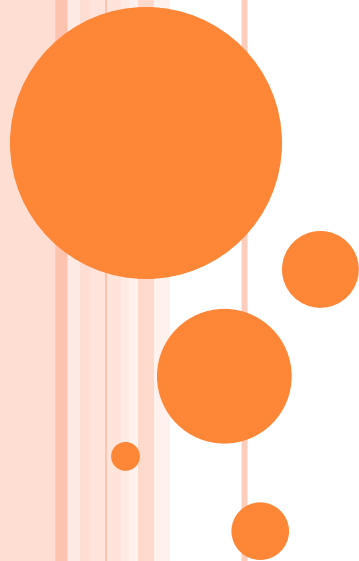


# **SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND WOCHENBETT – CHALLENGE ODER CHANCE**



**Kerstin Groß**  
**kerstin.gross@kages.at**

# ZIEL DES VORTRAGES

- Personen, die mit Schwangeren arbeiten und diese betreuen, einen Anhalt geben
- Mit Mythen aufräumen!
- Auf Angebote vom Bezirk Voitsberg aufmerksam machen (ähnliches Angebot auch in vielen anderen Bezirken)



# SCHWANGER WERDEN UNTER DRUCK – DIE ERSTE CHALLENGE

- Schwangerschaft wird geplant wie ein „Langzeiturlaub“
- Druck durch Bekannte, Familie, sich selbst
- Druck durch die „Tickende Uhr“ der Fruchtbarkeit



# WIR SIND SCHWANGER...

- Schwangerschaftstest positiv
  - „Soll ich es gleich allen sagen?“
- Erste Verunsicherung
  - „Was, dir ist gar nicht übel?“
  - „Meine Geburt hat 48 Stunden gedauert!“
  - „Gehörst du in deinem Alter eigentlich schon zu den Risikoschwangeren?“
- Pränataldiagnostik
  - Combined Test → die entscheidenden Fragen vorher beantworten
  - Organscreening → sinnvoll, aber kostenintensiv



# HEBAMMENBERATUNG

- 18. – 22. Schwangerschaftswoche
- Wo? Niedergelassene Hebammen:
  - [www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)
  - Hebammenzentrum Voitsberg

Diese beinhaltet:

- Wahl des Geburtsortes
- Gesunde Ernährung
- Sport / körperliche Betätigung
- Körperliche Veränderungen
- Geburtsvorbereitung
- Geburt
- Stillen
- Nach der Geburt



# HEBAMMENBERATUNG – „RICHTIGE“ WAHL DES GEBURTSORTES

- Was sind meine Bedürfnisse?
  - Möchte ich z.B. eine Wassergeburt?
  - Ist mir die „Rund um die Uhr Anwesenheit“ des Kinderarztes / der Kinderärztin wichtig?
  - Möchte ich meine „eigene“ Hebamme oder Arzt / Ärztin?
- Was habe ich schon über die möglichen Geburtsorte gehört?
  - „Nach ... musst gehen, da sind alle so nett!“
  - „In ... müssen die Frauen sogar am Gang liegen, weil die so überfüllt sind.“
- Was sind meine Erfahrungen?
  - „Meinen Onkel haben`s dort aber schön verhaut.“
  - „Da riecht es so komisch!“




# HEBAMMENBERATUNG – „RICHTIGE“ WAHL DES GEBURTSORTES

- Kenne ich ein Krankenhaus bereits?
  - „Ich habe dort das Organscreening gemacht, da hat alles gepasst.“
  - „Meine beste Freundin hat dort ihr Kind geboren und da war das Zimmer so schön.“
- Mögliche Krankenhäuser und Sanatorien anschauen – Bauchentscheidung
  - Infoabende gibt es in jedem Krankenhaus oder auch „Privatführungen“



# HEBAMMENBERATUNG – GESUNDE ERNÄHRUNG - EIN REIZTHEMA

- Ernährungsberatung bei der ÖGK 
  - Kostenlos
  - hochschwellig
- „Rauchfrei“ werden
  - Jede Zigarette weniger ist gut!
  - „Rauchfrei in 6 Wochen“ für Schwangere und Partner über ÖGK
    - Kosten € 30,--
    - 1 mal pro Woche
    - Nachbetreuung mittels „Rauchfrei Telefon“





# HEBAMMENBERATUNG – SPORT / KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

- Darf ich Sport betreiben?
  - Grundsätzlich **ja**
- Welchen Sport darf ich betreiben?
  - „**Sanfte**“ Sportarten
- Darf ich Schwimmen gehen?
  - Grundsätzlich **ja**
- Yoga in der Schwangerschaft über  
EKIZ-Voitsberg



# HEBAMMENBERATUNG - KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN – EIN HEIKLES THEMA

- Gewichtszunahme
  - 10 – 15 kg sind völlig normal
  - Abhängig vom Ausgangs-BMI
    - Hoher BMI → geringe Gewichtszunahme
    - Niedriger BMI → höhere Gewichtszunahme
- Körperliche Beschwerden sind bei der Hebammenberatung meist noch nicht vorhanden
  - Verweis auf den Arzt / die Ärztin und die Hebamme
- Bewältigung des Alltags
  - Slow down
  - Rückenschonendes Arbeiten
  - Informationen über die Rechte der Schwangeren in ihrer Berufsbranche




# GEBURTSVORBEREITUNG

- Zwischen der 28. und 38. Schwangerschaftswoche
- Unterschiedliche Angebote
  - Kurse über EKIZ Voitsberg
  - Kurse in den öffentlichen Krankenhäusern wie z.B. Deutschlandsberg
  - Hypnobirthing  
usw.
- Will die Schwangere überhaupt einen Kurs besuchen?



# GEBURT

- Errechneter Termin
  - Nur 3 % der Kinder kommen an diesem Termin zur Welt!
  - Zeitspanne von 5 Wochen für die Geburt
- Wann / wie geht die Geburt los?
  - Blasensprung
  - Wehenbeginn
- Wann muss ich losfahren?
  - Privatfahrt / Rettungsfahrt
  - Hebammenzentrum Voitsberg
  - → Hebammenbegleitete Rettungsfahrt 
- Wie oft soll ich es in welchem sozialen Netzwerk posten?



# HEBAMMENBERATUNG - STILLEN

## ○ Vorteile

- Jederzeit verfügbar in der Menge und Zusammensetzung, die dem Entwicklungsstand des Kindes entspricht
- Gut verträglich
- Günstig

## ○ Nachteile

- Ist am Anfang Arbeit
- Kann von niemandem abgenommen werden
- Alkohol und Nikotin gehen in die Muttermilch über

## ○ Welche Medikamente sind verträglich?

- [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de)
- Frag Arzt / Ärztin oder Hebamme



# NACH DER GEBURT

## ○ Nachbetreuung

- Wird von den Sozialversicherungen bezahlt
- Täglich 1 Hausbesuch vom 1. – 5. Lebenstag
- 7 Besuche vom 6. Lebenstag bis zur 8. Woche
- Wo? Hebammenzentrum Voitsberg bzw. niedergelassene Hebammen

## ○ EKIZ Voitsberg

- „Rückbildungsgymnastik für Frauen und Babymassage für Männer“ in Kooperation mit dem EBZ
- Papa-Kind-Frühstück



# NACH DER GEBURT

- Elternberatungszentrum der BH-Voitsberg
  - Mütterberatung mit Hebamme und Ärztin
  - Babytreff mit Psychologin
  - „Frühe Hilfen“
  - Einzelberatungen
- AK-Karenzbildungskonto für AK Mitglieder
  - € 1.000 wird dem Karenzbildungskonto gutgeschrieben
  - Bei VHS und bfi-Kursen einlösbar
    - Babyschwimmen in der Therme Nova



# GEBOTE FÜR HELFENDE

- Die Schwangere stärken
  - Glaube an die „Kraft des eigenen Körpers“!
  - Höre auf deinen Körper!
- Zu Bewegung animieren
  - „Gehen wir eine Runde spazieren beim Tratschen?“
- Ansprechspartner\*in vermitteln
  - Frage eine Fachperson!
  - Vergiss Dr. Google!
- Hilfe-Netzwerk im engeren Umkreis schaffen
  - Nimm Hilfe an, wenn du sie brauchst und fordere sie ein!
- Schalte niemals „Teenager werden Mütter“ oder ähnliches ein!





Detailfragen zum Vortragsinhalt:

Kerstin Groß

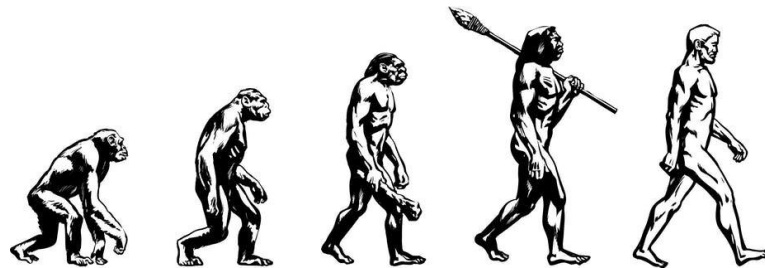
[kerstin.gross@kages.at](mailto:kerstin.gross@kages.at)

Hebammenzentrum Voitsberg Hotline:

0664 9108000 *Hebammenzentrum Voitsberg*



„Wenn alles so kompliziert wäre,  
wäre die Menschheit schon  
längst ausgestorben...“



Credit: Uncle Leo/shutterstock.com

