

Organisatorisches

Einverständniserklärung zur Datenübertragung und Datenspeicherung
(zur Abrechnung mit den Krankenkassen)

oder



Hebamme Judith Grimm
WWW.HEBAMMENBEGLEITUNG.NET

Einverständniserklärung zur Datenübertragung und Datenspeicherung

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass zum Zwecke der Abrechnung mit meiner Krankenkasse, die erforderlichen Informationen (insbesondere Name, Geburtsdatum, Anschrift, Versicherungsdaten, Leistungsdaten) an das Heb-Office Data-Center, Erlenstr. 1, 89415 Lauingen weitergeleitet werden. Das Heb-Office Data-Center unterliegt den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes, ist zur Verschwiegenheit verpflichtet und darf die Daten nur zu Abrechnungszwecken weiterleiten. Nach abgeschlossener Übermittlung an die Krankenkasse, werden meine Daten im Heb-Office Data-Center vollständig gelöscht.

Ich bin damit einverstanden, dass die erforderlichen Informationen (insbesondere Name, Geburtsdatum, Anschrift, Versicherungsdaten, Leistungsdaten) von meiner Hebamme mit einem stationären und/oder mobilen Gerät erfasst, auf einem externen Server zwischengespeichert und bei gesetzlich Versicherten an die jeweilige Krankenkasse weitergeleitet werden. Nach Abschluss des Abrechnungsvorgangs werden sämtliche Leistungsdaten auf der mobilen Einheit und dem externen Server gelöscht. Ich entbinde meine Hebamme von ihrer gesetzlichen Schweigepflicht, insoweit dies für die Abrechnung von Hebammenleistungen und den Forderungseinzug erforderlich ist. Dies gilt auch für alle an der Abrechnung beteiligten Personen.

Meine Zustimmung gilt auch für künftige Behandlungen und kann von mir jederzeit schriftlich wiederrufen werden

! Bitte leserlich schreiben !

Name: _____ Vorname: _____

Straße / Hausnr.: _____ PLZ / Stadt: _____

Geb. Datum: _____ Tel. Nr.: _____

Entbindungsdatum: _____

Versicherung: Gesetzlicht ☐ Privat ☐

Name der Krankenkasse: _____

Krankenkassennummer: _____

Versichertennummer: _____

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Hebamme Judith Grimm
Heidestraße 77
448984 Bochum
Tel.: 0178 / 47122271
mail@Hebammenbegleitung.net
http://www.Hebammenbegleitung.net

IK: 450504452
Steuer-Nr: 314/5108/5398

Bankverbindung:
Volksbank Südniedersachsen-Mitte eG
BLZ 401 645 28
Konto 3015706901
BIC GENODEM1LHN
IBAN DE96 4016 4528 0301 5769 01

Geburtsvorbereitungs-Crashkurs





Organisatorisches

Termine:

Samstag, 15. Juni 2024	13:00 Uhr – ca. 18:00 Uhr
Sonntag, 16. Juni 2024	13:00 Uhr – ca. 18:00 Uhr



Organisatorisches

Unterlagen:

- Mitschreiben ist nicht nötig
- Unterlagen können im Anschluss unter www.Hebammenbegleitung.net heruntergeladen werden

Fragen:

- Zwischenfragen jederzeit möglich und gerne erwünscht ☺️



Ziele des Kurses

Schwangerschaft:

- Vorkehrungen treffen
- Veränderungen des Körpers
- Mutterpass
- Beschwerden
- Vorbereitung auf die Geburt
- Kliniktasche



Ziele des Kurses

Geburt:

- Wann geht es los ? (Anzeichen)
- Was passiert? (Wehen)
- Wie bewegt sich das Kind durch das Becken?
- Atemtechniken
- Schmerz (Analgetika, Umgang mit Wehen)
- Entspannungsmöglichkeiten
- Unterstützung des Partners
- Gebärpositionen
- Was ist normal / nicht normal



Ziele des Kurses

Wochenbett:

- Ausstattung (Baby, Kinderzimmer...)
- Schlafumgebung
- Rückbildung
- Stillen / Ernährung
- Handling



Wünsche für den Kurs

Wünsche für den Kurs:

- Was ist wichtig für mich?
- Was ist wichtig für meinen Partner / meine Partnerin?
- Welche Themen sollten behandelt werden?
- No Go´s
- Welche Aspekte der Geburt und der Betreuung des Neugeborenen macht uns / mir am meisten Sorgen?



Wer ist mit uns im Kurs ?

Kurze Vorstellungsrunde

- Name, Alter, Beruf, Hobbies
- Wievielte Schwangerschaft?
- Wann ist der Entbindungstermin?
- Wird es ein Junge oder ein Mädchen?
- Wo möchten wir entbinden? Und Wie möchten wir entbinden? (Spezielle Wünsche?)
- Bereits Erfahrungen mit Geburten gemacht?
- Bisheriger Schwangerschaftsverlauf
- Was ist wichtig für uns ?

1. Schwangerschaft






Halteapparat
in der Schwangerschaft



1. Schwangerschaft

Belastete Körperteile durch Schwangerschaft & Wachstum des Kindes:



1. Schwangerschaft

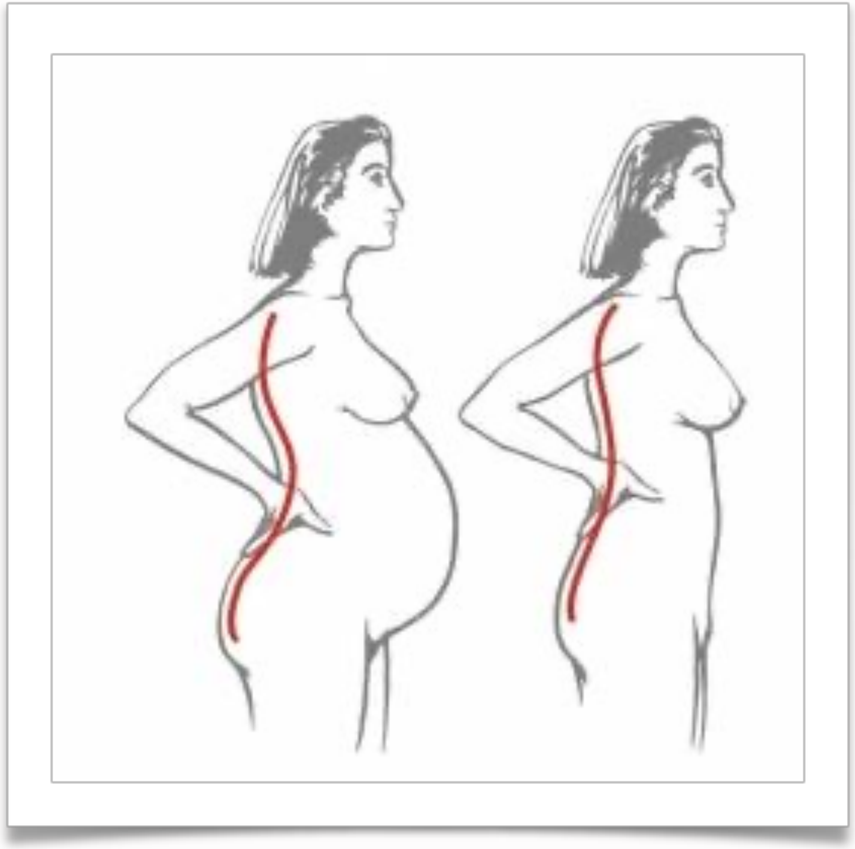
Belastete Körperteile durch Schwangerschaft & Wachstum des Kindes:

- Rücken
- Becken / Beckenboden
- Magen – Darm – Region
- Lunge

Rückenschmerzen

Auslöser:

- Heranwachsendes Baby benötigt viel Platz
- Lendenwirbel wird stark beansprucht
- Hormonelle Umstellung → Auflockerung der Bänder
- Hohlkreuz → Verspannungen



Rückenschmerzen

Rückenschmerzen

Hilfe:

- Wärme
- Massagen
- Akupunktur
- Taping
- Bewegung
- Korrekte Rückenhaltung
- Schwimmen, Gymnastik



<u>Anämie</u> *(Blutarmut)*



<u>Anämie</u> *(Blutarmut)*

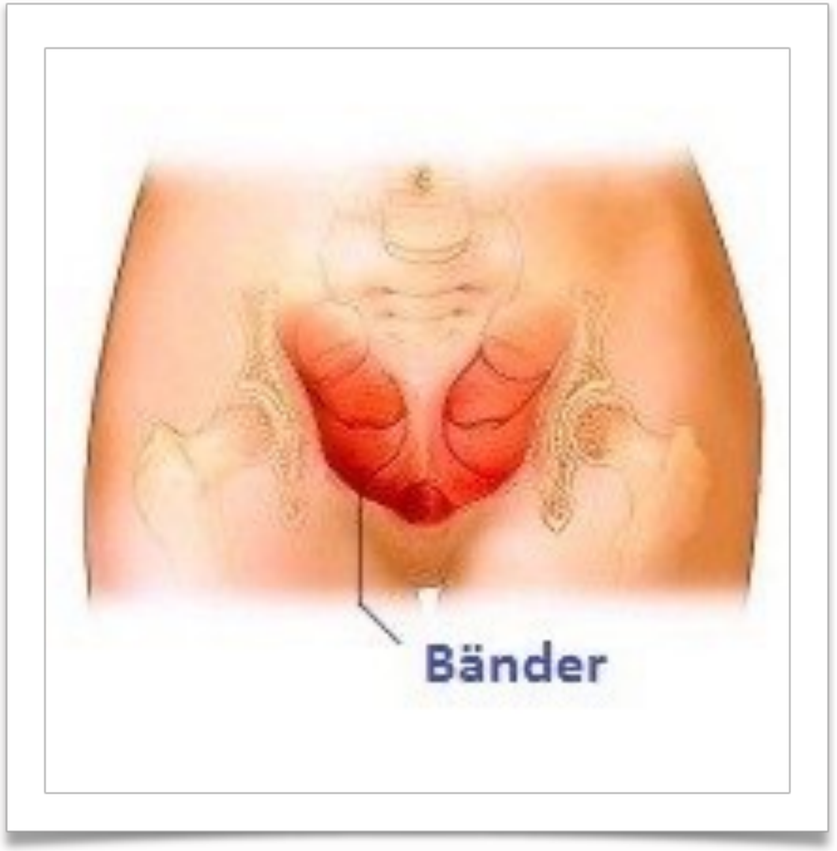


Hilfe:

- Eisenreiche Nahrungsmittel:
  Rote Bete, rotes Fleisch, Brokkoli, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte
- Floradix
- Rotbäckchen Saft
- Eisentabletten kombiniert mit Vitamin C
- Viel trinken

Mutterbandschmerzen

Ganz normal ☺️

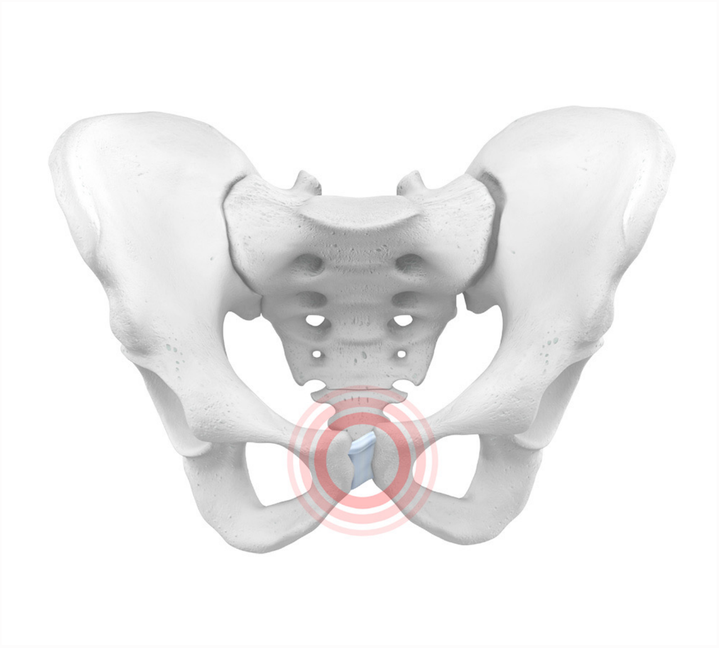


Symphysenlockerung

Symphysenlockerung

Hilfe:

- Physiotherapie
- Symphysengurt
- Taping





Ödeme

Vor allem Im Hochsommer ausgeprägt

Ödeme

Vor allem Im Hochsommer ausgeprägt

Hilfe:

- Viel trinken
- Kompressionsstrümpfe
- Wechselduschen
- Schwimmen
- Nahrungsmittel:
  - ✓ Spargel
  - ✓ Kartoffeln
  - ✓ Quark
  - ✓ Gurke
  - ✓ Sellerie
  - ✓ Ananas

Sodbrennen

Sodbrennen

Hilfe:

- Langsam essen, kleine Portionen
- Viel trinken
- Anis - / Fencheltee
- Ingwer (in Maßen …)
- Nicht: Scharf, fettig, schwer verdaulich, Kaffe, Süßes
- Mit erhöhtem Oberkörper schlafen
- Nahrungsmittel: Mandeln, Milch, Hafer, Kleie, Kartoffeln, Möhren

<u>Verstopfung</u> *(oft bei Eisensubstitution)*

<u>Verstopfung</u> *(oft bei Eisensubstitution)*

Hilfe:

- Ballaststoffreiche Kost
- Bewegung
- Trinken
- Milchzucker (Lactulose)

Schwangerschaftsdiabetes

Auslöser: veränderter Hormonhaushalt

- Glucosetoleranztest in Woche 24 – 28
- → zu hohe Zuckerwerte im Blut
- Begleitung durch Diabetologen
- Entbindung in Krankenhaus mit Kinderklinik wird empfohlen
- Einleitung ab dem Entbindungstermin
- Einstellung mit Ernährung / Insulin

Schwangerschaftsdiabetes

Ernährung:

- **Pause zwischen den Mahlzeiten**
- **Gesunde Lebensmittel**
- **Wenig Zucker**

Bewegung

Vorzeitige Wehen

Eingrenzung:

- Kontraktionen der Gebärmutter vor der 37. SSW
- Regelmäßig, öfter als 15 mal am Tag
- (Senkwehen etwa 4 Wochen vor dem Entbindungstermin = normal)

Vorzeitige Wehen

… sonst:

- Ruhe
- Entspannung
- Keine Reibung / Stimulation an der Gebärmutter
- Keine Anstrengungen



1. Schwangerschaft - Mutterpass

Allgemeines

- **IMMER DABEI HABEN !**
  - → *jeder ist auf dem aktuellsten Stand*

- Alle im Verlauf der Schwangerschaft erhobenen Daten u. Befunde





1. Schwangerschaft - Mutterpass

- Blutwerte
- Eigene Erkrankungen (Diabetes , Bluthochdruck …)
- Wann ist der Entbindungstermin
- Wievielte Schwangerschaft
- Besonderheiten ? (Zwillinge)
- Vorsorgeuntersuchungen
- Ultraschalle (größe v. Kind)
- CTG

Wehen & Herzschlag

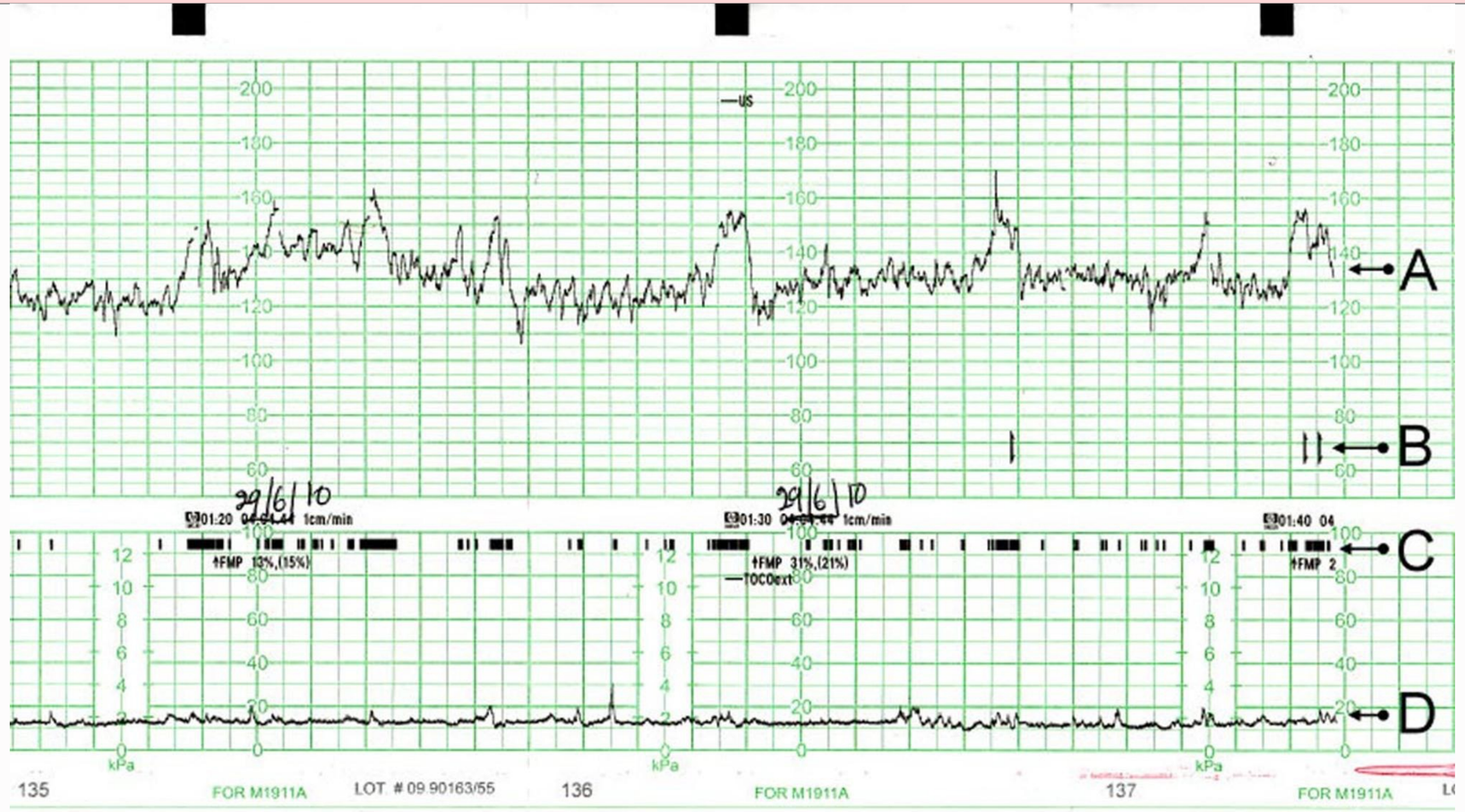
- CTG (ab 30.SSW)

  Mindestens 30 min.

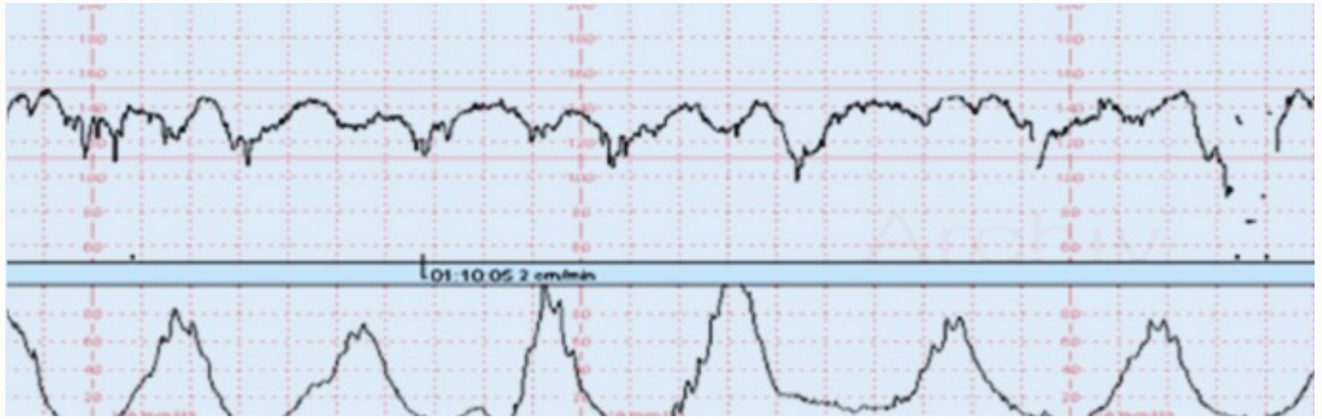
  Wehentätigkeit im Zusammenhang mit kindlicher Herzfrequenz

  Bewertung der kindlichen Versorgung

  Erkennen von vorzeitiger Wehentätigkeit



A
B
C
D
29/6/10
29/6/10
01:20 1cm/min
01:30 1cm/min
01:40 04
FMP 13%,(15%)
FMP 31%,(21%)
FMP 2
TOCOext
kPa
135
FOR M1911A
LOT # 09 90163/55
136
FOR M1911A
137
FOR M1911A


01:10:05 2 cm/min

Checkliste (vor der Geburt)

- Hebamme → Vor – u. Nachsorge
- Kinderarzt
- Formulare (Mutterschaftsgeld, Elternzeit, Vaterschaftsanerkennung)

- Klinik

Geburtsanmeldung

Klinikwahl:

- mit oder ohne Kinderklinik
- Fahrtzeit

Anmeldung:

- 4 – 6 Wochen vor dem Entbindungstermin
- Kennenlernen der Schwangere
- Gespräch über persönliche Wünsche
- Bei der Hebamme (Gespräch, Akkupunktur)
- Beim Oberarzt (Ultraschall)


Was muss in meine Kliniktasche?

1. Unterlagen:



1. Schwangerschaft - Kliniktasche

1. Unterlagen:

- Mutterpass
- Evtl Vaterschaftsanerkennung
- Stammbuch
- Versichertenkarte
- wichtige Nachweise über relevante Vorerkrankungen etc. …

2. Für Sie:

2. Für Sie:

- Nachthemden / großes Shirt *(am besten vorne zu Öffnen)*
- Unterwäsche (kochfest)
- Still – BHs *(1 – 2 Nummern größer)*
- Haargummi
- Warme Socken
- Hausschuhe
- WC – Utensilien

2. Für Sie:

- Snacks
- Labello
- Musik (Boxen)
- Massageöle / -bälle
- Wichtige Telefonnummern
- Kleidung für den Nach – Hause – Weg *(Größe in etwa wie 5. Schwangerschaftsmonat)*

3. Für den Partner / die Partnerin / Begleitperson:

3. Für den Partner / die Partnerin / Begleitperson:

- Handy, Ladekabel
- Snacks
- Musik, Zeitschrift
- Geld
- Bequeme Sachen
- Geduld ☺️
- Impfnachweis / Schnelltest

4. Für das Kind:

4. Für das Kind:

- Body / Hemdchen
- Höschen
- Strampler
- Söckchen
- Jäckchen
- Mütze
- Maxicosi (Autosicherung)
- Spieluhr

WIE **bereite ich mich vor ?**

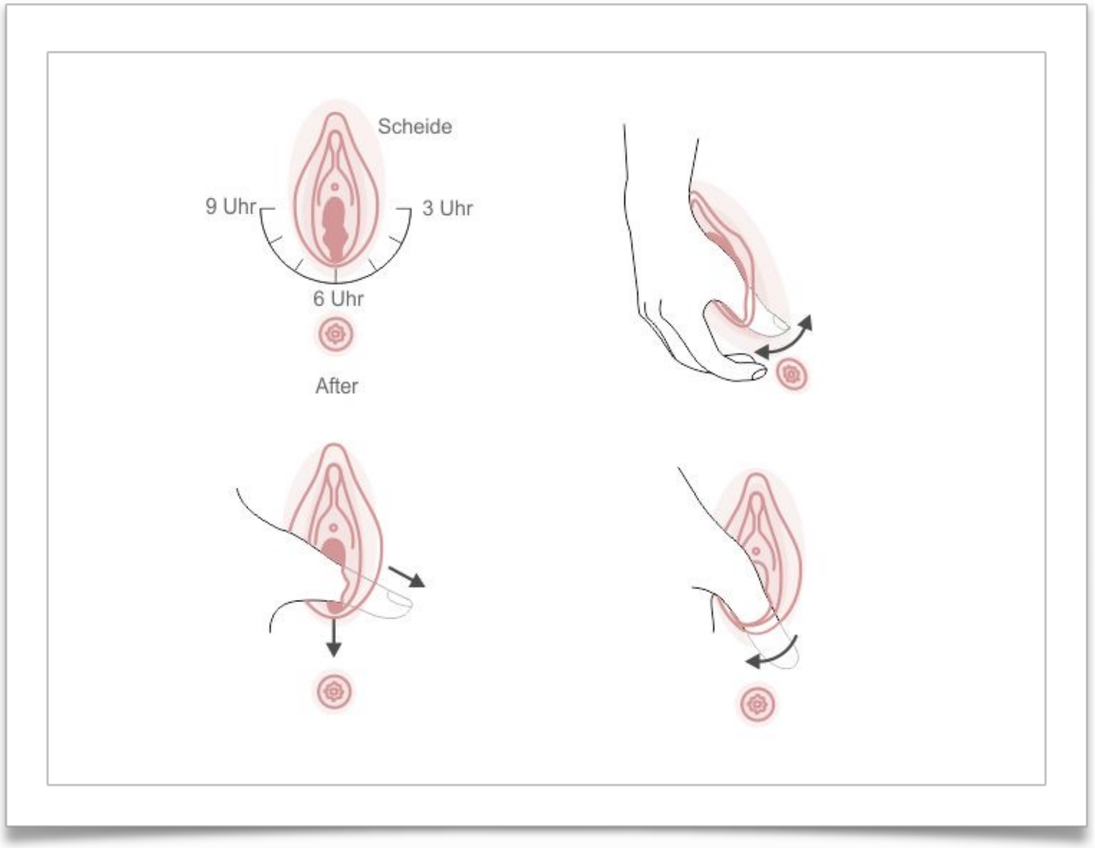
Akupunktur

- Ab der 36. Schwangerschaftswoche
- 1 x wöchentl.
- 30 min.
- Hebammensprechstunde
- Führt zur Gesamtverkürzung der Geburtsdauer



Damm - Massage

- 4 - 6 Wochen vor E.T.



Heublumendampfbad (Sitzbad)

- Ab 37. SSW
- (Dämpfe lockern Beckenboden & Gewebe)

Himbeerblättertee

- Stimulation / Durchblutung Gebärmuttermuskulatur
- Ab Woche 36: 1 Tasse / Tag
- Ab der 40. Woche mehrere Tassen täglich



Datteln essen

- Ab Woche 36:
  6 Datteln am Tag



2. Geburt



Wann geht es los ?

Wann müssen wir in die Klinik ?

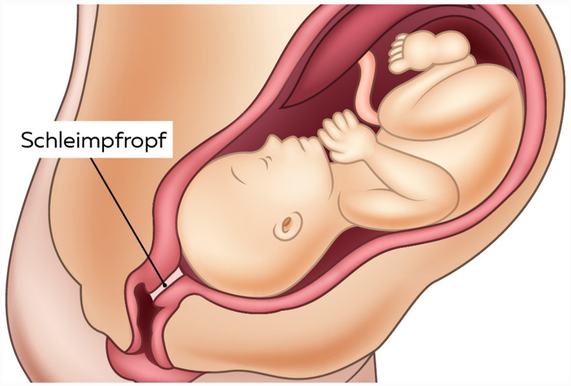


2. Geburt - Vorboten der Geburt

- Anzeichen, dass es bald losgehen könnte:



- **<u>Anzeichen, dass es bald losgehen könnte:</u>**



- Durchfall / Erbrechen
- Unruhe → „Nestbautrieb“
- Schleimpfropfabgang (mit leichter Blutung)
- Unregelmässige Kontraktionen der Gebärmutter



<u>Gründe in die Klinik zu fahren:</u>



<u>Gründe in die Klinik zu fahren:</u>

- Regelmäßige Wehen



<u>Gründe in die Klinik zu fahren:</u>

Regelmäßige Wehen

→ 5 – 10 Minute

Intensität nimmt kontinuierlich zu

Unsicher? → Ruf im Kreißsaal an oder gönn dir ein heißes Bad !



<u>Gründe in die Klinik zu fahren:</u>

- Blasensprung



Gründe in die Klinik zu fahren:

Blasensprung

- → im Schwall oder tröpfchenweise
- → klar / Milchig

- Meist mit Wehen verbunden

- Vorgehen:
- → Ruhe bewahren
- → Hebammen informieren
- → Aufnahme in der Klinik ist notwendig
- → ggfl. Krankenwagen rufen, falls der Kopf vom Baby noch sehr sehr hoch ist (fragt eure Hebamme / Gynäkologen)



<u>Gründe in die Klinik zu fahren:</u>

- Blutungen



<u>Gründe in die Klinik zu fahren:</u>

Blutungen

Geschlechtsverkehr

Muttermunds – Eröffnung

Unsicher, ob es von der Plazenta kommt



<u>Gründe in die Klinik zu fahren:</u>

Ansonsten …..

- Unsicherheit, Ängste, wenig Kindsbewegungen



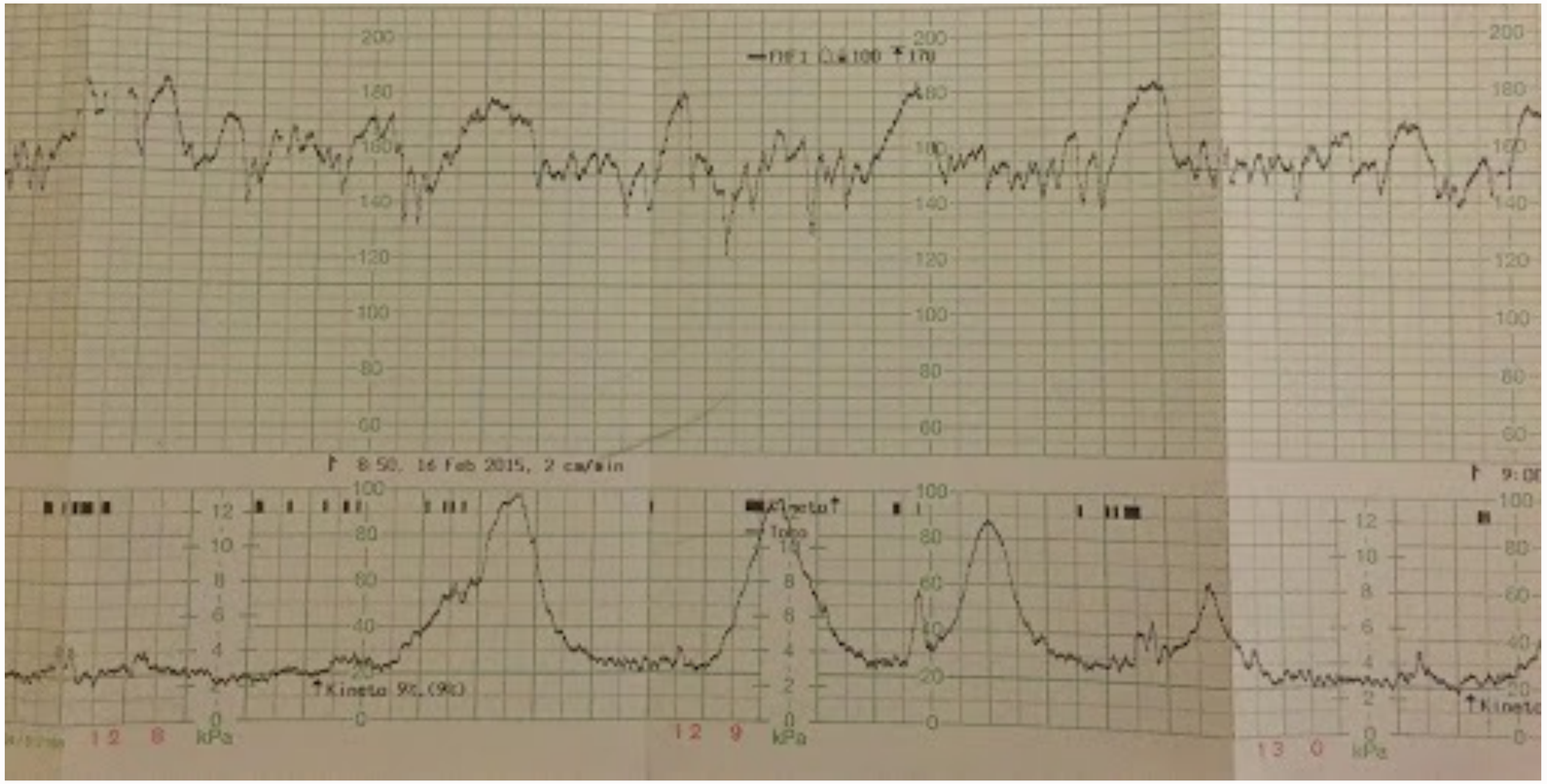
Die Frau hat es im Gefühl, wann der richtige Zeitpunkt ist

Was sind eigentlich Wehen ?



Was sind eigentlich Wehen ?

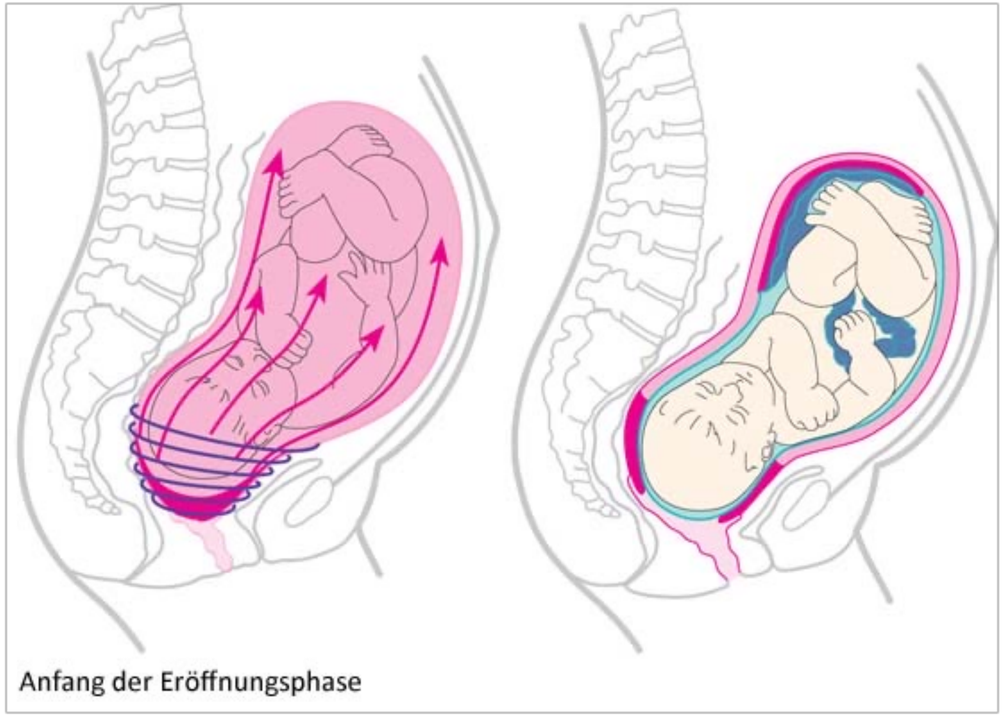
- Kontraktionen der Gebärmutter
- Verursachen Schmerzen
- Ersten Schritte zum Kind
- Kommen Wellenartig —> Baut sich langsam auf, bis zum Höhepunkt
- Zunächst kleine, schwache Wehen, später stärkere
- Pausen → IMMER LÄNGER als die Wehe selbst

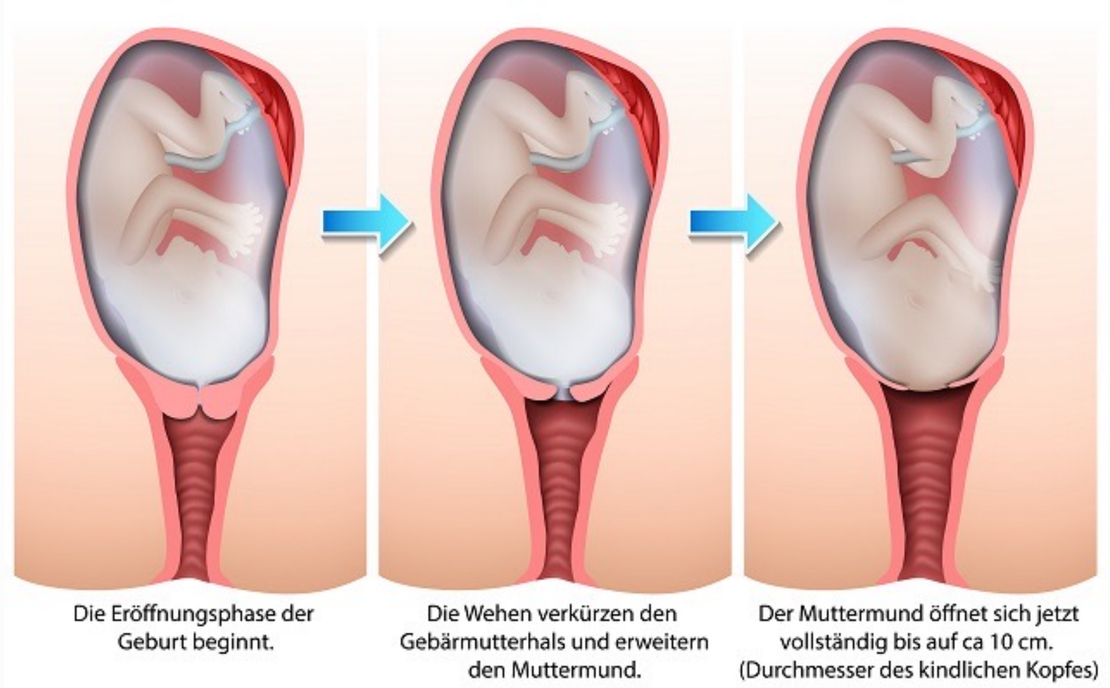

8:50, 16 Feb 2015, 2 cm/min
Kineto 9% (9%)
128 kPa
129 kPa
130 kPa

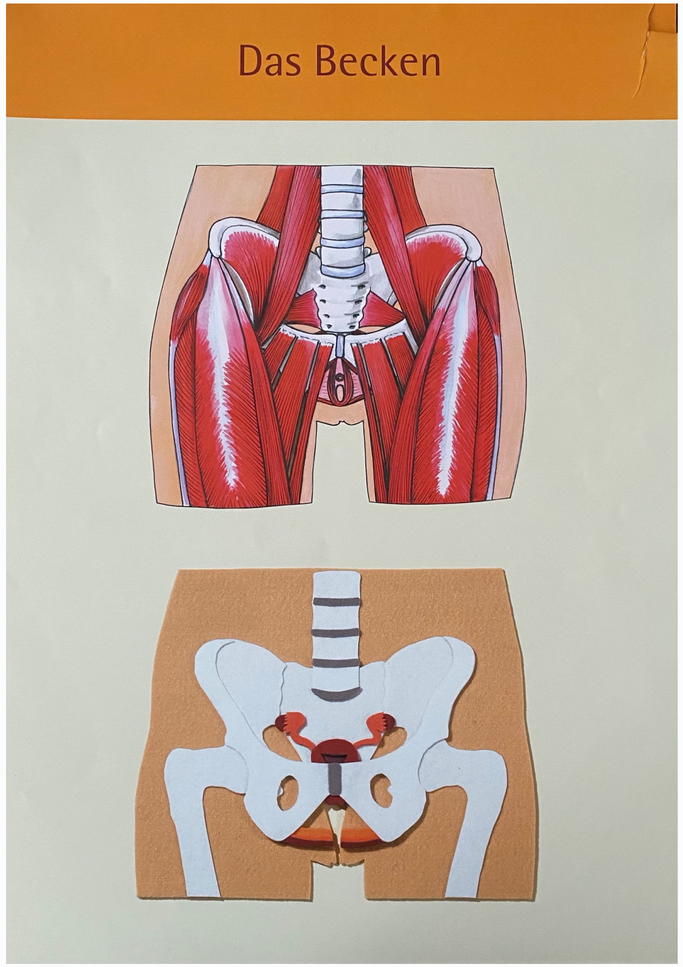
Was machen Wehen ?

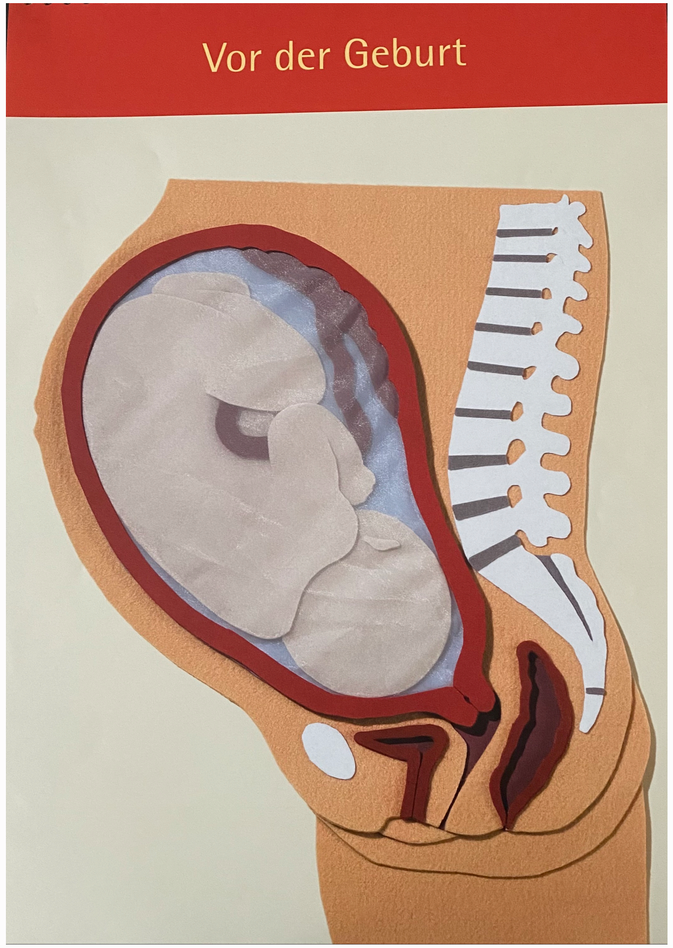
Was machen Wehen ?

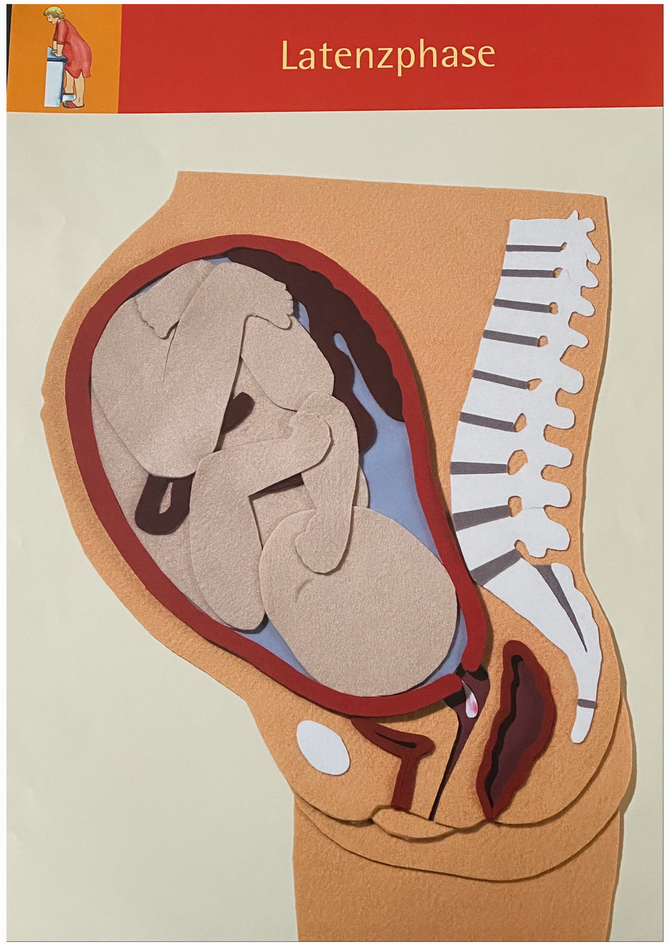
- Kontraktionen Gebärmutter
- Verkürzung Gebärmutterhals
- Muttermunds – Eröffnung
- Drücken Kind in den Geburtskanal
- Drehung im Geburtskanal

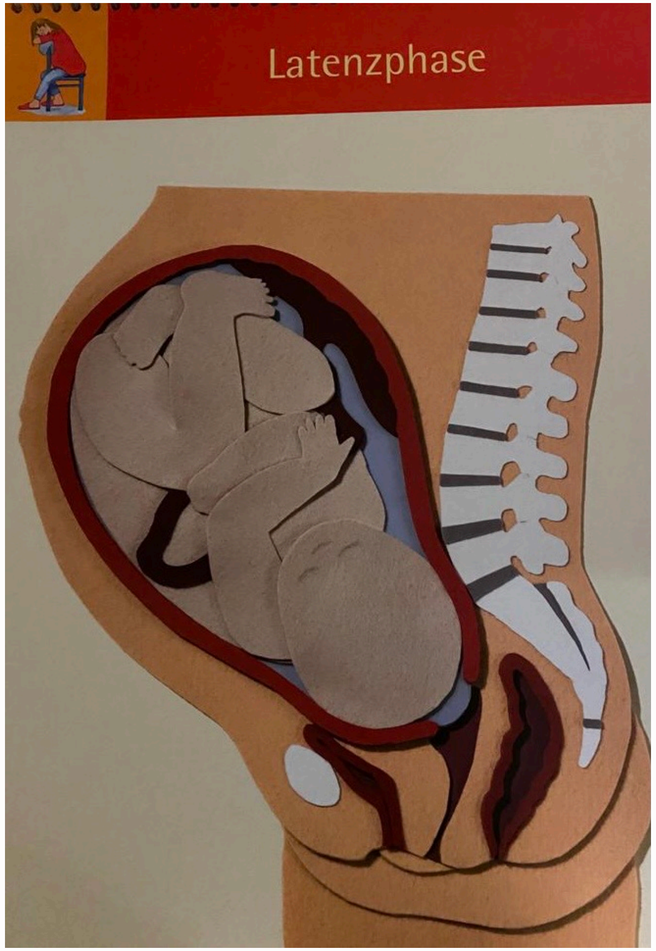



Die Eröffnungsphase der Geburt beginnt.
Die Wehen verkürzen den Gebärmutterhals und erweitern den Muttermund.
Der Muttermund öffnet sich jetzt vollständig bis auf ca 10 cm. (Durchmesser des kindlichen Kopfes)


Das Becken

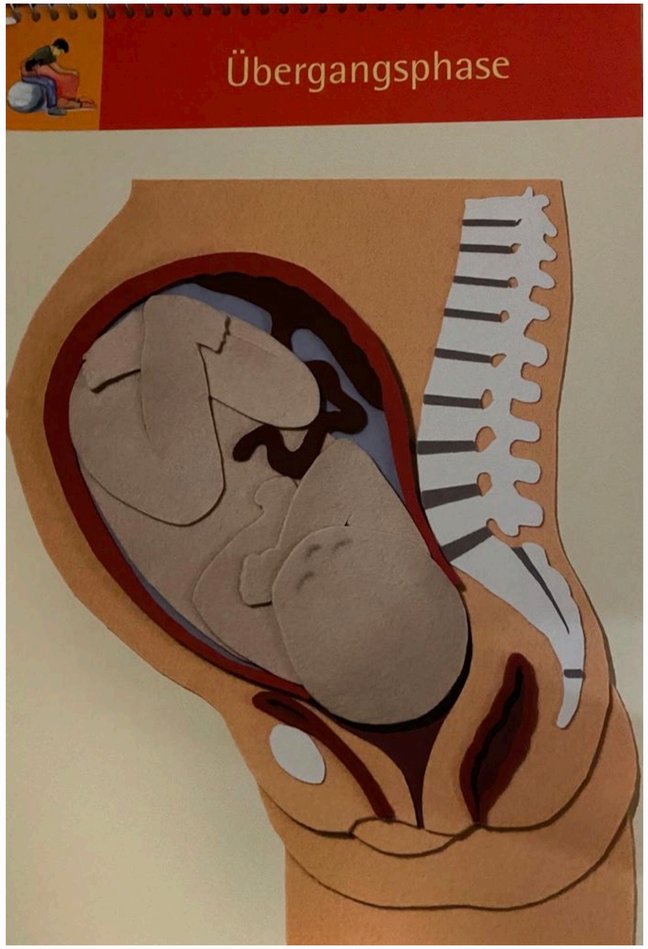

Vor der Geburt

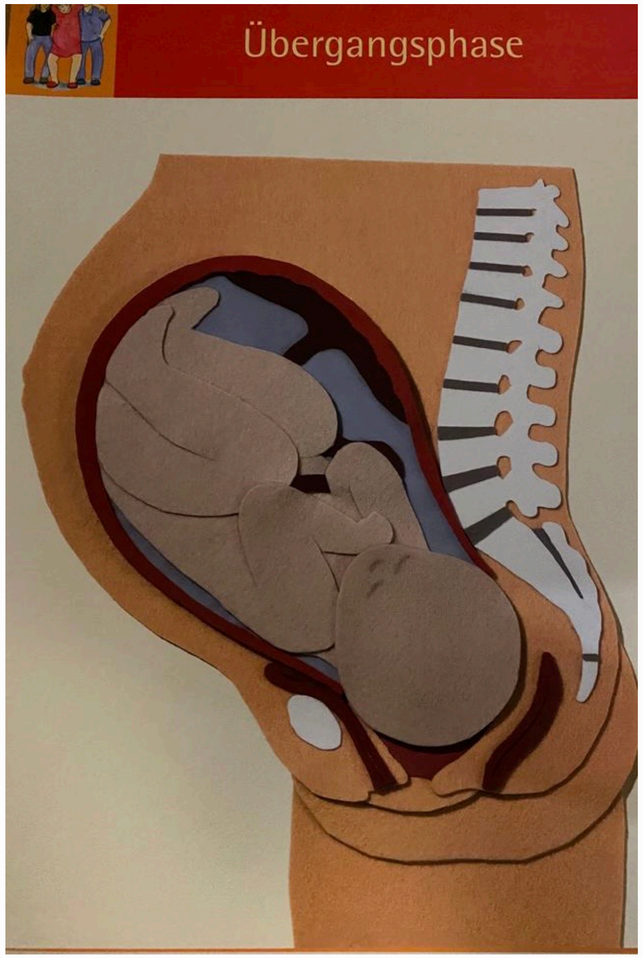

Latenzphase

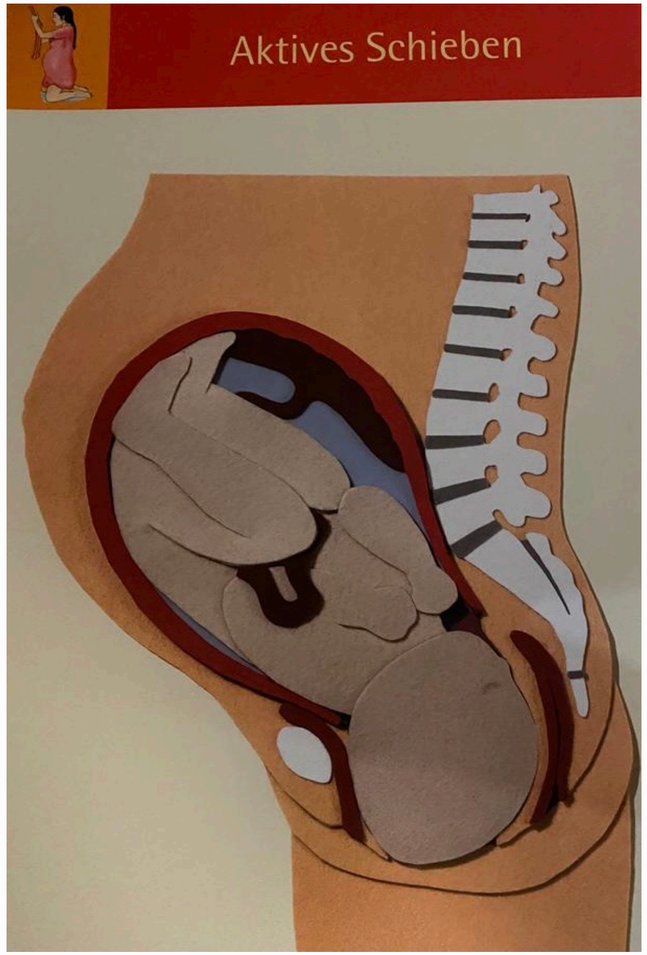

Latenzphase


Eröffnungsphase


Eröffnungsphase

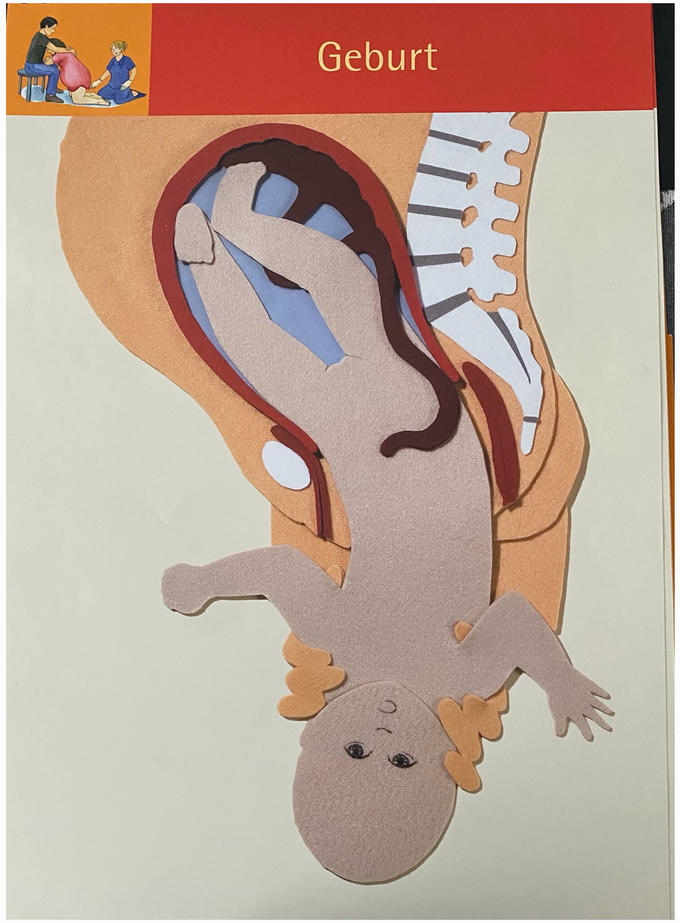

Übergangsphase


Übergangsphase


Aktives Schieben


Aktives Schieben

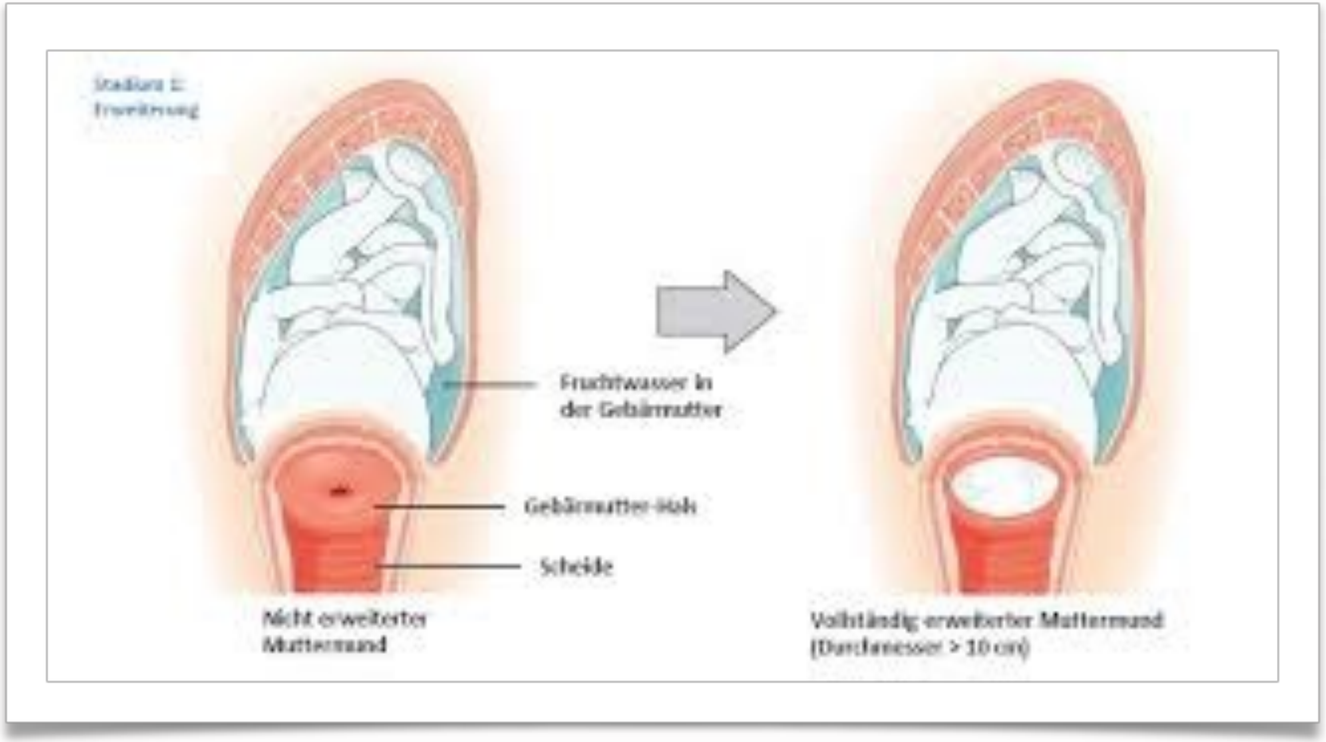

Geburt


Geburt

1. Eröffnungsphase

1. Eröffnungsphase

- Muttermunds – Eröffnung
- Regelmäßige Wehen
- Köpfchen drückt den Muttermund auf



1. Eröffnungsphase -> „Was ist zu tun?“

- Ruhe
- Atmung, Massage
- Position (-swechsel)
- Badewanne
- Schmerzmittel
- Bewegung
- Motivation

2. Übergangsphase

2. Übergangsphase

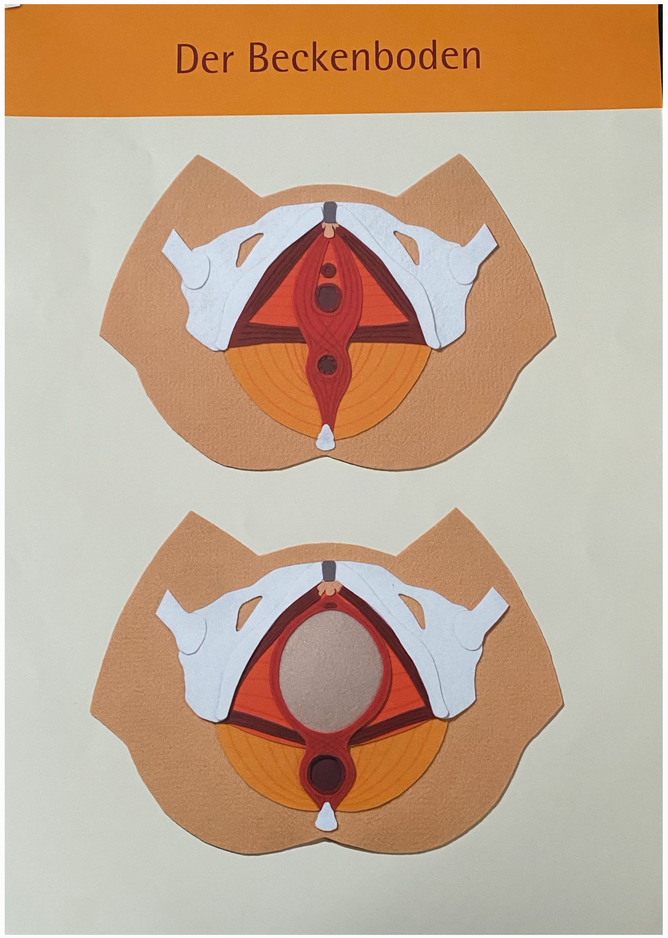
- Muttermund ist 10 cm auf
- Jetzt wichtig: Richtige Einstellung des Kindes
- Wehen schieben das Kind durch die Beckenräume
- Kräftige Wehen
- Vorzeitiger Pressdrang
- Ende ist in Sicht !



2. Übergangsphase -> „Was ist zu tun?“

- Pressdrang veratmen
- Motivation !
- Wechseln der Gebärpositionen
- Kalte Tücher

3. Austreibungsphase


Der Beckenboden

3. Austreibungsphase

- Kopf ist auf Beckenboden
- Kopf wird geboren
- Anschließend der restliche Körper




Aktives Schieben


Aktives Schieben

3. Austreibungsphase → „Was ist zu tun?“

- Viel Platz machen
- Position einnehmen, die für euch und euer Kind am Besten ist
- Kraft sammeln

Atmung



Warum ist die Atmung so wichtig ?

Warum ist die Atmung so wichtig ?

- Linderung Wehenschmerzen
- Sauerstoff
- Versorgung des Babys
- Entspannung
- Ablenkung vom Wehenschmerz

Eröffnungsphase und Übergangsphase - Tiefes Atmen in den Bauch

- Gleichmäßige Atmung
- Zum Kind in die Bauchhöhle
- Einatmen durch die Nase
- Ausatmen durch den Mund
- Vorbereitung
- Restspannung loswerden
- Tönen ?!

Tönen und lautes atmen

Wozu ?

Tönen und lautes atmen

- Schwingungen erzeugt
- Aktive Laute → Ablenkung
- Warme Vokale

Hilfestellungen zum „richtigen“ Atmen / Tönen

- Führung *(Hebamme / Partner)*
- Mittönen *(kein Gefühl alleine zu sein)*
- die stärker werdende Intensität durch Veränderung der Laute steuern und dem Schmerz dadurch eine „Form“ geben

Austreibungsphase - Das Atmen nicht vergessen !

- Baby wird abwärts Richtung Becken geschoben
- Aktives Mitschieben bei Presswehen
- Luft anhalten —> Pressen
- Die Hebamme leitet euch an
- Man wächst in das Atmungsmuster herein
- Gleichmäßiges u. ruhiges Atmen nach der Wehe verhindert Hyperventilation
- (beugt Stress beim Kind vor)

Zusammenfassung

- Keine Panik
- Wehe = Welle
- Beginn:

  Lasst euch in die Wehe ein
- Mitte:

  Achtet auf die Bauchatmung
- Ende:

  Spannung abfallen lassen

Notfall -Tipps:

- Nicht stressen lassen
- Partner /Hebamme mitatmen lassen
- Zeit nehmen
- Zur Ruhe kommen
- Erhöhter Oberkörper
- Denkt an etwas schönes
- Ruhepausen einplanen
- Wasser trinken / Labello (trockene Schleimhäute)

Schmerz



Schmerz

- Alarmsignal des Körpers
- Löst Angst aus
- Verspannung
- Unter Anspannung → Schmerzen werden viel intensiver wahrgenommen
- Ziel:

→ **Teufelskreis:** Angst – Spannung – Schmerz

Angst – Spannung – Schmerz – Teufelskreis

durchbrechen !



2. Geburt - Schmerz

✓ Geburtsvorbereitungskurs

✓ Anwesenheit des Partners

✓ Positive Grundeinstellung

✓ Atmung !!!

- Auflösen von Verspannungen
- Wirkt beruhigend aufs Kind

Alternative Schmerzmittel

Alternative Schmerzmittel

- Badewanne
- Massage
- Homöopathie (Schmerzöl)
- Atmung
- Verschiedene Geburtspositionen
- Bewegung
- Zuspruch

Massage

- Entspannung
- Erleichtert Atmung
- Gewebe lockert sich
- Schmerzlinderung



Massage - Fazit

- Bei Geburt / während der Wehe ist festes Anfassen erwünscht
- Klarheit & Sicherheit
- Möglichst viel Körperkontakt
- Sagt, was Ihr wollt !

Schmerzmittel / Analgetika

Schmerzmittel / Analgetika

- Paracetamol
- Schmerzinfusionen
- Buscopan
- Lachgas
- PDA

PDA


SPINAL CORD
EPIDURAL SPACE
EPIDURAL ANESTHESIA
EPIDURAL CATHETER
NERVE FIBERS
EPIDURAL

PDA

Vorteile:

- Schmerzhemmung
- Erholung / Ausruhen / Kraft tanken
- Entspannung
- Wirkdauer: sehr lange

PDA

Nachteile:

- Evtl. längerer Geburtsprozess
- Wehentätigkeit ist abgeschwächt
- Mobilität eingeschränkter

Die Rolle des Partners



Rolle des Partners

- Vertrautheit (fremde Umgebung)
- Schutz
- Gute Atmosphäre *(→ v.a. im Hinblick auf die Geburt eures Kindes)*
- Aufmerksamkeit
- Hilfe während der Geburt:
    - Zuspruch
    - Motivation
    - Erinnerung
    - Kraft

Rolle des Partners

- Ruhepol -> Kühler Kopf
- Dürfen auch mal den KRS verlassen *(Ablenkung und Auszeit = Wichtig!)*
- No – Go‘s !?
- Versorger – Funktion ☺️

Checkliste Begleitperson

- Position

Checkliste Begleitperson

- Position

  Wechselt meine Partnerin regelmäßig die Position?

  Nimmt meine Partnerin eine bequeme Haltung ein?

  Achte ich darauf, meine Partnerin zu massieren?



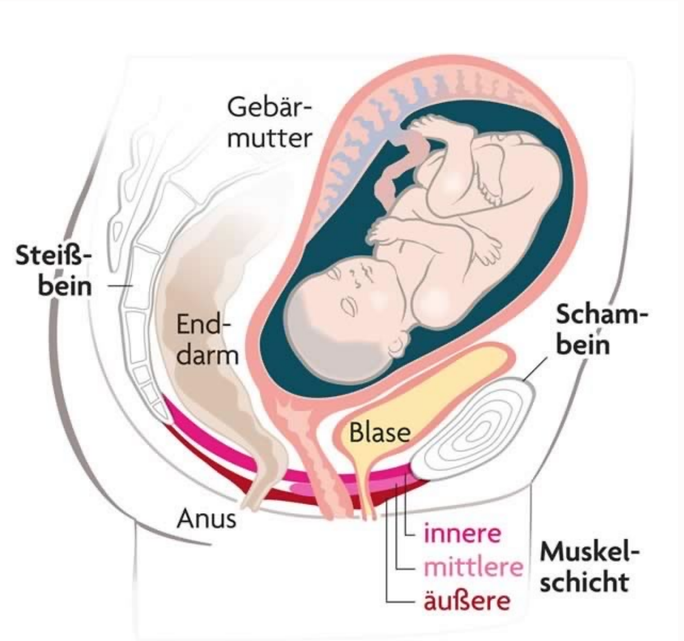
Checkliste Begleitperson

- Urin

Checkliste Begleitperson

- Urin

  Geht meine Partnerin stündlich zur Toilette ?



Checkliste Begleitperson

- Entspannung

Checkliste Begleitperson

- Entspannung

  Ist meine Partnerin so entspannt wie möglich ?

  Bin ich so entspannt wie möglich ?

Checkliste Begleitperson

- Atmung

Checkliste Begleitperson

- Atmung

  Atme ich regelmäßig ?

  Atmet meine Partnerin regelmäßig ?

  Sind währenddessen die Gesichtsmuskeln entspannt ?

Checkliste Begleitperson

- Ausruhen

Checkliste Begleitperson

- Ausruhen

  Nutzt meine Partnerin die Wehenpausen ?

  Erfrische ich mich selbst in den Wehenpausen ?

  Hole ich auch mal die Hebamme dazu, wenn ich mal eine Pause brauche ?

Checkliste Begleitperson

- Zuspruch

Checkliste Begleitperson

- Zuspruch

  Ermutige ich meine Partnerin, lobe ich sie regelmäßig ?

  Hole Dir immer Informationen über weitere Unterstützungsmöglichkeiten ein !

Gebärpositionen

- Welche kennt ihr ?

- Wofür sind diese hilfreich?

Gebärpositionen

- Wechseln : Man kommt mit der WTK besser zurecht
- Bewegung → Beckenräume werden erweitert
- Richtige Einstellung des Kindes
- Atmung leichter
- Geburt wird aktiv unterstützt

Aufrechte Positionen:

Aufrechte Positionen:

- Stehen
- Sitzen / Hocken
- 4 – Füßler – Stand






©tamara78 / Fotolia

- Seitenlage
- Im Liegen





Wobei helfen aufrechte Positionen?

- Schwerkraft -> Tiefertreten
- Verkürzung Eröffnungsphase
- Durchtreten des Kopfes in der Austreibung wird beschleunigt

Wassergeburt

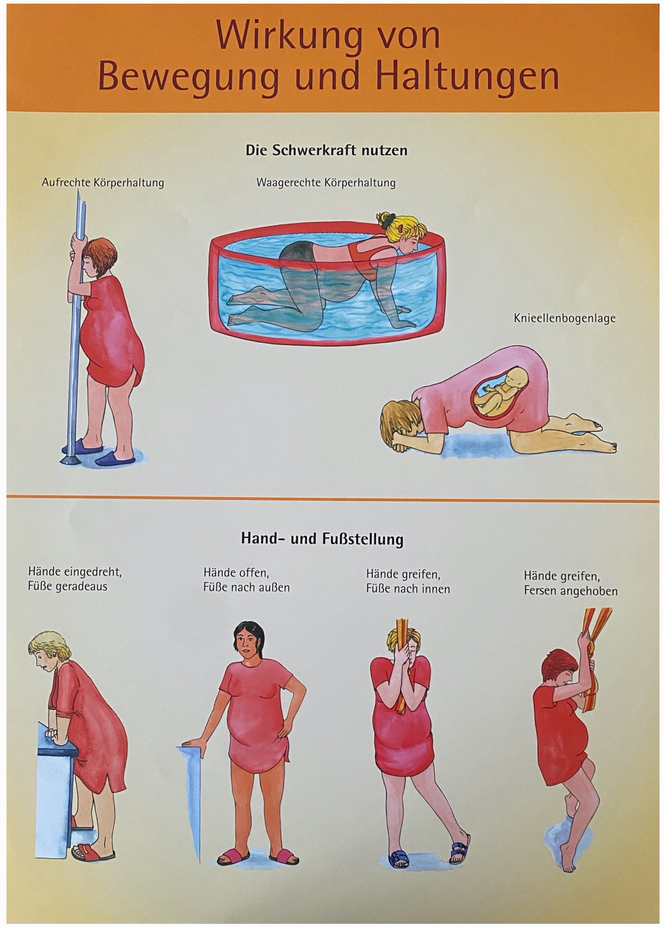
- Kürzere Wehen *(kürzere Eröffnungsphase)*
- Weniger Schmerzen
- Weniger Dammschnitte / -risse
- Große Bewegungsfreiheit
- Sanfterer Übergang vom FW ins Wasser
  (Temperatur ist gleich)

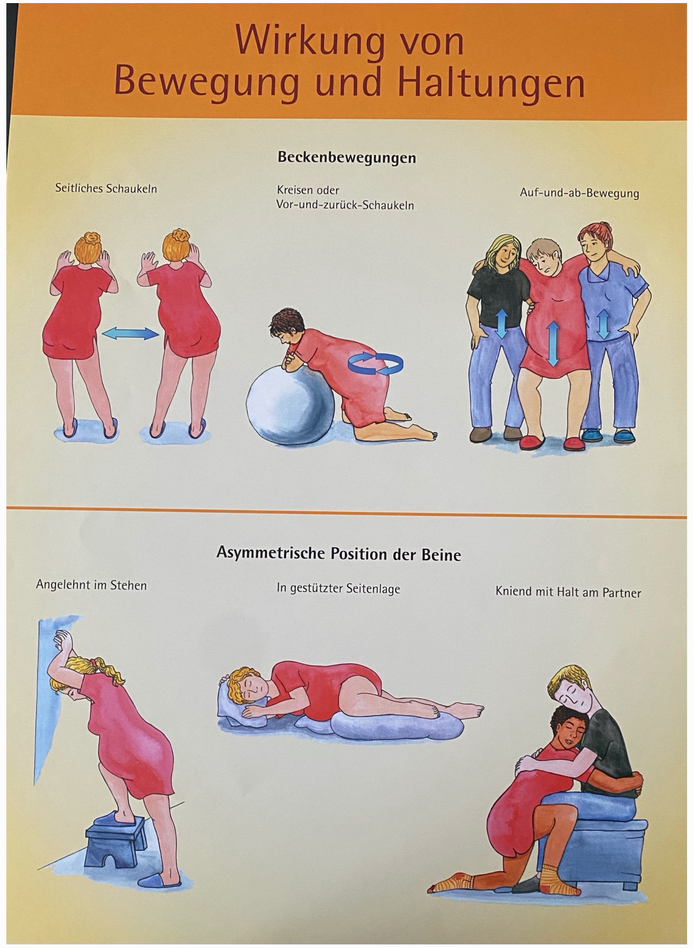
- Voraussetzungen müssen geschaffen sein



Fazit (Bewegung / Veränderung d. Positionen):

- Intuition der Frau
- Beweglichkeit → leichtester Eintritt des Kopfes ins Becken
- Mehr Platz
- Weniger Schmerzmittel
- Flexibilität
- Nichts ist ein MUSS


Wirkung von
Bewegung und Haltungen
Die Schwerkraft nutzen
Aufrechte Körperhaltung
Waagerechte Körperhaltung
Knieellenbogenlage
Hand- und Fußstellung
Hände eingedreht,
Füße geradeaus
Hände offen,
Füße nach außen
Hände greifen,
Füße nach innen
Hände greifen,
Fersen angehoben


Wirkung von
Bewegung und Haltungen
Beckenbewegungen
Seitliches Schaukeln
Kreisen oder
Vor-und-zurück-Schaukeln
Auf-und-ab-Bewegung
Asymmetrische Position der Beine
Angelehnt im Stehen
In gestützter Seitenlage
Kniend mit Halt am Partner


Eröffnungsphase


Übergangsphase


Übergangsphase


STOP

2. Geburt - Der Kreißsaal



2. Geburt - Der Kreißsaal



2. Geburt - Der Kreißsaal



2. Geburt - Der Kreißsaal



2. Geburt - Der Kreißsaal



2. Geburt - Der Kreißsaal



2. Geburt - Der Kreißsaal



2. Geburt - Der Kreißsaal



2. Geburt - Der Kreißsaal





2. Geburt - Der Kreißsaal



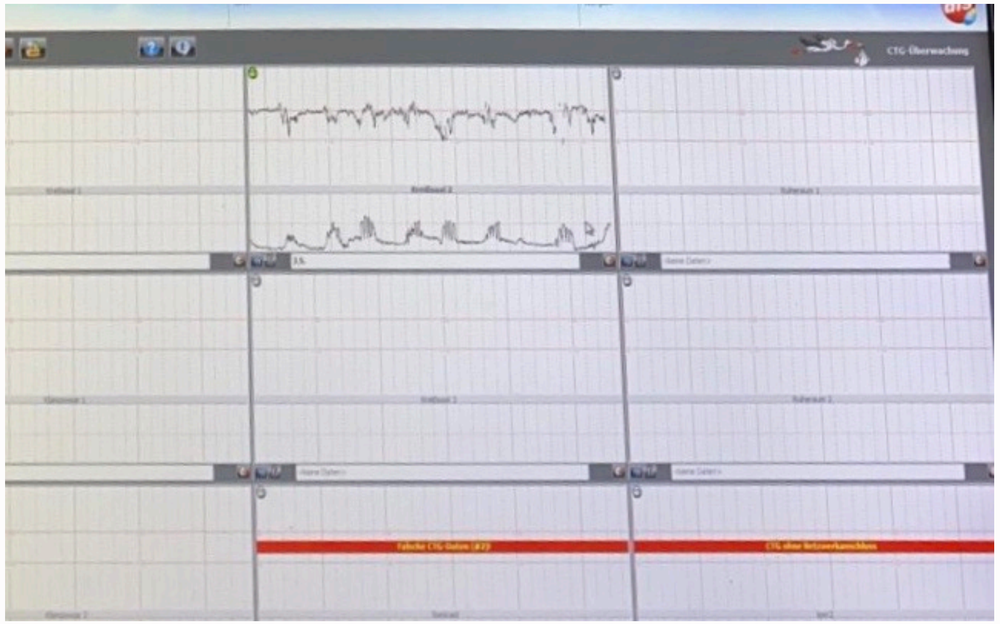


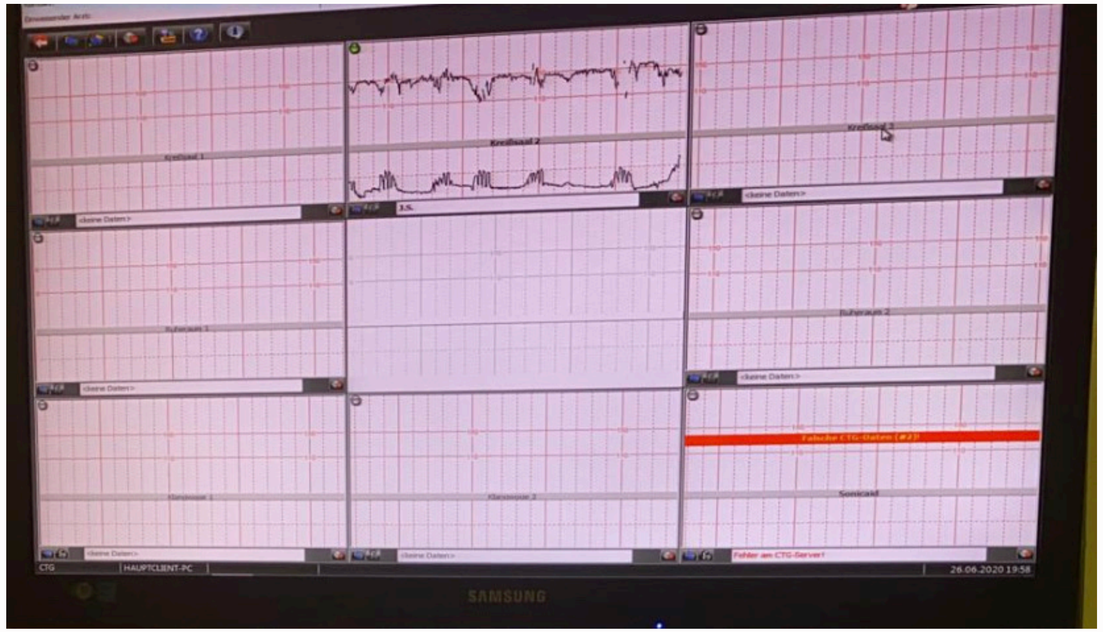






2. Geburt - Der Kreißsaal





Was, wenn nicht alles nach Plan läuft ?

Drei Voraussetzungen für eine normale Geburt:

1. Mutter geht es gut
2. Kind geht es gut
3. Geburt geht voran

1. Geburtsstillstand

- 25%
- > 2 Std. kein Fortschritt *(Muttermundseröffnung, Tiefertreten, WTK regelm. etc.)*

Ursachen:

- Wehenschwäche *(durch Erschöpfung, Ängste, Kraftverlust)*
- Falsche Einstellung des Kindes *(durch Größe, Beckenräume)*
- Atmosphäre *(mangelnde / nicht gewünschte Betreuung)*

1. Geburtsstillstand

Maßnahmen:

- Schmerzmittel *(PDA)*
- Gespräche
- Wehenmittel
- Position
- Ressourcen (ist mein Partner da, Energielevel)

2. Blasensprung

- Schwallartig, tröpfchenweise

Ursachen:

- Wehentätigkeit
- Ohne Grund

2. Blasensprung

Maßnahmen:

- Keine Panik !
- Krankenhaus / Kreißsaal *(Anruf)*
- Hinlegen!?
- Einleitung

Folgen:

- Einleitung, wenn keine Wehen im Anschluss folgen

Risiken (sehr selten!)

- Fieber → Erhöhte Herzfrequenz des Kindes
- Stress beim Baby → grünes Fruchtwasser

3. Einleitung

- vorzeitiger Blasensprung ohne Wehen
- Mütterliche Erkrankungen (zB Schwangerschaftsdiabetes)
- Kind ist zu groß / zu klein
- Terminüberschreitung (eine Woche / 10 Tage über Termin)

3. Einleitung

Natürliche Geburtseinleitung:

3. Einleitung

Natürliche Geburtseinleitung:

- Schwangerschaftstee
- Geschlechtsverkehr
- Heiße Bäder
- Ingwer – u. Zimttees
- Scharfes Essen
- Bewegung
- Bauch / - Gebärmuttermassage

3. Einleitung

Medikamentöse Geburtseinleitung:

- Gel
- Tabletten
- Wehentropf
- Wehencocktail

5. Saugglocke /Kiwi

- Geburt dauert sehr lange
- Kind schafft die letzte „Kurve“ nicht mehr
- Herztöne schlecht
- Enger Beckenausgang

6. MBU *(Mikroblutunteruschung)*

- CTG = schlecht (wie geht es dem Kind)
- Blutwert kontrollieren vom Kind
- Muttermund weit genug geöffnet
- Wie lange hat man noch Zeit ? Vitalitätszustand des Kindes?
- Gegebenenfalls mehrfache Wiederholungen

7. Dammschnitt (Selten !)

- Beim Einschneiden des Kopfes
- in der Wehe

Wann ?

- Straffes Gewebe
- Köpfchen muss sehr schnell geboren werden (Herztöne nicht so gut)
- Vor Saugglocke evtl.

8. KSE *(Kopfschwartenelektrode)*

- Falls die Herztöne des Kindes nicht gut abzuleiten sind

9. Kaiserschnitt

- Primär - Sekundär - Notkaiserschnitt

Gründe:

9. Kaiserschnitt

- Primär - Sekundär - Notkaiserschnitt

Gründe:

Geburtsstillstand
Herztöne nicht gut
Fehleinstellung
Infektionen
Blutungen
Erschöpfung der Mutter
in Rückenmarksnarkose *(selten: Vollnarkose)*



2. Geburt - Worst Case





Das Kind ist geboren !





2. Geburt - Nachgeburtsperiode im Kreißsaal

- Geht es dem Kind gut?

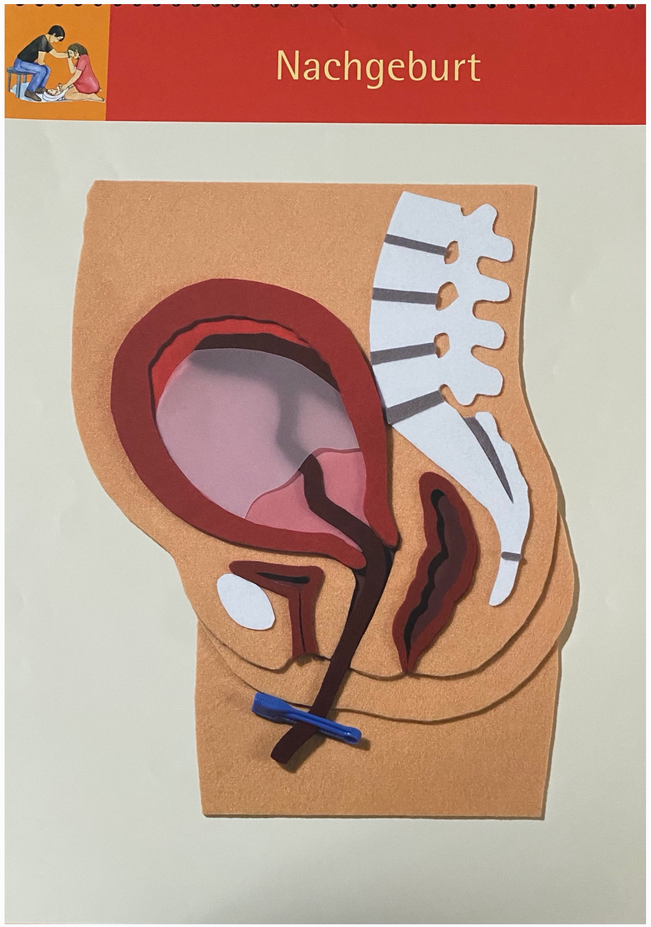
  auf den Bauch der Mutter
- Abnabelung
- Blutentnahme pH‘s
- Plazentageburt
- Apgar

  5 Kategorien werden mit Noten von 0 bis 2 bewertet

  (Atmung, Puls, Grundtonus, Aussehen, Reflexe)

  Zeiträume: 1, 5, 10 Minuten

  Werte sagen über die zukünftige Entwicklung nichts aus !


Nachgeburt

Erstversorgung

- Wiegen, Messen, Anziehen, Temperaturkontrolle
- Vitamin – K – Gabe

  Unterstützt Blutgerinnung

  Wird bei U2 im Krankenhaus im Kinderzimmer der Station wiederholt

U1

- Fehlbildungen?
- Geburtsverletzungen
- Proportionen
- Reifezeichen
- Abhören der Herztöne



2. Geburt - Nachgeburtsperiode im Kreißsaal

- Evtl. Versorgung Geburtsverletzungen
- Bonding
- Erstes Anlegen
  - <u>Kolostrum:</u>
    Enthält höheren Anteil an Vitaminen und Antikörpern
    Aufbau Darmflora
    Schutz vor Infektionen / Allergien
    Leicht verdaulich, regt ersten Stuhlgang (Mekonium) an
    Neugeborenengelbsucht vermindert
  - <u>Oxytocin:</u>
    Liebeshormon
    Bindung
  - <u>Training Saug - / Schluckreflex + Milchspende / - flussreflex</u>





2. Geburt - Nachgeburtsperiode im Kreißsaal

- Ruhe / Pause
- 2 Stunden Überwachung
- Verlegung wenn alles gut ist ☺️

3. Nach der Geburt



Checkliste / Formalitäten nach der Geburt

1. Vaterschaftsanerkennung

- wenn Eltern nicht miteinander verheiratet sind
- Vater muss zum Standesamt
- Zustimmung der Mutter

2. Geburtsurkunde

- Standesamt
- Übers KH

Checkliste / Formalitäten nach der Geburt

3. Anmeldung Einwohnermeldeamt

4. Kindergeld

5. Krankenversicherung

6. Elterngeld (Formular kann schon vor Geburt ausgefüllt werden)

7. Elternzeit

<u>Das solltet ihr im Krankenhaus für Euer Kind dabei haben (für den Weg n. Hause)</u>

- 2 Bodys *(Gr. 50 – 56)*
- 2 Strampler *(Gr. 50 – 56)*
- Strumpfhose
- 2 Paar Socken
- Mütze
- Jäckchen
- Spieluhr
- Spucktuch
- Transportschale fürs Auto
- (Auf Schnuller erst einmal verzichten, wenn man Stillen möchte)



Utensilien bei Stillwunsch

- 2 Still – BH‘s
- Stilleinlagen
- (Pumpe)
- Stillkissen
- Brustwarzenpflege
- Evtl. Stillhütchen

Utensilien bei Flaschenernährung

- Ersatznahrung
- 6 - 8 Flaschen und Sauger
- Sterilisiergerät
- Flaschenbürsten / Flaschenwärmer

3. Nach der Geburt - Anschaffungen Stillen / Flaschennahrung







3. Nach der Geburt - Anschaffungen Stillen / Flaschennahrung



Essentielle Still – Tipps:

- Viel trinken
- Genügend Essen
- Kein Stress
- Bequeme Stillposition
- Stillkissen
- Nachts: Stilllicht
- In den ersten Wochen: Rhythmus versuchen einzuhalten
- Bei Milcheinschuss: Kühlakkus / Retterspitz da haben



Ausstattung im Kinderzimmer

- Wickeltisch *(gepolstert, abwaschbare Auflage)*
- Windeleimer
- Wärmelampe bei Bedarf
- Kinderbett / Wiege
- Möglichkeiten, Tageslicht abzuschirmen
- Babypflege

Anschaffungen für Babypflege

- Pampers / Stoffwindeln
- (Feuchttücher)
- Waschlappen
- Öle (Mandelöl)
- Haarbürste
- Wundschutzcreme
- Körpercreme
- Nagelschere (frühestens 5./ 6. Woche)

3 Monats – Koliken / Bauchweh

- Kümmelöl
- Kümmelsalbe
- Kümmelzäpfchen
- Bauchmassage
- Körnerkissen
- Osteopathie
- Lefax / sab simplex
- Fliegergriff

Nabelpflege

- Kochsalzlösung
- Nabelpuder
- Hände desinfizieren





Anschaffungen für Babypflege

Baden:

- Babywanne / Badeeimer
- Bade - Thermometer *(Wasser: 37°C)*
- Öle
- Waschlappen
- Warme Handtücher
- Frische Kleidung
- Raumtemperatur: 23 – 24°C

3. Nach der Geburt - Babybad







Schlafumgebung



Schlafumgebung

- Beistellbett neben Elternbett *(für Stillende Mütter sehr praktisch!)*
- Eigenes Bett im Raum der Eltern

  Atemgeräusche

  Positiver Einfluss auf Entwicklung
- Rückenlage → beste Atmung *(über Tag auch natürlich Bauch / - Seitenlage)*
- Kein Himmel
- Rauchfrei
- Keine Felle, Kissen, Kuscheltiere

Schlafumgebung

- Überwärmung verhindern *(Nacken – Test)*
- Durchlüften
- Keine Zudecke → Schlafsack !
- Nicht zu dick anziehen
- Keine Mützen
- Raumtemperatur 18-20 Grad



Babyapotheke:

- Thermometer (Po)
- Kümmelöl / -salbe / -zäpfchen
- Fieberzäpfchen
- Nasentropfen / NaCl
- Nasensauger
- Erkältungsbalsam (Thymian Myrthe Balsam)
- Nagelschere
- Zahnungsgel
- Kirschkernkissen
- Wundbalsam

Veränderungen des Körpers:

- Hormonelle Umstellung
- Rückbildung der Gebärmutter
- Wochenfluss

  Bis zu 6 Wochen nach Geburt
  Vorlagen regelmäßig wechseln *(wird weniger)*
  Desinfektion
  Nicht baden *(infektiös!)*



3. Nach der Geburt - Wochenbett

- Milcheinschuss
- Baby Blues / “Heultage“ → NORMAL !
- Schlafmangel

Unterstützungsmöglichkeiten

- **Nachsorgehebamme**

  Beobachtet Rückheilung Geburtsverletzungen

  Stillen / - Fläschchennahrung

  Gewichtskontrolle Kind + Nabelkontrolle

  Unsicherheiten im Alltag

- **Gute Fee** *(Mutter / Freundin / Nachbarin)*

  Hausarbeiten, Kochen, Einkaufen

Unterstützungsmöglichkeiten

- **Haushaltshilfe**

  Bei medizinischer Indikationen *(Rückbildungsstörungen, Brustentzündung…)*

  Fremde / bekannte Person

Vorkehrungen für ein entspanntes Wochenbett

- Essensvorräte
- Unterstützung suchen
- Geschwister auf das Baby vorbereiten
- Schriftkram erledigen (Kindergeld etc)

Tipps für schöne, entspannte „Flitterwochen“

- **Nichts tun**

  Baby genießen

  Liebesband knüpfen

  Kennenlernen, Kuscheln, Hautkontakt

  Signale des Babys kennenlernen und verstehen

- **Liegen**

  Rückbildung, Schonung, Ausruhen, Kräfte sammeln, regenerieren

Tipps für schöne, entspannte „Flitterwochen“

- **Besuch reduzieren**

  Kein Babytourismus

- **Energie und Flüssigkeitshaushalt**

  Stillen macht durstig

  Immer etwas zu trinken / essen parat stellen

Rückbildungsgymnastik

- **Normale Geburt**
  6 – 8 Wochen

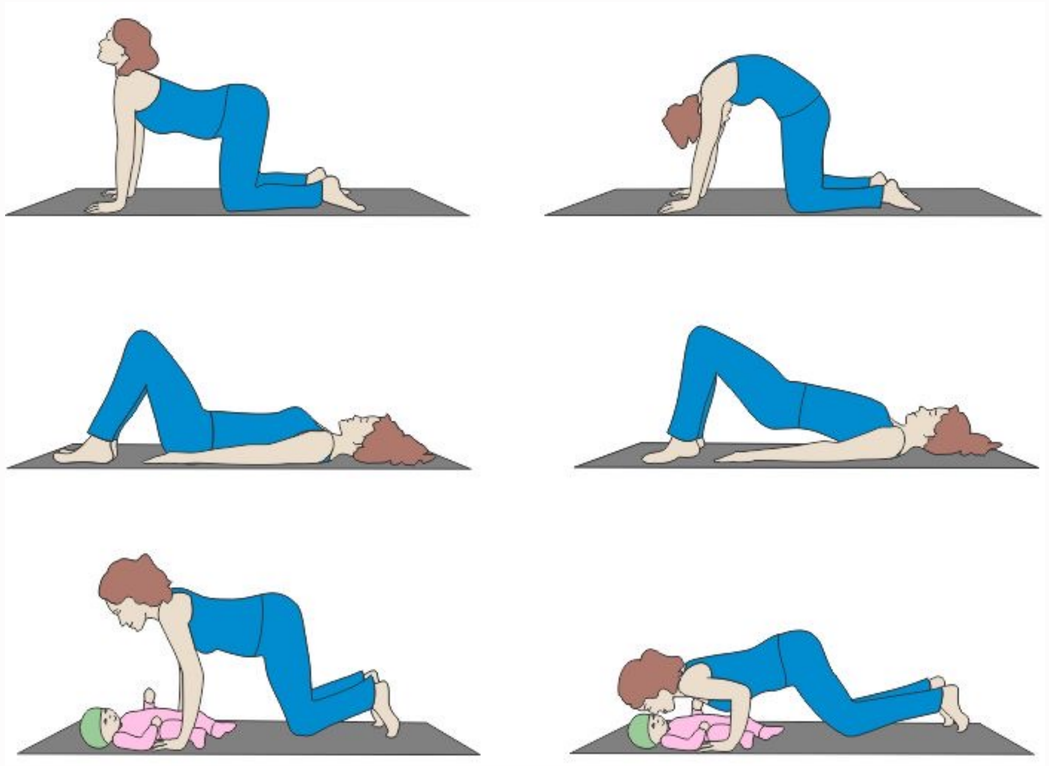
- **Kaiserschnitt**
  8 – 12 Wochen



Wichtig für Stärkung …

- Rücken
- Beckenboden
- Urogenitaltrakt

Rückbildungsgymnastik



Ohne Ruhe & Entspannung …

- Verzögerte Rückbildung
- Beckenbodenschwäche
- Ungenügende Milchproduktion
- Milchstau
- Brustentzündung
- Überforderung
- Nicht – Erkennen und nicht – Eingehen auf Signale und Bedürfnisse des Babys
  → vermehrtes Schreien

Verzichtet auf Action und Stress !!



4. Unterlagen

<u>Unterlagen</u> *(1 Woche online)*

@HEBAMMENBEGLEITUNG_JUDITH

http://www.Hebammenbegleitung.net

(Leistungen → Gebutsvorbereitungskurse → Downloads)

Passwort: Sommer2024#