

Wussten Sie, dass...

- in Holland Hausgeburten das Normale sind? Dort werden die meisten Kinder zuhause geboren. Die Familien werden von frei praktizierenden Hebammen betreut. Die Sicherheit der Hausgeburten steht der Sicherheit von Spitalgeburten auch dort in nichts nach. Die Krankenkassen übernehmen eine Spitalgeburt in Holland nur, wenn es dafür medizinische Gründe gibt.
- Sie sich während der Mutterschaft von A bis Z von einer Hebamme betreuen lassen können und (fast) all diese Leistungen aus der Grundversicherung der Krankenkassen (ohne Selbstbehalt und Franchise) gedeckt sind? Die Hebamme führt alle Schwangerschaftskontrollen (ausser Ultraschalluntersuchungen) durch, betreut Sie während der Geburt und im Wochenbett (während maximal 56 Tagen) bis hin zur Nachkontrolle (6 bis 10 Wochen nach der Geburt). Danach kann Sie bei Bedarf noch 3 Stillberatungen durchführen.
- es einen speziellen Badeeimer für Neugeborene gibt, genannt "Tummy Tub"? Dieser eignet sich sehr gut zum Baden eines Neugeborenen / eines Säuglings, da er zum Wohlbefinden des Kindes beiträgt. Das Neugeborene kann in der ihm wohl bekannten Körperstellung gebadet werden und erfährt durch die engen Raumverhältnisse und das Getragenwerden vom Wasser Geborgenheit. Das Baden im Tummy Tub kann Verdauungsbeschwerden lindern.
- es von Reinhard Mey eine sehr berührende Musik CD zum Thema Kinder kriegen und Eltern werden gibt? Sie heisst "Mein Apfelbäumchen" und enthält passende Lieder für die emotionale Zeit der Einstimmung / des Einlebens als Familie mit Kindern.
- getragene Kinder in ihrem Urvertrauen gestärkt werden und später viel leichter selbstbewusst und selbständig werden können? Es existieren verschiedene Tragetücher / Tragehilfen für Neugeborene. Fragen Sie Ihre Hebamme danach.
- stillende Frauen grundsätzlich alles essen dürfen, was sie auch in der Zeit der Schwangerschaft gegessen haben? Gewisse Nahrungsmittel / Kombinationen können trotzdem vereinzelt Reaktionen hervorrufen: so kann Kiwi in direkter Verbindung mit Milchprodukten zu einem bitteren Geschmack der Muttermilch führen, worauf einzelne Neugeborene eventuell sensibel reagieren, selten mit vorübergehender Verweigerung des gestillt-werdens. Auch Spargeln können zu solchen Veränderungen der Muttermilch führen. Wenden Sie sich bei Fragen an Ihre Hebamme oder eine Stillberaterin.
- Sie in der Stillzeit wieder schwanger werden können, auch wenn Sie noch keine Periodenblutung gehabt haben? Die Menstruationsblutung kann während der Stillzeit lange ausbleiben, aber der erste Eisprung findet vor der ersten Periodenblutung statt. Besprechen Sie die Möglichkeiten der Verhütung in der Stillzeit mit Ihrer Hebamme.
- es spezielle Kräuterbäder für Wöchnerinnen gibt, die bereits wenige Tage nach der Geburt eines Kindes zuhause genossen werden können? Die Kräuter unterstützen die Mutter in der Situation des Wochenbetts, fördern die Gebärmutterrückbildung und das Wohlbefinden unter den speziellen Bedingungen.