



**Hebammenpraxis „Juno Lucina“**

**Sonja Just**

**Kölner Str.32**

**90425 Nürnberg**

**Tel: 0177/7095375**

## **Information zur Hebammenbetreuung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett**

**Liebe Schwangere,**

um Sie über die Art und den Umfang meiner Leistungen im Rahmen meiner Hebammenpraxis zu informieren, habe ich für Sie folgende Übersicht erstellt.

Sie können den folgenden Informationen u.a, entnehmen welche Methode bei welchen Beschwerden zur Anwendung kommen kann und ob die Leistung von der Krankenkasse übernommen wird oder Zuzahlungspflichtig ist.

*Stand 2.8.2024*

## Was ist Hebammenhilfe?

Hebammenhilfe umfasst die Beratung und Betreuung rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Sie ist Begleitung und Versorgung von Mutter und Kind. Hebammenhilfe kann von jeder schwangeren, gebärenden und entbundenen Frau in Anspruch genommen werden. Die Kosten hierfür werden von der Hebamme direkt mit der gesetzlichen Krankenkasse abgerechnet, Sie müssen lediglich die Leistung bei der Hebamme quittieren. Privatversicherte Frauen müssen sich bei Ihrer Versicherung über Ihren Leistungsanspruch informieren und die Hebamme stellt die Rechnung an die Leistungsempfängerin. Dieser Anspruch gilt auch im Falle einer Adoption und wird dann über die Krankenkasse des Kindes abgerechnet.

## Schwangerenvorsorge und Beratung

Mit Ausnahme des Ultraschalls können die Vorsorgeuntersuchungen auch von der Hebamme durchgeführt werden. Ich lege in meiner Praxis viel Wert auf eine kooperative Zusammenarbeit mit den betreuenden GynäkologInnen. Gerne berate ich Sie zu allen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Dazu gehören beispielsweise Ernährung und Lebensweise in der Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität, Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung, Vorbereitung auf die erste Zeit zu dritt, Stillvorbereitung, Sport und Bewegung, etc. Gerne dürfen Sie Ihren Partner / Ihre Partnerin zur Vorsorge und Beratung mitbringen.

## Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

Bei Schwangerschaftsbeschwerden wie z.B. Übelkeit, Erbrechen, vorzeitige Wehentätigkeit, Rückenschmerzen, Unwohlsein oder schwangerschaftsbedingten Ängsten stehe ich Ihnen gerne helfend zur Seite. Durch vielseitige Zusatzausbildungen kann ich individuell auf Ihre Beschwerden und Bedürfnisse eingehen.

## Funktionelle Integration des Beckens

Hinter dieser Behandlungsmethode (FIB) steht eine zweijährige osteopathische Ausbildung mit dem Ziel der Akutbehandlung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Schmerzen im Rücken und Becken sind häufige Beschwerden in der Schwangerschaft. Durch eine gezielte Therapie, angelehnt an die klassische Osteopathie und Elementen der manuellen Therapie, kann ich nach Anamnese und einer Eingangsdiagnose Ihr Becken und Ihre Wirbelsäule wieder mobilisieren und die Muskulatur lockern. Gerade ein gut bewegliches Becken ist für die Geburt von besonderer Wichtigkeit und lindert Ihre Beschwerden. Diese Behandlung ist sowohl bei Beschwerden aber auch zur Vorbereitung auf die Geburt möglich.

## Reflexzonen­therapie am Fuß

Die Reflexzonen­therapie am Fuß (RZF) ist eine Behandlungsform, die eine Verbesserung sämtlicher gestörter Organ- und Gewebefunktionen der Patientin bewirken kann. Die Therapeutin arbeitet mit gezielten Griffen ohne Hilfsmittel, um die geschwächte Lebenskraft wieder zu ordnen und zu harmonisieren. Die RZF wird auch geburtsvorbereitend, zur Wendung bei Beckenendlagen und bei Wassereinlagerungen wirkungsvoll eingesetzt. Ob die RZF mit der Krankenkasse abgerechnet werden kann oder selbst bezahlt werden muss, ist abhängig von der Diagnose und ist im Einzelfall zu klären.

## Homöopathie

Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt! Dies ist der Leitsatz homöopathischer Behandlung und besagt, dass eine Ähnlichkeit zwischen dem Symptombild der Behandelten und dem Arzneimittelbild besteht. Eine homöopathische Behandlung erfordert nach einer gezielten Anamnese sowie Kenntnis und Erfahrung des Behandlers. Gerade in der Schwangerschaft, in der einige Arzneimittel nur nach strenger Nutzen-Risiko-Abwägung gegeben werden sollten, ist eine Therapie mit homöopathischen Mitteln eine sehr gute Alternative. Klassische Beispiele dafür sind z.B. Erkältungskrankheiten, Schlafstörungen und Heuschnupfen.

## **Reiki**

Reiki ist eine Form von Energiearbeit, um die natürliche Lebenskraft zu aktivieren und in positive Bahnen zu lenken. Gerade psychische Blockaden und schwangerschaftsbedingte Ängste lassen sich auf diesem Weg sanft behandeln. Für diese Behandlung nehme ich mir viel Zeit, bei Bedarf auch für eine Nachbesprechung. Die Behandlung ist dabei für Sie angenehm und entspannend.

## **K-Taping**

Das Anlegen von kinesiologischen Tapes ist eine wirkungsvolle Methode, um z.B. Ihren Rücken zu stützen oder um Schmerzpunkte oder Übelkeit gezielt zu behandeln. Auch das Carpal tunnel syndrome und die Behandlung von Kaiserschnittnarben sind eine häufige Indikation für das Kinesio-Tape.

## **Aroma- und Phytotherapie**

Durch den Einsatz von Kräutern und ätherischen Ölen kann eine Linderung diverser Schwangerschaftsbeschwerden von Übelkeit bis Schlafstörungen behandelt werden. Phytotherapie wird auch zur Anregung der Milchbildung eingesetzt.

## **Säuglingspflege – Für einen guten Start**

Im Rahmen des Säuglingspflegekurses (einmalig ca 2–2,5h) bereite ich Sie auf Ihre neue Aufgabe als Eltern vor. Ich informiere Sie über sinnvolle und unsinnige Anschaffungen, Babypflege, Optimierung von Wickel- und Schlafplatz, Wickel- und Tragesysteme sowie den Umgang mit aktuellen Empfehlungen. Sie erfahren Tipps und Tricks im Umgang mit Ihrem Baby und gewinnen Sicherheit und Vertrauen für die erste Zeit zu dritt. Zu diesem Kurs sind natürlich auch Väter, Co-Mütter oder auch werdende Großeltern herzlich eingeladen

## **Geburtsvorbereitung**

Um Sie auf die Geburt Ihres Kindes optimal vorzubereiten, biete ich in meiner Praxis Geburtsvorbereitungskurse an. In diesem Kurs erhalten Sie Informationen zur Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Sie werden in Ihrer Körperwahrnehmung gestärkt und lernen sich und Ihrer Kraft zu vertrauen. Ich zeige Ihnen Übungen zur Mobilisation, Atem- und Entspannungsübungen. Dabei haben Sie genug Raum für Ihre Fragen und Ängste. Zusammen mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin werde ich die Geburtssituation in der PartnerInnenstunde besprechen und Ihnen alle nötigen Informationen und Tipps an die Hand geben. Ich bereite Sie im Kurs ebenso auf Ihr Wochenbett und das Stillen vor.

## **Rückbildung**

In der Rückbildung lernen Sie Ihren Beckenboden gezielt zu kräftigen und zu stabilisieren. Ebenso werden die Tiefenmuskulatur und alle Muskeln trainiert, die durch Schwangerschaft und Geburt ins Ungleichgewicht geraten sind. Dabei gehe ich immer auf Ihre individuellen Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen ein. Rückbildung unterscheidet sich in ihrem Fokus deutlich von üblichen Fitnesskursen und setzt sich konkret mit der Situation nach einer Schwangerschaft auseinander.

## **Nordic Walking**

Als optimale Ergänzung oder Fortsetzung der Rückbildung biete ich Nordic Walking Kurse für Frauen nach der Geburt an. Diese Sportart spricht besonders die tiefe Muskulatur an und führt Sie wieder zu gewohnter Stabilität. Zudem bauen Sie auf eine, den Beckenboden schonende Art, Ihre Kondition wieder auf. Das Erlernen der richtigen Technik ist dabei besonders wichtig. Ausreichend passende Stöcke sind für die Teilnehmerinnen vorhanden

## **Beikost**

In der Beratung zur Beikost informiere ich Sie über die Gestaltung der Ernährung Ihres Kindes von der Einführung der Beikost bis zur Teilnahme am Familienessen. Aus der Vielzahl der Angebote wird es zunehmend schwieriger für Eltern zu entscheiden, welche Lebensmittel für welches Alter geeignet und sinnvoll sind. Anhand eines übersichtlichen Skripts bekommen Sie einen, den aktuellen Empfehlungen entsprechenden Leitfaden an die Hand.

## **Trageberatung**

Die Hebamme hilft Ihnen dabei Ihre Tragehilfe zu finden, die ganz an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst ist. Hierbei können bereits vorhandene Tragehilfen kontrolliert und optimiert werden.

## **Stillberatung in der Schwangerschaft**

Gerne berate ich Sie bereits in der Schwangerschaft zum Thema Stillen, damit Sie gut vorbereitet sind. Auf Wunsch leite ich Sie in entspannter Atmosphäre bei Ihnen daheim zur Gewinnung von Kolostrum an. Kolostrum ist die wertvolle „Vormilch“, die insbesondere bei Schwangeren mit Schwangerschaftsdiabetes bereits in der Schwangerschaft gewonnen werden kann, um den Babys einen leichteren Stillstart zu ermöglichen.

## **Wochenbettbetreuung**

Unabhängig von der Art der Geburt und der Dauer des Klinikaufenthaltes haben Sie Anspruch auf Hebammenhilfe im Wochenbett. Wichtig ist, dass Sie sich frühzeitig bei der Hebamme anmelden. Da die Wochenbettbetreuung abhängig vom Stadtteil ist, kann ich nicht alle Schwangeren im Wochenbett selbst betreuen, ich bin Ihnen aber gerne bei der Suche behilflich. Die Besuche erfolgen in Absprache mit Ihnen je nach Bedarf und Bedürfnis. Sie werden von der Krankenkasse bis max. 12 Wochen nach der Geburt übernommen. Eine Still- und Ernährungsberatung



kann auch nach den 12 Wochen bis zum 9. Monat des Kindes erfolgen.

Die Übernahme der Wochenbettbetreuung setzt einen abgeschlossenen Behandlungsvertrag voraus. Eine ambulante Geburt bedarf eine gesonderte, schriftliche Vereinbarung neben dem Behandlungsvertrag.

Die Wochenbettbetreuung umfasst:

- Kontrolle von Gebärmutter und Wochenfluss
- Kontrolle der Wundheilung, ggf. Fäden ziehen
- Kontrolle des Allgemeinzustands von Mutter und Kind
- Gewichtszunahme des Neugeborenen
- Gelbsucht, Nabelpflege, erstes Bad
- Ernährungsberatung
- Stillberatung
- Beckenbodengymnastik
- Information zur Rückbildung
- Information zur Empfängnisverhütung
- Psychische Gesundheit

Um eine stressfreie Terminplanung zu ermöglichen, bitte ich darum, die Hebamme nach der Geburt zeitnah bereits aus der Klinik heraus zu informieren. Bedenken Sie, dass die Hebamme für Sie eine Bereitschaft von mind. 6 Wochen einplant und deshalb auf eine baldige Information angewiesen ist. Da Hebammen immer viel unterwegs sind, nutzen Sie bitte die Möglichkeit auf Anrufbeantworter oder Mailbox zu sprechen oder eine SMS zu senden, damit wir Sie zeitnah zurückrufen können.

## Zuzahlung

Viele, der von mir angebotenen Leistungen werden von den Krankenkassen übernommen und von mir direkt mit Ihrer Versicherung abgerechnet.

Einigen Leistungen liegen allerdings Qualifikationen zugrunde, die durch zusätzliche umfangreiche Aus- und Weiterbildungen erworben wurden. Diese sind in der Regel nicht oder nur zum Teil abrechnungsfähig und müssen von den Leistungsempfängerinnen selbst übernommen werden.

Geburtsvorbereitende Behandlung		35,- €
Reiki	ca 60–90 min	45,-, €
K-Taping		5,- €
Säuglingspflege	ca 2,5h	40,- €/ Person 60,- €/ Paar
Nordic Walking	5 x 75min	85,- €
inl. Leihstöcke		