

Wie finde ich eine Hebamme?

Willkommen zu Geburtskanal, dem Glückskind-Podcast rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Wir sind Anja und Marie von Hallo Hebamme und begleiten euch durch die aufregende Zeit vom positiven Schwangerschaftstest bis zu den ersten Wochen mit Baby.

Hallo und herzlich willkommen zu Geburtskanal, dem Wissenspodcast von DM Glückskind mit uns.

Ich bin die Anja.

Und ich bin die Marie und in dieser Folge wird sich alles um das Thema Hebammenbegleitung drehen.

Wann sucht ihr euch am besten eine Hebamme?

Wie sucht man sich eine Hebamme und vor allem, aber auch, wie arbeiten wir Hebammen denn?

Und das sind eigentlich so die Kernthemen, die wir heute mit euch besprechen möchten.

Bevor wir hier einsteigen, liebe Anja, ist es ja so, dass wir beide ja auch als freiberufliche Hebammen arbeiten in unserem richtigen Leben. wenn wir außerhalb hier unserer schönen Podcast-Kabine sitzen und unserem Postfach, wenn wir Anfragen bekommen, kommt ja wirklich sehr häufig eine Frage rein, nämlich: „Hallo, ich bin die und die und ja, ich bin schwanger und suche nun eine Hebamme zur Betreuung.“ Ich habe ganz häufig auch nicht nur dieses „Ich bin schwanger“, sondern was ich immer noch sehr häufig habe, sowohl telefonisch als auch per E-Mail ich weiß nicht wie es bei dir ist bei mir steht die Geburt kurz bevor, ich habe gehört sie sind Hebamme, wann kommen sie denn? also da ist glaube ich auch noch bei ganz vielen das in den Köpfen noch gar nicht angekommen, wann suche ich mir eben eine Hebamme und zu welchem Zeitpunkt und deswegen finde ich das so wichtig dass wir heute hier im Geburtskanal über das Thema einfach auch mal sprechen können, weil jede Frau hat gesetzlich geregelten Anspruch auf Hebammenbetreuung.

Das gilt ab dem positiven Schwangerschaftstest bis zum Ende der Stillzeit.

Ich glaub, das ist bei vielen wirklich schon angekommen.

Aber nur weil das ja eben gesetzlich geregelt ist, ist es ja leider zur heutigen Zeit nicht mehr so, dass immer jede Frau auch automatisch 'ne Hebamme findet.

Durch den großen Hebammenmangel, der in Deutschland ja gerade ist, ist es nämlich leider nicht mehr die Regel.

Und deshalb ist es hier auch noch mal wichtig zu betonen, dass ihr selbst dafür verantwortlich seid, euch eine Hebamme für die Betreuung zum Beispiel in der Schwangerschaft und vor allem auch fürs Wochenbett und danach zu suchen.

Das liegt in eurer Verantwortung, da kümmert sich auch kein anderer drum, sondern ihr sucht euch eure Hebamme aus, die euch in dieser Zeit begleiten wird.

Ich glaube, mit dem Zeitpunkt wäre es noch mal gut zu beginnen, liebe Anja, wann ist denn der richtige Zeitpunkt, sich eine Hebamme zu suchen?

Ja, und das ist tatsächlich direkt, wenn der Schwangerschaftstest positiv ist.

Und jetzt werden vielleicht einige Hörerinnen und Hörer hier so ein bisschen drüberstöbern und sagen: „Hä?

Aber letzte Woche haben die beiden doch hier irgendwie erzählt, das ist nur ein wahrscheinliches Anzeichen und ich muss doch erst mal warten, ne, bis es vielleicht ein sicheres Anzeichen gibt und ich vielleicht meinen ersten Termin bei meinem Gynäkologen oder meiner Gynäkologin hatte." Tatsächlich ist das aber aufgrund des riesengroßen Hebammenmangels, der aktuell in Deutschland herrscht, häufig schon zu spät.

Also wir beide können euch da wirklich aus unserer Erfahrung sagen, wir sind häufig nach Partner Partnerin die ersten, die von einer Schwangerschaft erfahren, weil eben der richtige Zeitpunkt, sich eine Hebamme zu suchen, direkt mit dem positiven Schwangerschaftstest ist, weil ansonsten man vielleicht das Problem hat, dass man gar keine Hebamme mehr für die Betreuung findet.

Und wir begleiten wirklich auch ab dem positiven Schwangerschaftstest und das gilt auch ganz wichtig nicht nur bei einem lebenden Kind, weil das ist auch etwas, was viele nicht wissen, dass Hebammen eben auch begleiten nach einer Fehlgeburt, bei einem Schwangerschaftsverlust, auch in dieser Zeit sind wir für die Frauen und für die Familien da und deswegen braucht man da auch gar keine Angst zu haben, sich eben direkt zu melden, wenn ein Schwangerschaftstest positiv ist oder auch man wirklich noch in dieser ersten Phase sich befindet, wo viele vielleicht auch noch unsicher sind, wie wird die Schwangerschaft verlaufen, es ist ja auch so eine Phase der Unsicherheit häufig bei vielen Frauen und diese Leistung steht euch zu, die darf in Anspruch genommen werden und das ist an der Stelle, glaub ich, noch mal ganz wichtig zu betonen.

Ja, definitiv.

Jetzt fragen sich vielleicht einige von euch: OK, wenn ich mir so früh eine Hebamme suchen soll, ja, wie find ich denn jetzt überhaupt eine Hebamme?

Und da gibt es ganz viele verschiedene Wege und vielleicht ist es gut, wenn wir hier die einmal kurz aufzählen.

Zum einen könnt ihr, wenn ihr vielleicht schon eure Geburtsklinik ausgesucht habt, hier einmal nachfragen, denn diese haben oft Listen ausliegen von Hebammen, die eben diese Wochenbettbetreuung anbieten, oder auch spezielle Elternberatungszentren innerhalb der Kliniken, die vielleicht angeschlossen sind, die ebenfalls Listen ausliegen haben.

Häufig könnt ihr aber auch gerne einmal in eurer Gyn-Praxis nachfragen, denn diese haben meistens auch Kooperationen mit Hebammen und können euch da weiterhelfen.

Oder ein kleiner Geheimtipp: Meldet euch einmal bei eurer Krankenkasse, denn diese haben tatsächlich auch einige Listen ausliegen und können euch dahingehend vielleicht auch noch einen Tipp geben, welche Hebamme in diesem Zeitraum Zeit hat.

Aber selbstverständlich könnt ihr auch verschiedene Suchmaschinen eurer Wahl einmal fragen.

Hier könnt ihr auch euren Bezirk eingeben und oft werden dann auch noch mal Hebammen, die in eurer Umgebung direkt tätig sind, euch ausgespielt, die ihr dann gerne per E-Mail oder eben auch telefonisch direkt kontaktieren könnt.

Eine tolle Möglichkeit sind auch Portale zur Hebammensuche, also das ist auch eine Möglichkeit, die inzwischen häufig genutzt wird, da könnt ihr einfach mit wenigen Klicks Reihe Hebammen bei euch in der Region finden und müsst vielleicht nicht x Hebammen abtelefonieren oder anschreiben, bevor ihr dann irgendwie eine Rückmeldung bekommt.

Also das vielleicht auch mal noch als Tipp.

Und was ich auch ganz oft höre, ich rufe an, ich bin die Freundin von so und so, ja, du warst da zur Betreuung, ich hab da die Nummer bekommen.

Fragt einfach mal Freunde, Bekannte bei euch im Umkreis, die eben schon Kinder haben, wer denn ihre Hebamme war.

Und das hat dann einfach auch den Vorteil, dass ihr direkt einen ganz authentischen Erfahrungsbericht einfach mitbekommt, wie zufrieden waren sie denn mit der Betreuung, hat das so den Vorstellungen entsprochen und ja, da glaube ich seid ihr dann auch schon ganz gut abgeholt, wie ihr denn wirklich eine Hebamme für eure Betreuung finden könnt und was aber glaube ich auch noch mal wichtig ist, nicht alle Hebammen bieten ja immer die gleiche Leistung an und deswegen, bevor ihr vielleicht anfangt, Kolleginnen zu kontaktieren, überlegt euch wirklich erst mal, was für eine Begleitung wünscht ihr euch, was ist vielleicht euch auch wichtig, möchtet ihr wirklich

ab dem positiven Schwangerschaftstest durch die Schwangerschaft begleitet werden bis hin zur Geburt, also auch im Kreißaal oder vielleicht auch für eine Geburt zu Hause?

Ist euch vielleicht auch in Führungsstrichen "nur" wichtig, dass ihr eine Begleitung für die Zeit im Wochenbett habt, weil alles andere vielleicht vorher abgedeckt ist durch euren Gynäkologen, eure Gynäkologin und ihr vielleicht auch schon eine Geburtsklinik ausgewählt habt, wo eben das nicht möglich ist, die eigene Hebamme mitzubringen?

Also Was wünscht ihr euch?

Eine Betreuung rundum Paket, wie wir das immer so schön nennen, oder vielleicht auch nur der kleine Bruchteil Wochenbettbetreuung, darüber müsst ihr euch klar werden, und dann könnt ihr euch auf die Suche begeben nach einer Kollegin.

Ich weiß, das ist jetzt immer so ein bisschen auch ja die Idealvorstellung, weil es gibt natürlich Regionen inzwischen in Deutschland, da gibt es vielleicht nur noch eine Kollegin auf weiter Flur und die kann natürlich auch gar nicht alle Leistungen anbieten, da ist man froh, wenn man überhaupt noch einen Platz bei ihr ergattert hat. und nimmt dann das, was kommt.

Aber wie gesagt, es macht trotzdem vielleicht Sinn, sich vorher Gedanken zu machen, wenn eben vielleicht doch ihr die Möglichkeit habt, über zwischen mehreren Kolleginnen auszuwählen, dass ihr dann wirklich die Leistung bekommt, die ihr möchtet und die euch natürlich auch gesetzlich geregelt dann zusteht.

Und deshalb an dieser Stelle noch ein kleiner Hebammen Insider Tipp von uns, damit ihr nämlich diese Wahl habt, kümmert euch wirklich mit positiven Schwangerschaftstest um eine Hebamme, Damit eben die Leistung und auch die Hebamme, die ihr vielleicht im Auge habt, von der ihr gerne betreut werden möchtet, auch eben in dieser Zeit für euch Kapazitäten hat, euch zu betreuen.

Und das ist wirklich ein Herzenstipp eigentlich noch mal von unserer Seite, den wir euch hier mitgeben möchten, damit ihr einfach in dieser Zeit gut betreut seid, denn es ist eine so magische und eine so wundervolle Zeit, Die Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett vor allem auch.

Es ist so ein toller Lebensabschnitt, der startet, und da möchte man natürlich die beste Betreuung haben.

Und das wünschen wir euch allen wirklich da draußen, dass ihr diese bekommt.

Ja, und ich finde, mit diesem Hebammen-Insider hast du es heute wirklich auf den. getroffen, weil das ist wirklich so wichtig! Danke dafür liebe Marie! Wir freuen uns schon, wenn es nächste Woche hier auf unserem Geburtskanal weitergeht da wird es ums Thema Vorsorge gehen und auch da wollen wir euch wieder einige wichtige Informationen und Tipps mit an die Hand geben.

Wenn euch unser Podcast gefällt, dann freuen wir uns, wenn ihr den abonniert und auch eine Bewertung da lasst und natürlich nächste Woche wieder mit dabei seid! Tschüss und bis zum nächsten Mal bei Geburtskanal, dem Hebammenpodcast von dm Glückskind!