



In Zusammenarbeit mit



Mit vielen
Stilltipps für die
ersten Tage

Gut betreut mit Deiner Hebamme

Wissenswertes rund um Familie, Schwangerschaft,
Geburt, Wochenbett und Stillzeit



 ·glückskind
Der Familienbegleiter



Liebe Eltern, liebe Familien,

Hebammen leisten durch ihre Arbeit einen wertvollen Beitrag für werdende Mütter und junge Familien. Durch unsere **Partnerschaft mit dem Deutschen Hebammenverband** machen wir auf die Bedeutung der Hebammenarbeit aufmerksam und stärken gemeinsam den Hebammenberuf. Denn jede Frau verdient eine respektvolle und professionelle Betreuung durch eine Hebamme.



Sebastian Bayer
Geschäftsführer dm-drogerie markt

„Eine Geburt ist ein großer Umbruch im Leben einer Familie. **Wir Hebammen sind Expert:innen** für die ganzheitliche Betreuung während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett. Durch die Kooperation mit dm wollen wir möglichst viele Familien erreichen und auf ihr **Recht auf Hebammenbetreuung** aufmerksam machen.“



Ulrike Geppert-Orthofer,
Präsidentin Deutscher Hebammenverband



Wie schön, Ihr werdet eine Familie



Du erwartest ein Kind: herzlichen Glückwunsch!

Neben der Vorfreude kommen sicher viele Fragen auf, zu denen wir mit dieser Broschüre Hilfestellung geben möchten:

Wer hilft Dir während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett?

Seite 6–7

Was gibt es beim Thema Stillen zu beachten?

Seite 14–19

In Ruhe stillen

Seite 20–21

Was macht eine Hebamme eigentlich?

Seite 8–9

Frühchen – der vorzeitige Start ins Leben

Seite 22–23

Wie findest Du Deine Hebamme?

Seite 10–11

Risikofaktor Alkohol

Seite 24–25

Wo möchtest Du Dein Kind zur Welt bringen?

Seite 12–13

Unterstützung von Anfang an

Seite 26–27



Dein Betreuungsbogen



Familienplanung

Du wünschst Dir ein Kind oder suchst eine gute Verhütungsmethode für die Stillzeit – in beiden Fällen ist die Hebamme eine vertraute Ansprechpartnerin.

Schwangerschaft

Du darfst frei entscheiden, ob Du Deine Vorsorgertermine lieber bei Deiner Hebamme oder Deiner Frauenärztin/ Deinem Frauenarzt wahrnimmst. Nur die drei Ultraschalluntersuchungen werden ärztlicherseits erbracht.

Geburt

Ob zu Hause, in der Klinik oder im Geburtshaus – wo Du Dein Kind gebären möchtest, ist Deine freie Entscheidung. Das Gute: Du hast ein Anrecht auf Geburtshilfe durch eine Hebamme.

Schon gewusst? Eine Hebamme begleitet Dich ganzheitlich durch alle Phasen und steht Dir bei Deinen Fragen zur Seite. Die Betreuung spannt den Bogen über den Zeitraum von der Familienplanung bis zum Ende der Stillzeit.

Wochenbett

Die Wochenbettbetreuungsdauer durch Deine Hebamme umfasst im häuslichen Wochenbett die Regelzeit von bis zu zwölf Wochen nach der Geburt. Bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsproblemen kannst Du weitere Leistungen in Anspruch nehmen. Die Hebamme steht auch Frühchen-Müttern nach ihrer Entlassung zur Seite, wenn das Kind noch in der Klinik behandelt werden muss. Nach der Entlassung des Kindes kann die Hebamme erneut mit eingebunden werden, obwohl die Geburt möglicherweise schon mehrere Wochen oder gar Monate zurückliegt.

Stillzeit

Stillen ist ein emotionales Thema. Die Weltgesundheitsbehörde empfiehlt Müttern, in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen und im Anschluss neben geeigneter Beikost weiter zu stillen, bis das Kind zwei Jahre alt ist. Ob Du stillen möchtest und wenn ja, wie lange, ist natürlich Deine Entscheidung.



Was macht eine Hebamme eigentlich?

Die Begleitung durch eine Hebamme wird **auf den individuellen Bedarf abgestimmt** und umfasst Leistungen vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit.

Rundum betreut

Jede Frau hat **Anspruch auf Hebammenhilfe**. Die Kosten für die meisten Leistungen werden von den Krankenkassen übernommen:

- ♥ Beratung
- ♥ Geburtshilfe
- ♥ Schwangerenvorsorge
- ♥ Wochenbettbetreuung
- ♥ Hilfe bei Beschwerden/
Wehen/Fehlgeburten
- ♥ Stillberatung
- ♥ Geburtsvorbereitung
- ♥ Rückbildung

„Zur Leistung der Geburtshilfe sind außer Ärztinnen und Ärzten nur Personen mit einer Erlaubnis nach dem Gesetz berechtigt. Dies gilt nicht für Notfälle. (...) Ärztinnen und Ärzte sind verpflichtet, dafür Sorge zu tragen, dass bei einer Geburt eine Hebamme zugezogen wird.“

§ 4 Abs. 1 Hebamengesetz

Wie findest Du Deine Hebamme?

Hebammen begleiten werdende Eltern durch sehr persönliche und intime Momente, deshalb sollte es auch zwischenmenschlich stimmen.

Wo Du nach Hebammen suchen kannst:

1. Erkundige Dich bei Deiner Frauenärztin/Deinem Frauenarzt über Hebammen in Deiner Nähe.
2. In Geburtskliniken können sich Schwangere ebenfalls über Hebammen informieren. Dort hängen oft Listen mit Namen der Hebammenpraxen und freiberuflichen Hebammen aus.
3. Kostenlos und einfach auf **ammely.de**. Das ist die Online-Vermittlungsplattform für Hebammenleistungen des DHV. Hier kannst Du gezielt nach einer Hebamme suchen, die Dich vor Ort in der Schwangerschaft, bei der Geburt oder im Wochenbett betreut. Je nach Geburtstermin, Region und Leistungsangebot erhältst Du passgenau als Suchergebnis, welche Hebamme freie Kapazitäten hat. ▶



Hier geht es direkt zu **ammely.de**



Gut vertreten

Mit mehr als 22.000 Mitgliedern ist der Deutsche Hebammenverband (DHV) der größte deutsche Berufsverband für Hebammen. Er setzt sich für die Zukunftssicherung des Berufsstandes sowie den Erhalt einer wohnortnahmen Versorgung und qualifizierten Betreuung von Frauen und ihren Familien während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit ein.

Außerdem ist es möglich, über **ammely.de** **Online-Hebammenkurse** zu belegen.

Alle Angebote auf **ammely.de** sind datenschutzkonform und werden von den Krankenkassen übernommen.

Wo möchtest Du Dein Kind zur Welt bringen?

Alternativ zur Klinik kannst Du Dein Kind auch **zu Hause** oder in einem **Geburtshaus** zur Welt bringen. Im Falle einer Frühgeburt bieten **Perinatalzentren** die beste Erstversorgung an. Manchmal kann es auch sinnvoll sein, in einem Krankenhaus mit Kinderklinik zu entbinden. Egal, wo Du Dein Kind gebären möchtest: Es besteht die Möglichkeit, die Räume vorab zu besichtigen. Deine Hebamme kann Dir bei der Wahl beratend zur Seite stehen.

Schon gewusst?
98 Prozent aller Geburten finden in Kliniken statt.



Wenn Du während der Geburt in einer Klinik von „Deiner“ Hebamme begleitet werden möchtest, suche Dir frühzeitig eine **Begleit-Belegehebamme**. Auch für eine außerklinische Geburt ist es wichtig, sich so früh wie möglich eine Hebamme zu suchen.



STILLEN IN DEN ERSTEN TAGEN



Auf den Anfang
kommt es an



AUF DEN ANFANG KOMMT ES AN

Wenn Ihr Baby geboren ist, braucht es unmittelbar Ihre Nähe, um sicher und geborgen auf Ihrem Bauch in seiner neuen Umwelt anzukommen. Der Hautkontakt sollte bis nach dem ersten Stillen nicht unterbrochen werden, auch nicht durch Maßnahmen wie Messen oder Wiegen; störend wirken außerdem Lärm, Kälte und viel Licht. Selbst nach einem Kaiserschnitt ist der Hautkontakt zur Mutter oft sofort möglich und besonders wertvoll für das Neugeborene.

In den ersten ein bis zwei Lebensstunden nach der Geburt ist Ihr Baby wach und hat großes Interesse an seiner Umwelt. Haben Sie von Anfang an Vertrauen in die Kompetenzen Ihres Kindes. Es wird nach einiger Zeit selbstständig nach Ihrer Brust suchen, diese finden und zum ersten Mal trinken. Vielleicht braucht es dabei etwas Unterstützung von Ihnen oder Ihrer Hebamme.

Ihr Baby bekommt so die kostbare erste Milch, die Kolostrum genannt wird. Diese stabilisiert seinen Blutzucker, wirkt beruhigend und zugleich aktivierend.

Wenn Sie Ihr Baby nicht stillen wollen, ist die ein- oder mehrmalige Gabe von Ihrem Kolostrum ein Riesengewinn für Ihr Kind. Schon eine kleine Menge davon schützt vor Infektionen. Ein Abstillen ist trotzdem ohne Probleme möglich.

Genießen Sie in den folgenden Tagen so oft wie möglich ungestörten direkten Hautkontakt. Dies erleichtert das Entstehen einer sicheren Bindung und auch das Bedürfnis Ihres Babys nach Nähe, Wärme und Geborgenheit wird gestillt.

RICHTIG ANLEGEN, SO GEHT'S

Durch eine korrekte Position des Babys an Ihrer Brust können Sie wunde Brustwarzen verhindern.

Schon gewusst? Häufiges oder langes Saugen führt nicht zu wunden Brustwarzen.

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Unterstützen Sie Ihre Arme und Ihren Rücken mit Kissen.
- Das Baby liegt dicht an Ihrer Brust, Baby-Bauch an Mama-Bauch. Ohr, Schulter und Hüfte des Kindes bilden eine Linie.
- Streichen Sie mit Ihrer Brustwarze über die Lippen Ihres Babys. Sobald sein Mund sehr weit geöffnet ist und die Zunge dabei über der unteren Zahnlippe liegt, ziehen Sie Ihr Baby zügig zur Brust. So kann es die Brustwarze und viel vom Warzenvorhof erfassen.
- Beim Saugen sollten sich die Wangen nicht einziehen, sondern rund bleiben. Kinn und Nase berühren die Brust. Die Lippen sind nach außen gestülpt.
- Ein kurzer Ansaugschmerz ist anfangs nicht ungewöhnlich. Halten die Schmerzen nach den ersten 20–30 Sekunden noch an, dann ist die Position nicht korrekt. Nehmen Sie das Baby von der Brust, indem Sie Ihren kleinen Finger sanft zwischen die Kieferleisten schieben, um das Vakuum zu lösen. Dann probieren Sie es erneut. Holen Sie sich unbedingt Unterstützung, wenn die Schmerzen beim Saugen nicht aufhören.

Auch wenn Sie sehr müde sind und schnell wieder schlafen möchten, lassen Sie sich beim Anlegen Zeit. Seien Sie achtsam, damit Ihre Brustwarzen heil bleiben.

SOLL ICH MEIN KIND WECKEN?

Der Magen Ihres Neugeborenen ist in den ersten Tagen noch sehr klein und kann nur geringe Mengen Kolostrum aufnehmen. Sie sollten deshalb Ihrem Kind oft die Brust anbieten. Häufige Mahlzeiten sichern eine ausreichende Nahrungsaufnahme, die Ausscheidung wird unterstützt und es kommt seltener zu einer behandlungsbedürftigen Neugeborenengelbsucht.

Wenn Ihr Baby länger als vier Stunden am Stück schläft, sollten Sie es wecken. Sie können es dazu ansprechen, streicheln, hochnehmen oder auch ausziehen und nackt in Hautkontakt bringen.

Durch häufiges Stillen werden bei Ihnen Hormone ausgeschüttet, die eine reichliche Milchproduktion in Gang bringen.

Checkliste Stillhäufigkeit

- ✓ 0–24 Lebensstunden → 8 Mal oder häufiger
- ✓ Ab 24 Lebensstunden → 8–12 Mal oder häufiger

STILLZEICHEN – IHR BABY ZEIGT ES IHNEN

Ein vor Hunger weinendes Baby anzulegen, ist schwierig. Reagieren Sie unmittelbar auf diese frühen Zeichen Ihres Babys:

- Es schmatzt, leckt an seinen Lippen, macht Saugbewegungen.
- Es dreht sein Köpfchen hin und her, bewegt Arme und Beine.
- Es führt die Hand zum Mund und saugt daran.

Es zeigt damit, dass es Hunger hat und gestillt werden möchte.

HABE ICH GENUG MILCH?

Ihr Baby schluckt hörbar beim Stillen und trinkt einige Minuten ohne Pause an Ihrer Brust? Es hat nach dem dritten oder vierten Tag in der Regel dreimal oder häufiger Stuhlgang und sechs nasse und schwere Windeln in 24 Stunden? Prima! Ihr Baby wird gut versorgt. Es ist normal, wenn es in den ersten Tagen bis zu sieben Prozent seines Geburtsgewichtes abnimmt. Verliert es weiter an Gewicht, lassen Sie sich von Ihrer Hebamme unterstützen.

WAS KANN ICH TUN, WENN MEIN KIND NICHT TRINKT?

Gewinnen Sie ein paar Tröpfchen Muttermilch mit der Hand, und träufeln Sie sie dem Baby auf die Lippen. So kommen Babys auf den Geschmack. Wenn es dann nicht gleich die Brust erfasst, bleiben Sie geduldig. Haben Sie Vertrauen, jeder Säugling hat das Bedürfnis, an der Brust zu saugen! Geben Sie ihm keinen Schnuller und keine Flasche, denn ein Baby geht unkomplizierter an die Brust, wenn sein Saugbedürfnis noch nicht befriedigt ist. Die wertvolle Milch der ersten Tage kann man dem Baby gut mit einem Löffel oder Becher geben.

Checkliste „Baby trinkt nicht an der Brust“

- Entleeren Sie in den ersten 24 Stunden alle 2–3 Stunden die Brust mit der Hand.
- Pumpen Sie nach 24 Stunden zusätzl. für jeweils 10–15 Minuten mit einer elektrischen Milchpumpe und einem Doppel-pumpset, um die Milchbildung gut in Gang zu bringen.

FLITTERWOCHE MIT IHREM BABY

Nach der Geburt beginnt das „Wochenbett“, das ungefähr sechs Wochen dauert.

Nehmen Sie diese Wochen ganz bewusst als eine Auszeit vom Alltag. Haushalt, Einkauf, feste Termine sollten soweit möglich gestrichen sein. Besuche von Familie und Freunden sind eine schöne Abwechslung, wenn sie nicht mit Arbeit verbunden sind und Sie sich nicht belastet fühlen. Lassen Sie sich verwöhnen und umsorgen, damit Sie sich ganz in Ruhe in Ihre neue Lebenssituation einfinden und von Schwangerschaft und Geburt erholen können. Genießen Sie in Ihrer Familie die „Flitterwochen mit Baby“!

Impressum

Deutscher Hebammenverband e. V.

Gartenstraße 26, 76133 Karlsruhe

T. 0721-98189-0

 /deutscher.hebammenverband

info@hebammenverband.de

www.hebammenverband.de

Autorinnen: Beauftragte für Stillen und Ernährung des DHV und seiner Mitgliedsverbände

Stand: Januar 2022

Verfasserinnen und Herausgeber haften nicht für Nachteile oder Schäden, die aus den Informationen entstehen.



In Ruhe stillen

Damit Du diesen Moment mit Deinem Kind für Dich haben kannst, unterstützt Dich dm mit einem besonderen Service: In der ruhigen **dm-Stillecke** können Eltern ihr Baby stillen und füttern. Gleichzeitig findest Du auf einen Blick alle wichtigen Produkte rund um das Thema Stillen im **dm-Stillregal**.



Ungestört stillen und füttern

Stillecke mit genug Platz
für den Kinderwagen
Stillecken in Deiner Nähe:
dm.de/stillen

Das bietet Dir dm

Der Wickeltisch

Wenn Dein Baby einmal beim Einkauf frisch gemacht werden muss, stehen in dm-Märkten Wickeltische mit Windeln, Pflegeprodukten und -tüchern kostenlos zur Verfügung.

Produkte rund ums Stillen

Entdecke unser vielfältiges Sortiment: Still-BHs und Milchpumpen, Produkte zur Brustpflege oder Ernährung in der Stillzeit und mehr.



Exklusives Sortiment

Noch mehr für
Mutter und Kind in
unserem Onlineshop
unter dm.de

A close-up photograph of a newborn's feet, showing the tiny toes and skin texture. The feet are positioned vertically, with one slightly overlapping the other. In the top right corner of the image area, there are three small, colorful clouds (yellow, orange, and purple) floating.

Frühgeborene – der vorzeitige Start ins Leben

Deutschlandweit kommen pro Jahr ca. acht Prozent aller Neugeborenen vor der vollendeten 37. Schwangerschaftswoche und damit als „Frühchen“ zur Welt. Oftmals sorgt die vorzeitige Geburt für zusätzliche Aufregung und Unsicherheiten. Für diesen Fall steht Betroffenen die kostenlose Hotline des Bundesverbandes „Das frühgeborene Kind“ e.V. zur Verfügung. Diese unterstützen wir mit unserer dm-Patenschaft. Mehr Infos findest Du unter fruehgeborene.de.



Bundesverband
Das frühgeborene Kind



Informationen zur Kooperation zwischen dm und dem Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e. V., das Thema Frühgeburt sowie das dm-Sortiment mit Frühchen-spezifischen Produkten findest Du unter dm.de/fruehchen

Risikofaktor Alkohol



dm unterstützt die Kampagne „**Happy Baby No Alcohol**“, die Schwangeren empfiehlt, vollständig auf Alkohol zu verzichten und auch in der Stillzeit nicht zu trinken. Denn Alkohol ist ein Nervengift, und jeder Schluck birgt ein Risiko für die gesunde Entwicklung Deines Kindes. Wenn Du Fragen zum Thema Alkoholkonsum oder Schwierigkeiten beim Verzicht auf Alkohol hast, kannst Du Dich online an das Beratungsteam von happy-baby-no-alcohol.de wenden.

Schon gewusst?

Jedes Jahr werden in Deutschland etwa 10.000 Babys mit alkoholbedingten Schädigungen geboren. Davon weisen mehr als 3.000 Kinder das Vollbild des Fetalen Alkoholsyndroms (FAS) auf. FAS ist nicht heilbar.



**HAPPY
BABY
NO
ALCOHOL**

Unterstützung von Anfang an

Als **kostenloses Familienprogramm** begleiten wir die kleinen Wunder des Alltags. Ob Kinderwunsch, Schwangerschaft oder junges Familienglück. Freu Dich auf Willkommens- und Geburtstagsgeschenke für Dein Kind bis zum dritten Lebensjahr, wertvolle Vorteils-Coupons und informative Newsletter mit beratenden Inhalten und inspirierenden Impulsen.



Inhalt, Geschenke und Design können von der Abbildung abweichen.

Noch nicht angemeldet?

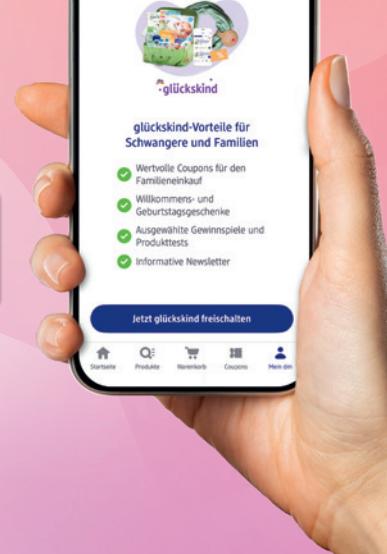
Dann gleich die dm-App kostenlos herunterladen und bei **glückskind** anmelden.* Auf [dm.de/glückskind](http://dm.de/glueckskind) und bei Instagram [@dm_glueckskind](https://www.instagram.com/dm_glueckskind) warten vielseitige Vorteile auf Dich.



*Voraussetzung für die Nutzung der Coupons in der dm-App ist ein dm-Konto. Dies wird angelegt, bevor Du Dich zu **glückskind** anmelden kannst.



Zu den **glückskind-Podcasts** rund um Schwangerschaft, Geburt und Familie geht es hier:
[dm.de/glückskind/audio-magazin](http://dm.de/glueckskind/audio-magazin)
Du findest sie auch auf allen gängigen Audio-Portalen.



Gute Geburtshilfe

heißt, dass Frauen und
ihre Kinder im Mittelpunkt
stehen. Wir wollen
eine familienorientierte,
individuelle und respektvolle
Betreuung während der
Geburt.

Impressum

Herausgeber: dm-drogerie markt GmbH + Co. KG,
Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, dm.de

Konzept, Redaktion und Gestaltung:

You GmbH, Große Elbstraße 36, 22767 Hamburg

Bildnachweis: GettyImages/Westend61 (Titel, 8, Rückseite),
GettyImages/Halfpoint Images (S. 2, 3), GettyImages/
hobo_018 (S. 4, 5), adobe/Mike Kemp/Blend Images (S. 13),
Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e. V. (S. 22),
GettyImages/Sporrer/Rupp (S. 24–25)

Druck: Braun & Sohn Druckerei GmbH & Co. KG,
Am Kreuzstein 85, 63477 Maintal

**Besonderer Dank gilt dem Deutschen Hebammenverband
für die Zusammenarbeit.**



 **glückskind**
Der Familienbegleiter