründe werden oft die hier beschriebenen Stillprobleme genannt: wunde Brustwarzen, Milchstau oder auch das Gefühl, zu wenig Milch zu haben – und die Angst, das Baby könnte nicht richtig satt werden.

also, in der Mütter ohnehin besonders dünnhäutig sind.

Das beste Gegenmittel: ein Tag im Bett. Kein Besuch, kein Stress. Nur kuscheln, stillen, schlafen. Ist die Brust zu prall zum Ansaugen, kann es helfen, mit der Hand so viel Milch auszustreichen, dass das Baby die Brustwarze fassen kann. Eine feuchtwarme Kompresse oder eine heiße Dusche sorgen zusätzlich dafür, dass die Milch leichter fließt. Fühlen sich einzelne Stellen der Brust sehr hart an, könnt ihr mit verschiedenen Stillpositionen herumprobieren. Ideal ist eine, bei der das Baby beim Trinken mit dem Kinn die harte Stelle massiert.

Zu kompliziert? Dann versucht es so: die Schwellung vorsichtig selbst per Hand massieren, während das Kleine saugt.

Nach dem Stillen kühlen: 20 Minuten mit Coolpad, Quark oder Weißkohlblättern. Achtung: Geht der Milchstau mit diesen Hausmitteln nicht binnen 24 Stunden merklich zurück, ist das Risiko hoch, dass daraus was Ernsteres wird.

RUHE JETZT!

Die Brustentzündung

Die Brust schmerzt, ist rot, geschwollen, heiß, hart, meist einseitig. Dazu kommen grippeähnliche Symptome, auch Fieber: Bei einer Brustentzündung fühlt ihr euch richtig krank. Kein Wunder, denn Krankheitserreger sind über die Milchgänge in die Brust gelangt und haben dort eine schmerzhafteste Infektion ausgelöst. Wie beim Milchstau gilt auch jetzt: unbedingt im Bett bleiben, viel mit dem Baby kuscheln, es häufig anlegen, und die Brust vor dem Stillen wärmen und nach dem Stillen kühlen. Salbeitee kann helfen, die Milchbildung zu reduzieren, sodass die Brust weniger spannt. Zusätzlich bekommt ihr wahrscheinlich Medikamente verschrieben: ein stillfreundliches Antibiotikum und Schmerzmittel. Weiter zu stillen, statt abzupumpen und die Milch wegzuschütten, verkürzt die Krankheitsdauer übrigens! Und oft kann eine Brustentzündung so zu Hause auskuriert werden.

Nach jeder Antibiotika-Therapie eine gute Idee: die Darmflora aufzubauen, z. B. mit Hilfe von Prä- und Probiotika. Denn fast 80 Prozent des Immunsystems sitzt im Darm, Stichwort Mikrobiom. Fragt dazu am besten eure Frauenärztin.

PING-PONG MIT PILZ

Die Soor-Infektion

Wenn das Stillen mit stechenden Schmerzen einhergeht und wunde Brustwarzen nicht besser werden, ist der häufigste Grund eine Soor-Infektion. Dabei setzen sich Candida-Pilze in die offenen Wunden und verursachen eine Entzündung. Häufig hat das Baby zur gleichen Zeit Windel-Soor oder gerötete Stellen im Mund mit weiß-grauen Belägen, die am Anfang abwischbar sind. Ohne Medikamente bekommt ihr eine solche Infektion nicht in den Griff! Wenn Mutter und Baby jedoch gleichzeitig mit einem Anti-Pilz-Mittel behandelt werden, verschwindet sie zum Glück meist schnell. Sind die Brustwarzen außerdem noch mit Bakte-

rien infiziert, wird meist zusätzlich eine antibiotische Salbe verschrieben.

SELTENER ALS GEDACHT

Zu wenig Milch

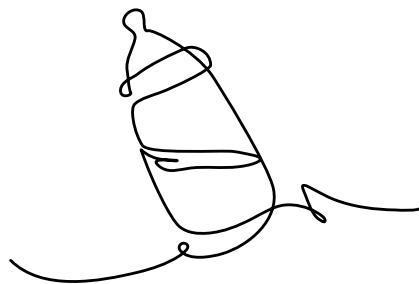
Eines der belastendsten Stillprobleme ist die Angst, das Baby an der eigenen Brust nicht satt zu bekommen. Vor allem dann, wenn es auch während oder nach dem Trinken unzufrieden wirkt und viel weint und schreit.

Statt auf gut Glück zuzufüttern, ist es aber sinnvoll, erst mal zu checken, ob die Milch tatsächlich nicht reicht – dafür gibt es handfeste Kriterien: Nach einer kurzen Abnahme sollte euer Baby nach zwei Wochen sein Geburtsgewicht wieder erreicht haben und dann in den ersten zwei Monaten etwa 170 bis 330 Gramm pro Woche zunehmen. Danach geht die Zunahme langsamer: Nach dem 2. Monat liegt sie durchschnittlich bei 110 bis 330 Gramm, nach dem 4. Monat bei 70 bis 140 Gramm. Und nach dem 6. Monat bei 40 bis 110 Gramm. Normal sind außerdem vier schwere, nasse Windeln pro Tag.

Sind Gewichtsentwicklung und Ausscheidungen unauffällig, könnt ihr ziemlich sicher sein, dass euer Baby genug trinkt – und keine Extra-Flasche braucht, wenn es weint, sondern Nähe und Trost. Und manchmal wächst es auch einfach besonders schnell und eure Brust braucht zwei, drei Tage bis sich Milchmenge und Milchbedarf wieder angeglichen haben.

sche Verletzungen und Traumata, manchmal überschreitet die Realität einer Stillbeziehung aber auch schlicht die eigenen Wohlfühlgrenzen.

Was auch immer der Grund sein mag: Es ist wichtig, diese Gefühle ernst zu nehmen. Denn so gesund und genial Muttermilch auch ist – Babys brauchen vor allem Eltern, denen es gut geht. Und das heißt: Wegen emotionaler Stillprobleme auf eine Mischung aus Stillen und Flaschenmilch zu setzen oder auch abzustellen, ist kein Zeichen von mangelndem Durchhaltevermögen oder fehlender Mutterliebe, sondern manchmal auch einfach eine kluge Entscheidung. Nämlich immer dann, wenn die Stillrealität das Babyglück längerfristig überschattet.



WENN SICH ALLES FALSCH ANFÜHLT

Emotionale Stillprobleme

Völlig unterschätzt werden häufig die Stillprobleme, bei denen das Baby an der Brust zwar bestens gedeiht und das Stillen auch keine körperlichen Schmerzen verursacht, es der Mutter aber trotzdem nicht gut geht. Denn über Monate die einzige Nahrungsquelle für einen kleinen Menschen zu sein, kann auch belasten. Es gibt Mütter, die sich dabei auf die Rolle der Lebensmittellieferantin reduziert fühlen. Andere leiden darunter, durch das Stillen nicht mehr frei über ihre eigene Zeit und ihren eigenen Körper bestimmen zu können – das Baby könnte ja jederzeit Hunger kriegen. Und manchen Müttern ist schlicht der permanente enge Körperkontakt zu viel. Gelegentlich stecken hinter solchen sogenannten Stillaversionen frühere seeli-

BONDING MIT FLÄSCHCHEN

Ihr stillt nicht? Dann seid ihr trotzdem gute Mütter. Denn auch Fläschchen-Füttern kann eine sehr innige Angelegenheit sein, wenn ihr das Baby kuschelig im Arm haltet und so Hautkontakt ermöglicht. Während der Mahlzeit ruhig mal die Seite wechseln, das trainiert die Auge-Hand-Koordination des Babys – und entlastet die Haltung.

Was du während der Schwangerschaft isst, beeinflusst die Gesundheit deines Kindes ein Leben lang



Hardcover · 320 Seiten · € 24,00 (D)
Auch als eBook und als Hörbuch-Download

Das bahnbrechende neue Buch von Bestsellerautorin und Glucose-Goddess Jessie Inchauspé: Mit vielen Tipps zu Heißhunger, Übelkeit, Erschöpfung, Stillen, mit Informationen zu Supplements und Ernährungsplänen sowie zahlreichen Rezepten – ein essentieller Begleiter für alle werdenden Eltern.



Leseprobe unter penguin.de/9monate

C.Bertelsmann

BITTE WAS WARMES



Vernünftig essen ist in den Tagen und Wochen nach der Geburt mindestens so wichtig wie in der Schwangerschaft. Vernünftig heißt: etwas, das schmeckt, nicht bläht, die Verdauung und die Milchbildung fördert und Kraft gibt – also vollwertig und frisch ist. Wir hätten da ein paar Ideen



ERSTENS VORKOCHEN

Wer vor der Geburt Zeit und Lust hat, kann Lieblingsessen vorkochen, portionsweise einfrieren und das Ganze später in der Mikrowelle auftauen oder im Ofen aufbacken. Gut geeignet sind zum Beispiel Risotto, Gulasch, Fleischbällchen, Quiche, Gemüsesuppen, Gemüseauflauf. Seid dabei sparsam mit Kohl, Zwiebeln und scharfen Gewürzen. Ansonsten gilt: Was ihr in der Schwangerschaft gut vertragen habt, funktioniert meistens auch in der Stillzeit.

ZWEITENS NACHBARN BITTEN

Ihr werdet ständig von Nachbarn und Freunden gefragt, was ihr euch zur Geburt wünscht? Wie wäre es mit diesem Geschenk: eine Versorgung mit warmem Essen in den ersten ein, zwei Wochen nach der Geburt. Die Nachbarn kochen für euch mit – und stellen das Essen einfach vor die Tür (nein, ihr müsst sie nicht jedes Mal reinbitten!). Wer wann für euch mitkocht, kann im Netz mit Doodle oder einem anderen

Terminplaner organisiert werden. Oder ihr verteilt gleich Rezeptkärtchen mit Lieblingsessen. Und beim nächsten Baby in der Nachbarschaft macht ihr dann den Bringdienst und revanchiert euch mit leckeren Gerichten.

DRITTENS LIEFERN LASSEN

Stillfreundliches Essen, ohne vor die Tür zu gehen? Auch das gibt es. Zwei spezialisierte Lieferdienste sind zum Beispiel „Gesund und Mutter“ (gesundundmutter.de) und Mothers Finest (mothersfinest.org). Das Essen kommt hübsch im Glas, ist ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe, mit vielen Biozutaten und hält sich mehrere Wochen.

VIERTENS PAPA SCHNIPPELT – ODER OPA

Zum Beispiel diese (Hühner-)Kraftbrühe (siehe unten), die in der traditionellen chinesischen Medizin vor allem Frauen im Wochenbett empfohlen wird und die gleich für ein paar Tage reicht.



REZEPT

Wochenbett-Suppe

Zunächst die Gewürze in einem großen Topf mit Öl anrösten: z. B. 3 Scheiben Ingwer, 1 TL gemahlene Senfkörner, etwas Pfeffer, 4 Lorbeerblätter, 1 Zitronenscheibe, 1 EL Thymian, 5 Wacholderbeeren und etwas Bockshornkleesamen. Nun 1 Kilo Gemüse der Saison waschen, putzen, zerkleinern, dazugeben und ebenfalls leicht anbraten. Wer mag, kann jetzt noch ein küchenfertiges Biohuhn dazulegen (vorher innen und außen mit kaltem Wasser abwaschen, in Viertel teilen) und alles mit ca. 5 l heißem Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen die Temperatur

runterdrehen und 4 bis 6 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen. Hühnerteile nach 1 Stunde herausnehmen, Fleisch von den Knochen lösen, zur Seite stellen und den Rest wieder zur Suppe geben. Zwischen- durch Schaum abschöpfen.

Zum Schluss alles durch ein feines Sieb gießen, das ausgekochte Gemüse und die Hühnerreste kommen zum Abfall.

Brühe nach Geschmack salzen.

In Gläser abgefüllt ist die Brühe im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

Ihr könnt sie pur trinken, mit Pilzen oder anderem Gemüse pimpen. Gehackte Petersilie oder etwas Sojasauce geben weitere Würze.

Natürlich kann die Suppe auch ohne Huhn gekocht werden (vegetarisch). Oder ihr gebt – für eine schnellere Variante – bei der Zubereitung nachträglich etwas Hühnerfilet klein geschnitten in die Brühe und gart es mit den anderen Einlagen.

Viele weitere einfache Wochenbett-Rezepte gibt es hier: essen-fuer-zwei.de/rezepte-stillzeit/ ●

SCHÖNER SCHEITERN

... beim Rückbildungskurs mit Baby



**ELTERN-Autorin Lena Wessollek
wollte ihren Beckenboden
stärken – und wurde schwach**



Es hatte sich alles so harmonisch angehört: Die Kleinen entdecken sich spielerisch untereinander, während die Mütter in aller Seelenruhe ihren Beckenboden kräftigen. So die Ankündigung des „Rückbildungskurses mit Baby“, für den ich mich in einem Zustand von Verblendung nach der Geburt meiner Tochter angemeldet hatte. So viel vorweg: Gekräftigt wurde bei mir durch diese Veranstaltung gar nichts. Im Gegenteil. Kaum etwas hat mein Selbstbewusstsein als junge Mutter so komplett niedergemäht wie dieser Donnerstagstermin.

Zugegeben: Ich konnte mir nie wirklich vorstellen, dass meine Tochter (nicht gerade der phlegmatische Typ) sich 90 Minuten lang friedlich ihrer Krabbenrassel hingeben würde. Aber erstens hatten meine Körpermitte und ich den Kurs dringend nötig, und zweitens fehlte ein Babysitter.

Wahrscheinlich habe ich das Inferno selbst ausgelöst. Einfach dadurch, dass ich es kommen sah. Nicht schreien, jetzt bitte nicht schreien, meditierte ich vor mich hin, als ich meine Yogamatte ausrollte und mein Kind auf



dem Stillkissen vor mir positionierte, als handele es sich um eine Zeitbombe. Drum herum: acht Mütter. Und acht kleine Säuger in Zen-mäßiger Verfassung, fröhlich strampelnd, selbstvergessen schnullernd oder einfach schlafend.

Bis zu den Aufwärmübungen währte auch bei uns der Frieden. Dann legte meine Tochter los. Von null auf hundert und in einer Lautstärke, die ihr schon auf der Geburtsstation den Namen „Kampfameise“ eingebracht hatte. Ihre Gesichtsfarbe: ein sattes Bordeaux. Bei mir: glühendes Karminrot. Mit meinem brüllenden Bündel im Arm verließ ich den Raum, schuckelte beschämt vor der Tür vor mich hin – und fragte mich: Waren eigentlich alle Babys entspannt außer meinem? Oder hatten sich die anderen Mütter mit irgendwelchen billigen Tricks einen Vorteil erschlichen? Die Kleinen in den Schlaf gependelt, ihre Pampers mit Lavendel und Kamillenwurzel ausgekleidet oder sie mit orientalischer Entspannungsmusik in einen tranceähnlichen Zustand versetzt?

Was weiß ich. Meine Anspannung ging jedenfalls sicher nicht auf meinen Beckenboden über. Sondern direkt auf mein ohnehin schon tobendes Kind. Ich war die Versager-Mutter schlechthin. Fatalerweise wiederholte sich das Schreckensszenario in jeder Stunde, über acht Wochen, auf verschiedenen Eskalationsstufen. Trotzdem zog ich das Ganze durch. Obwohl ich viel mehr damit beschäftigt war, das Wutknäuel zu besänftigen, als zu verinnerlichen, wie ich künftig jede Ampelphase als Inkontinenz-Prophylaxe nutzen könnte: anspannen, entspannen, anspannen...

Wenn auch sicher keine Coolness, so entwickelte ich wenigstens eine kämpferische Bockigkeit. Bis ich einen folgenschweren Fehler beging. Und zum viereinhalbstündigen Erste-Hilfe-Marathon antrat – mit Mann und Baby. Zu zweit gelang die Deeskalation sogar. Hätte also ein Erfolg werden können. Wäre da nicht diese Zwillingsmutter gewesen: Souverän stillte sie ihre beiden Kinder gleichzeitig und völlig geräuschlos im Doppeltragetuch, schrieb nebenbei mit und stellte Fragen! Das war schon Provokation genug. Doch wovon sich mein Selbstbewusstsein nie wieder erholen wird: Plötzlich stand sie auf, durchschritt – stillend! – den Stuhlkreis und holte sich einen verdammt Becher Tee vom Servierwagen. An diesem Punkt hätte ICH am liebsten laut anfangen zu schreien. ●



Wenn du
wissen willst,
wo die Stars Urlaub
machen.

Wenn Lifestyle, dann

Gala

Jeden Donnerstag neu im Handel, jederzeit auf [GALA.de](https://www.gala.de)
und in den sozialen Medien.

Eine Marke der FUNKE Mediengruppe



ENTWICKELT VON MAMAS FÜR MAMAS

frei öl® bietet dir die perfekte Pflege
rund um die Schwangerschaft



MassageÖl für Schwangere
Bei **100%**
der Probanden hat sich die
Elastizität der Haut erhöht
(nach 4 Wochen).



FÜR ZARTE
BABYHAUT:

BabyÖl

Aus Liebe zu Deiner gesunden Haut.

freiöl.com

So findest du die richtige Klinik

Auf den folgenden Seiten haben wir die Entbindungsstationen der Krankenhäuser und Privatkliniken in deiner näheren Umgebung für dich aufgelistet. Mit dabei: Alles Wichtige zur Klinikausstattung – von Medizin bis Familienzimmer.



◆ DIE ENTBINDUNGSKLINIKEN – alle Orte auf einen Blick

Damit du weißt, welche Kliniken es in deiner Nähe und der erreichbaren Umgebung gibt und wie weit diese möglichen Plätze für die Geburt etwa entfernt sind, haben wir auf Seite 2 dieses Regionalteils die Namen und Orte der Geburtskliniken aufgelistet. Zu deiner besseren Orientierung sind sie in einer vereinfachten Karte eingezeichnet.

◆ DIE GEBURTSHILFE – was die einzelnen Kliniken bieten

Um dir die Wahl für die richtige Klinik zu erleichtern, findest du auf den Seiten 4 bis 7 genaue Angaben zur Ausstattung der Entbindungsräume, welche Schmerzmittel angeboten werden, ob rund um die Uhr Fachärzte zur Verfügung stehen – und viele andere wissenswerte Details aus jeder einzelnen Klinik. Alle diese Angaben und medizinischen Begriffe werden genau und detailliert erläutert.

◆ ADRESSEN & TELEFONNUMMERN – wie man die Kliniken erreicht

Ab Seite 8 beginnt ein ausführlicher Adressenteil. Dieser Teil enthält außerdem alle Angaben, wie du dich zum Informationsabend oder zur Besichtigung der Klinik anmelden kannst und welche Kurse es für Schwangere und junge Eltern gibt.

WICHTIG: Prüfe an Ort und Stelle nach, ob die Angaben deinen Vorstellungen entsprechen! Darüber hinaus kannst du diesem Teil entnehmen, wie groß die Entbindungsstation ist, ob freie Hebammen zugelassen sind und welche Ausstattung dich erwartet. Weil der Eintrag in den ELTERN Klinikführer Geburt freiwillig erfolgt, erheben wir keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

◆ EXTRA – Infos über Geburtshäuser in deiner Nähe

Hier bekommen alle werdenden Eltern einen schnellen Überblick, in welcher Richtung und Entfernung die Entbindungsstation zu erreichen ist, für die sie sich entscheiden.



2 REGION BE/BRB1



Foto: © iStockphoto.com/Nicole S. Young



Geborgen ins Leben starten mit den Geburtskliniken von Vivantes

Unsere **sechs Geburtskliniken** laden Sie als werdende Eltern ein, Ihr Kind bei Vivantes in familiärer Atmosphäre und Geborgenheit zur Welt zu bringen. Erfahrene Hebammen begleiten und unterstützen Sie auf Ihrem individuell gewählten Weg der Entbindung.

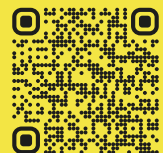
Mit hoch qualifizierten Ärzt*innen und modernster Medizin stellen wir sicher, dass Mutter und Kind in jeder Situation bestens versorgt sind. Gesundheit, Wohlbefinden und Sicherheit sind unsere erklärten Ziele – das gilt selbstverständlich auch bei Risikoschwangerschaften.

Fast **11.000 Kinder** erblicken Jahr für Jahr in unseren Kreißsälen das Licht der Welt. Vivantes ist immer in Ihrer Nähe. Entdecken Sie unsere geburtshilflichen Kliniken in Berlin.

Wissenswertes über die Entwicklung Ihres Kindes im Mutterleib, praktische Informationen zu allen Phasen der Schwangerschaft und Tipps für werdende Eltern finden Sie jetzt auch online unter:

vivantes.de/medizinwelten-experten/geburtsmedizin-schwangerschaft/

Mehr erfahren:



Vivantes. Berlin kann Gesundheit.

Hilfen in den Wehen

Hier findest du medizinische
Infos über deine Entbindungsklinik.
Dazu: Auskunft über
Ausstattung und Komfort



	Opioide	Pudendusblock	PDA (Periduralanästhesie)	Lachgas	TENS	Akupressur/-punktur	Homöopathische Mittel	Haptonomie	Bach-Blütentherapie	Aromatherapie	Reflexzonentherapie	Hypnobirthing
Bad Saarow, Helios Klinikum	●	●	●	//	//	●	●	//	//	●	//	
Berlin, Caritas-Klinik Maria Heimsuchung	●	●	●	●	//	●	●	//	//	●	//	
Berlin, Charité Campus Mitte	●	●	●	●	●	●	●	//	//	●	●	
Berlin, Charité Campus Virchow-Klinikum	●	●	●	//	●	●	●	//	//	●	●	//
Berlin, DRK Kliniken Köpenick	●	●	●	●	●	●	●	//	//	●	//	●
Berlin, DRK Kliniken Westend	●	●	●	//	●	●	●	//	//	●	//	//
Berlin, Ev. Waldkrankenhaus Spandau	●	●	●	●	●	●	●	//	●	●	//	●
Berlin, Helios Klinikum Buch	●	●	●	//	//	●	●	//	●	●	●	●
Berlin, Krankenhaus Waldfriede	●	●	●	●	●	●	●	//	//	●	//	//
Berlin, Martin Luther Krankenhaus	●	●	●	●	//	●	●	//	●	●	//	●
Berlin, Sana Klinikum Lichtenberg	●	●	●	●	●	●	●	//	//	●	//	//
Berlin, St. Joseph Krankenhaus	●	●	●	●	●	●	●	●	//	●	●	●
Berlin, Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum	●	●	●	●	●	●	●	//	//	●	//	●
Berlin, Vivantes Humboldt-Klinikum	●	●	●	●	●	●	●	//	//	●	//	
Berlin, Vivantes Klinikum Am Urban	●	●	●	●	●	●	●	//	//	●	●	●
Berlin, Vivantes Klinikum im Friedrichshain	●	●	●	●	●	●	●	●	//	●	//	●
Berlin, Vivantes Klinikum Kaulsdorf	●	●	●	●	//	●	●	//	//	●	//	//
Berlin, Vivantes Klinikum Neukölln	●	●	●	●	●	●	●	//	//	●	●	●
Bernau, Immanuel Klinikum	●	●	●	//	//	●	●	//	//	●	//	//
Eberswalde, Werner Forßmann Klinikum	●	//	●	//	●	●	●	//	//	●	//	//
Frankfurt, Klinikum	●	●	●	//	//	●	●	//	//	●	●	//
Königs Wusterhausen, Achenbach-Krankenhaus	●	●	●	●	//	●	●	//	//	//	//	//
Lübben, Spreewaldklinik	●	●	●	●	//	●	●	//	//	●	//	//
Luckenwalde, KMG Klinikum	●	●	●	//	//	//	//	//	//	●	//	//
Ludwigsfelde, Ev. Krankenhaus	●	//	●	//	●	●	●	//	//	●	//	//
Nauen, Havelland Kliniken	●	●	●	●	//	●	●	//	//	●	//	//
Neuruppin, Universitätsklinikum Berlin-Brandenburg	●	●	●			●	●	//	//	//	//	
Oranienburg, Oberhavel Kliniken	●	●	●	●	//	●	//	//	//	●	//	//
Perleberg, Kreiskrankenhaus Prignitz	●	●	●	//	//	●	●	//	//	●	//	//
Potsdam, Alexianer St. Josefs-Krankenhaus	●	//	●	●	●	●	●	//	●	●	●	//
Potsdam, Klinikum Ernst von Bergmann	●	//	●	●	●	●	//	//	//	●	//	//
Rüdersdorf, Immanuel Klinik	●	●	●	●	●	●	●	//	●	●	//	●
Strausberg, Krankenhaus Märkisch-Oderland	●	//	●	●	//	●	●	//	//	●	//	//
Templin, Sana Krankenhaus	●	●	●	//	//	●	●	//	//	●	//	//

Kurse für werdende Eltern

Geburtsvorbereitung im Hause	Frauenkurse	Paarkurse	Wochenend-Intensiv-Kurse	Geburtsvorbereitung im Wasser	Geburtsvorbereitende Akupunktur	Yoga-Kurse	Hypnobirthing-Kurse
●	●	●	//	//	●	//	//
//	//	//	//	//	//	//	//
●	//	●	●	//	●	//	//
●	●	●	●	//	●	//	//
●	//	●	●	//	●	//	●
	●	●	●			●	
●	●	●	●	//	//	//	●
●	●	●	●	//	●	●	●
●	●	●	●	●	●	●	//
●	●	●	●	//	●	●	●
//	//	//	//	//	//	//	//
●	●	●	●	//	●	●	//
●	●	●	●	●	●	●	//
//	//	//	//	//	//	//	//
●	●	●	●	//	●	●	●
●	●	●	●	//	●	//	//
●	//	●	●	//	//	//	//
●	●	●	●	//	●	●	●
●	●	●	●	//	●	//	//
●	//	●	●	//	//	//	//
●	●	●	●	●	●	●	//
//	//	//	//	//	●	//	//
//	//	//	//	//	//	//	//
//	//	//	//	//	//	//	//
●	//	//	//	//	●	//	//
●	●	●	●	//	●	●	//
●	●	●	●	●	●	●	
●	//	//	//	//	//	●	//
//	//	//	●	●	●	//	//
●	●	●	●	//	●	//	//
●	●	●	●	//	●	●	//
●		●	●	●	●	●	●
●	//	●	●	//	●	//	//
●	●	●	//	//	●	//	//

Ausstattung

[illegible]

Hilfe gegen Schmerz

Trotz guter Geburtsvorbereitung kann keine Frau wissen, wie sie mit den Wehen zurechtkommt. Hier findet ihr medizinische Möglichkeiten, die Schmerzen zu dämpfen oder sogar auszuschalten. So gut wie alle Kliniken bieten jedoch auch alternative Methoden an, die Gebärenden dabei helfen sollen, mit dem Schmerz besser umzugehen. Hier spielt vor allem die Erfahrung der Hebamme eine große Rolle.

SCHMERZBEKÄMPFUNG MIT SCHULMEDIZIN

Methode	Anwendung und Wirkung	Nebenwirkungen für die Schwangere	Auswirkungen aufs Baby im Bauch
PDA Peridural- anästhesie	Bei einer PDA wird im unteren Lendenwirbelbereich ein Lokalanästhetikum in den Epi- bzw. Periduralraum im Wirbelkanal (nicht Rückenmark!) gespritzt. Über einen Katheter kann das Medikament immer wieder nachdosiert werden. Die PDA macht die untere Körperhälfte, also vom Rippenbogen abwärts, schmerzfrei.	Die Muskelkraft bleibt bei entsprechender Dosierung so weit erhalten, dass Pressen und zum Teil auch Herumlaufen (Walking-PDA) möglich ist. Allerdings dauert die Geburt oft länger. Auch kann der Blutdruck abfallen und die Wehentätigkeit verringert sich, sodass häufig über einen Zugang Oxytocin gegeben werden muss, damit die Wehen wieder zunehmen.	Aus dem Wirbelkanal gelangt nur sehr wenig Betäubungsmittel in den Blutkreislauf der Frau und damit zum Baby. Gelegentlich kann es dennoch zu Anpassungsstörungen kommen. Manche Frauen bekommen nach einer PDA starke Kopfschmerzen.
Krampf- lösende Medika- mente	Das als Zäpfchen oder Spritze verabreichte Buscopan (vielen Frauen bekannt als Mittel gegen Menstruationsbeschwerden) löst die Verspannungen der glatten Muskulatur. Es gilt als „Weichmacher“ für den Muttermund und kommt vor allem in der Eröffnungsphase zum Einsatz.	Das Medikament kann den Puls leicht erhöhen. Auch verschwommenes Sehen, Schwindel und Herzrasen gehören zu den gelegentlichen Nebenwirkungen.	Krampflöser haben kaum Nebenwirkungen auf das Baby.
Pudendus- block	Die örtliche Betäubung in der Gegend der Sitzbeinhöcker macht Scheidenausgang, Schamlippen und Damm vor allem während der Dehnungsphase weitgehend schmerzunempfindlich. Die Wirkung hält bis zu einer Stunde an, also meist lang genug, um gegebenenfalls auch noch einen Dammschnitt nähen zu können.	Der Pudendusblock beeinflusst den Pressdrang nicht. Viele Kliniken bieten ihn noch an, er wurde aber weitgehend von der PDA abgelöst und kommt heute eher selten zum Einsatz – meist in speziellen Geburtssituationen (etwa bei Zangen- oder Saugglockengeburt).	Keine Nebenwirkungen auf das Baby.
Schmerz- mittel	Hier unterscheidet man zwischen nicht-opioiden Mitteln wie Paracetamol – und Opiaten bzw. Morphinderivaten. Vor allem letztere werden meist in den Muskel gespritzt und verteilen sich über das Blut im Körper. Wie lange die schmerzdämpfende Wirkung anhält, lässt sich dosieren.	Opiate machen schläfrig und benommen. Deshalb ist man damit heute deutlich zurückhaltender als früher. Meist gilt die PDA als bessere Alternative. Am besten in der Klinik nachfragen, wie hier die Praxis ist.	Schmerzmittel wirken fast unvermindert auch auf das Baby: Um spätere Anpassungsstörungen beim Neugeborenen zu vermeiden, werden sie gegen Ende der Geburt nicht mehr gegeben.



ALTERNATIVE SCHMERZLINDERUNG

Methode	Anwendung und Wirkung	Nebenwirkungen für die Schwangere	Auswirkungen aufs Baby im Bauch
Aku- punktur/ Akupressur	Das gezielte Einsetzen von Akupunkturadeln, die an fest definierten Punkten des Körpers gestochen werden (z. B. an Kopf, Hand, Beinen, Zehen), setzt das Schmerzempfinden herab und fördert regelmäßige Wehen. Ähnliches gilt für die Akupressur.	Bei der Akupunktur muss die Frau für etwa 20 Minuten relativ ruhig in einer Position verweilen. Das fällt manchen Gebärenden schwer. Geburtsvorbereitende Akupunktur (ab der 36. Woche) kann zu kürzeren Geburten führen.	Ist der Körper geburtsbereit, kann eine Akupunktur möglicherweise Wehen auslösen. Die Studienlage dazu ist aber nicht einheitlich.
Homöo- pathie	Die Wirksamkeit homöopathischer Mittel über einen Placeboeffekt hinaus ist umstritten. Viele schwören trotzdem darauf. Und viele Geburtskliniken bieten Homöopathie auch an.	Nebeneffekt: Die Suche nach den richtigen Kügelchen geht oft mit intensiver Zuwendung einher. Das bringt vielen Schwangeren Erleichterung.	Homöopathische Mittel belasten weder die Frau noch ihr Baby.
Atmung/ Yoga	In Geburtsvorbereitungs- oder Yogakursen üben werdende Mütter, in die Schmerzen hinein- und über sie hinweg zu atmen. Die Konzentration auf die Atmung löst Verspannungen und Verkrampfungen.	Keine Nebenwirkungen.	Dank der tiefen Atmung und der Entspannung wird das Baby sehr gut mit Sauerstoff versorgt.
Warme Bäder und Aroma- therapie	Warmes Wasser erweitert die Blutgefäße, entspannt, wirkt schmerzlindernd. Zusätze bestimmter ätherischer Öle wie Lavendel wirken bei Entspannungsbädern beruhigend; Eisenkraut und Muskateller regen die Wehen an.	In seltenen Fällen reagieren Frauen allergisch auf bestimmte Düfte. Warmes Badewasser kann außerdem den Blutdruck senken – und so zu Schwindel führen.	Bei richtiger Anwendung keine Nebenwirkungen.

Wie kümmert man sich um Mutter und Baby?

KRANKENHAUS:

	Freie Hebammen zugelassen	Beleghebammen zugelassen	Hebammengeleiteter Kreißsaal	Frauenarzt 24 Std. im Haus	Anästhesist 24 Std. im Haus	Kinderarzt 24 Std. im Haus ¹	Neonatologie im Haus	Herzton-Dauerüberwachung bei Risikogeburten	Herzton-Kontrollen in Abständen	Intensivstation für Früh- und Neugeborene
Bad Saarow, Helios Klinikum	●	//	//	●	●	●	●	●	●	●
Berlin, Caritas-Klinik Maria Heimsuchung	●	//	//	●	●	//	//	●	●	//
Berlin, Charité Campus Mitte	//	●	//	●	●	●		●	●	●
Berlin, Charité Campus Virchow-Klinikum	//	●	//	●	●	●	●	●	●	●
Berlin, DRK Kliniken Köpenick	//	●	●	●	●	☎	//	●	●	//
Berlin, DRK Kliniken Westend	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Berlin, Ev. Waldkrankenhaus Spandau	//	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Berlin, Helios Klinikum Buch	//	●	//	●	●	●	●	●	●	●
Berlin, Krankenhaus Waldfriede	//	●	//	●	●	☎	//	●	●	//
Berlin, Martin Luther Krankenhaus	//	●	●	●	●	●	●	●	●	//
Berlin, Sana Klinikum Lichtenberg	//	//	//	●	●	●	●	●	●	●
Berlin, St. Joseph Krankenhaus	//	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Berlin, Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum	//	●	//	●	●	☎	//	●	●	//
Berlin, Vivantes Humboldt-Klinikum	●	●	//	●	●	☎	//	●	●	//
Berlin, Vivantes Klinikum Am Urban	//	●	●	●	●	☎	//	●	●	//
Berlin, Vivantes Klinikum im Friedrichshain	//	●	//	●	●	●	●	●	●	●
Berlin, Vivantes Klinikum Kaulsdorf	●	●	//	●	●	☎	//	●	●	//
Berlin, Vivantes Klinikum Neukölln	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Bernau, Immanuel Klinikum	//	●	//	●	●	●	●	●	●	//
Eberswalde, Werner Forßmann Klinikum	●	●	//	●	●	●	●	●	●	●
Frankfurt, Klinikum	//	//	//	●	●	●	●	●	●	●
Königs Wusterhausen, Achenbach-Krankenhaus	●	//	//	●	●	●	//	●	●	//
Lübben, Spreewaldklinik	//	//	//	●	●	●	●	●	●	●
Luckenwalde, KMG Klinikum	//	//	//	●	●	●	●	●	●	//
Ludwigsfelde, Ev. Krankenhaus	//	//	//	●	●	●	●	●	●	●
Nauen, Havelland Kliniken	//	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Neuruppin, Universitätsklinikum Berlin-Brandenburg	●	●		●	●	●	●	●	●	●
Oranienburg, Oberhavel Kliniken	//	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Perleberg, Kreiskrankenhaus Prignitz	//	//	//	●	●	●	//	●	●	●
Potsdam, Alexianer St. Josefs-Krankenhaus	●	●	//	●	●	☎	//	●	●	//
Potsdam, Klinikum Ernst von Bergmann	//	●	//	●	●	●	●	●	●	●
Rüdersdorf, Immanuel Klinik	●	●		●	●	●		●	●	//
Strausberg, Krankenhaus Märkisch-Oderland	//	//	//	●	●	☎	//	●	●	//
Templin, Sana Krankenhaus	//	//	//		☎	//	//	●	●	//

¹ gemeint ist der Kinderarzt dieser Klinik, und nicht der, der im Notfall aus einer anderen Klinik hinzugerufen wird

Adressen und Informationen

→ Helios Klinikum Bad Saarow, Pieskower Str. 33, 15526 Bad Saarow

Telefon-Nr.: (033631) 72291

Infonummer für werdende Eltern: (033631) 72291

Schwangerenambulanz: (033631) 72290

E-Mail: pawel.morawski@helios-kliniken.de

Homepage: www.helios-kliniken.de/badsaarow

Perinatalzentrum Level 3

Geburten pro Jahr: ca. 600

Entbindungsräume: 3

Angebote für die Schwangerschaft: Hebammen-sprechstunde, Akupunktursprechstunde, Aku-Taping-Sprechstunde

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Babymassage, Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Kurs „Erste Hilfe für Säuglinge“, Frühgeborenenstation ab 32. SSW oder > 1500 Gramm, Family-Neonatologie (Eltern können auf der Frühgeborenenstation im Familienzimmer aufgenommen werden), Sectio, Sprechstunde Geburtennachbesprechung

→ Caritas-Klinik Maria Heimsuchung Berlin-Pankow, Breite Str. 46/47, 13187 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 47517444

Infonummer für werdende Eltern: (030) 47517444

Schwangerenambulanz: (030) 47517444

E-Mail: info@caritas-klinik-pankow.de

Homepage: www.caritas-klinik-pankow.de

Geburten pro Jahr: ca. 1800

Entbindungsräume: 4

Angebote für die Schwangerschaft:

Hebammensprechstunde, Säuglings-Pflegekurs

Unser oberstes Ziel – Ihre sichere Geburt!



*Rundum-Versorgung ab der 32. Schwangerschaftswoche /
Unterstützung bei der selbstbestimmten Geburt /
Moderne Verfahren der Schmerzlinderung / Stillberatung /
Ein-, Zweibett- und Familienzimmer*

Elternschule „Hebammerei“ (033631) 7-2290



www.helios-gesundheit.de

Storchennest

Zentrum für Geburtshilfe/
Früh- und Neugeborenenmedizin

Kreißsaal-Hotline: (033631) 7-2291

Für einen geborgenen Start ins Leben

Informationen
& Anmeldung



Breite Str. 46/47 | 13187 Berlin • Tel. 030 47517-444 • caritas-gesundheit.de



**Caritas-Klinik
Maria Heimsuchung**
Berlin-Pankow

In der Caritas-Klinik Maria Heimsuchung begleiten wir Sie bei der Geburt selbstbestimmt und sicher – mit Zeit, Ruhe und einem erfahrenen Team aus Hebammen und Ärzt:innen.

Als **Babyfreundliches Krankenhaus** nach WHO-Standards schaffen wir einen geschützten Rahmen für **Ihre individuelle Geburt: natürlich, achtsam und medizinisch verlässlich**. Ob Wassergeburt, Be-Up-Gebärraum, Beckenendlage oder sanfter Kaiserschnitt – **Sie entscheiden. Wir sind an Ihrer Seite.**

Du guckst heimlich in sein Handy? Hast Scheidenpilz? Oder bereust das dritte Kind?

Für alle Themen, die du nicht mal mit deiner besten Freundin besprichst.

UrbiaCommunity



Direkt den QR-Code
scannen & mitmachen

In unserer Community triffst du Eltern, denen es genauso geht wie dir.
Tauscht euch aus. Ehrlich, anonym und ohne Bewertung.

Ein Angebot von

Eltern

In allen Phasen an deiner Seite



Adressen und Informationen

→ Charité Campus Mitte, Universitätsklinikum für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Charitéplatz 1, 10117 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 450564259

Infonummer für werdende Eltern: (030) 450564143

Schwangerenambulanz: (030) 450564197

E-Mail: geburtsmedizin@charite.de

Homepage: <http://geburtsmedizin.charite.de>

Perinatalzentrum Level 1

Geburten pro Jahr: 1865

Entbindungsräume: 5

Angebote für die Schwangerschaft: Informationsabend für werdende Eltern, Akupunktur, Pränataldiagnostik DEGUM III, Diabetessprechstunde, Mehrlingssprechstunde, BEL-Sprechstunde, Hebammensprechstunde, Geschwisterschule

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Stillgruppe (spezielle Gruppe für Mütter mit Frühgeborenen), 24-Stunden-Stillhotline (030) 450664206, Stillberatung

→ Charité Campus Virchow-Klinikum, Klinik für Geburtsmedizin, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 450564025

Infonummer für werdende Eltern: (030) 450564143

Schwangerenambulanz: (030) 450564048

E-Mail: geburtsmedizin@charite.de

Homepage: <http://geburtsmedizin.charite.de>

Perinatalzentrum Level 1

Geburten pro Jahr: 3630

Entbindungsräume: 6

Angebote für die Schwangerschaft: Familienzentrum, Infoabend für werdende Eltern, Pränataldiagnostik

DEGUM III, Infektambulanz, Akupunktur, Fußreflexzonentherapie, Ernährungsberatung, Säuglingspflegekurse, Hebammensprechstunde, Diabetessprechstunde, Väterkurs

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Stillcafé, Säuglingspflege für Mütter mit Frühgeborenen, 24-Stunden-Stillhotline (030) 450664206, Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Beratung verwaister Eltern

DIESE DINGE BRAUCHST DU IM KRANKENHAUS

Du willst deine Kliniktasche für die Geburt packen und fragst dich, welche Dinge du für deinen Krankenhausaufenthalt wirklich brauchst und in welcher Schwangerschaftswoche du die Tasche am besten bereitstellst? Dann kommt hier die ultimative Checkliste für dich!



© Adobe Stock/Budimir Jevtic

Einfach den QR-Code scannen & ganzen Inhalt lesen auf Eltern.de



Eltern

→ DRK Kliniken Berlin Köpenick, Salvador-Allende-Str. 2-8, 12559 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 30353326

Infonummer für werdende Eltern: (030) 30353170

Schwangerenambulanz: (030) 30353170

E-Mail: email@drk-kliniken-koepenick.de

Homepage: www.drk-kliniken-koepenick.de

Perinatalzentrum Level 4

Geburten pro Jahr: ca. 750

Entbindungsräume: 2

Angebote für die Schwangerschaft: Elterninformationsabend (Kreißsaal-Anmeldung und Besichtigung) jeden zweiten Dienstag im Monat 18 Uhr (Anmeldung über die Website), Ultraschalldiagnostik in der Schwangerschaft, Hebammensprechstunde, Schwangerengymnastik

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Baby-Rooming in, Rückbildungskurse mit Baby



Aus dem Bauch heraus mitten ins Herz...



Wir bieten folgende Sprechstunden an:

• Pränatale Diagnostik und Therapie • Lasertherapie des Zwillingstransfusionssyndrom • Diabetesprechstunde • Mehrlingsschwangerschaften • Beckenendlage • Geburtsplanung nach Kaiserschnitt • Infektionen und Suchterkrankungen in der Schwangerschaft • Bluterkrankungen in der Schwangerschaft • Psychosomatik • Allergieberatung • Privatsprechstunde

Wir bieten folgende Kurse an:

• Geburtsvorbereitung • Vaterkurs • Geschwisterkurs • Akupunktursprechstunde • Fußreflexzonenmassage • Rückbildungsgymnastik • Erste Hilfe bei Fieber und Verletzungen sowie bei Notfällen im Kindesalter • Säuglingspflegekurs und Stillgruppe (auch Englisch) • Still- und Elterncafé • Babyschwimmen • Elternschule • Stillhotline

Babylotsinnen der Charité – für einen guten Start ins Leben

Campus Virchow-Klinikum · Tel. 030 450 664-387 + -407

Campus Charité Mitte · Tel. 030 450 664 660



Adressen und Informationen

→ **DRK Kliniken Westend, Frauen- und Kinderklinik, Spandauer Damm 130, 14050 Berlin**

Telefon-Nr.: (030) 3035 2405

Infonummer für werdende Eltern: (030) 3035 4425

Schwangerenambulanz: (030) 3035 4425

E-Mail: geburtshilfe-westend@drk-kliniken-westend.de

Homepage: www.drk-kliniken-westend.de

Perinatalzentrum Level 2

Geburten pro Jahr: 2729

Entbindungsräume: 5

Angebote für die Schwangerschaft:

Spezielle Vorbereitungskurse ab dem zweiten Kind, Hebammensprechstunde, Diabetes-Sprechstunde, Kaiserschnitt-Sprechstunde, Geburtsplanung, äußere Wendung bei BEL,

vaginale Geburt bei BEL, Vorwehenzimmer

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Elternschule, Rückbildungsgymnastik, Stillberatung (IBCLC), Zertifizierung „Babyfreundliches Krankenhaus“

PODCAST-TIPP: ELTERN GESPRÄCH FÜR DEINE OHREN

Der wöchentliche Podcast von ELTERN für Eltern. Und für alle, die neugierig sind auf wahre, berührende Geschichten, neueste Forschung und Erfahrungen aus erster Hand.

REINHÖREN? EINFACH DEN QR-CODE SCANNEN.





DRK Kliniken Berlin Westend
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin
Chefärztin Dr. med. Kathi Schreiber

Telefon: (030) 3035-2405
E-Mail: geburtshilfe-westend@drk-kliniken-berlin.de

- familienorientierte Versorgung in unserem Perinatalzentrum Level II
- zertifizierter Hebammenkreißaal

drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-westend

DRK Kliniken Berlin Köpenick
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Salvador-Allende-Straße 2-8, 12559 Berlin
Chefarzt Dr. med. Rainer Wieth

Telefon: (030) 3035-3170
E-Mail: frauenklinik@drk-kliniken-koepenick.de

- Geburtshausatmosphäre im Krankenhaus
- Unterbringung in großzügigen Familienappartements

drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-koepenick

DRK Kliniken Berlin
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin



@geburt.drkklinikenberlin

DRK KLINIKEN  **BERLIN**
DRK-Schwesterenschaft Berlin e.V.

→ **Ev. Waldkrankenhaus Spandau,
Stadtrandstr. 555, 13589 Berlin**

Telefon-Nr.: (030) 37020

Infonummer für werdende Eltern: (030) 37022202

Schwangerenambulanz: (030) 37021270

E-Mail: waldkrankenhaus@jsd.de

Homepage: www.jsd.de/waldkrankenhaus
Perinatalzentrum Level 1

Geburten pro Jahr: ca. 2300

Entbindungsräume: 5

Angebote für die Schwangerschaft: Hebammensprechstunde, Sprechstunde für Diabetes, persönliche Auswahl des Anmeldetermins zur Geburt online, Babylotsen, Mehrlingssprechstunde, Risiko- und Ultraschallsprechstunde, Geburtsplanung bei Beckenendlage (Spontangeburt BEL, Äußere Wendung), Informationsabend f. werdende Eltern

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby:

Stillgruppe, Stillberatung, Frühchengruppe, Traglinge e.V. (Betreuung von Eltern/Familien krank- und/oder frühgeborener Kinder)

SO KOMMST DU SCHNELL DURCH DEN BÜROKRATIE- DSCHUNGEL

Anträge, Formulare, Urkunden, Kopien – für einen kleinen neuen Erdenbürger müssen Mama und Papa ganz schön viel Bürokratie erledigen. Damit trotzdem viel Zeit zum Kuscheln für die ganze Familie bleibt, haben wir für dich alle notwendigen Infos mit praktischer Checkliste zum Download zusammengestellt.



© Adobe Stock/BullRun

Einfach den
QR-Code scannen &
ganzen Inhalt lesen
auf **Eltern.de**



Eltern

SICHER UND GEBORGEN

Von Natürlich bis Risiko – Ihre Geburt in Guten Händen

 **Evangelisches
Waldkrankenhaus Spandau**
Johannesstift Diakonie

- selbstbestimmte Geburt in geborgener Atmosphäre
- sanfte Behandlungsmethoden (Akupunktur, Aromatherapie u.v.m.)
- Wassergeburt
- Vorwehenbereich mit Begleitperson, Familienzimmerstation
- zertifizierte Stillberater*innen (IBCLC)
- vaginale Beckenendlagegeburt | äußere Wendung
- Betreuung von Schwangeren mit Diabetes
- Mehrlingszentrum
- Zentrum für Pränataldiagnostik und Fetalchirurgie, u.a. Fruchtwasserauffüllung und Lasertherapie

Geburtszentrum | Perinatalzentrum Level 1



Online-Anmeldung Geburt:

www.jsd.de/geburt-ewk

Stadtrandstraße 555 | 13589 Berlin

Telefon 030 3702-2202



Hebammen
Gynäkolog*innen
(inkl. Oberärzt*in)
Kinderärzt*innen
Anästhesist*innen

Zusätzliches
Angebot
„Hebammen-
kreißsaal“



Geburtsinfoabende regelmäßig vor Ort



[waldkrankenhaus_spandau](https://www.instagram.com/waldkrankenhaus_spandau)

Adressen und Informationen

→ **Helios Klinikum Berlin-Buch,
Schwanebecker Chaussee 50 C2-21/22,
13125 Berlin**

Telefon-Nr.: (030) 940153330

Infonummer für werdende Eltern: (030) 940153330

Schwangerenambulanz: (030) 940153345

E-Mail: frauenklinik.berlin-buch@helios-gesundheit.de

Homepage: www.helios-gesundheit.de/berlin-buch

Perinatalzentrum Level 1

Geburten pro Jahr: ca. 3000

Entbindungsräume: 4

Angebote für die Schwangerschaft: Live-Chat jeden

1. Dienstag im Monat um 14:30 Uhr

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Tragetuchtech-

nik, Babymassage, Babys erstes Jahr, Zwergensprache,

Kurs „Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder“, Stillbera-

tung, Rückbildungsgymnastik

SCHWANGER? KOMM IN UNSERE COMMUNITY!

*Dein Schwangerschaftstest war positiv und nun ist dein Baby unterwegs?
Teile diese aufregende Zeit mit anderen urbia-Müttern. Für wöchent-
liche Infos zu deiner Schwangerschaft.*



© Adobe Stock/StockPhotoPro

Einfach den
QR-Code scannen &
ganzen Inhalt lesen
auf Eltern.de



Eltern



Klinikum Berlin-Buch

Geburtshilfe sicher & *individuell*

- › Rundum-Versorgung von Mutter und Kind
- › Betreuung von Risiko- und Mehrlingsschwangerschaften sowie Frühgeborenen
- › Bonding nach Kaiserschnitt



**Geburtsanmeldung:
T (030) 94 01-53345**

→ **Krankenhaus Waldfriede,
Argentinische Allee 40, 14163 Berlin**

Telefon-Nr.: (030) 81810245

Infonummer für werdende Eltern: (030) 81810245

Schwangerenambulanz: (030) 81810245 oder -260

E-Mail: geburtshilfe@waldfriede.de

Homepage: www.waldfriede.de

Perinatalzentrum Level 4

Geburten pro Jahr: ca. 1100

Entbindungsräume: 3

Angebote für die Schwangerschaft: Informationsabend für werdende Eltern jeden 1. Dienstag und Kreißsaalführung (wenn möglich), Termine auf www.waldfriede.de, Herz-Kreislauf-Training für Schwangere im Wasser, Wirbelsäulengymnastik in der Schwangerschaft, Hebammensprechstunde, Babylotsen im Haus

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Baby- und Kleinkindschwimmen (4.-24. Monat), Krabbelrunde, Eltern-Kind-Turnen, PEKiP (ab 8. Monat), Stillberatung, Stillcafé, Stillgruppentreff, Säuglingsernährung, Pilates mit Kind (3.-12. Monat), Hatha Yoga mit Kind, Faszientraining mit Kind, „Bye bye Babybauch“, Babymassage, Kurs „Erste Hilfe an Ihrem Baby und Kleinkind“, FILINA – Singen und Musizieren mit Baby, FILINA – Musik und Bewegung für Kinder, Wochenbettambulanz, Babylotsen

→ **Martin Luther Krankenhaus,
Caspar-Theyß-Str. 27-31, 14193 Berlin**

Telefon-Nr.: (030) 89550

Infonummer für werdende Eltern: (030) 89553335

Schwangerenambulanz: (030) 89553335

E-Mail: geburtshilfe.martin-luther@jsd.de

Homepage: www.jsd.de/geburtshilfe-mlk

Perinatalzentrum Level 3

Geburten pro Jahr: ca. 1400

Entbindungsräume: 4

Angebote für die Schwangerschaft: Informationsabende vor Ort und im Livestream auf Instagram (@geburtshilfe_berlin) auf Deutsch und Englisch, Hebammensprechstunde, Beratung bei Risikoschwangerschaft, Babylotsen, Informationstage zur Geburt und zum Wochenbett, Kurs für Begleitpersonen bei der Geburt, Schwangerenyoga, Stillvorbereitungskurs, Elternkurs Baby-Know-how, Akupunktur vor der Geburt, Beleghebammen und Doulabetreuung, Hebammen-Podcast Kreißsaalklänge für werdende Eltern www.jsd.de/kreissaaalklaenge

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Rooming-in, Bonding, Stillberatung, Babylotsen, Rückbildungskurs, individuelles Vorsorgeprogramm für Neugeborene sowie Versorgung bei Komplikationen während und nach der Geburt durch die Klinik für Neugeborenenmedizin (24 Stunden verfügbar), Frühgeborene (ab 34 + 0 SSW) und kranke Neugeborene können vom Team der Klinik für Neugeborenenmedizin vor Ort diagnostiziert und behandelt werden.

BEZAUBERnde BILDER VOM MOMENT DES ERSTEN KENNENLERNENS

Der erste Blick auf ihr neugeborenes Baby ist für Väter einfach überwältigend. 20 bezaubernde Bilder vom Moment des ersten Kennenlernens.



Einfach den
QR-Code scannen &
ganzen Inhalt lesen
auf Eltern.de



Eltern



Adressen und Informationen

→ **Sana Klinikum Lichtenberg,**
Fanningerstr. 32, 10365 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 55182462

Infonummer für werdende Eltern: (030) 55184127

Schwangerenambulanz: (030) 55184127

Homepage: www.sana.de/berlin

Perinatalzentrum Level 2

Geburten pro Jahr: 2500

Entbindungsräume: 6

Angebote für die Schwangerschaft: Informationsabende mit Hebamme, Stillberaterin und Gynäkologin (Geburtshelfer) montags 18:00 Uhr (Termine unter www.sana.de/berlin), Hebammensprechstunde

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Nachsorge durch Hebammen, Stilltreff, Stillberatung, Zertifizierung „Babyfreundliches Krankenhaus“

→ **St. Joseph Krankenhaus Berlin**
Tempelhof, Wüsthoffstr. 15, 12101 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 78820

Infonummer für werdende Eltern:

(030) 78822738 (Elternschule)

Schwangerenambulanz: (030) 78822546

E-Mail: geburtshilfe@sjk.de

Homepage: www.sjk.de

Perinatalzentrum Level 1

Geburten pro Jahr: ca. 4100

Entbindungsräume: 7

Angebote für die Schwangerschaft: Geburtsvorbereitungskurse für Paare am Wochenende, Geburtsvorbereitungskurse für Paare in der Woche am Abend, Geburtsvorbereitungskurse für Frauen ab dem zweiten Kind, Säuglingspflegekurs, Erste-Hilfe-Kurs am Kind, Vätercrashkurs, Geschwisterkurs, Großelternkurs, Stillberatung/ Stillambulanz, Yoga in der Schwangerschaft, Atemtechniken üben für die Geburt

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Rückbildungskurse mit Kind, Rückbildungskurse ohne Kind, Stillberatung/ Stillambulanz, Stillgruppe, Erste-Hilfe-Kurs am Kind, PEKIP



**Sana Klinikum
Lichtenberg**

Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe

Telefon 030 55 18 - 24 11
Fanningerstraße 32 | 10365 Berlin
LGBTIQ+ welcome

Familienorientierte Geburtshilfe

Wir möchten, dass Ihr Kind in einer geborgenen und sicheren Wohlfühlatmosphäre zur Welt kommt. Hochqualifizierte Geburtshelfer, Hebammen und Kinderärzte sind rund um die Uhr für Sie da.



Entdecken Sie unsere neuen
Kreißsäle, die Station und
Familienzimmer für Geschwister
und Partner. Rufen Sie unseren
Livestream ab oder kommen
Sie zum Infoabend.

→ **Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum,
Rubensstr. 125, 12157 Berlin**

Telefon-Nr.: (030) 130202425
Infonummer für werdende Eltern: (030) 130202425
Schwangerenambulanz: (030) 130202425
E-Mail: geburtsmedizin.avk@vivantes.de
Homepage: www.vivantes.de/avk
Geburten pro Jahr: 1900
Entbindungsräume: 5
Angebote für die Schwangerschaft: Physiotherapie (030) 130202482, Hebammensprechstunde, Infoabend jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat (18:00 Uhr), live und auf Instagram (gyn_magazin), Geburtsplanung, Beckenendlagensprechstunde
Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Zertifizierung GRB Patientensicherheit

→ **Vivantes Humboldt-Klinikum,
Am Nordgraben 2, 13509 Berlin**

Telefon-Nr.: (030) 130123510
Schwangerenambulanz: (030) 130121851
E-Mail: huk.gynaekologie@vivantes.de
Homepage: www.vivantes.de
Geburten pro Jahr: 700-800
Entbindungsräume: 4
Angebote für die Schwangerschaft: Infoabend zum Stillen, Stillvorbereitungskurs, Kreißsaalführung, Hebammensprechstunde, Gestationsdiabetessprechstunde, Risikosprechstunde
Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Sectiobonding, Rückbildungsgymnastik, Wickelkurse, Babymassage, Stillcafé, Stillhotline, Stillberatung, PEKiP.



**JOSEPH KLINIKEN BERLIN
ST. JOSEPH KRANKENHAUS**

www.joseph-kliniken.de



Geborgen und sicher entbinden

Klinik für Geburtshilfe
im St. Joseph Krankenhaus
mit Perinatalzentrum Level 1
und Elternschule



Die Joseph Kliniken Berlin
gehören zum **Elisabeth
Vinzenz Verband**.



Geburtsanmeldung und weitere
Informationen rund um unsere
Geburtsklinik:



Adressen und Informationen

→ Vivantes Klinikum Am Urban, Dieffenbachstr. 1, 10967 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 130225630
Infonummer für werdende Eltern: (030) 130225630
Schwangerenambulanz: (030) 130225630
E-Mail: denise.melzer@vivantes.de
Homepage: www.vivantes.de/kau/geburt
Perinatalzentrum Level 4
Geburten pro Jahr: 1500
Entbindungsräume: 5
Angebote für die Schwangerschaft: Planung der Entbindung auf Überweisung, äußere Wendung, Informationsabend, Schwangerenberatung durch Hebammen und Ärzte, Elternschule, Väterkurse, Akupunktursprechstunde, Hebammensprechstunde, Online-Terminvergabe zur Geburtsanmeldung
Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Babywickelkurs, Stillambulanz, Stillberatung, Rückbildungsgymnastik

→ Vivantes Klinikum im Friedrichshain, Landsberger Allee 49, 10249 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 130232215
Schwangerenambulanz: (030) 130231218
E-Mail: lars.hellmeyer@vivantes.de
Homepage: www.vivantes.de / Instagram: frauenhain
Perinatalzentrum Level 1
Geburten pro Jahr: ca. 3400
Entbindungsräume: 6
Angebote für die Schwangerschaft: Hebammensprechstunde, Informationsabend jeden ersten und dritten Dienstag im Monat 14:45 Uhr, präpartale Diagnostik,
Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Babymassage, Wöchnerinnennachsorge, Stillberatung, Stillcafé, Rückbildungsgymnastik

→ Vivantes Klinikum Kaulsdorf, Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 13017-2171
Infonummer für werdende Eltern: (030) 13017-2171
E-Mail: frauenklinik.khd@vivantes.de
Homepage: www.vivantes.de
Perinatalzentrum Level 4
Geburten pro Jahr: ca. 900
Entbindungsräume: 3
Angebote für die Schwangerschaft: 6 x 2 Stunden psychoprophylaktische Geburtsvorbereitung durch Hebamme (Anmeldung -2171), Elternschule: Pflege des Säuglings, Stillen und Informationen zur kinderärztlichen Versorgung durch Kinderärztin und Kinderschwester, Geschwisterkurse, Großelternschule (Anmeldung -2168), 3 x 2 Stunden Vorbereitung auf Wochenbett, Hebammensprechstunde
Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Stillcafé, Stillberatung, Babymassage, Unfallprävention, Kurs „Erste Hilfe für Kinder“ (Anmeldung -2168), Rückbildungsgymnastik (Anmeldung -2171)

→ Vivantes Klinikum Neukölln, Rudower Str. 48, 12351 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 130148486
Infonummer für werdende Eltern: (030) 130148339
Schwangerenambulanz: (030) 130148339
E-Mail: geburtsmedizin.knk@vivantes.de
Homepage: www.vivantes.de/knk/geburt
Perinatalzentrum Level 1
Geburten pro Jahr: 3000
Entbindungsräume: 7
Angebote für die Schwangerschaft: Atem- und Entspannungsübungen, Gespräche, Infoabend jeden ersten und dritten Dienstag im Monat, Mamafitness, Nordic Walking, Geschwisterkurs, Säuglingspflegekurs, Hebammensprechstunde, BEL-Sprechstunde, Diabetes-Sprechstunde, Pränataldiagnostik, Sprechstunde bei wiederholten Fehlgeburten (FTMV), Hockdrucksprechstunde, Spezialsprechstunde „Kleines Kind“, Ernährungsbildung, Hypnose, Sprechstunde für Hebammenkreißsaal
Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: PEKiP, Babymassage, Spiel- und Turngruppe, Triple P, Rückbildungsgymnastik (auch mit Baby), Stillgruppe, Stillberatung, Kurs „Erste Hilfe



IMMANUEL
ALBERTINEN
DIAKONIE

Geborgen ins Leben



In den Immanuel Universitätskliniken Rüdersdorf und Bernau begleiten wir werdende Eltern sicher durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett: **medizinisch exzellent und in familiärer Atmosphäre**, rund um die Uhr mit erfahrenen Ärzt:innen der Gynäkologie, Kinderheilkunde und Anästhesie sowie zugewandten Hebammen und Pflegekräften.

bernaui.immanuel.de | ruedersdorf.immanuel.de

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

für Kinder“, Beratung rund ums Kindergeld, Elternzeit u.a., betreute Gruppe für Eltern mit Mehrlingen, offene Mütter-Eltern-Gruppe, Netzwerk junge Mütter, Babylotsen, Stillambulanz

→ **Immanuel Klinikum Bernau,
Ladeburger Str. 17, 16321 Bernau**

Telefon-Nr.: (03338) 694700
Infonummer für werdende Eltern: (03338) 694706
Schwangerenambulanz: (03338) 694706
Homepage: www.bernau.immanuel.de
Perinatalzentrum Level 3
Geburten pro Jahr: ca. 550
Entbindungsräume: 2

Angebote für die Schwangerschaft: Kreißsaalführung, Infoabend jeden zweiten und vierten Dienstag im Monat, Hebammensprechstunde, Familienzimmer

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Stillberatung, Babyfotografie, Elternzeitcafé, Rückbildungsgymnastik

→ **Klinikum Barnim GmbH,
Werner Forßmann Klinikum,
Rudolf-Breitscheid-Str. 100, 16225 Eberswalde**

Telefon-Nr.: (03334) 692270
Infonummer für werdende Eltern: (03334) 692273
Schwangerenambulanz: (03334) 691890 / 691901
E-Mail: frauenkl@klinikum-barnim.de
Homepage: www.glg-gesundheit.de
Geburten pro Jahr: 630
Entbindungsräume: 3

Angebote für die Schwangerschaft: individuelle Beratung mit ausführlichem geburtsvorbereitenden Gespräch, Elterninformationsabend mit Klinikbesichtigung jeden Dienstag nach telefonischer Anmeldung, ambulante Mitbetreuung von Risikoschwangerschaften (Diabetes, Zwillingschwangerschaften u. a.)

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Wochenbettbetreuung, Stillberatung, Stillcafé

→ **Klinikum Frankfurt/Oder GmbH,
Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité
Berlin, Müllroser Chaussee 7, 15236 Frankfurt**

Telefon-Nr.: (0335) 5482738
Infonummer für werdende Eltern:
(0335) 5482736 / 5482701
Schwangerenambulanz: (0335) 5482736
E-Mail: frauenklinik@klinikumffo.de
Homepage: www.klinikumffo.de
Perinatalzentrum Level 1

Geburten pro Jahr: ca. 900

Entbindungsräume: 4

Angebote für die Schwangerschaft: Geburtsvorbereitungskurse durch hauseigene Hebammen im Klinikum sowie in externen Praxen, individuelle ärztliche Geburtsplanung (Montag bis Freitag, telefonische Voranmeldung (0335) 5482736), Schwangerenschwimmen in der Physiotherapie des Klinikums (telefonische Voranmeldung (0335) 5482775), Hebammensprechstunde, Infoabend mit Kreißsaalführung jeden ersten Donnerstag im Monat 18:00 Uhr (Klinikum, Haus 5, Ebene 4, Konferenzraum 5403)

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Babyschwimmen in der Physiotherapie des Klinikums (telefonische Voranmeldung (0335) 5482775), Stillberatung, Stillcafé, Stoffwechselscreening, Hörtest, Ultraschall der Hüfte, Wochenbettgymnastik, Rückbildungsgymnastik

→ **Klinikum Dahme-Spreewald GmbH,
Achenbach-Krankenhaus,
Köpenicker Str. 29, 15711 Königs Wusterhausen**

Telefon-Nr.: (03375) 2880
Infonummer für werdende Eltern: 03375-288459
Schwangerenambulanz: 03375-288459
E-Mail: info@achenbach-kh.de
Homepage: www.klinikum-dahme-spreewald.de
Perinatalzentrum Level 3
Geburten pro Jahr: 550
Entbindungsräume: 3

Angebote für die Schwangerschaft: Hebammensprechstunde, Kreißsaalführung am 1. und 4. Donnerstag im

Geburtshilfe

03334 69-1901

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Geburtsanmeldung Mo-Fr
8 bis 9 / 13 bis 14 Uhr

- **Elterninformationsabende** jeden 1. und 3. Dienstag ab 18 Uhr, Anmeldung unter E-Mail: Infoabende@klinikum-barnim.de
- **Geburtsvorbereitungskurse** für werdende Eltern
Anmeldung unter E-Mail:
Geburtsvorbereitungskurse@klinikum-barnim.de



**Werner Forßmann Klinikum
Eberswalde GmbH**
Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité



Besuchen Sie unsere virtuelle
360° Ansicht auf der Internetseite

Bildquelle: GLG / Thomas Burkhardt

Adressen und Informationen

Monat um 17:00 Uhr und 19:00 Uhr (nicht an Feiertagen), Schwangerenberatung, Geburtsplanungsgespräche mit Hebamme und Arzt, vaginale Beckenendlagegeburt, Patenschaft für „Netzwerk Gesunde Kinder“

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: integrative Wochenbettpflege, Stillzimmer, Stillberatung

→ Klinikum Dahme-Spreewald GmbH, Spreewaldklinik, Schillerstr. 29, 15907 Lübben

Telefon-Nr.: (03546) 75666

Infonummer für werdende Eltern: (03546) 75666

Schwangerenambulanz: (03546) 75666

E-Mail: info@klinikum-ds.de

Homepage: www.klinikum-dahme-spreewald.de

Perinatalzentrum Level 3

Geburten pro Jahr: 500

Entbindungsräume: 2

Angebote für die Schwangerschaft: Kreißsaalführung am 2. Donnerstag im Monat um 20:00 Uhr (nicht an Feiertagen), Informationsabende, „Netzwerk Gesunde Kinder“-Patenschaften, CTG-Sprechstunde ab Entbindungstermin, Hebammen/Arztsprechstunde zur Geburtsanmeldung und Planungen

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby:

Stillzimmer, Stillcafé, Stillberatung, Rooming in 24 Stunden, Familienzimmer

→ KMG Kliniken Thüringen Brandenburg gGmbH, Klinikum Luckenwalde, Saarstr. 1, 14943 Luckenwalde

Telefon-Nr.: (03371) 6990

Infonummer für werdende Eltern: (03371) 699709

Schwangerenambulanz: (03371) 699288

E-Mail: luckenwalde@kmg-kliniken.de

Homepage: www.kmg-kliniken.de

Geburten pro Jahr: ca. 300

Entbindungsräume: 2

Angebote für die Schwangerschaft: Geburtsplanung mit Arzt und Hebamme, Infoabend mit Kreißsaalführung jeden ersten Dienstag im Monat um 18 Uhr, Infoabend Vita 34,

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Wochenbettpflege, Wochenbettgymnastik, Stoffwechselscreening, Hörtest, Ultraschall der Hüfte, Stillberatung

→ Ev. Krankenhaus Ludwigsfelde-Teltow GmbH, Albert-Schweitzer-Str. 40-44, 14974 Ludwigsfelde

Telefon-Nr.: (03378) 8280

Infonummer für werdende Eltern: (03378) 8282257

Schwangerenambulanz: (03378) 8282257

Homepage: www.ekh-ludwigsfelde.de

Perinatalzentrum Level 3

Geburten pro Jahr: ca. 500

Entbindungsräume: 3

Angebote für die Schwangerschaft: Infoabend jeden ersten Donnerstag im Monat, Homöopathie, Stammzellenspende über Vita 34 für Fremd- und Eigenspende, Akupunktur, Taping, Spontangeburt aus Beckenendlage, äußere Wendung aus Beckenendlage, Spontangeburt bei Zwillingsschwangerschaften, Geburtsvorbereitungskurs im Haus

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Stillberatung, Nachsorgehebammen im Team, Wochenbettgymnastik

GEBURTSURKUNDE, KINDERGELD & CO. – SO KLAPPT'S!

„Brauchen wir das wirklich?“ Das fragen sich viele junge Eltern beim Thema Baby Erstausrüstung. Klar, süße Bodys und ein Schlafsack müssen sein. Aber Milchpumpe oder ein Windeleimer? Hier findest du eine Checkliste für die Erstausrüstung.



Einfach den
QR-Code scannen &
ganzen Inhalt lesen
auf Eltern.de



Eltern

PODCAST-TIPP: ELTERNGESPRÄCH, der wöchentliche Podcast von ELTERN für Eltern. Und für alle, die neugierig sind auf wahre, berührende Geschichten, neueste Forschung und Erfahrungen aus erster Hand.
www.eltern.de/podcast-elterngesprach

(Physiotherapie im Haus), professionelle Babyfotografie, Babyfotogalerie in Märkische Allgemeine Zeitung (auf Wunsch)

→ **Havelland Kliniken GmbH, Klinik Nauen,
Ketziner Str. 21, 14641 Nauen**

Telefon-Nr.: (03321) 421632

Infonummer für werdende Eltern: (03321) 421632

Schwangerenambulanz: (03321) 421632

E-Mail: info.familienzentrum@havelland-kliniken.de

Homepage: www.havelland-kliniken.de /

www.familienzentrum-havelland-kliniken.de

Perinatalzentrum Level 3

Geburten pro Jahr: 400

Entbindungsräume: 2

Angebote für die Schwangerschaft: Informationsabend für werdende Eltern, individuelle Geburtsplanung nach Absprache, Hebammengeleitete Anmeldesprechstunde, Hebammenvisite im Wochenbett, Taping, Geschwisterdiplom, Erste Hilfe beim Kind

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Nachsorge, Stillanleitung, Stillberatung, Kinesio-Taping-Therapie zur Rückbildungsunterstützung, bei Milchstau/Mastitis und Menstruationsbeschwerden, Teilnahme am „Netzwerk Gesunde Kinder“, K-Taping vor, während und nach der Geburt, Sternen-Eltern-Treff, Trageberatung

→ **Universitätsklinikum Berlin-Brandenburg,
S-Haus, Fehrbelliner Str. 38, 16816 Neuruppin**

Telefon-Nr.: (03391) 3947210

Infonummer für werdende Eltern: (03391) 3947204

Schwangerenambulanz: (03391) 3947248

E-Mail: b.christensen@ukrb.de

Homepage: www.ukrb.de

Perinatalzentrum Level 3

Geburten pro Jahr: ca. 850

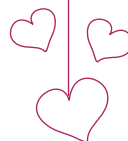
Entbindungsräume: 3

Angebote für die Schwangerschaft: spezielle Vorbereitung auf die Wassergeburt, Hebammensprechstunde,

ENTDECKE DIE WELT DER VORNAMEN: BEDEUTUNG, HERKUNFT UND TRENDS

Wir bieten dir eine riesige Auswahl an schönen Mädchen- und Jungennamen sowie tollen Tools, die dir die Suche erleichtern.

LASS DICH INSPIRIEREN:
www.vorname.com



Ihre Geburt bei uns in Nauen

Wir unterstützen Ihre Wünsche und beraten Sie auf Ihrem Weg.

- Geburten ab der 32.+0 Schwangerschaftswoche möglich
- Überwiegende 1:1 Hebammenbetreuung zur Geburt
- Hebammenvisiten auf der Wochenbettstation
- Spontane Zwillingsgeburten
- Ärztliche Geburtsplanung bei Risikoschwangerschaften
- Beckenendlagensprechstunde
- Hebammengeleitete Anmeldung

Leistungen

- Kabellose CTG-Überwachung
- Akupunktur ■ Homöopathie ■ Kinesio-Taping-Therapie
- Wassergeburt
- Unterstützung durch z. B. Lachgas, Schmerzmittel, PDA
- Kinderärzte immer vor Ort

Service in der Klinik

- Rooming-in 24h
- Kostenfreies Parken für die Zeit bei uns

Infoabend am 1. Dienstag im Monat

Kursangebote in der Elternschule

Herzlich willkommen!

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin



Kreißsaal Tel: 03321 42-1632

Ketziner Straße 21 · 14641 Nauen

www.havelland-kliniken.de

KLINIK NAUEN
HAVELLAND KLINIKEN UNTERNEHMENSGRUPPE

Adressen und Informationen

Geschwisterkurs, Aquafitness für Schwangere

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby:

Babyschwimmen, Babymassage, Stillgruppe, Stillberatung, Rückbildungsgymnastik

→ Oberhavel Kliniken GmbH, Robert-Koch-Str. 2, 16515 Oranienburg

Telefon-Nr.: (03301) 660

Schwangerenambulanz: (03301) 661013

E-Mail: linik@oberhavel-kliniken.de

Homepage: [www.oberhavel-kliniken.de / rund-um-die-geburt](http://www.oberhavel-kliniken.de/rund-um-die-geburt)

Perinatalzentrum Level 3

Geburten pro Jahr: 800

Entbindungsräume: 3

Angebote für die Schwangerschaft: Anmeldung zur Geburtsplanung unter (03301) 661013, Elterninfoabend jeden dritten Donnerstag im Monat 19:00 Uhr mit Kreißsaalführung, Stillinfoabend, Mitbetreuung bei Risikoschwangerschaften, Hebammensprechstunde.

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Stillberatung, Stillsprechstunde (03301) 661088, Tragetuchschule, Baby-massage, Säuglingspflegekurse, Stillinfoabend, Offener Müttertreff, Yoga und Rückbildungskurse

→ Kreiskrankenhaus Prignitz gGmbH, Dobberziner Str. 112, 19348 Perleberg

Telefon-Nr.: (03876) 303471

Schwangerenambulanz: (03876) 3034-71 und -80

E-Mail: info@krankenhaus-prignitz.de

Homepage: www.krankenhaus-prignitz.de

Perinatalzentrum Level 3

Geburten pro Jahr: 450

Entbindungsräume: 2

Angebote für die Schwangerschaft: Kurse durch Beleghebammen, präpartal ambulant ärztliche Geburtsplanung, Hebammensprechstunde, Informationsabend für werdende Eltern jeden dritten Dienstag im Monat um 18:00 Uhr (Teampräsentation, Kreißsaal- und Stationsrundgang)

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Betreuung auf Wochenstation durch Hebammen und Kinderkrankenschwester einschließlich Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Babyfotographie auf Wunsch

→ Alexianer St. Josefs- Krankenhaus Potsdam-Sanssouci, Allee nach Sanssouci 7, 14471 Potsdam

Telefon-Nr.: (0331) 96824000

Infonummer für werdende Eltern: (0331) 96824203

Schwangerenambulanz: (0331) 96824203

E-Mail: gyn-potsdam@alexianer.de

hebammen-sjp@alexianer.de

Homepage: www.alexianer-potsdam.de und www.hebammen-josefs.de

Geburten pro Jahr: ca. 800

Entbindungsräume: 3

Angebote für die Schwangerschaft: Hebammensprechstunde, Anmeldegespräche, CTG, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, äußere Wendung bei BEL, ärztliche Sprechstunde zur individuellen Geburtsplanung ab 36. Schwangerschaftswoche, Informationsabend mit Kreißsaalbesichtigung in Pandemiezeiten nur virtuell möglich, geburtsvorbereitende Akupunktur

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Stillberatung, Babyfotografie inklusive Aufnahme in die Babygalerie im Internet, Betreuung im Wochenbett durch unsere Hebammen und Kinderschwester, Segnung des Kindes möglich

→ Klinikum Ernst von Bergmann Potsdam, Charlottenstr. 72, 14467 Potsdam

Telefon-Nr.: (0331) 24135602

Infonummer für werdende Eltern: (0331) 24135651

Schwangerenambulanz: (0331) 24135651

E-Mail: geburtshilfe@klinikumebv.de

Unsere neuen Kreißsäle:
Bereit für Deinen

GÄNSEHAUT-MOMENT



Hier erfahren Sie mehr über uns!

www.oberhavel-kliniken.de/rund-um-die-geburt



Homepage: www.geburtpotsdam.de

Perinatalzentrum Level 1

Geburten pro Jahr: ca. 2000

Entbindungsräume: 5

Angebote für die Schwangerschaft: Elterninfoabende mit Kreißsaalbesichtigung (jeden zweiten Mittwoch im Monat 19:00 Uhr und jeden letzten Sonntag im Monat 15:00 Uhr), individuelle Geburtsplanung, Beratung bei Diabetes in der Schwangerschaft, Ultraschallsprechstunde, Fehlbildungsdiagnostik, Ersttrimesterscreening, Ernährungsberatung, Hebammensprechstunde

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Stillgruppen, Stillberatung, Rückbildungsgymnastik, Geschenk der Klinik

→ Immanuel Klinik Rüdersdorf, Seebad 83, 15562 Rüdersdorf

Telefon-Nr.: (033638) 83307

Infonummer für werdende Eltern: (033638) 83370

Schwangerenambulanz: (033638) 83370

E-Mail: ruedersdorf@immanuel.de

Homepage: www.ruedersdorf.immanuel.de

Perinatalzentrum Level 3

Geburten pro Jahr: 1000

Entbindungsräume: 4

Angebote für die Schwangerschaft: Gespräch, Video, Atemübungen, Gymnastik, Klinikbesichtigung, Hebammensprechstunde, Geburtsplanungssprechstunde (äußere Wendung), Ultraschall-/Doppler-/DEGUM II-Sprechstunde, Schwangerenschwimmen, Gemini-Spontangeburt

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Säuglingspflegekurs, Stillberatung, Rückbildungsgymnastik

→ Krankenhaus Märkisch-Oderland GmbH, Betriebsteil Strausberg, Prötzeler Chaussee 5, 15344 Strausberg

Telefon-Nr.: 03341 / 52 0

Infonummer für werdende Eltern: 03341/52 22 848

Schwangerenambulanz: 03341/52 22 848

E-Mail: info@khmol.de

Homepage: www.krankenhaus-mol.de

Perinatalzentrum Level 4

Geburten pro Jahr: ca. 200

Entbindungsräume: 2

Angebote für die Schwangerschaft: Schwangerengymnastik, Klinikbesichtigung, persönliches Gespräch mit dem Arzt, Familieninfoabend, Hebammensprechstunde telefonisch, alternative Geburtseinleitung, 1:1 Betreuung, individuelle Beratung, natürliche und schonende Geburt unterstützend mit Akupunktur und Entspannungsbädern

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Stillcafé, Hör-screening, Rückbildung, Zusammenarbeit mit Netzwerk gesunde Kinder

→ Sana Krankenhaus Templin, Robert-Koch-Str. 24, 17268 Templin

Telefon-Nr.: (03987) 420

Infonummer für werdende Eltern:

(03987) 42466 (08:00–12:00 Uhr)

Schwangerenambulanz: (03987) 42-466 oder 42-259

E-Mail: entb@sana-kt.de

Homepage: www.sana-kt.de und

www.hebammen-templin.de

Geburten pro Jahr: keine Angabe

Entbindungsräume: 0

Angebote für die Schwangerschaft: Nur noch in ambulanter Form: Informationen zur Geburt, Gymnastik, Entspannungsübungen, Homöopathie, anthroposophische Medikamente/Heilmittel, Massage, Hebammensprechstunde, Schwangerenvorsorge. Keine Geburtshilfe mehr in Templin seit Mai 2023 aufgrund Ärztemangel.

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Nachsorge durch Hebammen zu Hause, Stillhilfe, Stillberatung, Babymassage, Rückbildungsgymnastik, Netzwerk „Gesunde Kinder Westuckermark“ (Betreuung durch Familienpaten bis zum dritten Lebensjahr nach Wunsch)

JETZT ANMELDEN:

DEIN BEGLEITER DURCH DAS WOCHENBETT

Füttern, wickeln, herumtragen, in den Schlaf schaukeln. Rund um die Uhr. Viele Frauen fühlen sich nach der Geburt erst mal in ihrem Körper nicht richtig zu Hause. Der Bauch ist zwar leer, aber bei Weitem nicht weg. Weil das Team von ELTERN online weiß, wie sich diese Lebensphase anfühlt, hat es den Ratgeber Wochenbett entwickelt. 40 Tage lang – so lang dauert die Wochenbettphase – kommt der kostenlose Newsletter zu dir. Mit allen wichtigen Infos, die dir ganz viele Sorgen abnehmen können.

Das Anmelden geht ganz einfach und schnell unter:

**[www.eltern.de/
wochenbettkalender](http://www.eltern.de/wochenbettkalender)**

Adressen und Informationen

GEBURTSHÄUSER IN IHRER NÄHE

△ MAJA Geburtshaus am Arnimplatz, Paul-Robeson-Str. 37-38, 10439 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 4458671

E-Mail: kontakt@geburtshaus-maja.de

Homepage: www.geburtshaus-maja.de

Geburten pro Jahr: ca. 100

Entfernung zur nächst erreichbaren Geburtsklinik:
5 Minuten

Entbindungsräume: 2

Angebote für die Schwangerschaft: Geburtsvorbereitungskurse für Paare (am Wochenende), Infoabend jeden zweiten Mittwoch 18:30-19:00 Uhr

△ Geburtshaus Schöneberg, Dominicusstr. 27, 10823 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 78719250

E-Mail: info@geburtshaus-schoeneberg.de

Homepage: www.geburtshaus-schoeneberg.de

Geburten pro Jahr:

Entfernung zur nächst erreichbaren Geburtsklinik: 3,2 km

Entbindungsräume: 3

Angebote für die Schwangerschaft: Geburten, Vorsorge, Geburtsvorbereitungskurse

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Nachsorge, Rückbildung

△ Geburtshaus Treptow GmbH, Am Treptower Park 54, 12435 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 92124330

E-Mail: info@geburtshaus-treptow.de

Homepage: www.geburtshaus-treptow.de

Geburten pro Jahr: 280

Entfernung zur nächst erreichbaren Geburtsklinik: 6 km

Entbindungsräume: 3

Angebote für die Schwangerschaft: Vorsorge, Akupunktur, Geburtsvorbereitung, Massage (EMH), Hypnobirthing, Yoga

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby:

Rückbildungskurse, Babymassage, Wochenbettbetreuung, Yoga, Erste Hilfe Kurse

△ Geburtshaus Hellersdorf, Stollberger Str. 83-85, 12627 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 56593355

E-Mail: constanze@geburtshaushellersdorf.de

Homepage: www.geburtshaushellersdorf.de

Geburten pro Jahr: 120

Entfernung zur nächst erreichbaren Geburtsklinik: 6 km

Entbindungsräume: 2

Angebote für die Schwangerschaft: Vorsorge, Geburtsvorbereitungskurse, Yoga, Akupunktur, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby:

Wochenbettbetreuung, Babymassage, PEKiP,

Still- und Beikostberatung

△ Geburtshaus Charlottenburg GmbH, Spandauer Damm 130, 14050 Berlin

Telefon-Nr.: (030) 3256809

E-Mail: anmeldung@geburtshausberlin.de

Homepage: www.geburtshausberlin.de

Geburten pro Jahr: 260

Entfernung zur nächst erreichbaren Geburtsklinik: 100 m

Entbindungsräume: 4

Angebote für die Schwangerschaft: Geburtsvorbereitungskurse für Paare, Geburtsvorbereitungskurse für Mütter und Paare ab dem 2. Kind, Yoga für Schwangere, Geburtsvorbereitungskurse in englisch und spanisch

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Rückbildungskurse mit Kind

△ Hebammenpraxis Apfelbaum Geburtshaus, Tuchmacherstr. 17, 14482 Potsdam

Telefon-Nr.: (0331) 711240

E-Mail: info@geburtshaus-apfelbaum.de

Homepage: www.geburtshaus-apfelbaum.de

Geburten pro Jahr: 90

Entfernung zur nächst erreichbaren Geburtsklinik: 3 km

Entbindungsräume: 2

Angebote für die Schwangerschaft: Geburtsvorbereitung (auch für Frauen und Paare, die bereits Kinder haben), Yoga für Schwangere, Gymnastik für Schwangere, Stillvorbereitung, Geburt im Geburtshaus oder Zuhause, Schwangerenversorgung, uvm.

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Rückbildungsgymnastik, Stillgruppe, Babymassage, PEKiP & Spielraum, Erste Hilfe bei Kindernotfällen im Säuglings- und Kleinkindalter, uvm.

△ Hebammenhaus am Hafen PartG, Am Hafen 20 a, 15864 Wendisch Rietz

Telefon-Nr.: (033679) 75079

E-Mail: post@hebammenhausamhafen.de

Homepage: www.hebammenhausamhafen.de

Geburten pro Jahr: 40

Entfernung zur nächst erreichbaren Geburtsklinik: 13

Entbindungsräume: 2

Angebote für die Schwangerschaft: Schwangerschaftsvorsorge, Geburtsvorbereitungskurse, Hilfe bei Beschwerden, Hausgeburten, Schwangerenfitness

Angebote für die erste Zeit mit dem Baby: Wochenbettbetreuung, Kurs „Erste Hilfe für Säuglinge“, Babyernährung, Rückbildungsgymnastikkurs