

Selawi
Hebammenpraxis
Gesundheitszentrum

Selawi - Wir begleiten Leben.

Von den ersten Wochen bis ins Wochenbett

Dein Weg durch die Schwangerschaft

Willkommen auf deiner Reise.

Eine Schwangerschaft ist eine besondere Zeit.

- Vielleicht bist du voller Vorfreude.
- Vielleicht hast du viele Fragen.
- Vielleicht ist auch ein bisschen Unsicherheit dabei.

Alles darf sein.

Dieser Fahrplan soll dir Orientierung geben.

- Was kommt auf mich zu?
- Was sollte ich wann erledigen?
- Wo bekomme ich Unterstützung?



Herzlichen Glückwunsch – und jetzt?

Dein Weg auf einen Blick

1. Trimester – ANKOMMEN & ORIENTIEREN

- Schwangerschaft feststellen & Hebamme suchen

2. Trimester – ENTDECKEN & VORBEREITEN

- Vorsorge & Schwangerschaft erleben

3. Trimester – BEREIT WERDEN

- Geburtsort & Geburtsvorbereitung

Geburt – LOSLASSEN & VERTRAUEN

- Vertrauen, Begleiten & Willkommen heißen

Wochenbett – ANKOMMEN ALS FAMILIE

- Wochenbett & erstes Kennenlernen

1. Trimester – Ankommen und orientieren

Die ersten Wochen sind oft eine ganz besondere Zeit.

Die ersten wichtigen Schritte nach dem positiven Test:

- Erste Vorsorgetermine vereinbaren
- Hebamme suchen – so früh wie möglich
- Auf Ernährung und Wohlbefinden achten
- Erste Gedanken zum Geburtsort
- Sich Zeit geben, die neue Situation anzunehmen

Und: Du musst noch nicht alles wissen.

Ein Schritt nach dem anderen.



Der erste Vorsorgetermin



Was passiert bei der Schwangerschaftskontrolle?

Deine Schwangerschaft wird begleitet und wichtige Entwicklungen werden dokumentiert.

Dabei können viele Fragen entstehen.

Unser Tipp:

- Notiere deine Fragen bereits zu Hause und nimm sie mit zum Termin.

Du darfst fragen.

Du darfst verstehen.

Du sollst mitentscheiden.

Schwangerschaftsvorsorge – Wer macht was?

Ziel der Schwangerschaftsbegleitung ist es, die Gesundheit von Mutter und Kind während der Schwangerschaft zu sichern und die werdenden Eltern Best möglichst zu unterstützen.
...Gemeinsam...

Hebamme

- Ganzheitliche Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Beratung zum Beispiel zu Ernährung, Bewegung etc.

Gynäkologe/Gynäkologin

- Medizinische Vorsorge
- Ultraschalluntersuchungen
- Risikomanagement



Versicherungsleistungen in der Schwangerschaft[1]

- **Während der gesamten Schwangerschaft bis acht Wochen nach der Geburt** übernimmt die obligatorische Grundversicherung die Leistungen, welche zu den besonderen Leistungen bei Mutterschaft gehören (z. B. Kontrolluntersuchungen) ohne Abzug von Franchise und Selbstbehalt.
- **Ab der 13. Schwangerschaftswoche bis acht Wochen nach der Geburt** übernimmt die obligatorische Grundversicherung auch Leistungen, die nichts mit der Schwangerschaft zu tun haben, ohne Abzug von Franchise und Selbstbehalt.
- **Eine Fehlgeburt vor der 13. Schwangerschaftswoche** gilt als Krankheit. In diesem Fall müssen Franchise und Selbstbehalt von der Schwangeren übernommen werden.

Die Grundversicherung übernimmt die Hebammenkontrollen vollständig. Zusätzliche Leistungen wie zum Beispiel die Pikettbereitschaft etc. liegen ausserhalb der Grundversicherung und werden je nach Kanton privat bezahlt.

- **7 Kontrolluntersuchungen** während der Schwangerschaft
  - Blutdruck, Gewicht, Urin, Herztonkontrolle des Kindes etc.

Davon sind:

- **5 Kontrolluntersuchungen** bei deiner Hebamme möglich
- **2 Ultraschalluntersuchungen** bei deiner Gynäkologin/deinem Gynäkologen

Zusätzliche Kontrollen und Ultraschalluntersuchungen bei einer Risikoschwangerschaft.

Jetzt eine Hebamme suchen

Hebammen begleiten dich bereits in der Schwangerschaft kontinuierlich.

Zum Beispiel bei:

- Fragen zur Schwangerschaft
- Schwangerschaftsbeschwerden
- Ernährung und Alltag
- Geburtsvorbereitung und Geburtsbegleitung
- Vorbereitung auf das Wochenbett
- Und nach der Geburt geht die Begleitung weiter

Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Rückbildung

Selawi – wir begleiten Leben.

Vorteile der Hebammenbegleitung

- Förderung einer gesunden natürlichen Schwangerschaft
- Persönlich
- Vertrauensvoll
- Emotionale Unterstützung
- Ganzheitlich
- Kontinuierlich
- Individuelle Betreuung



Gut durch die Schwangerschaft

Was tut mir gut?

- 🥗 ausgewogene Ernährung
- 💧 ausreichend trinken
- 🚶 Bewegung, die Freude macht
- 😴 ausreichend Ruhe und Schlaf
- ❤️ Zeit für sich und seine Bedürfnisse

Nicht alles muss perfekt sein.

Hör auf deinen Körper.

Bei Fragen oder Unsicherheiten kann dir deine Hebamme und deine Gynäkologin/dein Gynäkologe weiterhelfen.

Wenn die Schwangerschaft Beschwerden macht

Nicht jede Schwangerschaft fühlt sich gleich an.

Typische Beschwerden können sein:

- Übelkeit
- Müdigkeit
- Sodbrennen
- Rückenschmerzen
- Verstopfung
- Kreislaufbeschwerden
- Wassereinlagerungen
- Schlafprobleme



Du musst Beschwerden nicht einfach hinnehmen.

Sprich mit deiner Hebamme oder deiner Gynäkologin/deinem Gynäkologen darüber.

Wo soll unser Baby geboren werden?

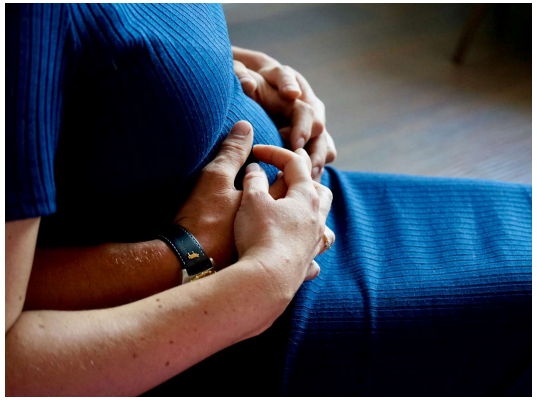
Es gibt verschiedene Möglichkeiten.

- 🏥 **Spital** 🏡 **Geburtshaus** 🏠 **Hausgeburt**

Welche Möglichkeit passt, hängt von deinen persönlichen Wünschen und den medizinischen Voraussetzungen ab.

Frage dich:

- **Wo fühle ich mich sicher?**
- **Wie möchte ich begleitet werden?**
- **Was ist mir für die Geburt wichtig?**



Geburt im Spital 

- Eine **Spitalgeburt** ist geeignet bei einer **Risikoschwangerschaft** oder deinem Wunsch nach **medizinischer «Absicherung»**
- Dabei wirst du während der Geburt von einer diensthabenden Hebamme und von einer Gynäkologin/einem Gynäkologen betreut.
- Die Spitalauswahl kann abhängig sein von:
  - Beleghebamme/Belegarzt/-ärztin
  - Wohnortsnähe
  - Sicherheit einer Kinderklinik/Perinatalzentrum
- **Unser Tipp**: Besuche einen Informationsanlass im Spital.

Hebammengeleitete Geburt

- Eine **hebammengeleitete Geburt** bedeutet, dass die Geburt hauptsächlich von einer **Hebamme betreut wird**, solange Mutter und Baby gesund sind und keine medizinischen Komplikationen auftreten.
- Zur Geburt wird anstelle einer Gynäkologin/einem Gynäkologen eine zweite Hebamme gerufen.
- Die Geburt findet in der Regel im Spital oder einem Geburtshaus statt.

Geburt mit einer Beleghebamme

- Eine **Beleghebamme** begleitet dich während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett
- Eine Beleghebamme arbeitet in einem Geburtshaus oder in einem Spital
- Der große Vorteil ist, dass du **eine vertraute Person** an deiner Seite hast
- **Unser Tipp**: Melde dich frühzeitig falls du dir eine Begleitung durch eine Beleghebamme wünschst. Die Kapazitäten sind begrenzt.

Kontinuierlich

Vertraut

Persönlich

Geburt im Geburtshaus 🏡

- Eine **Geburt im Geburtshaus** ist eine Geburt, die in einer **ausserklinischen Einrichtung** stattfindet und ausschliesslich von **Hebammen** begleitet wird. Das Geburtshaus ist speziell auf die Bedürfnisse von Mutter und Kind während einer normalen, unkomplizierten Geburt ausgerichtet.
- Eine natürliche und selbstbestimmte Geburt in ruhiger und persönlicher Atmosphäre ohne medizinische Interventionen steht im Vordergrund.

Hausgeburt 🏠

- Eine **Hausgeburt** ist eine Geburt, die **zu Hause in der vertrauten Umgebung** stattfindet. Sie wird von einer **Hebamme** begleitet.
- Falls Komplikationen auftreten, wird die Geburt in einem Spital weitergeführt.

Es ist wichtig, wie wir geboren werden!

Michael Odent



2. Trimester – Entdecken & vorbereiten

Für viele wird die Schwangerschaft jetzt spürbarer.

- Der Bauch wächst
- Das Baby entwickelt sich weiter
- Vielleicht werden erste Bewegungen wahrgenommen

- **Jetzt kann es losgehen mit:**
  - Geburtsvorbereitung
  - Geburtsort festlegen
  - Erste Baby-Ausstattung
  - Planung der nächsten Monate

Noch ist Zeit.

Das Baby wächst - eine kleine Reise durch die Schwangerschaft

1. Trimester
Die grundlegende Entwicklung beginnt.

↓

2. Trimester
Das Baby wächst und wird zunehmend aktiv.

↓

3. Trimester
Das Baby reift weiter und bereitet sich auf die Geburt vor.

Jede Schwangerschaft ist einzigartig.

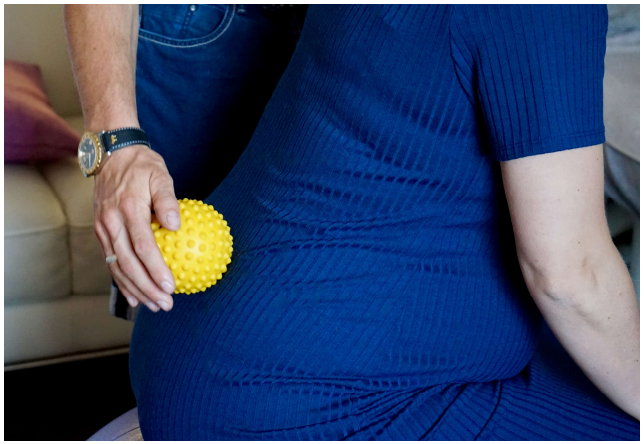
Vergleiche mit anderen sind deshalb nicht immer hilfreich.

Geburtsvorbereitung

Geburtsvorbereitung bedeutet mehr als Atemübungen.

Es geht um:

- Wissen über den Geburtsverlauf
- Vertrauen in den eigenen Körper
- Verschiedene Geburtspositionen
- Umgang mit Wehen
- Möglichkeiten der Schmerzlinderung
- Rolle der Begleitperson
- Stillen und Wochenbett
- Zeit für Fragen und Austausch



Wissen kann Sicherheit geben.

Geburtsvorbereitungskurs – Beratungsgespräch mit der Hebamme

Ein Geburtsvorbereitungskurs soll dir **Wissen, Sicherheit und praktische Tipps für die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby** vermitteln.

- Der Kurs findet in Gruppen oder einzeln als Beratungsgespräch mit der Hebamme statt
- Das Beratungsgespräch eignet sich hervorragend auch für Mehrgebärende
- Die Grundversicherung deckt die Kosten bis 150.-



Geburtsort festlegen

Nochmals ein kurzer Überblick:

- 🏥 **Spital:** Medizinische Absicherung und schnelle Behandlungsmöglichkeiten, dafür oft eine medizinische und weniger private Umgebung.
- 🏡 **Geburtshaus:** Persönliche und ruhige Atmosphäre, weniger Möglichkeiten für sofortige medizinische Interventionen.
- 🏠 **Hausgeburt:** Vertraute Umgebung und viel Selbstbestimmung, bei Komplikationen muss zunächst der Rettungsdienst, ein Spital hinzugezogen werden.

Bei einer **unkomplizierten Schwangerschaft** ohne Risiko sind mehrere dieser Möglichkeiten denkbar. Bei bestimmten Risiken – beispielsweise einer Mehrlingsschwangerschaft, bestimmten Vorerkrankungen oder Komplikationen in der Schwangerschaft – kann ein Spital dagegen deutlich sinnvoller oder sogar medizinisch empfohlen sein.

3. Trimester – Bereit werden

Die Geburt rückt näher.

Jetzt dürfen deine Vorbereitungen konkreter werden.

- **Deine Checkliste:**

☐ Geburtsanmeldung
☐ Geburtsvorbereitende Massnahmen
☐ Geburtstasche vorbereiten
☐ Wichtige Dokumente bereitlegen
☐ Baby-Grundausstattung vorbereiten
☐ Kinderarztpraxis suchen
☐ Unterstützung für das Wochenbett organisieren

Nicht alles muss gleichzeitig passieren.

Was braucht ein Baby wirklich?

- **Weniger ist oft mehr.**
  - 👶 Kleidung
  - 🛏️ sicherer Schlafplatz
  - 🧺 Wickelmöglichkeit
  - 🚗 geeignete Transportmöglichkeit
  - 🍼 Ausstattung für die Ernährung – je nach Situation
- Und vor allem:
  - **Nähe**
  - **Wärme**
  - **Nahrung**
  - **Sicherheit**
  - **Liebe**

Du brauchst kein perfekt ausgestattetes Kinderzimmer.

Nach der Geburt - das Wochenbett beginnt

Nach der Geburt beginnt eine neue Reise.

Jetzt geht es um:

- ❤️ Kennenlernen
- 😴 Erholung
- 🤱 Ernährung des Kindes
- 🏡 Ankommen zu Hause

Bereite dich darauf vor:

- Essen vorbereiten
- Hilfe organisieren
- Haushalt vereinfachen
- Besuch bewusst planen
- Zeit für Ruhe schaffen

Du darfst Hilfe annehmen.

Wochenbettbegleitung durch die Hebamme

- Das **Wochenbett** ist die Zeit **nach der Geburt**, in der sich der Körper der Mutter von Schwangerschaft und Geburt erholt und sich die Familie an das Leben mit dem Baby gewöhnt. Es dauert ungefähr **6 bis 8 Wochen**.
- **Eine Hebamme** besucht die Familie zu Hause
  - Beim ersten Kind, einer Frühgeburt, Mehrlingsgeburt oder bei einem Kaiserschnitt sind bis zu 16 Besuche in den ersten 56 Tagen nach der Geburt möglich
  - In allen weiteren Situationen sind 10 Besuche durch eine Hebamme in den ersten 56 Tagen möglich

Mögliche Themen bei einem Wochenbettbesuch

- Start als Familie
- Rollenveränderung
- Rückbildung
- Körperbild
- Ernährung des Kindes
- Wachstumsverlauf, Trinkverhalten
- Neugeborenenpflege
- Überwachung Neugeborenengelbsucht



Was soll ich wann organisieren?
Ein Überblick

1. Trimester

Vorsorgetermine abmachen
Hebamme suchen
Auseinandersetzung mit dem Geburtsort

2. Trimester

Geburtsvorbereitung
Wahl Geburtsort
Erstausstattung

3. Trimester

Geburtstasche packen
Wichtige Dokumente vorbereiten
Kinderarzt suchen
Vorbereitung Wochenbett und Stillzeit

Und jetzt?

Eine Schwangerschaft ist eine besondere Reise.

Es gibt viel zu entdecken, zu organisieren und manchmal auch Fragen oder Unsicherheiten.

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

Wir von **Selawi** möchten dich und deine Familie ein Stück auf diesem Weg begleiten – mit Wissen, Erfahrung, Zeit und einem offenen Ohr. Melde dich bei uns.

Zusätzliche Unterstützungsangebote

- Schwangerschaftsyoga
- Traditionelle Chinesische Medizin
- Craniosacraltherapie
- Massage/Becken richten
- Hypnose
- Rückbildungsturnen
- Und viele mehr....






Zusatzversicherungen übernehmen häufig einen Anteil an die Kosten.

Schön, dass du da bist.

Selawi
Hebammenpraxis
Gesundheitszentrum

Telefon: 034 402 19 48
Dorfstrasse 1 | 3550 Langnau i.E.
www.selawi-langnau.ch

Selawi – wir begleiten Leben ❤️

Quellen

- [1] https://www.bag.admin.ch/de/krankenversicherung-leistungen-bei-mutterschaft