

Geburt in Berlin

Ein Verzeichnis von Geburtsorten,
freiberuflichen Hebammen und
Doulas im Großraum Berlin

Sommer 2016 - Sommer 2017

16 Jahre • geburt-in-berlin.de

Bewusst in die Geburt





BerlinApotheke

Ungeahnte Möglichkeiten.

Kompetenz für Mutter und Kind

Wir bieten einen Rundum-Service für werdende Eltern und ihre Kinder: Von individuellen Teemischungen über die homöopathische Taschenapotheke bis hin zu einer guten Auswahl an Pflegeprodukten haben wir ein breites Angebot für Sie.

- Original Ingeborg Stadelmann Zubereitungen
- Medela® und Lansinoh® Produkte
- Homöopathie und Phytopharmaka
- Hebammenbedarf in großer Auswahl
- Anmessung von Kompressionsstrümpfen
- Verleih von Babywaagen, Milchpumpen und Inhalationsgeräten
- Kostenfreie Lieferung innerhalb Berlins

BerlinApotheke Friedrichshain

Warschauer Straße 27, 10243 Berlin

T (030) 296 20 24

Inhaberin Melanie Klotz e. Kfr.

www.berlinapotheke.de

friedrichshain@berlinapotheke.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Editorial

*Liebe werdende und liebe „frischgebackene“
Mamas und Papas,*

ein Kind auf die Welt zu bringen, ist, als würde ein Teil von einem selbst aus einem heraustreten. Dadurch entsteht aber kein inneres Loch.

Im Gegenteil: Man wird auf unermessliche Weise „reicher“ und mit bis dahin ungeahnten Gefühlen beschenkt. Nach einer entspannten Schwangerschaft und einer kraftvollen und schmerzfreien Geburt (ja, das gibt es wirklich!) leben mein Mann und ich nun seit über einem Jahr zusammen mit unserer Tochter. Mit ihr ist eine neue Form der Liebe bei uns eingezogen, die uns schier überwältigt hat.

Dass das wohl größte Abenteuer unseres Lebens mit jeder Menge Gefühlschaos einhergeht, ist nur normal. Lassen Sie all die in Ihnen aufkommenden Emotionen zu. Sie sind ein Teil von Ihnen. Auch wenn Sie an manchen Tagen gestresst oder überfordert sein werden, so denken Sie daran, dass man als Eltern eigentlich immer alles richtig macht, wenn man für sein Kind da ist und ihm all die Liebe schenkt, die man zu geben hat. **Denn nichts anderes ist die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes, als das Sichtbarwerden von Liebe.** Hören Sie daher auf Ihren Bauch, handeln Sie mit Ihrem Herzen und seien Sie liebevoll zu sich und Ihrem Baby, vom ersten Moment an.

Ideen, wie und wo Sie es sich und Ihrem Baby gut gehen lassen können, finden Sie auf den folgenden Seiten. Lassen Sie gerade jetzt so viel Positives in Ihr Leben wie nur möglich. Und hören Sie bei der Wahl des Geburtsortes und der Geburtsbegleitung vor allem auf Ihre innere Stimme. So können Sie diese einmalige Zeit voller Wunder durch und durch genießen.

*Herzlichst
Ihre Simone Forster*

Inhalt „Geburt in Berlin“

- 4 Geburt in Berlin – ein Überblick
- 10 Kliniken
- 22 Buch- und DVD-Tipps
- 24 Geburtshäuser
- 26 Hausgeburt / Hebammenbetreuung
- 28 Hebammenverzeichnis
- 42 Schlagwortverzeichnis
- 45 Doulas
- 46 Sternenkinder
- 48 Vorher & Nachher
- 66 Impressum



Geburt in Berlin

1. Geburtsorte

Es ist heute selbstverständlich, während der Schwangerschaft zu Vorsorgeuntersuchungen zu gehen, die im Mutterpass eingetragen werden. Genauso sollte es selbstverständlich sein, den Geburtsort frei zu wählen. Um diese Wahl gut informiert treffen zu können, finden Sie hier Informationen über alle Geburtsorte in und um Berlin.

2. Hebammen

Während der Schwangerschaft, während der Geburt und in den Monaten danach steht Ihnen Hebammenbetreuung zu. Wir stellen Ihnen darum freiberufliche Hebammen mit ihren Angeboten vor. Viele Hebammen haben zusätzliche Qualifikationen erworben, die in dieser besonderen Zeit unterstützend sein können.

3. Hilfreiches vor und nach der Geburt

Die Geburt eines Kindes ist ein wesentlicher Einschnitt im Leben und über die Angebote von GynäkologInnen, Hebammen und KinderärztInnen hinaus gibt es für die Monate vorher und nachher viele hilfreiche Angebote, die das Leben ein wenig erleichtern können.

Wo soll unser Kind zur Welt kommen?

Dies ist eine zentrale Frage für alle, die ein Kind erwarten. Sie werden sich sicher ein Bild machen aufgrund der Erfahrungsberichte aus Ihrem Bekanntenkreis. Sie können Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt nach ihrer Meinung fragen. Sie können einen Termin mit einer Hebamme machen und mit ihr die verschiedenen Möglichkeiten abwägen. Sie können Informationsveranstaltungen in Kliniken und Geburtshäusern besuchen.

Fest steht: Sie werden sich dem Geburtsprozess nur überlassen und auch körperlich loslassen können, wenn Sie das Vertrauen haben, am richtigen Ort, in den richtigen Händen zu sein. Die Geburt geht umso leichter und schneller, je ungestörter und je sicherer Sie sich fühlen, denn die Muskulatur ist umso entspannter und nachgiebiger und die Wehen sind gleichzeitig weniger schmerzhaft und dennoch wirksamer. Der Hormoncocktail, der vom Körper unter diesen Voraussetzungen produziert wird, bildet nicht nur eine wichtige Voraussetzung für eine unkomplizierte Geburt, sondern hilft auch dem Kind bei den Umstellungs- und Anpassungsprozessen nach der Geburt.

Die Entscheidung für den passenden Geburtsort ist so gesehen ein äußerst wichtiger Aspekt der Vorbereitung auf eine Geburt und schafft die Voraussetzungen für weitere Methoden, die Ihnen die Zeit während der Wehen erleichtern können, wie sie z.B. in Geburtsvorbereitungs- und Yogakursen vermittelt werden.

Ob Sie Ihr Kind in einer Klinik zur Welt bringen oder sich für eine außerklinische Geburt entscheiden werden, auf den folgenden Seiten haben wir Ihnen

ein komplettes Verzeichnis aller Geburtsorte in und um Berlin für Ihren ganz persönlichen Entscheidungsprozess zusammengestellt.

Sie haben die Wahl zwischen:

Geburt in der Klinik

- mit einer angestellten Hebamme
- mit Ihrer Beleghebamme

Außerklinische Geburt

- in einem Geburtshaus
- als Hausgeburt



Bei der Entscheidung für einen Geburtsort können viele Gesichtspunkte eine Rolle spielen:

Persönliche Kriterien

Geringe Entfernung, gute Verkehrsverbindung, guter Ruf, gutes Image, gute „Hotelleistungen“

Ausstattung der Geburtsräume

Breites oder rundes Bett, Gebärhocker, große Wanne mit der Möglichkeit einer Wassergeburt – wie häufig werden diese Möglichkeiten genutzt oder handelt es sich nur um Ausstellungsstücke?

Betreuung

Anzahl der Hebammen pro Schicht (nachts?), zusätzlicher Bereitschaftsdienst? Haben die Hebammen weitere Aufgaben neben der Betreuung der Gebärenden?

Belegsystem

Gibt es freiberufliche Hebammen, die einen Belegvertrag mit der Klinik haben? Kann eine Beleghebamme Sie während der gesamten Geburt begleiten oder hat ein Team feste Dienstzeiten (8, 12 oder 24 Stunden)?

Statistik

Geburtenzahl pro Jahr, Anzahl diensthabender Ärzte und Hebammen im Kreißaal, Anteil ambulanter Geburten, Dammschnitttrate, Kaiserschnitttrate, durchschnittliche Aufenthaltsdauer in der Klinik nach der Geburt

Schmerzlinderung

Von Bewegungsmöglichkeit und Entspannungsbad über komplementärmedizinische Methoden wie Homöopathie und Akupunktur bis zur Anästhesie

Medizinische Versorgung

Bei Risikogeburten und im Notfall; Anzahl der Ärzte im Kreißaal pro Schicht, Anästhesist/Kinderarzt im Hause, Intensivstation für Neugeborene



www.geburt.de

Ein Klick in eine
neue Geburtskultur

„Wir sind schwanger!“ –
unser „Online-Baby“ kommt
im Herbst 2016 zur Welt

Abb. © Forster

Natürlichkeit, Intuition, Achtsamkeit – mit unserem neuen Internet-Portal www.geburt.de starten wir in eine neue Geburtskultur. Auf unseren Webseiten wollen wir Ängste nehmen und Mut machen, sich auf natürliche Weise auf die Geburt einzulassen. Ja, unser Ziel ist kein geringeres, als die Welt ein kleines bisschen besser zu machen! Und an welcher Stelle könnte dies besser gelingen als am Beginn des Lebens? Die Formel, die dahinter steckt, ist simpel, aber wirkungsvoll: gute Schwangerschaft – gute Geburt – guter Start ins Leben ...

Natürlich tummeln sich bereits viele Ratgeberseiten im Netz und jede hat ihre eigene Berechtigung. Wir wollen die Karten neu mischen und dazu inspirieren, Schwangerschaft und Geburt angstfrei und genießerisch zu erleben. Wer selbst eine schmerzfreie, kraftvolle Geburt erlebt hat, der wird sich auch Jahre später gerne daran zurückerinnern und über die Gefühle staunen, die hierbei frei geworden sind. Unser Wunsch ist es, dass unsere LeserInnen wieder auf ihre Intuition vertrauen und so schon ganz früh eine liebevolle Beziehung zu ihrem Baby aufbauen können.

„geburt.de“ wird in jedem Fall vielfältig: mit zahlreichen Themen, die das Leben mit Baby (im Bauch) bereichern, von A wie Akupunktur in der Schwangerschaft über O wie Oxytocin (Glückshormon) bis hin zu W wie Wassergeburt. Auch wichtige Fragen finden ihren Platz: „Wie fühlen sich Wehen an?“, „Was erlebt das Baby im ‚Mamaversum‘?“ oder „Wie können werdende Eltern mit dem Baby im Bauch in Kontakt treten?“ Es kommen ExpertInnen zu Wort – allen voran unsere Hebammen, deren Schwangerenbetreuung und Geburtsbegleitung ein wichtiges zu erhaltendes Kulturgut ist, das größte Wertschätzung verdient. So ist es uns ein Anliegen, für die Schwangeren, für die werdenden Eltern, für die Hebammen und nicht zuletzt für die Babys, die in diese Welt hineingeboren werden wollen, da zu sein.

Wer mag, ist herzlich dazu eingeladen, sich mit uns in Verbindung zu setzen. Sie haben etwas, das in die Welt hinausgetragen werden sollte, weil es anderen helfen könnte, eine unvergessliche Schwangerschaft und/oder Geburt zu erleben? Sie haben eine Geburt ohne Schmerz erlebt und möchten Ihre Geschichte teilen? Sie sind eine Hebamme und möchten Fragen von schwangeren Leserinnen beantworten? Sie engagieren sich in einem Verein rund um die Themen Schwangerschaft – Geburt – Baby und möchten sich vernetzen? Dann richten Sie Ihren Beitrag an:

info@geburt-in-berlin.de - T. 0171-18 45 316 (Ansprechpartnerin: Simone Forster)



Maas.
natürlich leben...

Babykatalog bestellen unter
Tel. **01805/990500***
oder im Online-Shop
www.maas-natur.de

**Ökologische
Babymode**

*EUR 0,14/Min. aus dem Festnetz der T-Com - Mobilfunkpreise max. EUR 0,42/Min.

Prenzlauer Berg | Lychener Str. 53 | 10437 Berlin
Öffnungszeiten: Mo-Fr 11-19 Uhr | Sa 11-17 Uhr



 **mamalila**
carry with love

Winner
PARENTS AWARD
Best Baby Carrier
2014

Entdecken Sie das
mamalila Prinzip
3in1
mamalila.de

Eine Jacke – drei Möglichkeiten.
Schwangerschaftsjacke, Babytragejacke und normale Jacke.

Geburtsorte in und um Berlin



Berlin ist groß und die Grenzen zum Umland sind fließend. Entfernung wie auch Verkehrsverbindung spielen eine wichtige Rolle bei der Entscheidung für einen Geburtsort. Vielleicht werden Sie es einmal eilig haben. . .
Um den Überblick zu erleichtern, finden Sie Berlin mit seinem Umland aufgeteilt in sechs Stadtbereiche:

ZENTRUM

(Z) Friedrichshain-Kreuzberg,
Mitte-Tiergarten-Wedding

NORD

(N) Reinickendorf,
Pankow-Prenzlauer Berg-Weißensee,
Umland Oberhavel und Barnim

OST

(O) Lichtenberg-Hohenschönhausen,
Marzahn-Hellersdorf,
Umland Barnim und Märkisch-Oderland

SÜDOST

(SO) Treptow-Köpenick, Neukölln,
Umland Oder-Spree
und Dahme-Spreewald

SÜDWEST

(SW) Tempelhof-Schöneberg,
Steglitz-Zehlendorf,
Umland Teltow-Fläming, Potsdam-Mittelmark

WEST

(W) Charlottenburg-Wilmersdorf,
Spandau,
Umland Havelland



Märkische Kiste

Biolebensmittel - Vom Acker auf den Tisch

- wir beliefern Berlin, Potsdam und das Berliner Umland
- umfangreiches Gesamtsortiment für den kompletten Wocheneinkauf
- kurze Transportwege



Tel. 030 233 222 70 - www.maerkishekiste.de



Glücksmama®
Fit mit ♥ & Baby

„Für aktive
Mütter und
glückliche
Babys“



www.gluecksmama.de



motherdrum.berlin

Unter der Trommel tief entspannen.
Urvertrauen erinnern. Verbundenheit
spüren. Allein. Mit Baby. Mit Partner.

www.motherdrum.berlin
Anke Heese

MySol® die Tragehilfe
von **GIRASOL**

ab Geburt von
Hebammen und
Trageberaterinnen
empfohlen

Eisenacher Str. 71
10823 Berlin
030 7811584

www.girasol.de



Kliniken

in und um Berlin

Wir haben Wert darauf gelegt, dass Sie hier alle möglichen Kontaktwege zu jeder Klinik finden (Telefon, Fax, Mail, Internet) sowie die Namen der wichtigsten Ansprechpersonen, nämlich der leitenden Ärzte und der leitenden Kreißaalhebammen, soweit sie uns vorlagen.

Außerdem finden Sie, ob freiberufliche Hebammen als Beleghebammen tätig sind, und natürlich die Termine der Infoabende. Durch diese Informationsveranstaltungen können Sie sich Ihren eigenen Eindruck verschaffen. Sie erfahren etwas über den „Stil des Hauses“, Sie sehen die Räume und können die Atmosphäre beschnuppern, Fragen stellen und dabei Menschen kennen lernen, die dort arbeiten.

KLINIKEN ZENTRUM

**Friedrichshain-Kreuzberg
Mitte-Tiergarten-Wedding**



Charité, Campus Mitte

Charitéplatz 1, 10117 Berlin; T. 030-450 56 41 82, Fax 030-45 07 56 49 21
Mail: janine.schweiger@charite.de, www.geburtsmedizin.charite.de
Ärztliche Leitung: Prof. Dr. med. W. Henrich, Leitende Hebamme: Kerstin Müller
Infoabend: jeden 2. Dienstag im Monat 18h, Charité,
interne Adresse: Paul-Ehrlich-Hörsaal, Virchowweg 4

Charité, Campus Virchow, Klinik für Geburtsmedizin

Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin, T. 030-450 56 40 72, Fax 030-450 56 49 01
Mail: roswitha.kowalski@charite.de, <http://geburtsmedizin.charite.de>
Ärztliche Leitung: Prof. Dr. W. Henrich
Heb. Leitung: Stefanie Noack/Katrin Spanowski; 11 Beleghebammen
Infoabend: 1. Di. im Monat 19h, Hörsaal 6, Mittelallee 10, T. 030-450 56 40 48
Kreißaalbesichtigung 3. Samstag im Monat 15h

Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Perinatalzentrum - Level 1, Babyfreundliches Krankenhaus
Landsberger Allee 49, 10249 Berlin, T. 030-130 23 14 42, Fax 030-130 23 20 43
Mail: lars.hellmeyer@vivantes.de, www.vivantes.de
Ärztliche Leitung: PD Dr. Lars Hellmeyer
Heb. Leitung: Angela Hemp, 3 Beleghebammen
Infoabend: 1. u. 3. Di. im Monat 18h, T. 030-130 23 22 15, Haus 20, OG „Tenne“

Vivantes Klinikum am Urban

Dieffenbachstr. 1, 10967 Berlin, T. 030-130 22 56 30, Fax 030-130 22 56 35

Mail: christiane.kloeber@vivantes.de, www.vivantes.de

Ärztliche Leitung: Dr. Nohe, Heb. Leitung: Christiane Klöber, 4 Beleghebammen

Infoabend mit Kreißsaalbesichtigung: 2. Dienstag im Monat 18.30h,

Großer Konferenzraum im EG, T. 030-130 22 56 30

NORD

Reinickendorf,
Pankow-Prenzlauer Berg-Weißensee
Umland Oberhavel und Barnim (W)



Maria Heimsuchung Caritas-Klinik Pankow

Babyfreundliches Krankenhaus

Breitestr. 46-47, 13187 Berlin; T. 030-47 51 74 41, Fax 030-47 51 74 42

Mail: gyn-gebh@caritas-klinik-pankow.de, www.caritas-klinik-pankow.de

Ärztliche Leitung: Dr. Lothar Karger, Heb. Leitung: Cordula Beckmann

Infoabend: Montag und Donnerstag 18h, T. 030-47 51 74 44

Geburt in Sicherheit und Harmonie



Geburtsklinik
zertifiziert von



Eine Initiative von WHO
und UNICEF

www.babyfreundlich.org

Informationsabende

Montag und Donnerstag

18 Uhr | im Kavalierhaus | Breite Str. 45

(ohne Anmeldung)



maria
heimsuchung
caritas-klinik
pankow

Breite Str. 46/47
13187 Berlin
Tel. 030/4 75 17-444
hebammen@caritas-klinik-pankow.de
www.caritas-klinik-pankow.de

Vivantes Humboldt-Klinikum

Babyfreundliches Krankenhaus nach WHO

Am Nordgraben 2, 13509 Berlin, T. 030-130 12 35 10, Fax 030-130 12 35 52

Mail: huk.gynaekologie@vivantes.de, www.vivantes.de

Ärztliche Leitung: Dr. Zaher Halwani, Chefarzt

Heb. Leitung: Sandra Sinnen, 2 Beleghebammen

Infoabend: 1. und 3. Dienstag 17h, Bibliothek, 1.OG

Stillhotline T. 030-130 12 22 72

HELIOS Klinikum Berlin-Buch

1. Zertifiziertes Perinatalzentrum Level I in Berlin und Brandenburg

Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin,

T. 030-940 15 33 30, Fax 030-940 15 33 39

Mail: kreisssaal.berlin-buch@helios-kliniken.de, www.helios-kliniken.de/Berlin

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. med. Michael Untch. Heb. Leitung: Susann Knöfel,

Kreisssaal-Bereichsleitung: Yvonne Schildai, 2 Beleghebammen

Infoabend: 1., 2. und 3. Dienstag im Monat 17.30h, Treff: Infopunkt Foyer

Oberhavel Kliniken GmbH, Klinik Oranienburg

Babyfreundliches Krankenhaus

Robert-Koch-Str. 2-12, 16515 Oranienburg, T. 03301-66 10 99, Fax 03301-66 11 00

Mail: gynaekologie@oberhavel-kliniken.de, www.oberhavel-kliniken.de

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. med. habil. Berno Tanner

Heb. Leitung: Christina Hennig, keine Beleghebammen

Infoabend: 1. u. 3. Donnerstag im Monat 19h

Immanuel Klinikum Bernau Herzzentrum Brandenburg

Abteilung für Gynäkologie u. Geburtshilfe, Ladeburger Str. 17, 16321 Bernau

T. 03338-69 47 10 oder 69 47 00, Fax 03338-69 47 44/69 47 45

Mail: r.slabon@immanuel.de, www.bernau.immanuel.de

Ärztliche Leitung: Dr. med. U. Hartung

Heb. Leitung: Hebammenteam, 5 Beleghebammen

Infoabend: jeden 2. Dienstag im Monat

Klinikum Barnim, Werner-Forßmann-Krankenhaus

Betriebs GmbH Eberswalde, Rudolf-Breitscheid-Str. 100,
16225 Eberswalde

T. 03334-69 22 73, Fax 03334-69 21 70

Mail: frauenkl@klinikum-barnim.de,

www.klinikum-barnim.de

3 Beleghebammen,

10 angestellte Hebammen

Infoabend: jeden 3. Dienstag

im Monat 18.30h (ohne Anmeldung)



Infoabend
jeden 1., 2. und 3. Dienstag
im Monat um 17.30 Uhr

HELIOS Klinikum Berlin-Buch

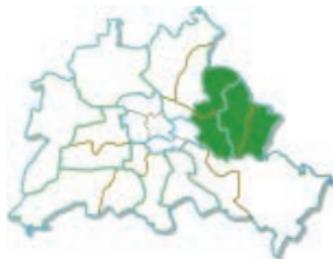
Geburtshilfe

Rundum-Versorgung von Mutter und Kind • Betreuung von Risiko- und Mehrlingsschwangerschaften sowie von Frühgeborenen

Geburtsanmeldung Telefon: (030) 94 01-533 45
Schwanebecker Chaussee 50 • 13125 Berlin-Buch

Ost

Lichtenberg-Hohenschönhausen
Marzahn-Hellersdorf
Umland Barnim (O) und
Märkisch-Oderland



Vivantes Klinikum Hellersdorf

Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin-Kaulsdorf,
T. 030-130 17 21 50, Fax 030-130 17 26 73,
Mail: frauenklinik.khd@vivantes.de, www.vivantes.de/khd/geburt
Ärztliche Leitung: Dr. med. Bodo Müller
Heb. Leitung: Petra Stoltz, 5 Beleghebammen
Infoabend: jeden 1. u. 3. Montag im Monat 19h, Haus 7a, Raum 7a.1.03,
T. 030-130 17 21 71

Sana Klinikum Lichtenberg

Babyfreundliches Krankenhaus
Fanningerstr. 32, 10365 Berlin, T. 030-55 18 24 62, Fax 030-55 18 89 24 62,
Mail: p.klemmer@sana-kl.de, www.sana-kl.de
Ärztliche Leitung: Dr. med. Jens-Peter Scharf,
Leitung Geburtshilfe: Dr. Sylvia Bauermeister, Kreißsaal: Dr. med. Birgit Weber,
Heb. Leitung: Johanna Knüppling, keine Beleghebammen
Infoabend: jeden 1., 2. und 3. Montag 18h

Immanuel Klinik Rüdersdorf

Seebad 82/83, 15562 Rüdersdorf, T. 033638-833 70, Fax 033638-833 11,
Mail: l.hegenscheid@immanuel.de, www.immanuel.de
Ärztliche Leitung: Dr. Lucas Hegenscheid
Heb. Leitung: Christine Schlenker, 19 Beleghebammen (im Schichtsystem)
Infoabend: jeden 1. u. 3. Mittwoch im Monat 18h



Schwierige Schwangerschaft?

Reha Klinik für Mutter und Kind
Waldfrieden in Buckow,
vor den Toren Berlins.

Waldfrieden

Mutter - Kind - Klinik

Tel. 033433-650 E-Mail: Klinik.Waldfrieden@kur.org

SÜDOST

Treptow-Köpenick, Neukölln
Umland Oder-Spree und
Dahme-Spreewald



Vivantes Klinikum Neukölln, Klinik für Geburtsmedizin, Mutter-Kind Zentrum

Rudower Str. 48, Eingang Kormoranweg 45, 12351 Berlin

T. 030-130 14 84 30, Fax 030-130 14 85 99

Mail: petra.peter@vivantes.de, jolanta.lempa@vivantes.de, www.vivantes.de

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. Dietmar Schlembach

Heb. Leitung: Jolanta Lempa, 10 Beleghebammen

Infoabend mit Kreißsaalführung: jeden 1. Dienstag 20h (Hebammen),

2. Dienstag 20h (Frauen- und Kinderärzte), bei Feiertagen 1 Woche später,

Ort: In der Cafeteria des Mutter-Kind-Zentrums (2. Etage)

Willkommen, Baby!



Eine individuelle, natürliche Geburt in ruhiger Umgebung mit größtmöglicher Sicherheit für Mutter und Kind ist das Ziel der Teams unserer Geburtshilfe. Warm gestaltete Kreißsäle und gemütliche, familiäre Wochenstationen gehören dazu, ebenso intensive Beratung zu Risiken wie Beckenendlage, Gestationsdiabetes und weiteren Fragen.



Wir bieten u.a.: • Perinatalversorgung Level 3 • Anästhesist, Kinderarzt 24 Std. vor Ort • Rooming-In in allen Zimmern, auf Wunsch Familienzimmer • Gebärwanne • Akupunktur • Schmerztherapie • Stillberatung/Babytreff

Achenbach-KH: **Infoabend** 1.+ 4. Do (17 u. 19 Uhr)
Spreewaldklinik: **Infoabend** 2. Do im Monat (20 Uhr)

Achenbach-Krankenhaus • Köpenicker Straße 29
15711 Königs Wusterhausen • Tel.: 03375-288-459

Spreewaldklinik Lübben • Schillerstraße 29
15907 Lübben • Tel.: 03546 75-666



DRK-Kliniken Köpenick

Salvador-Allende-Str. 2-8, 12559 Berlin, T. 030-30 35 31 70, Fax 030-30 35 31 76

Mail: frauenklinik@drk-kliniken-koepenick.de

www.drk-kliniken-berlin.de/koepenick/frauenklinik

Ärztliche Leitung: Rainer Wieth (Chefarzt),

Heb. Leitung: Elke Kötter, 4 Beleghebammen

Infoabend: jeden 2. Dienstag im Monat 18:30h, Speisesaal

Infotelefon: 030-30 35 31 70. Erfragen Sie die Zusatztermine!

Achenbach Krankenhaus, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Köpenicker Str. 29, 15711 Königs Wusterhausen

T. 03375-28 84 60, Fax 03375-28 84 62

Mail: a.bengelsdorf@klinikum-ds.de, www.klinikum-dahme-spreewald.de

Ärztliche Leitung: Dr. med. R. Müller,

Heb. Leitung: Andrea Bengelsdorf, keine Beleghebammen

Infoabend und Kurse: Infotelefon 03375-28 84 59

SÜDWEST

Tempelhof-Schöneberg

Steglitz-Zehlendorf

Umland Teltow-Fläming

Potsdam-Mittelmark, Potsdam



Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum

Babyfreundliches Krankenhaus

Rubensstr. 125, 12157 Berlin, T. 030-130 20 24 25, Fax 030-130 20 24 29

Mail: natascha.bohlmann@vivantes.de, www.vivantes.de/avk/geburt

Ärztliche Leitung: PD Dr. med. Herbert Mecke

Heb. Leitung: Natascha Bohlmann, 3 Beleghebammen

Anmeldung: ca. 3 Monate vor Entbindung Termin vereinbaren

Infoabend: jeden 1. und 3. Mittwoch 18h, Haus 35, Konferenzraum, 1. OG

St. Joseph Krankenhaus, Tempelhof

Babyfreundliches Krankenhaus

Wüsthoffstr. 15, 12101 Berlin; T. 030-78 82 22 36, Fax 030 - 78 82 27 66

Mail: geburtshilfe@sjk.de, www.sjk.de, Ärztliche Leitung: Prof. Dr. M. Abou-Dakn

Heb. Leitung: Sylke Otte, 7 Beleghebammen,

Infoabend: jeden 1., 2. u. 3. Montag im Monat 18h,

Elternschule, T. 030-78 82 27 38, Schwangerenberatung T. 030-78 82 25 46

Krankenhaus Waldfriede

Argentinische Allee 40, 14163 Berlin, T. 030-81 81 02 45, Fax 030-81 81 07 72 45

Mail: geburtshilfe@waldfriede.de, www.waldfriede.de

Ärztliche Leitung: Dr. Florian Müller

Heb. Leitung: Manuela Eggert, 5 Beleghebammen

Infoabend: jeden 1. Dienstag im Monat 18h

Evangelisches Krankenhaus Ludwigsfelde-Teltow GmbH

Albert-Schweitzer-Str. 40-44, 14974 Ludwigsfelde

T. 03378-828 22 57, Fax 03378-828 23 62

Mail: frauenklinik@diakonissenhaus.de, www.ekh-ludwigsfelde.de

Ärztliche Leitung: Dr. med. Andreas Kohls, Heb. Leitung: Silke Bartels

Infoabend: Kreiẞsaalführung jeden 1. Donnerstag im Monat 19h

Klinikum Ernst von Bergmann, Potsdam

Charlottenstr. 72, 14467 Potsdam, T. 0331-241 56 51, Fax 0331-241 56 00,

Mail: bkoehler@klinikumevb.de, www.geburtinpotdam.de,

Ärztliche Leitung: Dr. med. Bernd Köhler (Chefarzt der Klinik für Gyn. und Geburtshilfe), Frau Prof. D. Fischer (leitende Chefärztin),

Heb. Leitung: Sabine Linow, 4 Beleghebammen.

Infoabend: jeden 2. Mittwoch im Monat 19h, Info-Nachmittag: jeden letzten

Sonntag im Monat 15h, individuelle Kreiẞsaalführungen n. V., Hebammen-

sprechstunde jeden Werktag (nach Anmeldung), Risikosprechstunde

(BEL, Gemini, Z. n. Sectio u.Ä.) jeden Werktag (nach Anmeldung)

St. Josefs-Krankenhaus Potsdam-Sanssouci

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Allee nach Sanssouci 7 (Zufahrt über Zimmerstr. 6), 14471 Potsdam

T. 0331-96 82 40 00, Fax 0331-96 82 40 09,

Mail: r.kurzeja@alexianer.de, www.alexianer-potsdam.de

Ärztliche Leitung: CA Dr. med. Roberto Kurzeja

Heb. Leitung: Hebammenteam

Infoabend: Elterninformationsabende jeden 2. und letzten Donnerstag im

Monat um 19h, Treffpunkt am Empfang



St. Joseph Krankenhaus
Berlin Tempelhof



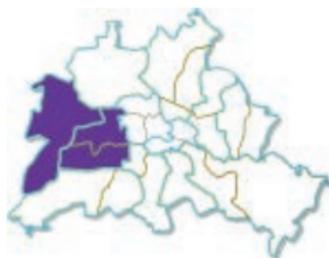
Wir begleiten auf dem Weg ins Leben



natürlich, sicher und
familiennah in Deutschlands
geburtenstärkstem Krankenhaus
www.sjk.de

WEST

Charlottenburg-Wilmersdorf
Spandau
Umland Havelland



Martin-Luther-Krankenhaus

Caspar-Theyß-Str. 27-31, 14193 Berlin, T. 030-89 55 33 11, Fax 030-89 55 33 66
Mail: geburt.martin-luther@pgdiakonie.de,
www.pgdiakonie.de/martin-luther-krankenhaus/
Ärztliche Leitung: Prof. Dr. med. Uwe Ulrich,
Heb. Leitung: Regina Heinrich, 3 Beleghebammen
Infoveranstaltungen für werdende Eltern jeden 1. Montag im Monat 19h u.
jeden 3. Donnerstag 18h, Geburtsanmeldung u. Kurs-/Veranstaltungsinfo:
Mo-Fr 12-14 Uhr, T. 030-89 55 33 37

Ev. Waldkrankenhaus Spandau

Stadtrandstr. 555-561, 13589 Berlin, T. 030-37 02 12 02, Fax: 030-37 02 12 07
Mail: gynaekologie@pgdiakonie.com, www.waldkrankenhaus.com
Ärztliche Leitung: Dr. Martina Dombrowski-Lütcke
Heb. Leitung: Bettina Bohne, 2 Beleghebammen
Infoabend: jeden 3. Dienstag im Monat 20h, InfoT. 030-37 02 22 02

DRK-Kliniken Westend

Babyfreundliches Krankenhaus
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin, T. 030-30 35 44 05, Fax 030-30 35 44 09
Mail: frauenklinik@drk-kliniken-westend.de, www.drk-kliniken-berlin.de
Ärztliche Leitung: Dr. med. Wolfgang Hartmann
Heb. Leitung: Ulrike Rericha, 9 Beleghebammen
Infoabend: jeden letzten Donnerstag im Monat 17:30h im Hörsaal

Sankt Gertrauden Krankenhaus

Paretzer Str. 12, 10713 Berlin; T. 030-82 72 23 16, Fax 030-82 72 29 23 16
Mail: gynaekologie@sankt-gertrauden.de, www.sankt-gertrauden.de
Ärztliche Leitung: Dr. Stefan Braun
Heb. Leitung: Kornelia Buczek, 5 Beleghebammen
Infoabend: jeden zweiten und letzten Mittwoch 19h





Martin-Luther-Krankenhaus
Ein Unternehmen der Paul Gerhardt Diakonie



Sanft, sicher, familienfreundlich:

Geburtshilfe im Martin-Luther-Krankenhaus

Wir legen Wert auf Geborgenheit, menschliche Zuwendung und medizinische Sicherheit bei der Geburt Ihres Kindes.

In unseren vier modernen und harmonisch gestalteten Kreißsälen kommen im Jahr ca. 1.600 Mädchen und Jungen zur Welt. Ärzte, Hebammen, Schwestern und Kinderärzte sind hier rund um die Uhr für Sie da.

Einige unserer Angebote vor, während und nach der Geburt:

Geburtsvorbereitungen für Mütter und Paare | Beratung für Risikoschwangere | Akupunktur | homöopathische Unterstützung | Methoden der Schmerzreduktion (PDA, Lachgas) | Klinik für Neugeborenenmedizin | Stillvorbereitung | Stillcafé | Babyschwimmen

Infoveranstaltungen für werdende Eltern jeden 1. Montag im Monat um 19:00 Uhr und jeden 3. Donnerstag um 18:00 Uhr

Martin-Luther-Krankenhaus | Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe | Chefarzt Prof. Dr. Uwe Andreas Ulrich

Kreißsaal 030 8955-3335

geburt.martin-luther@pgdiakonie.de

Caspar-Theyß-Straße 27-31 | 14193 Berlin

www.pgdiakonie.de/martin-luther-krankenhaus

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

Babyfreundliches Krankenhaus

Kladower Damm 221, 14089 Berlin,

T. 030-36 50 14 83 oder -493, Fax 030-36 50 14 89

Mail: hebamme@havelhoehe.de, www.havelhoehe.de

Ärztliche Leitung: Dr. Cornelia Herbstreit

Heb. Leitung: zwei Koordinatorinnen, 20 Beleghebammen

Infoabend: 1. u. 3. Mittwoch im Monat 19-20.30h

Terminvereinbarung: Mo-Fr 10-12h, T. 030-365 01-652

Hebammensprechstunde Mo-Fr 12-13h, T. 030-365 01-493

- Wir bitten um frühzeitige Anmeldung zur Geburt -

Havelland Kliniken GmbH Klinik Nauen

Ketziner Straße 21, 14641 Nauen,

T. 03321-42 16 32, Fax 03321-42 10 64

Mail: info@havelland-kliniken.de, www.havelland-kliniken.de

Ärztliche Leitung: Dr. med. Peter Könnecke

Heb. Leitung: Alexandra Naumann, keine Beleghebammen

Infoabend: jeden 2. Mittwoch im Monat 18h, Kursinfo: T. 03321-42 16 32



KLANGIMPULS® Berlin

Klangmeditation für Schwangere

Edelgard Kaczmarek

www.klangimpuls-ek.net

Tel: 0152 55306433



styleunited - Fotolia.com



nuzza11 - Fotolia.com

Schön und gesund in der Schwangerschaft



Abb.: © Bernd Kasper_pixelio.de

Mama werden ist die schönste Sache der Welt! So ist die Zeit der Schwangerschaft von großer Vorfriede geprägt, sie geht aber auch mit jeder Menge Verantwortung sowohl für die Mutter als auch für das in ihr heranwachsende Kind einher.

Da Schwangere einen dreifach erhöhten Vitalstoffbedarf haben, ist eine vollwertige und basenüberschüssige Ernährung für die Gesundheit von Mutter und Kind wichtiger denn je. Wer jetzt reichlich frisches Obst und Gemüse nascht – besonders empfehlenswert ist grünes Blattgemüse! -, versorgt seinen Körper mit den verschiedensten Vitaminen, Mineralstoffen und zugleich hochwertigen Amino- und Fettsäuren. Für die Entwicklung von Gehirn, Nervenzellen und Augen des Babys sollte in der Schwangerschaft und Stillzeit ausreichend Omega-3 DHA aufgenommen werden. Auch Eisen ist in dieser Phase besonders wichtig, was vor allem in Getreidesorten wie Amaranth, Quinoa, Hirse oder Hülsenfrüchten enthalten ist. Kleiner Tipp: Da Eisen am besten in Verbindung mit Vitamin C resorbiert wird, sollte man stets ein Gläschen Orangensaft griffbereit haben.

Um eine Übersäuerung zu vermeiden, kann neben der Ernährung auch eine basische Körperpflege ratsam sein. Denn wegen der ausbleibenden Monatsblutung fehlt die körpereigene regelmäßige „Reinigungs- und Entsäuerungspolizei“. Basische Voll- und Fußbäder, spezielle Strümpfe und Wickel sowie Peelings und Deos können hier durch ihre ausgleichende Wirkung Abhilfe schaffen. Positiver Nebeneffekt: Das Gewebe wird elastischer und geschmeidiger und „frau“ fühlt sich rundum schön und gesund. In jedem Fall gilt: Alles, was der werdenden Mama dabei hilft zu entspannen, was ihr und ihrem Körper gut tut, kommt unmittelbar auch ihrem Baby zugute.

Weitere Tipps sind im 40-seitigen Ratgeber „Natürlich und basisch zum Wunschkind“ enthalten, kostenfrei erhältlich bei Andreas Scheller, T. 030-54 85 47 73.

VITALPUR BERLIN

Die Schatztruhe für Mutter & Kind

- Omega-3-DHA für Mutter & Kind
- Hochwertige Vitalstoffe
- Basische Körperpflege

Kostenlose Information oder
persönl. Beratungsgespräch
unter **Tel. 030 - 54 85 47 73**

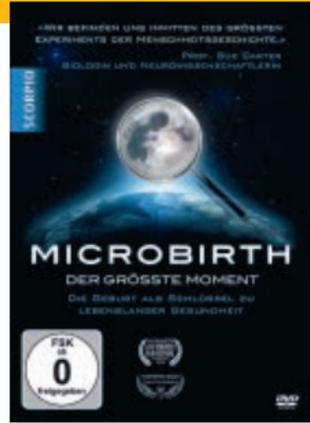


Andreas Scheller, Apostel-Paulus-Str. 40, 10823 Berlin, www.shop.vitalpurberlin.de

DVD-TIPP:

Microbirth. Der größte Moment

60 Minuten, www.scorpio-verlag.de,
www.microbirth.com, Vertrieb in Berlin:
 Frank-Robert Belewsky, T. 030-22 19 07 58,
 E-mail: frank-robert.belewsky@t-online.de



Hätten Sie gewusst, dass die Geburt der Schlüssel zu lebenslanger Gesundheit sein kann? Im preisgekrönten Film „Microbirth. Der größte Moment“ beschreiben renommierte Forscher, was passiert, wenn man die Geburt immer stärker durch künstliche Mittel wie Weheneinleiten, Antibiotika und Kaiserschnitt biologisch manipuliert.

Während das Baby den Geburtskanal passiert, wird es mit einem Bakteriencocktail von der Mutter versorgt, der sich in seinem Darm ansiedelt und für die Ausbildung seines Immunsystems von großer Bedeutung ist. Durch den sofortigen Hautkontakt kommen weitere „gute“ Bakterien hinzu, ebenso erhalten gestillte Babys über die Muttermilch wichtige Mehrfachzucker, die die Bakterien in seinem Darm ernähren helfen. Fehlt all dies, kann sich auch das Immunsystem nicht richtig entwickeln und ein Leben in Krankheit könnte die Folge sein.

Dass immer mehr Kinder per Kaiserschnitt geboren werden – in China sind es bereits 50%, in Deutschland ca. 30% – könnte erklären, warum nicht ansteckende Zivilisationskrankheiten wie Asthma, Allergien, Diabetes und Fettleibigkeit immer weiter zunehmen und laut WHO bereits epidemische Ausmaße angenommen haben. Die Menschheit ist gerade dabei, ihr gesundes bakterielles Ökosystem generationsübergreifend zu zerstören. Ein Drittel unserer Mikrobenvielfalt haben wir bereits eingebüßt... Ein spannender Film, der einem die Augen öffnet!

BUCHTIPP:

Auf der Suche nach dem verlorenen Glück



Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit, Jean Liedloff, Reihe: C.H.Beck Paperback; 224, www.chbeck.de

Es gibt zeitlose Bücher, deren Botschaft auch Jahrzehnte nach ihrem Erscheinen nichts von ihrer Aktualität verloren haben. So ein Werk hat Jean Liedloff (1926-2011) mit „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“ geschaffen. In ihrem erstmals 1977 in Amerika erschienenen Buch erklärt sie anhand des sogenannten Kontinuum-Konzeptes, wie man die Glücksfähigkeit in der

frühen Kindheit fördern und ein Leben lang erhalten kann. Jahrelang hat sie die Yequana-Indianer im Regenwald Venezuelas bei ihrem harmonischen Zusammenleben beobachtet und herausgefunden, dass der Schlüssel zum Glück im Umgang mit den Kindern liegt. Werden die angeborenen Erwartungen und Bedürfnisse vom Säuglingsalter an erfüllt und gestillt, so folgt hieraus das Gefühl, „richtig“, aufgehoben und geborgen zu sein, was einen befähigt, sich seiner Möglichkeiten entsprechend selbstbewusst weiterzuentwickeln. Während viele Eltern in den „zivilisierten“ Ländern Bücher über Babypflege und -erziehung brauchen, vertrauen die Yequana mit Erfolg ihrem Instinkt. Ihre Babys und Kinder werden überall mit hingenommen und getragen, sie werden nach Bedarf gestillt und schlafen im Familienbett, werden dabei aber nicht übertrieben in den Mittelpunkt gestellt. Das Ergebnis ist eine erstaunlich freundliche, friedliche und selbstbewusste Gemeinschaft.

Es geht daher nach Liedloff vor allem darum, sich vom Beginn des Lebens an „richtig“ in der Welt zu fühlen. Denn: „Alle Babys sind gut, können dies selber jedoch nur erfahren durch Widerspiegelung, durch die Art, wie sie behandelt werden.“ Eine faszinierende Lektüre darüber, wie einfach „Erziehung“ sein kann, wenn man seinen Instinkten folgt.

BUCHTIPP:

Im Dialog mit dem Ungeborenen

Theresia Maria de Jong, Hardcover, 160 Seiten
Verlag Via Nova, www.verlag-vianova.de



„Seit Jahrtausenden sprechen Mütter mit ihren noch ungeborenen Kindern“ ... nur irgendwann wurde irgendwo ein Großteil des Vertrauens in die eigene Intuition und Kraft an der Tür zum Gynäkologen oder zur Klinik abgegeben. Dabei ist eine vorgeburtliche Mutter-Kind-Beziehung das Natürlichste von der Welt – und so macht Theresia Maria de Jong mit ihrem Buch „Im Dialog mit dem Ungeborenen“ Mut, sich diesem angeborenen uralten Wissen wieder zu öffnen. Man erfährt anhand von Übungsbeispielen, Erfahrungsberichten sowie neuesten Erkenntnissen aus der pränatalen Psychologie und Medizin, wie man mit seinem Kind in Kontakt treten und so die Mutter-Kind-Bindung intensivieren kann. Hierbei spielen die Gefühle eine große Rolle, man kann aber auch über die Stimme oder in Gedanken kommunizieren oder sein Kind mithilfe der Haptonomie in dessen Dasein auf liebevolle Weise bestärken. De Jong weiß: „Mütter und Kinder haben sich viel zu sagen. Auch schon vor der Geburt.“ Ist erst einmal eine innige vorgeburtliche Beziehung aufgebaut, so hat dies nachgewiesenermaßen äußerst positive Auswirkungen auf den Verlauf der Geburt, ja sogar auf das ganze Leben. Ein schön geschriebenes, gut verständliches Werk, das einfühlsam für die bewusste vorgeburtliche Beschäftigung der Mutter mit dem Kind wirbt.

Geburtshäuser

ZENTRUM



Geburtshaus Kreuzberg

Graefestr. 88, 10967 Berlin, T. 030-69 40 93 77, Fax 030-69 40 93 79,
Mail: buero@geburtshaus-kreuzberg.de, www.geburtshaus-kreuzberg.de
Infoabend: 2. u. 4. Donnerstag im Monat 18h ohne Voranmeldung

NORD

Geburtshaus Maja am Arnimplatz

Paul-Robeson-Str. 37/38, 10439 Berlin, T. 030-445 86 71, Fax: 030-44 65 19 14
Mail: kontakt@geburtshaus-maja.de, www.geburtshaus-maja.de
Infoabend: Mittwoch 14-tägig um 18.30 Uhr

Hebammenpraxis am Märchenbrunnen

Heinrich-Roller Str. 7, 10405 Berlin, T. 030-41 71 73 21, Fax 030-44 65 06 31
Mail: kontakt@berlinerhebammen.de, www.berlinerhebammen.de
Infoabend: 1. und 3. Montag im Monat 19h

Geburtshaus Eberswalde

(Nord/Nordost) Saarstr. 64, 16225 Eberswalde,
T. 03334-27 94 90, Fax 03334-27 94 92
Mail: marina@aosoft.de, www.geburtshaus-eberswalde.de
Infoabend: bitte telefonisch erfragen

OST

Geburtshaus Hellersdorf

Stollberger Str. 85-91, 12627 Berlin, T. 030-56 59 33 55, Fax 030-56 58 42 43
Mail: info@geburtshaushellersdorf.de, www.geburtshaushellersdorf.de
Infoabend: 1. u. 3. Samstag im Monat 17h

SÜDOST

Geburtshaus am Treptower Park

Am Treptower Park 54, 12435 Berlin, T. 030-92 12 43 30, Fax 030-92 12 43 31
Mail: kontakt@geburtshaus-am-treptowerpark.de,
www.geburtshaus-am-treptowerpark.de,
Infoabend: 2. u. 4. Mittwoch im Monat 18h

Geburtshaus Müggelsee

Aßmannstr. 64, 12587 Berlin, T. 030-566 45 94, Fax 030-56 59 77 39
 Mail: info@geburtshauskopenick.de, www.geburtshauskopenick.de
 Infoabend: tel. Anmeldung erbeten

Hebammenhaus am Hafen

Am Hafen 20 A, 15864 Wendisch Rietz, T. 033679-750 79, Fax 033679-756 65
 Mail: post@hebammenhausamhafen.de, www.hebammenhausamhafen.de
 Infoabend: nach telefonischer Voranmeldung

SÜDWEST**Geburtshaus „Apfelbaum“**

Tuchmacherstr. 17, 14482 Potsdam, T. 0331-71 12 40, Fax 0331-581 26 05
 Mail: info@geburtshaus-apfelbaum.de, www.geburtshaus-apfelbaum.de
 Infoabend: bitte telefonisch erfragen

Geburtshaus Schöneberg

Dominicusstr. 27, 10823 Berlin; T. 030-78 71 92 50, Fax 030-78 71 93 66
 Mail: info@geburtshaus-schoeneberg.de, www.geburtshaus-schoeneberg.de
 Infoabend: Termin nach Vereinbarung

WEST**Geburtshaus Charlottenburg**

Spandauer Damm 130, 14050 Berlin, T. 030-325 68 09, Fax 030-30 10 99 46
 Mail: anmeldung@geburtshausberlin.de, www.geburtshausberlin.de
 Infoabend: 1. und 3. Montag im Monat 19.30h

Die Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit



**Geburtshaus
Charlottenburg**

Willkommen im Leben!

Seit 29 Jahren im Geburtshaus Charlottenburg

Seit 9 Jahren auf dem Gelände der DRK Kliniken Berlin|Westend

Schwangerenberatung und Vorsorge, Geburtsvorbereitung für Frauen & Paare
 Geburten, Wochenbettbetreuung, umfangreiches Kursangebot
 Info-Abend: 1. + 3. Montag im Monat, 19.30 Uhr

www.geburtshaus-berlin.de Tel: 030 / 325 68 09

Hausgeburten

Folgende Hebammen stehen für Hausgeburten zur Verfügung.

Diese Auflistung enthält alle Hebammen, die darin aufgenommen werden wollten, und ist darum nicht vollständig.

Weitere Hebammen können Sie in der Berliner Hebammenliste finden, die von den Hebammenverbänden herausgegeben wird.



Briese, Ruth	T. 01573-039 44 19	siehe SÜDWEST
Collein, Juliane	T. 030-440 79 79	siehe ZENTRUM
Fenner, Katja	T. 030-8270 44 48	siehe SÜDWEST
Glatzer, Sonja	T. 0173-245 04 66	siehe ZENTRUM
Hausgeburtssteam Kreuzberg	T. 030-63 96 71 60	siehe ZENTRUM
Kannegießer, Annette	T. 030-693 24 37	siehe ZENTRUM
Kriekel, Sarah	T. 0160-97 34 91 35	siehe SÜDWEST
Lorenz, Gudrun	T. 030-282 52 04	siehe NORD
Pleikies, Mandy	T. 030-62 98 37 17	siehe SÜDOST
Schnellen-Gertz, Sandra	T. 030-63 96 71 60	siehe ZENTRUM
Skupin, Gerlinde	T. 030-312 99 13	siehe SÜDWEST
Hebammenteam Erdmutter	T. 0157-35 25 75 12	siehe ZENTRUM

Zentraler Hebammenruf Berlin e.V.

Telefon: 030-214 27 71

www.hebammenruf-berlin.de

mail@hebammenruf-berlin.de

Hebammenvermittlung und Beratung
kurzfristig & allbezirklich



WEG DER MITTE
Soziale Dienste

Familienpflege & nachgeburtliche Betreuung

Wir unterstützen Sie und Ihre Familie –
professionell und liebevoll

Kostenträger: Gesetzliche Krankenkassen



Tel. 030 - 814 10 67 • www.wegdermitte.de • fam@wegdermitte.de

Hebammenbetreuung

Vor, während und nach der Geburt

Freiberufliche Hebammen bieten folgende Leistungen an, die Sie direkt mit den Krankenkassen abrechnen können:

In der Schwangerschaft

- Beratung (max. 12 Mal, auch telefonisch) bei allen Fragen von der pränatalen Diagnostik bis zur Säuglingspflege
- Schwangerenvorsorge (nach den Mutterschaftsrichtlinien, abgesehen von Ultraschalluntersuchungen) mit Dokumentation im Mutterpass, evtl. im Wechsel mit ärztlichen Untersuchungen
- Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden (so oft wie nötig), z.B. bei Übelkeit, Sodbrennen, Kreuzschmerzen, Schlafstörungen, Mehrlingen, vorzeitigen Wehen, Übertragung, Steißblage u.a.

Während der Geburt

- Geburtshilfe in der Klinik als Beleghebamme oder angestellt
- Außerklinische Geburtshilfe: im Geburtshaus oder zu Hause (Geburtshilfe ist Leistung der Krankenkasse, die Pauschale für eine mehrwöchige Bereitschaft müssen Sie evtl. selbst tragen)

Nach der Geburt

- Wochenbettbesuche (in den ersten 10 Tagen täglich, danach bis zu 16 weitere Besuche nach Bedarf, abzgl. der Zeit, die im Krankenhaus verbracht wurde): Kind untersuchen, Nabel versorgen, Neugeborenen-Gelbsucht kontrollieren, Brust beobachten und Stillen unterstützen, Rückbildung der Gebärmutter und Wochenfluss kontrollieren, Dampfpflege, zur Wochenbettgymnastik anleiten und zu Ernährungsfragen beraten
- Still-/Ernährungsberatung (8 Beratungskontakte nach der 12. Lebenswoche) bei üblichen Stillschwierigkeiten – z.B. zu wenig Milch oder Milchstau, beim Abstillen und Ernährungsumstellung
- Weitere Besuche sind auf ärztliche Verordnung möglich

Kurse

- Geburtsvorbereitung (14 Stunden): die Phasen der Geburt, was normal ist, was anders sein kann; Komplikationen, was dann getan wird; was bei Schmerzen hilft; was das Baby braucht; was normal ist in den ersten Wochen im Wochenbett
- Einzelgeburtsvorbereitung (max. 14 Stunden) ist möglich, allerdings nur auf ärztl. Anordnung, für Frauen, die nicht in der Lage sind, an einem Kurs teilzunehmen
- Rückbildungsgymnastik (10 Stunden) zur Kräftigung der gelockerten und gedehnten Muskulatur vor allem des Beckenbodens sowie „Rückenstärkung“ für den Alltag

Zum Arbeitsbereich jeder Hebamme gehört die Betreuung vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit.

Hebammenverzeichnis

Hier finden Sie folgende Angaben von Hebammen, die sich entschieden haben, in dieses Verzeichnis aufgenommen zu werden:

Adresse, Telefon, Mobil, Fax, E-Mail, Internet

Praxis- oder Teamzugehörigkeit

Geburtshilfliche Tätigkeit

Kursangebote

● Sprachkenntnisse und Zusatzqualifikationen

Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Stillen sind zwar keine Krankheit, aber auch nicht der Normalzustand. Viele Befindlichkeitsstörungen sind durchaus normale Begleiterscheinungen der intensiven Wachstums- und Veränderungsprozesse, und Hebammen haben ein reiches Repertoire an einfachen, aber effektiven Methoden zur Linderung.

Manchmal geraten die Prozesse aus dem Gleichgewicht und eine Behandlung kann einen heilsamen Einfluss haben. Viele Hebammen verfügen dafür über zusätzliche Qualifikationen durch Weiterbildung oder spezielle Erfahrung.

Sollte Ihnen eine bestimmte Methode oder Spezialisierung wichtig sein, kann Ihnen das Schlagwortverzeichnis ab Seite 42 weiterhelfen.



Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit

Kurse, Begleitung vor und nach der Geburt insbesondere bei besonderen Belastungen

Dr. Clarissa Schwarz MPH
Hebamme, Gesundheitswissenschaftlerin
clarissa.schwarz@gmail.com
www.clarissa-schwarz.de

ZENTRUM

Friedrichshain-Kreuzberg
Mitte-Tiergarten-Wedding



Buhtz, Anke

Bandelstr. 27, 10559 Berlin, T. 030-684 66 10

Kurse: Geburtsvorber., Schwangerenyoga, Rückbildungsgymn.

- Hilfe b. Steißlage, Homöopathie, Trauerbegleitung

Burgdorf, Juliane

Hebammenpraxis Guter Hoffnung, Sonntagstr. 27, 10245 Berlin,

T. 030-66 76 68 40 u. 0171-287 94 91

Mail: webmaster@praxis-guter-hoffnung.de, www.praxis-guter-hoffnung.de

Kurse: Rückbildungsgymnastik

- Pflanzenheilkunde, Still- & Laktationsberatung, Schreibabyambulanz

Collein, Juliane

Kopenhagener Straße 30, 10437 Berlin, T. 030-440 79 79

Hausgeburten

- B. bei Risiko-Schwangerschaft, Hilfe b. Steißlage, Homöopathie

Dittmer, Cornelia

Neuenburger Straße 17a, 10969 Berlin, T. 030-612 46 14

- Still- & Laktationsberatung (IBCLC), Vorsorge/Beratung in der Schwangerschaft, Wochenbettbetreuung

Furrer, Andrea

(ausschließlich Wedding u. Reinickendorf)

Mainauer Straße 12, 12161 Berlin, T. 030-81 29 79 29 u. 0172-312 84 52,

Müllerstraße, 13351 Berlin, Mail: andrea-furrer@web.de

Kurse: Geburtsvorbereitung in Einzelunterrichtung

- Englisch, B. bei Risiko- und Mehrlingsschwangerschaft, Hilfe b. Steißlage, Pflanzenheilkunde, Still- & Laktationsberatung

Glatzer, Sonja

Alte Brauerei 5, 10965 Berlin, T. 0173-245 04 66

Mail: sonja.g@berlin.de, www.hebamme-im-viktoriaquartier.de

Beleghebamme, Hausgeburten

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgym., Babymassage

- Englisch, Italienisch, Hilfe b. Steißlage, Akupunktur/Moxa, Reflextherapie

Gostischa, Lotte

Skalitzer Str. 28, 10999 Berlin, T. 030-61 07 30 98

- Englisch, Russisch, Akupunktur/Moxa, Schwangerenvor- und Nachsorge

Hausgeburtssteam Kreuzberg

Eylauer Str. 16, 10965 Berlin, T. 030-63 96 71 60 u. 01520-888 62 68

Mail: hausgeburtssteam.kreuzberg@gmx.de

Hausgeburts

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik, Babymassage

- Englisch, Italienisch, Hilfe b. Steißlage, Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Pflanzenheilkunde, Wassergeburten, Naturheilkunde, Traditionelle Hebammenkunst THK®

Kannegießer, Annette

Freiligrathstr. 11, 10967 Berlin, T. 030-693 24 37 u. 0176-49 34 77 88

Mail: annette.hebamme@t-online.de, www.annette-hebammengluck.de

Hausgeburts

- Englisch, Hilfe b. Steißlage, trad. Hebammenkunst, Wassergeburten

Klimisch, Christiane

Manteuffelstraße 66, 10999 Berlin, T. 81 79 77 90 u. 0170-270 28 71

Mail: c.klimisch@gmx.de

- Englisch, Französisch, B. bei Mehrlings-Schwangerschaft, Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Pflanzenheilkunde, Reflextherapie, Babymassage, Trauerbegleitung

Marschall, Gabriele

Nazarethkirchstr. 50, 13347 Berlin, siehe Haupteintrag unter [NORD](#)

Pötter, Astrid

Bochumer Str. 25, 10555 Berlin, T. 030-393 24 01 u. 0177-211 02 12

Mail: astridpoetter@gmx.de

Kurse: Geburtsvorbereitung für Paare, Einzelgeburtsvorbereitung, Babypflege, Rückbildungsgymnastik

- Hilfe b. Steißlage, Homöopathie, Akupunktur, Pflanzenheilkunde, Still- & Laktationsberatung, Betreuung b. Schwangerschaftsbeschwerden

Rama, Tanja Delia

Gieselerstr. 22, 10713 Berlin, T. 030-53 64 98 87 u. 0178-785 21 11

Kurse: Einzelgeburtsvorbereitung

- Englisch, B. bei Risiko-Schwangerschaft, Hilfe b. Steißlage, Akupunktur/Moxa, Still- & Laktationsberaterin

Sagert, Josephine

Buchholzer Str. 5a, 10437 Berlin, Mail: j.sagert@gmx.de,

www.josephine-sagert.de, Kurse: Rückbildungsgymn., Babymassage

- Akupunktur/Moxa

Schmidt, Helga

T. 0173-600 37 07, siehe Haupteintrag unter [NORD](#)

Lansinoh®

Für eine zufriedene Stillzeit



Stillen – sprich darüber auf:
LansinohDeutschland

www.lansinoh.de

Schnellen-Gertz, Sandra

Eylauer Str. 16, 10965 Berlin, T. 030-63 96 71 60 u. 01520-888 62 68

Mail: hebamme.schnellen-gertz@gmx.de, www.hausgeburt-in-berlin.de

Hausgeburt, Kurse: Geburtsvorbereitung

- Hilfe b. Steißlage, Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Pflanzenheilkunde, Naturheilkunde, Wassergeburten, Heilpraktikerin, Traditionelle Hebammenkunst THK®

Schwarz, Clarissa

Alte Jakobstr. 133, 10969 Berlin, T. 030-251 86 44

Mail: clarissa.schwarz@gmail.de, www.clarissa-schwarz.de

Kurse: Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit

- Englisch, Begleitung bei Risiko-Schwangerschaft, Trauerbegleitung, B. in Folgeschwangerschaft

Stenger-Grube, Claudia

„Hebammenzimmer“, Elisabethkirchstraße 17, 10115 Berlin, T. 0171-266 93 97

claudia.stenger@hebammenzimmer.de, www.hebammenzimmer.de

- Akupunktur, Begleitung von Mehrlingsschwangerschaften, Stillberatung

Strickmann, Jessica

Hebammenkollektiv Wedding, Utrechter Str. 26, 13347 Berlin

T. 0157-35 25 75 12, Mail: erdmutterberlin@gmail.com

Beleghebamme im St. Joseph, Hausgeburten

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildung

- Englisch, Akupunktur/Moxa, Hilfe b. Steißlage, B. bei Risiko- und Mehrlingschwangerschaft, Still- & Laktationsberatung, Kinesiotaping

Thomas, Christiane

T. 030-442 02 30, siehe Haupteintrag unter [NORD](#)

Geburtsvorbereitungskurse

Yoga rund um die Geburt

Hebammenbetreuung

Hypnose/NLP/Coaching

Chinesische Medizin

Bitte rufen Sie mich an:

Jutta Wohlrab *Hebamme, Coach, Trainerin*

0176 7030 0307 | info@elementsofbirth.com

elementsofbirth.de



English/Deutsch

Wohrab, Jutta

Zossener Str. 9, 10961 Berlin, T. 0176-70 30 03 07

Mail: juttamidwife@hotmail.com, www.elementsofbirth.com

Kurse: Geburtsvorbereitungskurse, angstfreie Geburtshypnose/NLP, Akupunktur/-pressur, Schwangeren-Yoga, Rückbildung, Homöopathie, Babymassage und diverse Kurse

- Englisch

NORD

Reinickendorf,
Pankow-Prenzlauer Berg-Weißensee
Umland Oberhavel und Barnim (W)



Baumann, Kirsten

Paul-Robeson-Str. 22, 10439 Berlin, T. 030-44 67 51 98

Mail: kirsten.baumann@gmx.de

- Englisch, Spanisch, Vor- und Nachsorge

Collein, Juliane

T. 030-440 79 79, siehe Haupteintrag unter **ZENTRUM**

Drescher, Andrea

Arnold-Zweig-Str. 14, 13189 Berlin, T. u. Fax 030-534 25 28 u. 0160-661 50 90

Kurse: Geburtsvorbereitung a. Wochenende, Rückbildungsgymnastik

- B. bei Risiko-Schwangerschaft, Hilfe b. Steißlage, Akupunktur/Moxa, Pflanzenheilkunde, Still- & Laktationsberatung

Holz, Susanne

13089 Berlin, T. 030-471 44 92 u. 0176-49 49 63 65

Mail: kontakt@susanne-holz.de, www.susanne-holz.de

- Akupunktur/Moxa, Still- & Laktationsberatung

Junginger, Elke

Karl-Liebnecht-Straße, 16548 Glienicke, T. 0177-564 19 00

Hebammensprechstunde, Beleggeburten im Vivantes-Humboldt-Klinikum

Kurse: WE-Geburtsvorb. für Paare

- Vorsorge, Nachsorge, CTG-Kontrollen zu Hause

Kannegießer, Annette

T. 030-693 24 37 u. 0176-49 34 77 88, siehe Haupteintrag unter **ZENTRUM**

Lorenz, Gudrun

Buchholzer Str. 86 E, 13156 Berlin, T. u. Fax 030-282 52 04 u. 0177-282 52 04

Mail: lorenzgudrun@aol.com, www.geburtshaus-schoeneberg.de,
www.hebamme-gudrun-lorenz.de, www.babykino.berlin, www.stillounge.berlin

Beleghebamme im St. Joseph Krankenhaus, Geburtshaus Schöneberg,

Hausgeburten, Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik,

Einzelgeburtsvorbereitung für Wassergeburten

- Hilfe b. Steißlage, Homöopathie, Wassergeburten, Moxa bei Beckenendlagen, CTG-Kontrollen zu Hause, Ultraschall 3D, 4D

Marschall, Gabriele

Senftenberger Ring 25, 13435 Berlin, T. 030-45 60 69 63

Kurse: Geburtsvorbereitung für Paare, Samstagskurse,

Einzelgeburtsvorbereitung bei Risikoschwangerschaften, Geburtsvorbereitung

f. Mehrlingsschwangerschaften

- B. bei Mehrlingsschwangerschaft, Hilfe b. Steißlage, Akupunktur/Moxa, Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Blütenessenzen, Still- & Laktationsberatung

Pötter, Astrid

Bochumer Str. 25, 10555 Berlin, T. 030-393 24 01 u. 0177-211 02 12

siehe Haupteintrag unter **ZENTRUM**

Schedlich, Janis

Senheimer Str. 12, 13465 Berlin, T. 030-451 55 29 u. 0174-463 78 18

Mail: janis.schedlich@web.de

- Englisch, Kroatisch, B. bei Risiko- und Mehrlingsschwangerschaft, Hilfe b. Steißlage, Still- & Laktationsberatung, Vor- u. Nachsorge, Beikostberatung

Schmidt, Helga

General-Barby-Str. 4, 13403 Berlin, T. 0173-600 37 07

Mail: ha.sch@vodafone.de

Kurse: Geburtsvorber. - auch einzeln, Rückbildungsgymnastik

- Englisch, B. bei Risiko- und Mehrlingsschwangerschaft, Hilfe b. Steißlage, Still- & Laktationsberatung, Babymassage

Thomas, Christiane

Wörther Str. 38, Kollwitzplatz, 10435 Berlin, T. 030-442 02 30

www.hebamme-kollwitzplatz.de

Kurse: Geburtsvorbereitung für Paare

- Pflanzenheilkunde, Still- & Laktationsberatung, 25 Jahre Berufserfahrung, Aromaheilbäder

Tillig, Petra

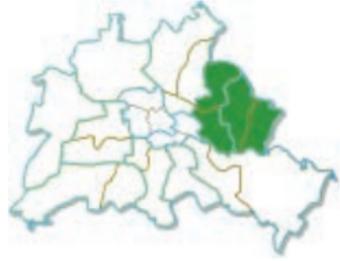
Am Pfingstberg 36, 13465 Berlin, T. 0172-369 32 79

Kurse: Rückbildungsgymnastik

- Homöopathie, Still- & Laktationsberatung

Ost

Lichtenberg-Hohenschönhausen
Marzahn-Hellersdorf
Umland Barnim (O) und
Märkisch-Oderland



Barth, Heike

Schkeuditzer Str. 23, 12627 Berlin, T. 030-991 82 39 u. 0177-626 85 48

Mail: he.barth@t-online.de

Angestellte Hebamme im DRK-Krankenhaus Köpenick

- Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Still- & Laktationsberatung

Drews, Cornelia

Mehrower Allee 19, 12687 Berlin, T. 030-97 89 15 13 u. 0172-931 12 33

www.hebamme-marzahn.de

Kurse: Geburtsvorbereitung am WE, Rückbildungsgymn., Babymassage, Nothilfeseminar

- Homöopathie, Akupunktur, Still- & Laktationsberatung, Kinderärztinformativabend, Beikostsprechstunde

Folgert, Ute

Schlehenstr. 1B, 16321 Bernau, T. 03338-388 39, Mail: u.folgert@web.de

Kurse: Babymassage, Rückbildung

- Homöopathie, Aromatherapie

Grundmann, Susanne

Theodorstr. 70 f, 12623 Berlin, T. 0174-324 44 54

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymn., Babymassage

- Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Betreuung auch in MOL

Lebek, Antje

Praxis f. Pränataldiagnostik, Frankfurter Allee 231 A, 10365 Berlin, T. 030-51 00 96 66

Kurse: Einzelgeburtsvorbereitung zu Hause

- B. bei Risiko- und Mehrlingsschwangerschaft, Still- & Laktationsberatung, B. bei Lippen-Kiefer-Gaumenspalte

Modest-Weiermüller, Jutta

Plauener Str. 32, 13055 Berlin, T. 030-982 34 68 u. 0177-334 11 66

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik

- Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Blütenessenzen, Still- & Laktationsberatung



Müller, Marina

Pfalzgrafengeweg 48, 12623 Berlin, T. 030-56 70 29 02 u. 0179-291 16 83,
Fax 030-56 70 29 03, Mail: marina.mueller.242@web.de
Kurse: Geburtsvorbereitung (nur Einzelvorbereitung), Vorsorge

Schulze, Cornelia

T. 030-553 06 71, siehe Haupteintrag unter SÜDOST

Vagt, Jennifer

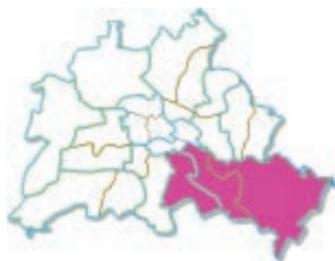
Lauinger Str. 58, 12683 Berlin, T. 030-52 67 87 79
Mail: mail@meinehebamme.berlin, www.meinehebamme.berlin
Kurse: Rückbildung
● B. bei Risiko- und Mehrlingsschwangerschaft, Hilfe b. Steißlage,
Aromatherapeutin, Traumreisen, Hypnose, K-Taping

Werner, Marion

Lückstr. 22 A, 10317 Berlin, T. u. Fax 030-291 84 33 u. 0170-776 71 37
Mail: info@hebamme-lichtenberg.de, www.hebamme-lichtenberg.de
Kurse: Rückbildungsgymn., Babymassage
● Homöopathie, Still- & Laktationsberatung, langjährige Erfahrung, Babygruppe

SÜDOST

Treptow-Köpenick, Neukölln
Umland Oder-Spree und
Dahme-Spreewald



Barth, Heike

T. 030-991 82 39 u. 0177-626 85 48, siehe Haupteintrag unter OST

Brandtner, Katharina

Enkenbacher Weg 118a, 12559 Berlin,
T. 030-64 09 42 39 u. 0178-133 17 05, Fax 030-64 09 42 41
Mail: hebrakat@gmx.de, angestellte Hebamme im DRK-Krankenhaus Köpenick
Kurse: Geburtsvorbereitung
● Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Still- & Laktationsberatung

Hebammenpraxis p'ti baba

Königsheideweg 271, 12487 Berlin, T. 030-63 22 28 98
www.hebammenpraxis-pti-baba.de, Beleghebamme im Vivantes Neukölln
Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Pilates, Krabbelgruppe

Henze, Ines

T. 03362-50 09 72 u. 0172 -388 89 91, Fax 03362-234 27

Mail: ineshenze@web.de, Beleghebamme in der Immanuel Klinik Rüdersdorf

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgym., Babymassage, Beikost

- Englisch, Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Still- & Laktationsberatung, Wassergeburten

Müller, Tanja

Schnellerstraße 106, 12439 Berlin, T. 0176-81 05 40 43

Mail: tanja.mueller@cityhebamme-berlin.de, www.cityhebamme-berlin.de

Beleggeburten Vivantes Neukölln

- Englisch, B. bei Mehrlingsschwangerschaft, Hilfe b. Steißlage, Still- & Laktationsberatung, Vor- und Nachsorge, Kurse, BodyTape, Trauerbegleitung

Pleikies, Mandy

Scheiblerstr. 22, 12437 Berlin, T. 030-62 98 37 17 u. 0171-693 31 61

Geburtshausgeburten, Geburtshaus am Treptower Park, Hausgeburten

Kurse: Geburtsvorb., auch einzeln, Rückbildung

- Hilfe b. Steißlage, Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Pflanzenheilkunde, Tapen

Schiefelbein, Beatrix

Glasberger Str. 22a, 12555 Berlin, T. 0177-656 75 63

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik

- Akupunktur/Moxa, Still- & Laktationsberatung

Schröter, Ina

Hebammenpraxis Schöneweide,

Flutstraße 27, 12439 Berlin, T. 030-83 10 70 66, Fax 030-83 10 70 67

Mail: info@hebammenpraxis-schoeneweide.de

Kurse: Geburtsvorbereitung, Yoga, Cantienica, Rückbildung u.v.m.

- Englisch, Französisch, Polnisch, Hilfe b. Steißlage, Akupunktur, Trageberatung

Schulze, Cornelia

Dietlindestraße 32, 10365 Berlin, T. 030-553 06 71

Angestellte Hebamme im DRK-Krankenhaus Köpenick

- Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Still- & Laktationsberatung

Strickmann, Jessica

T. 0157-35 25 75 12, siehe Haupteintrag unter **ZENTRUM**

Wigger, Petra

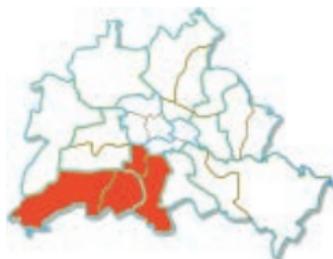
Schönerlinder Str. 5, 12557 Berlin, T. u. Fax 030-64 89 73 29 u. 01573-630 65 06

Angestellt im DRK-Krankenhaus Köpenick

- B. bei Risiko- und Mehrlingsschwangerschaft, Still- & Laktationsberatung

SÜDWEST

Tempelhof-Schöneberg
Steglitz-Zehlendorf
Umland Teltow-Fläming
Potsdam-Mittelmark, Potsdam



Ahnsorge, Magdalena

Kirchstraße 20, 10557 Berlin, Mail: Info@deine-hebamme-berlin.de
www.deine-hebamme-berlin.de

- Schwangerenyoga, Rückbildungsyoga und Massagen in Schwangerschaft und Wochenbett

Briese, Ruth

Ostpreußendamm 26 a, 12207 Berlin, T. 01573-039 44 19, Mail: rbriese@gmx.net
Geburtshaus Schöneberg, Hausgeburten
Kurse: Geburtsvorbereitung für Frauen, Geburtsvorbereitung für Paare, Rückbildungsgymnastik mit Babymassage

- Wochenbettbetreuung und Vorsorge

Britzke, Beata

Mansfelder Str. 47 a, 10709 Berlin, T. 030-825 38 02 u. 0179-892 86 33
Mail: hebea@gmx.de

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik

- Spanisch

Emons, Dagmar

Waldmannstraße 7, 12247 Berlin, T. 0179-525 40 99
Mail: info@hebamme-in-steglitz.de, www.hebamme-in-steglitz.de

- Englisch, Französisch, B. bei Risiko- und Mehrlingsschwangerschaft, Hilfe b. Steißlage, Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Klinikbegleitung, Frühchenbetreuung

Kriekkel, Sarah

Praxis: Mühlenstr. 18, 14167 Berlin, T. 0160-97 34 91 35
info@hebamme-sarah-kriekkel.de, www.hebamme-sarah-kriekkel.de
Hausgeburten

- Englisch, Pflanzenheilkunde, Aromatherapie

Lorenz, Gudrun

Dominicusstr. 27, 10823 Berlin, T. 030-282 52 04
siehe Haupteintrag unter [NORD](#)



Mannchen, Sabine

Potsdamer Str. 55 a, 14974 Ludwigsfelde,

T. 03378-80 18 68 u. 0170-338 54 11, Fax 03378-87 46 90

Mail: sabine.mannchen@t-online.de, www.hebamme-teltow-flaeming.de

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik

- Akupunktur/Moxa, Pflanzenheilkunde, Still- & Laktationsberatung, Vor- und Nachsorge

Rama, Tanja Delia

T. 030-53 64 98 87 u. 0178-785 21 11, siehe Haupteintrag unter **ZENTRUM**

Roloff, Ellen

Landshuter Straße 7e, 12309 Berlin, T. 030-71 52 18 12 u. 0172-316 74 34,

Fax 030-80 96 17 34, Mail: hebammeellen@arcor.de

- Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Pflanzenheilkunde, Vor- u. Nachsorge, Kinesio-Taping

Skupin, Gerlinde

Guntersblumer Weg 1, 14129 Berlin, T. 030-312 99 13, Fax 030-787 44 66

Mail: skupin-gerlinde@t-online.de, www.hebammenbetreuung.net

Hausgeburten

- Englisch, B. bei Risiko-Schwangerschaft, Homöopathie, Naturheilkunde

Specht, Anja

Hebammenpraxis p'ti baba, T. 030-601 03 06 u. 0170-523 08 35

Mail: anja.specht.hebamme@t-online.de, www.hebammenpraxis-pti-baba.de

Beleghebamme im Vivantes Neukölln

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik

- Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Reflextherapie, Aromatherapie, Kinesiologie, Lasertherapie

Strickmann, Jessica

T. 0157-35 25 75 12, siehe Haupteintrag unter **ZENTRUM**

Vetter, Hildegard

Teltow Damm 240, 14167 Berlin, T. 030-818 49 07 u. 0177-818 49 07

Fax 030-393 43 69, Mail: hildegardvetter@web.de

Die friedliche Geburt

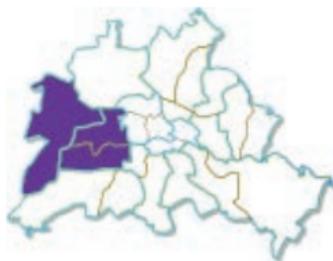
www.geburt-in-hypnose.de

Geburtsvorbereitung
für eine selbstbestimmte
und sanfte Geburt in
tiefer Entspannung.

Seminare & Coaching
info@geburt-in-hypnose.de
030-92 10 05 01

WEST

Charlottenburg-Wilmersdorf
Spandau
Umland Havelland



Britzke, Beata

T. 030-825 38 02 u. 0179-892 86 33, siehe Haupteintrag unter **SÜDWEST**

Emons, Dagmar

T. 0179-525 40 99, siehe Haupteintrag unter **SÜDWEST**

Mirmasoudi, Zahra

T. 033201-44 91 44 u. 0179-733 08 25

Mail: heb_zm@yahoo.de

- Persisch, Aserbajjanisch, Türkisch

Müller, Claudia

Danckelmannstr. 42, 14059 Berlin, T. 030-325 74 45

www.meine-hebamme-claudia.de

- Homöopathie, Blütenessenzen, Cranio-Sakrale Therapie, Babymassage

Pötter, Astrid

Mannheimer Str. 19A, 10713 Berlin, T. 030-393 24 01 u. 0177-211 02 12

siehe Haupteintrag unter **ZENTRUM**

Skupin, Gerlinde

T. 030-312 99 13, siehe Haupteintrag unter **SÜDWEST**



BabyGlück

*Soul Healing für Harmonie und Balance
in der Schwangerschaft*

- Blessings mit den Divine Healing Hands für Mutter und Baby vor und nach der Geburt
- Kontaktaufnahme und Seelenkommunikation mit dem Ungeborenen
- Einzelsitzungen, Meditationen, Workshops



Barbara Eckardt, Certified Divine Soul Healing Teacher and Healer
barbara@babyglueck.one
0176 211 79 622 / www.facebook.com/BabysGlueck/info

**Wir haben eine Menge zu bieten ...
... wenn es um Ihre Gesundheit geht!**

Vorträge, Seminare, Schulungen:

**Naturheilkunde, Mineralsalztherapie Dr. Schübler
Homöopathie, Physiotherapie, Vollwert-Ernährung**

Fordern Sie unseren Veranstaltungskalender an !



**Biochemischer Verein
Groß-Berlin e.V. gegr. 1920**



Gemeinnütziger Verein für Naturheilkunde

Gesundheitspflege und Ernährung

Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Tel.: 204 45 99 * Fax: 201 20 47

info@biochemischerverein.de

www.biochemischerverein-berlin.de



**Emotionale Prozess Arbeit (epa)
bei der Geburtsvor- und Nachsorge**

- eine neue Methode der Geburtsbegleitung -

Mit der epa-Methode können gesundheitliche und emotionale Probleme vor, während und nach der Schwangerschaft bearbeitet werden. Sie bietet die Möglichkeit, werdende Eltern auf ihrem Weg ins Elternsein zu begleiten. So wachsen sie innerlich und können sich dem neuen Leben liebevoller zuwenden.

Neben **schwierigen Themen** der Geburtsvor- und -nachbereitung (extreme Übelkeit, vorzeitige Wehen, vorausgegangene Fehlgeburten, Schwangerschaftsabbruch, Frühgeburt, Angst vor Krankheit/Behinderung des Kindes, Probleme beim Stillen etc.) geht es auch um die **Vorbereitung auf die Elternrolle** (die Geburt symbolisch erleben, die reine Freude zum heranwachsenden Kind sowie das Glück des Kindes selbst).

Mehr Informationen und dokumentierte Beispielprozesse finden Sie auf www.epa-berlin.de

Schlagwortverzeichnis

von Zusatzqualifikationen und speziellem Erfahrungswissen der Hebammen

Homöopathie, Akupunktur/Moxa sowie **Still- und Laktationsberatung** bei besonders schwierigen Stillproblemen sind Qualifikationen, über die sehr viele Hebammen verfügen. Wir verzichten deshalb darauf, diese Qualifikationen hier aufzuführen.

Risiko-Schwangerschaft

Beratung, Begleitung, Betreuung von Frauen mit Schwangerschafts-Risiken

Collein, Juliane (Z)	Marschall, Gabriele (N)	Skupin, Gerlinde (SW)
Drescher, Andrea (N)	Rama, Tanja Delia (Z)	Strickmann, Jessica (Z)
Emons, Dagmar (SW)	Schedlich, Janis (N)	Vagt, Jennifer (O)
Furrer, Andrea (Z)	Schmidt, Helga (N)	Wigger, Petra (SO)
Lebek, Antje (O)	Schwarz, Clarissa (Z)	

Zwillings-/Mehrlingsschwangerschaft

Spezielle Beratung, Begleitung, Betreuung bei Mehrlings-Schwangerschaft

Emons, Dagmar (SW)	Marschall, Gabriele (N)	Stenger-Grube, Claudia (Z)
Furrer, Andrea (Z)	Müller, Tanja (SO)	Strickmann, Jessica (Z)
Klimisch, Christiane (Z)	Schedlich, Janis (N)	Vagt, Jennifer (O)
Lebek, Antje (O)	Schmidt, Helga (N)	Wigger, Petra (SO)

Steißlage/Beckenendlage

Kombination von Methoden, um die Wendung eines Kindes zu unterstützen

Buhtz, Anke (Z)	Marschall, Gabriele (N)
Collein, Juliane (Z)	Müller, Tanja (SO)
Drescher, Andrea (N)	Pleikies, Mandy (SO)
Emons, Dagmar (SW)	Pötter, Astrid (Z)
Furrer, Andrea (Z)	Rama, Tanja Delia (Z)
Glatzer, Sonja (Z)	Schedlich, Janis (N)
Hausgebursteam	Schmidt, Helga (N)
Kreuzberg (Z)	Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
Schröter, Ina (SO)	Strickmann, Jessica (Z)
Kannegießer, Annette (Z)	Vagt, Jennifer (O)
Lorenz, Gudrun (N)	





Naturheilkunde

Anwendungen aus der Natur,
um die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen

Hausgebursteam
Kreuzberg (Z) Schnellen-Gertz, Sandra (Z) Skupin, Gerlinde (SW)

Aromatherapie

mit ätherischen Ölen zur Inhalation, mit Massageöl,
Kompressen, Salben, Bädern

Folgert, Ute (O) Specht, Anja (SW) Vagt, Jennifer (O)
Krieckel, Sarah (SW) Thomas, Christiane (N)

Blütenessenzen

Behandlung mit Bachblüten oder Noreia-Essenzen
als Tropfen, Massageöl, Bäder

Marschall, Gabriele (N) Modest-Weiermüller, Jutta (O) Müller, Claudia (W)

Pflanzenheilkunde

Behandlung mit Wirkstoffen aus Heilpflanzen
in Zubereitung als Tee, Tinktur, Salbe

Burgdorf, Juliane (Z) Klimisch, Christiane (Z) Pleikies, Mandy (SO)
Drescher, Andrea (N) Krieckel, Sarah (SW) Pötter, Astrid (Z)
Furrer, Andrea (Z) Mannchen, Sabine (SW) Roloff, Ellen (SW)
Hausgebursteam Marschall, Gabriele (N) Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
Kreuzberg (Z) Modest-Weiermüller, Jutta (O) Thomas, Christiane (N)

Reflexzonentherapie

Behandlung von Reflexzonen mithilfe von Massage nicht nur an den Füßen

Glatzer, Sonja (Z) Klimisch, Christiane (Z) Specht, Anja (SW)

Außerdem noch ...

Weitere zusätzliche Qualifikationen und Spezialisierungen

Babymassage:	Briese, Ruth (SW), Drews, Cornelia (O), Folger, Ute (O), Glatzer, Sonja (Z), Grundmann, Susanne (O), Henze, Ines (SO), Klimisch, Christiane (Z), Müller, Claudia (W), Sagert, Josephine (Z), Schmidt, Helga (N), Werner, Marion (O), Wohlrab, Jutta (Z) Henze, Ines (SO), Schedlich, Janis (N)
Beikost:	
Beikostsprechstunde:	Drews, Cornelia (O)
Beratung bei Lippen-Kiefer-Gaumenspalte:	Lebek, Antje (O)
Betreuung b. Schwangerschaftsbeschwerden:	Pötter, Astrid (Z)
Cantienica:	Schröter, Ina (SO), Müller, Claudia (W)
Cranio-Sakrale Therapie:	Junginger, Elke (N), Lorenz, Gudrun (N)
CTG-Kontrollen zu Hause:	Emons, Dagmar (SW)
Frühchenbetreuung:	Schwarz, Clarissa (Z)
Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit:	Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
Heilpraktiker:	Vagt, Jennifer (O), Wohlrab, Jutta (Z)
Hypnose-Anwendung:	Drews, Cornelia (O)
Kinderarztinformationsabend	Specht, Anja (SW)
Kinesiologie:	Emons, Dagmar (SW)
Klinikbegleitung:	Hebammenpraxis p'ti baba (SO) Werner, Marion (O)
Krabbelgruppe:	Müller, Tanja (SO), Pleikies, Mandy (SO), Roloff, Ellen (SW), Strickmann, Jessica (Z), Vagt, Jennifer (O)
K-Taping:	Specht, Anja (SW)
Lasertherapie:	Ahnsorge, Magdalena (SW)
Massagen in Schwangerschaft u. Wochenbett:	Wohlrab, Jutta (Z)
NLP:	Drews, Cornelia (O)
Nothilfeseminar:	Hebammenpraxis p'ti baba (SO)
Pilates:	Unruhe, Monika (Z)
Shiatsu:	Burgdorf, Juliane (Z)
Schreibbabyambulanz:	Hausgeburtssteam Kreuzberg (Z), Kannegießer, Annette (Z) Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
Traditionelle Hebammenkunst:	Schröter, Ina (SO)
Trageberatung:	Vagt, Jennifer (O)
Traumreisen:	Lorenz, Gudrun (N)
Ultraschall 3D, 4D:	Ahnsorge, Magdalena (SW), Buhtz, Anke (Z), Schröter, Ina (SO), Wohlrab, Jutta (Z)
Yoga:	Hausgeburtssteam Kreuzberg (Z), Henze, Ines (SO), Kannegießer, Annette (Z), Lorenz, Gudrun (N), Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
Wassergeburten:	

Geburtsbegleitung durch die Doula

Das Wort „Doula“ leitet sich aus dem griechischen „doleia“ ab und bedeutet „dienen“ oder „betreuen“. Eine Doula ist eine Frau, die eigene Kinder geboren hat und über fundiertes Wissen rund um die Geburt verfügt. Sie kennt und versteht die emotionalen Bedürfnisse einer Frau während der Geburt. Deshalb ist sie in der Lage, der Gebärenden eine einfühlsame, kontinuierliche und individuelle Unterstützung zu geben. Das bedeutet, sie atmet mit ihr gemeinsam, hilft ihr durch Massagen sich zu entspannen, tröstet und ermutigt sie.

Doulas begleiten Geburten in Kliniken, Geburtshäusern und bei Hausgeburten. Eine Doula ersetzt weder Hebamme noch Geburtshelfer. Sie übernimmt keine medizinische Funktion und kann sich daher ganz auf die Bedürfnisse der Frau konzentrieren. Bereits in der Schwangerschaft lernen die schwangere Frau und ihr Partner ihre Doula kennen und bereiten sich mit ihr gemeinsam auf die Geburt vor. Während der Wehen werden sie von ihrer Doula ohne Schichtwechsel begleitet und betreut. Auch nach der Geburt ist die Doula eine Ansprechpartnerin für die junge Familie. Durch diese Kontinuität können bei der werdenden Mutter Ängste abgebaut werden und sie wird mehr Vertrauen und Zuversicht im Hinblick auf die Geburt entwickeln. Stress und Anspannung werden vermieden und die Gebärende kann sich ganz dem Geschehen der Geburt hingeben.

Auch der werdende Vater profitiert von der Begleitung durch eine Doula, da er nicht allein für die Unterstützung seiner Partnerin zuständig ist.

Quelle: GfG-Doula®

Eine Doula können Sie finden bei: GfG-Doula®, Doulas in Deutschland e.V.
www.gfg-bv.de, www.doulas-in-deutschland.de

DOULAS / GEBURTSBEGLEITERINNEN

Hoffmann, Maria

Geborgen Muttersein, T. 0173-836 08 42, Mail: geborgen.muttersein@gmail.com,
http://geborgenmuttersein.wix.com/geborgen-muttersein

- Englisch, Einsatzgebiet: Berlinweit, Doula (GfG i.A.), Mütterpflegerin, Säuglings-/Still- und Ernährungsberatung

Solis Pérez, Nathalie

T. 0157-51 97 10 34, Mail: nathalie.solis@gmail.com, www.nathaliesolispez.com

- English, Español, Geburtsbegleiterin/ Birth Doula CLD (CBI) & Placenta Encapsulation (Pbi). Individuelle Begleitung vor, während und nach der Geburt. Zertifiziert in der Herstellung von Plazenta-Kapseln

Wilk, Denise

T. 0177-864 00 55, Fax 030-86 40 05 44, Mail: Denise@gap-mbh.de

- Englisch, Französisch, Betreuung Berlinweit, Doula (GfG), Dipl. Sozialpädagogin, Bewegungspädagogin, Kurse: „Bewegungsgarten“ im Sportverein Pfeffersport



Sternenkinder

Wenn Geburt und Tod zusammenfallen

Auch wenn oder gerade weil der Tod eines Babys heute glücklicherweise etwas sehr Seltenes geworden ist, ist diese Erfahrung mit tiefer Trauer verbunden. Verwaiste Mütter – die ein Kind durch Fehlgeburt, Frühgeburt, Totgeburt oder kurz nach der Geburt verloren haben – haben Anspruch auf Hebammenbetreuung. Folgende Hebammen bieten...

Betreuung verwaister Mütter in Berlin

Begleitung von Trauerprozessen (nach Fehlgeburt, Tod oder Erfahrung anderer schwerer Verluste) integriert in die Schwangeren- und Wochenbettbetreuung

Hebammen:

Buhtz, Anke (Z)

Müller, Tanja (SO)

Ungruhe, Monika (Z)

Klimisch, Christiane (Z)

Schwarz, Clarissa (Z)

BestatterInnen, TrauerbegleiterInnen und andere Helfer in den schweren Stunden

Jedes tot geborene Baby darf – unabhängig von seinem Gewicht und seiner Größe – würdevoll verabschiedet und auf einem Friedhof individuell beigesetzt werden, auch eine Tot- oder Fehlgeburt, auch nach einem Spätabbruch aufgrund pränataler Diagnostik. Bestattungspflichtige Kinder müssen in Berlin individuell bestattet werden, während nicht bestattungspflichtige Kinder (in Berlin Totgeborene unter 1.000g) auch in Sammelbestattungen beigesetzt werden dürfen.

Hebammen-Bestatter-Team:

Clarissa Schwarz, Hebamme und Bestatterin

T. 030-251 86 44 oder clarissa.schwarz@gmail.com,
www.clarissa-schwarz.de

Monika Ungruhe, Hebamme und Trauerbegleiterin

Rückbildungskurs für verwaiste Mütter
T. 030-854 61 44 oder monika.ungruhe@gmx.de

Uller Gscheidel, Bestatter

T. 030-13 89 96 77 oder post@charon.de, www.charon.de

Lea Gscheidel, Bestatterin

T. 030-13 89 96 77 oder Lea.Gscheidel@gmail.com www.charon.de

Brigitte Gilli, Bestattungen als Bestatterin

T. 030-30 83 00 65 oder mail@gilli-bestattung.de, www.gilli-bestattung.de

Auf der Internetseite www.portadora.de finden Sie Hilfe für die Bestattung. Alle hier vertretenen Anbieter sind sehr gut mit der speziellen Situation einer Kinderbestattung vertraut.



- Die **Beratungsstelle Familienzelt** bietet einmal im Monat (jeden 2. Fr.) von 14 bis 16 Uhr eine Gruppe für verwaiste Eltern an. Außerdem können Betroffene Einzelberatungen in Anspruch nehmen.

- **Selbstbestimmte Geburt und Familie e.V.**

Schönfließer Str. 17, 10439 Berlin, T. 030 - 322 30 71, www.familienzelt-berlin.de

- **Beratungsstelle für Trauernde des TABEA e.V.** berät und begleitet trauernde Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Rückbildungskurse für verwaiste Babymütter mit anschl. therap. Gesprächsgruppe für verwaiste Babyeltern. Lediglich Material- u. Verpflegungskosten. T. 030-495 57 47, www.tabea-ev.de

- Die **Björn-Schulz-STIFTUNG** bietet verwaisten Eltern umfangreiche Unterstützung in Einzel- und Gruppengesprächen an. Trauercafé für Eltern, Vätergruppe, Trauergruppe für verwaiste Eltern. T. 030-398 998 36, Wilhelm-Wolff-Straße 36, 13156 Berlin, www.bjoern-schulz-stiftung.de

- **Fotograf Johannes Rigal**, selbst Sternenkinderpapa, macht einfühlsam letzte Abschiedsfotos von den kleinen Engeln. johannes.rigal@gmail.com

- **Heilpraktikerin Karin Eckes** bietet therapeutische Begleitung für Eltern (und Geschwister) von Sternenkindern. T. 030-693 95 85, www.wie-weiter.com

- **Schatten & Licht e. V.** Krise rund um die Geburt
Hier finden Sie Hilfe bei regionalen Ansprechpartnern, die in der Krise für Sie da sind. www.schatten-und-licht.de

- **Garten der Sternenkinder** auf dem Alten St.-Matthäus-Kirchhof, Großgörschenstr. 12-14, 10829 Berlin-Schöneberg, T. 030-781 18 50, Bestattungsannahme (Frau Krüger u. Frau Lock): krueger@zwoelf-apostel-berlin.de Lock@zwoelf-apostel-berlin.de, www.facebook.com/Sternenkinder10829

Selbsthilfegruppen:

Initiative REGENBOGEN „Glücklose Schwangerschaft“ e.V.

13409 Berlin: Michael Hippler-Benscheid, T. 496 21 77, www.Traumkinder-berlin.de

14467 Potsdam: Dorothea Amrhein, T. 0331-505 87 66 (Ansprechpartnerin)

14482 Potsdam: Renata zu Dohna, T. 0331-581 28 97 (Ansprechpartnerin)

Brandenburg: Annette Retzke, T. 0176-99 52 67 53 (Regionalvertreterin)

Franziska Riebesel, T. 0331-241 46 98 oder 0179-33 26 06 (Klinikseelsorgerin, Potsdam), www.initiative-regenbogen.de

SHG Verwaiste Eltern und Geschwister Berlin

T. 030-40 50 15 00; vegberlin@hotmail.com

Hilfreiche Links im Trauerfall

www.sternenkinder-eltern.de, www.sternenkinder.de,

www.leben-ohne-dich.com, www.kindergrab.de,

www.stillgeburt.de, www.dein-sternenkind.eu,

www.weitertragen.info,

www.veid.de





Was noch wichtig sein könnte

In diesem Teil haben wir Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, therapeutische und andere hilfreiche Angebote zusammengestellt.

Beratungsstellen

Die Erziehungs- und Familienberatungsstellen der Berliner Bezirke sind über das Bürgeramt bzw. Gesundheitsamt jedes Bezirks zu erfahren, Berliner Erziehungs- und Familienberatungsstellen in freier und öffentlicher Trägerschaft über www.efb-berlin.de

Albatros-Lebensnetz

- Friedrichshain, T. 030-449 63 82, www.schwangeren-und-familienberatung.de
- Lichtenberg, T. 030 -98 69 62 08, www.albatros-lebensnetz.de/skb

ANE - Arbeitskreis Neue Erziehung

T. 030-259 00 60 , www.ane.de

Arbeiterwohlfahrt

- Berlin, T. 030-821 99 45 , www.awoberlin.de
- Brandenburg, T. 0331-971 62 60, www.awo-brandenburg.de, www.awo.org

BALANCE - Schwangerschaftsberatung

T. 030-57 79 58 22, www.schwangerschaftsberatung-balance.de

Balance-Zentrum für Familienplanung, T. 030-23 62 36 80 , www.fpz-berlin.de

BEN - BerlinerElternNetz, T. 030-25 90 06-46, www.ben-elternnetz.de

Beratung + Leben GmbH Beratungszentrum Marzahn, Schwangerenberatung, Landsberger Allee 400, 12681 Berlin, T. 030-935 20 63, www.beratung.leben.immanuel.de

Beratungsstelle Familienzelt, T. 030-322 30 71, www.familienzelt-berlin.de

Berliner Krisendienst, 9 Standorte rund um die Uhr, T. 030-390 63 00
www.berliner-krisendienst.de

Caritasverband Berlin, T. 030-666 33-0, www.dicvberlin.caritas.de

Deutsches Rotes Kreuz, T. 030-85 40 40, www.drk.de

donum vitae Schwangerenberatungsstelle

- Berlin, T. 030 -47 03 31 84
- Berlin, Beratung vor, während und nach Pränataldiagnostik, Kurfürstendamm 199, T. 030-887 13 39 70, www.donumvitae.org
- Eberswalde, T. 03334-382564, www.berlin-brandenburg.donumvitae.org

Evangelische Beratung, Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg

T. 030-820 97 19 54, www.evangelische-beratung.info

„Familie im Zentrum“

- Standort Mitte, T. 030-43 77 55 00

- Standort Lichtenberg, Nöldnerstraße T. 030-522 06 49

- Standort Lichtenberg, Rudolf-Seiffert-Str. 50a T. 030-97 87 00 10

www.familieimzentrum.de

Feministisches FrauenGesundheitsZentrum,

T. 030-213 95 97, www.ffgz.de

HVD-Schwangerschaftsberatung

T. 030-441 79 92, www.schwangerschaftskonflikt-berlin.de

Kindernotdienst, Beratung und Hilfe rund um die Uhr

Gitschiner Str. 48/49, 10969 Berlin, Hotline Berlin T. 030-61 00 61

www.berliner-notdienst-kinderschutz.de

Kinderschutz-Zentrum

T. 0800-111 0 444, Berlin T. 030-683 91 10

www.kinderschutz-zentrum-berlin.de

KIS - Selbsthilfekontaktstelle

T. 030-499 87 09 10, www.kisberlin.de

Krise nach der Geburt e.V.

T. 08293-96 58 64 o. 030-925 04 72, www.schatten-und-licht.de

Onlineportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),

u.a. mit Beratungsstellen-Datenbank, www.familienplanung.de

Pro Familia

- Berlin, T. 030-39 84 98 98

- Potsdam, T. 0331-74083-97, www.profamilia.de

SchreiBabyAmbulanz RÜCKHALT e.V.

Krisenbegleitung in Schwangerschaft, Baby- und Kleinkindzeit

Kontakt Berlin T. 0151-54610461, www.rueckhalt.de

Selbsthilfe Kontakt- u. Infostelle, T. 030-892 66 02, www.sekis-berlin.de

Telefonseelsorge, T. 0800-111 01 11 o. 0800-111 02 22

Verband alleinerziehender Mütter u. Väter

- Berlin T. 030-69 59 78 6

- Brandenburg T. 03381-71 89 45 www.vamv.de

Vertrauliche Geburt, T. 0800-404 00 20, www.geburt-vertraulich.de

Wegweiser für Familien, www.familien-wegweiser.de

Weitertragen e.V., Wer im Rahmen der Pränataldiagnostik den Befund erhält, sein Baby sei nicht gesund oder nicht (lange) lebensfähig, erhält seelische Unterstützung vom Verein „Weitertragen e.V.“, da ein später (potenziell traumatisierender) Schwangerschaftsabbruch nicht die einzige Option ist.

www.weitertragen.info



Wenn Frauen zu Löwinnen werden über die Bedeutung von „natürlichen“ Geburten

„Vor dem Moment der Geburt, diesem so empfindlichen Moment, sollten wir die größte Hochachtung haben. Hier geschieht etwas, das so wenig greifbar ist wie das Erwachen am Morgen. Das Kind ist auf der Schwelle zwischen zwei Welten. Es zögert. Um Himmels willen, drängt es nicht. Lasst es kommen. Lasst ihm sein eigenes Tempo, seinen Rhythmus, seine Zeit.“ (F. Leboyer)

Was *Frédéric Leboyer* als „Vater der sanften Geburtsmedizin“ in den 1970er Jahren erkannt hat, passt so gar nicht zu der heute oftmals gängigen Praxis, den Geburtsvorgang durch medizinisch-technische Eingriffe zu beschleunigen. Dabei sind vor allem Ruhe und Geduld gefragt, um die Geburt zu dem werden zu lassen, was sie ist: ein Akt der Liebe, ein beglückendes Fest und ein herausragendes Ereignis in unserem Leben, das ohne „Störungen“ von außen seine ganz eigene Kraft entfalten kann.

Was ist eigentlich normal?

Frauen gebären meist aus Sicherheitsgründen im Krankenhaus statt im Geburtshaus oder zu Hause. Die Angst, es nicht alleine zu schaffen, und die Sorge um eventuell auftretende Gefahren und Risiken stehen im Vordergrund. Sind Geburten denn in der Tat so unsicher? Warum werden häufig Wehen künstlich eingeleitet? Ist es wirklich notwendig, dass jedes dritte Kind in Deutschland per Kaiserschnitt auf die Welt kommt? Und wieso finden in Deutschland nur 7 % aller Geburten ohne medizinisch-technische Eingriffe statt, obwohl die WHO (World Health Organization) die Auffassung vertritt, dass 70-80% aller Geburten „normal“ verlaufen könnten, wenn man es nur zuließe ...?

Wandel der Geburtskultur

Es ist schon erstaunlich, dass es einen Verein wie den „*Förderverein Normale Geburt e.V.*“ mit Sitz in Berlin überhaupt geben muss, um für eine beziehungsorientierte Geburtskultur, eine selbstbestimmte Schwangerschaft und eine physiologisch normale Geburt mit 1:1-Hebammenbetreuung zu werben. Es scheint in der Tat ungewöhnlich zu sein, auf natürliche Weise ein Kind zur Welt zu bringen. Und je häufiger die Geburten allzu medizinisch bestimmt erfolgen, desto

mehr geht das traditionelle Hebammenwissen verloren. „Mehr als die Hälfte aller Frauen bekommt eine Anästhesie und bei über einem Drittel wird ein Dammschnitt durchgeführt – innerhalb nur einer Generation hat sich die Geburt zu einem technischen Vorgang entwickelt“, so *Frau Dr. Christine Bruhn*, Geschäftsführerin des Geburtshaus Charlottenburg und Mitinitiatorin des Fördervereins.

Zurück in die Natürlichkeit

Dabei kann eine physiologisch normale Geburt so viel Gutes auf körperlicher und seelischer Ebene für Mutter und Kind bewirken: Da ist zum Beispiel die vermehrte Ausschüttung des Hormons Oxytocin, das einer „Überdosis Liebe“ gleichkommt. Oder die bakterielle Stärkung des kindlichen Immunsystems durch das Passieren des Geburtskanals.

Mit großem Engagement setzt sich Hebamme *Kirsten Proppe* für eine natürliche Geburt abseits der angstbesetzten Geburtsmedizin ein, unter anderem arbeitet sie aktiv am Projekt Natürliche Geburt bei „The World Foundation for Natural Science“ mit. Sie ist davon überzeugt, dass man den derzeitigen „Technisierungstrend“ wieder umkehren kann. Schließlich schlummere in jeder Frau eine starke Löwin, die geweckt werden wolle. **Wichtig ist, dass die Frauen lernen, ihre Ängste abzuliegen, wieder auf ihre Intuition zu vertrauen und somit in ihre weibliche Kraft kommen können:** „Wer die Schwangerschaft nur mit ängstlichen Erlebnissen und Gedanken füllt, der nimmt sich die Chance in diese Atmosphäre zwischen Himmel und Erde einzusteigen“, so Proppe. Die Kunst, natürlich zu gebären, beruht ihrer Meinung nach „auf dem Vermögen der Gebärenden, sich selbst in einen Zustand zu versetzen, in dem sie nicht ganz von dieser Welt zu sein scheint. Sie zieht sich zum Gebären vertrauensvoll aus der äußeren Welt – aus der linken, rationalen Gehirnhälfte – zurück und öffnet sich den Fähigkeiten und der Führung ihrer intuitiven Seite, die in der rechten Gehirnhälfte verankert ist. Man könnte auch sagen, sie lässt den Kopf los und öffnet sich der Kraft ihres Herzens.“

Hat die Gebärende eine erfahrene Hebamme an ihrer Seite, zu der sie vollstes Vertrauen hat, kann sie sich voll und ganz diesem „Loslassen“ hingeben. **Denn der weibliche Körper weiß schließlich seit Anbeginn der Zeiten, was zu tun ist, und auch das Baby im Bauch hilft mit!**

Neben der „emotionalen Geburtsvorbereitung“ – dem Aufbau einer innigen Gefühlsbindung zwischen Mutter und Kind – gibt es verschiedene Methoden, die für eine natürlich ablaufende Geburt förderlich sind: von *Marie F. Mongans* Hypnobirthing über *Leboyers* Sanfte Geburt bis hin zu *Nancy Bardackes* Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit. Ebenfalls zu nennen sind die vorgeburtliche Mutter-Kind-Bindungsanalyse und die Haptonomie. Alle diese Methoden haben eines gemeinsam: Sie stärken das Mutter-Kind-Team, schenken Vertrauen in die eigene Kraft und ebnen den Weg für eine liebevolle Geburt.

Simone Forster

Weitere Informationen:

www.normale-geburt.de, www.haptonomie.com/de, www.bindungsanalyse.de
www.natuerliche-geburt.com/upload/zs59_natuerliche_geburt.pdf

„Hallo Kleines ...“

Kommunikation mit dem Baby im Bauch

Eigentlich spricht jede werdende Mama – meist unbewusst – mit ihrem Baby im Bauch. Dass man mit seinem noch ungeborenen Kind regelrecht kommunizieren kann, hört sich daher verrückter an, als es ist ...

Über die Plazenta „trinkt“ das Kind Mamas Launen in Form eines Hormoncocktails. Es spürt z.B. anhand ihres Herzschlags oder ihrer Blutzusammensetzung, ob sie glücklich oder gestresst ist. „Die Gefühle und Empfindungen der Mutter haben eine große Bedeutung – vor, während und nach der Geburt. Sie prägen unser Unbewusstes, unser Wie-wir-uns-in-der-Welt-Fühlen. Je nachdem, ob die Mutter in der Schwangerschaft Angst hat oder zufrieden ist, lebt das Baby in einer Angst- oder Zufriedenheitswelt. Dies wirkt sich auf die Entwicklung seiner Neuronen aus, so dass es die Welt später als Angst-Ort oder Zufriedenheits-Ort begreift“, erklärt *Dr. med. Ludwig Janus*, der sich als Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Pränatalpsychologe und als Psychohistoriker seit über 40 Jahren mit dem seelischen Erleben vor und während der Geburt sowie dessen Einfluss auf das weitere Leben auseinandersetzt.

Mama gut – alles gut

Das heißt nicht, dass man sich sorgen muss, wenn man nicht den ganzen Tag durchs Leben tanzt. Aber da Mutter und Kind sich in der Schwangerschaft einen Erlebens- und Gefühlsraum teilen, sollte sich die Mama hin und wieder eine Auszeit gönnen. Wenn man sich dann noch seinem Kind bewusster zuwendet, ist das auch für die Geburt bereits die halbe Miete. Denn die Geburt ist nichts anderes als ein Dialog zwischen dem Mutter-Organismus und dem Baby. „Ist dieser Dialog schon während der Schwangerschaft eingeübt worden bzw. das gegenseitige Kennen und Verstehen schon stärker ausgeprägt, fällt einem die Geburt auch leichter“, weiß Autorin *Theresia Maria de Jong* nach jahrelangen Recherchen für ihr Buch „Im Dialog mit dem Ungeborenen“.

Auf das Fühlen kommt es an

Wenn es jetzt also darum geht, mit dem eigenen noch ungeborenen Baby zu reden, so ist ganz klar die nonverbale Kommunikation auf Gefühlsebene gemeint. Das Baby reagiert vom ersten Moment an auf jedes Wort und jede Geste – es merkt anhand der mittransportierten Stimmung, ob wir es gut mit ihm meinen. Es muss einem daher nicht komisch erscheinen, mit dem noch ungeborenen Kind zu reden. Ist es auf der Welt, sprechen wir ja auch mit ihm, obwohl es uns erst in 1-2 Jahren „sprachlich“ antworten kann – warum nicht schon, wenn es noch im Bauch ist? Die Antworten vom Baby erfolgen dann zwangsläufig nicht in sprachlicher, sondern in bildhafter, gefühlsverbundener Form. Letzten Endes kann nur

die Mutter allein über ihr eigenes Fühlen und Denken die Antworten interpretieren und „übersetzen“, die ihr Kind ihr möglicherweise über Bilder, Gefühle, Eindrücke, Träume, unmittelbare Bewegungen und sanfte Tritte vermittelt.

Um das vorgeburtliche Band durch „Kommunikation“ zu stärken, ist es hilfreich, den Bauch sanft zu berühren, liebevolle Gedanken hineinzuschicken oder mit dem Kind zu reden. „Das Allereinfachste ist, die Hände auf den Bauch zu legen und zu summen oder sogar mal ein paar Töne rauszulassen und zum Kind zu schicken. Es ist gut möglich, dass sich das Kind bei bestimmten Tönen oder Melodien regelrecht in die Hand schmiegt“, verrät Theresia Maria de Jong. „Das ist eine Verbindung, die über den Verstand hinausgeht.“

Positive Nebeneffekte

Mit einer intensiven vorgeburtlichen Beziehung kann man auch für das Leben nach der Geburt einiges bewirken: „Wir können davon ausgehen, dass das Kind sich geliebt und ‚richtig‘ fühlt. Die bisherige Forschung legt nahe, dass Kinder, die im Mutterbauch besonders viel konzentrierte Zuwendung und Dialog erfahren haben, wacher sind und ein weiterentwickeltes Gehirn haben. Generell wird die Bindung zwischen Mutter und Kind intensiviert und Urvertrauen gebildet“, erklärt Schwangerschaftsbegleiterin *Nora Amala Bugdoll*. Fest steht: Das Kind ist bereits im ungeborenen Zustand eine eigenständige Persönlichkeit, und wenn es als solche behandelt wird und in Liebe heranwächst, ist das die beste Vorbereitung auf die Geburt und das Leben danach.

Barbara Eckardt geht bei ihrer Arbeit auf dem Gebiet der Heilung auf Seelenebene für Mutter und Baby noch etwas tiefer. Sie widmet sich auf spiritueller Ebene dem Bereich der „Seelenkommunikation“ und ist sich sicher: „Eine bewusste Begleitung in der Schwangerschaft hilft den Ungeborenen dabei, als wache Seelen auf die Erde zu kommen. Mit ein bisschen Übung und Know-how sowie der Bereitschaft, mit offenem Herzen auf die innere Stimme zu lauschen, kann die Verbindung zwischen der werdenden Mutter und ihrem Kind gestärkt werden und ein regelrechter Dialog auf Seelenebene erfolgen - eine äußerst beglückende Erfahrung!“ So kommuniziert das Baby im Bauch auf seine Weise, man muss nur mit allen Sinnen leise in sich hineinhören, um es zu verstehen.

Simone Forster

Weitere Informationen:

www.rund-und-gluecklich.de, www.bindungsanalyse.de, www.ludwig-janus.de,
www.isppm.de, www.theresia-dejong.de, www.facebook.com/BabysGlueck/info

Bindungsanalysen für Schwangere und prä- und perinatale Körperpsychotherapie zur Aufarbeitung frühester Traumatisierungen für Erwachsene in Gruppen und Workshops werden in Berlin von Dipl.-Psych. Ulrike Jans-Ottomann, T. 030-36 75 00 70, und Dipl.-Psych. Gerhard Ottomann M.A., T. 030-465 18 33, in 13407 Berlin, Alt-Reinickendorf 29A, E-Mail: ugjo@online.de, angeboten.

S. Nixdorff, Heilpraxis für Körpertherapie, Körperpsychotherapie und Bindungsanalyse, Angewandte Gesundheitswissenschaftlerin, T. 030-391 37 49, silke.nixdorff@snafu.de

Hilfreiche Angebote: Vorher

- **Alternative Babyausstattung**, Wickelsysteme, Tragehilfen, Naturkind-Kinderwagen, Baby- & Kinderkleidung, Naturtextilien Lifelines, Friedenau – Geschäft & Onlineshop, www.lifelines-berlin.de
- **Angst & Sorgen statt Vorfreude?** Finde Kraft & fühle dich dem Baby nahe. Erprobtes Vorgehen mit Besser-fühl-Garantie im pers. Coaching. Infos T. 030-53 67 38 26, www.rund-und-gluecklich.de
- **Begleitung in und nach der Schwangerschaft** – Raum und Aufmerksamkeit für dich und euch in einer Zeit der Veränderung – des Körpers, der Bedürfnisse, der Beziehungen, der Gefühle, des (Er-)Lebens. Karin Eckes, FrauenNaturheilpraxis Südstern, Heilpraktikerin (Psychotherapie), systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF), Kloedenstr. 2-3, 10965 Berlin, T. 030 - 693 95 85, karineckes@wie-weiter.com, www.wie-weiter.com
- **Heilsame Erfahrungen in der Schwangerschaft** – Aqua-Wellness, einfühlsame Körperarbeit im wohlig warmen Wasser – sanft gehalten, gewiegt, massiert und schwerelos bewegt. Ich biete auch Ayurveda-Ölmassagen für Schwangere an. Tashina K. Kohler T. 0171-27 16 21 71, E-mail: tashinamail@web.de
- **maternita** bietet Schwangerschaftsberatung und organisatorische Hilfestellungen – von der Hebammensuche über Beratung zu Anträgen bis hin zu Workshops und Kursen – für werdende Familien an. www.maternita.de
- **Tante Frieda Laden:** handgemachte Kinderkleidung und Accessoires, Pumphosen, Kleider, Beanies, Loops und vieles mehr in Öko-TEX-Qualität, www.tantefriedaladen.de
- **ThetaHealing®** energetische Heilsitzungen während und nach der Schwangerschaft. Für eine liebevolle gemeinsame Basis werden Blockaden und hinderliche Gefühle aufgelöst. Für mehr Freude und Leichtigkeit für die ganze Familie. PureTheta Silke Blechschmidt & Robert Ender, T. 030-55 20 46 17, www.puretheta.de
- **Yoga in der Schwangerschaft bei Frauke Stadali:** Atem, Töne, Körperhaltungen, Kursbeginn individuell T. 030-785 88 14, www.frauke-stadali-yoga.de
- **Zwischen Hoffnung und Abschied – Therapeutische Gruppe für Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch** – Für Frauen, Männer und Paare, deren Kinderwunsch sich nicht erfüllt, biete ich therapeutische Einzelbegleitung und Gruppen zur Bewältigung und Heilung an. Anita Timpe, Praxis, T. 030-25 29 78 70, www.iptb.de

Bewegung als Glücksfaktor

Viele Schwangere haben das Bedürfnis sich trotz ihres wachsenden Bauches zu bewegen und sich aktiv körperlich zu fordern. Eigentlich ziemlich schlau vom weiblichen Körper, dieses Gefühl entstehen zu lassen, da die nahende Geburt und die damit verbundene Anstrengung ja auch gemeistert werden will.

In einer normal verlaufenden Schwangerschaft spricht also nichts dagegen, wenn sich die Schwangere eine Sportart aussucht, die sie unbedenklich bis zur Geburt betreiben kann. Dazu zählen beispielsweise Yoga, Pränatale Gymnastik, Walken, Radfahren und Schwimmen. Es empfiehlt sich, mehrere Sachen auszuprobieren, um ganz entspannt die richtige Bewegung für sich und den Babybauch zu finden.

Wer vor der Schwangerschaft schon sportlich aktiv war, dem wird es sicher leicht fallen, auch weiterhin in Bewegung zu bleiben. Vielleicht muss man auch gar nicht mit seiner Lieblingssportart aufhören, sondern kann diese einfach weiter machen.

Glückshormone für Mutter und Baby

Es ist gut, in der Schwangerschaft aktiv zu sein und sich zu bewegen. Denn der Körper schüttet nach jedem sportlichen Input Glückshormone aus. Das freut natürlich auch das Baby im Bauch, weil es mit ausreichend Sauerstoff versorgt wird. Durch die Energie der Bewegung spürt es zudem, dass es der Mama gut geht und sie sich wohlfühlt. Zu den schönsten und kraftvollsten Übungen zählen diejenigen, die einen dazu anregen, in die Tiefenatmung zu kommen, damit auch wirklich in jede Zelle des Körpers – in dem ja im Moment ein kleiner Untermieter wohnt – Sauerstoff gelangt.

Hier eine Übung zum direkten Nachmachen, empfohlen von der Sportwissenschaftlerin *Kristina Basiner*: „Setz dich bequem in den ‚kreuzbeinigen‘ Sitz. Stell dir vor, wie du dein Baby liebevoll umarmst und es an deine Wirbelsäule schmiegst. Lass den Oberkörper aus dem Becken abheben und fühl dich direkt 3 cm größer, gib deinem Baby somit viel Raum in seiner Wohnung. Leg die Zungenspitze sanft an den oberen Gaumen, lass die Kiefergelenke locker, öffne den Mund leicht und atme nur durch die Nase ein und aus. Um die Atmung positiv zu verstärken, kannst du gern in eine geburtsvorbereitende Affirmation gehen. Dafür sagst du dir still im Geist folgenden Satz: ‚Wir sind ein starkes Team (Einatmen) – wir schaffen das (Ausatmen).‘

Eine solche Affirmation kann dir unter der Geburt besonders in den Wehenpausen eine Stütze sein, weil sie dir hilft, in Kontakt mit deinem Baby zu bleiben, welches mindestens genauso viel unter der Geburt arbeitet wie du. Atemübungen und Affirmationen lassen sich auch wunderbar in den Alltag einbauen und bereiten dich sanft auf dieses Glückereignis vor.“



Abb: © Glücksmama



Baby, lass uns tanzen!

Tanzen als Geburtsvorbereitung? Warum nicht? In der Schwangerschaft ist alles geeignet, was der werdenden Mama gut tut. Das Sich-zur-Musik-Bewegen steht für Lebensfreude pur und bringt die Glückshormone in Wallung. Was kann es da Schöneres geben, als dem Baby im Bauch diese Freude zu vermitteln?

Salsa fürs Baby

Bei Hebamme *Maria Cecilia de Christ* geschieht die Schwangerenvorsorge daher mit einer gehörigen Portion Schwung und Lockerheit, sodass den Kleinen im wahrsten Sinne des Wortes gleich eine Prise Salsa mit ins Blut gegeben wird ... Für die gebürtige Peruanerin, die seit 15 Jahren in Berlin lebt, sind es vor allem die lateinamerikanischen Tänze Salsa und Merengue, die eine werdende Mama gut auf den Tag X vorbereiten. Durch die vielen kreisenden Beckenbewegungen wird dem Baby der Weg in den Geburtskanal erleichtert, schließlich muss es ja irgendwann tiefer ins Becken rutschen. „Das ist wie mit einer Tüte Äpfel“, so die charismatische Powerfrau mit einem Augenzwinkern. „Wenn man sie rhythmisch schüttelt, rutschen die Äpfel tiefer hinein.“ Generell hat Maria Cecilia de Christ die Erfahrung gemacht, dass sportliche, bewegungsfreudige Frauen bessere und schnellere Geburten erleben. Denn: **„Für die Geburt ist es wichtig, sich erst einmal selbst zu vertrauen, an die eigenen natürlichen Gebärfähigkeiten zu glauben, den Körper wahrzunehmen, sich und das Baby zu spüren. Das Tanzen fördert dieses Vertrauen in den eigenen Körper.** Es verbessert die eigene Körperwahrnehmung, lockert und dehnt die Muskulatur und regt die Durchblutung an. So bekommt das Baby viel mehr Sauerstoff und die Frauen fühlen sich einfach gut und glücklich.“

Dank „Bauchtanz“ die weibliche Kraft spüren

Gleiches gilt auch für den orientalischen Tanz, der mit seinen hüftbetonten fließenden Bewegungsabläufen schon von selbst an den Liebes- und Geburtsakt erinnert. So hilft der „Bauchtanz“ sich wieder der eigenen Weiblichkeit bewusst zu werden und mit den Veränderungen des Körpers in der Schwangerschaft als Zeichen der Fruchtbarkeit selbstbewusst umzugehen. „Es ist in der Tat so, dass mit der Sensibilität für den eigenen Körper auch das Vertrauen in die weibliche Kraft wächst, was Ängste vermindern und die Geburt erleichtern kann“, so *Amira*

Almaas, die Orientalischen Tanz in Kreuzberg anbietet und hier auch Schwangere in ihren sanfter ausgerichteten Kursen willkommen heißt. Das Feedback, das sie von ihren schwangeren Kursteilnehmerinnen bekommt, ist durchweg positiv: „Mir wird häufig berichtet, dass sich die Frauen durch das Tanzen wohler fühlen, weil sie sich selbst anders wahrnehmen. Viele empfinden auch eine Entlastung des Rückens, aber am meisten geht es um dieses Wohlbefinden und dass man bewusst etwas für sich und sein Baby tut.“

Wie bei Maria Cecilia de Christ lautet auch bei Amira Almaas das Motto: „Schwangere Frauen dürfen sich bewegen!“ Natürlich muss man auf die individuellen Neigungen und das jeweilige Schwangerschaftsstadium eingehen. Nicht alles geht zu jeder Zeit. Und Frauen, die an Schwangerschaftsbeschwerden leiden oder denen ihr „Bäuchlein“ besonders zu schaffen macht, sollten im Vorfeld abklären, inwieweit das Tanzen für sie möglich ist. Dennoch gilt: **Wer sich „tänzerisch“ mit seinem Becken, Hüfte und Bauch, also all den Regionen, die das Baby unmittelbar betreffen, auseinandersetzt, kommt nicht nur sich selbst, sondern ganz bewusst auch seinem Baby sehr nahe.**

Afrikanisches Tanzen als „Futter für die Seele“

Darüber hinaus weckt das Tanzen die Lebensgeister. Die Kraft der afrikanischen Rhythmen lädt ebenfalls dazu ein, sich voll und ganz der Bewegung hinzugeben. Seit 17 Jahren unterrichtet *Annett Hofmann* Tanz und Bewegung: „Tanz auf der Basis traditioneller und moderner afrikanischer Tänze ist sehr facettenreich. Manche Stile sind sanft und gemächlich, viele auch sehr dynamisch und kraftvoll. Alle zeichnet aus, dass der ganze Körper, jede Zelle involviert ist und mitschwingt. Für mich ist es Ausdruck des Seins und eine Umarmung des Lebens. Ein afrikanisches Sprichwort sagt: ‚Wer reden kann, kann singen. Wer gehen kann, kann tanzen.‘ Es braucht nichts Besonderes, um anzufangen.“ Einige von Annetts Schülerinnen tanzten während der Schwangerschaft weiter. „Wichtig hierbei ist, die Bewegungsintensität so zu dosieren, wie es mit dem Babybauch angenehm ist. Sich in Bewegung verbunden, leidenschaftlich und im Einklang zu fühlen, ist für das Baby sicher genauso bereichernd.“

Was das Tanzen gleich welcher Art letzten Endes mit einem macht, bringt Annett Hofmann in ihrem Credo treffend zum Ausdruck: „Bewegung, Tanz und Musik sind Seelenfutter. Sie lassen uns Emotionen ausdrücken, Energien erobern, Gemeinschaft erleben und den Raum zwischen Himmel und Erde genussvoll mit Lebendigkeit füllen.“ Und ist nicht gerade die Zeit der Schwangerschaft eine gute Gelegenheit, um so viel Freude und Glück in sein Herz und zu seinem Baby zu lassen wie nur möglich?

Simone Forster



Weitere Informationen:
www.salsa-fuer-schwangere.de
www.amira-almaas.de
www.afrotanz.org

Sich gelassen auf die Reise ins Unbekannte einlassen

Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit

In kaum einer Zeit verändert sich das Leben so sehr wie während der Schwangerschaft und durch die Geburt des eigenen Babys. Wer es in dieser Phase schafft, den neuen Herausforderungen offen und gelassen zu begegnen, kann gemeinsam mit seinem Partner auf sanfte Weise in die Elternrolle hineinwachsen.

Die Fähigkeit der Achtsamkeit, wie sie in Geburtsvorbereitungskursen „Mindfulness Based Childbirth and Parenting“ (MBCP) nach Nancy Bardacke gelehrt wird, hilft dabei, in der eigenen Mitte zu bleiben, sich dem Baby und sich selbst ganz nah zu fühlen und Wege zu finden, um mit Stresssituationen, Unsicherheiten und Ängsten besser zurechtzukommen. Im Rahmen eines Übungsprogramms können sich Paare darauf vorbereiten, die Schwangerschaft, die Geburt und die „Flitterwochen mit dem Baby“ besonders bewusst zu erleben. Es geht hierbei darum, mehr innere Ruhe in die Gedanken- und Gefühlswelt zu bringen und sich voll und ganz auf das Mama- und Papawerden einzulassen. Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen kommen ebenso zum Einsatz wie Tipps und Hilfestellungen für all die Zeiten, in denen es mit dem Baby in der Familie „etwas trubeliger“ als bisher werden sollte. Sowohl das Annehmen all der neuen Erfahrungen als auch das Ablegen alter Verhaltensmuster, die verunsichern und blockieren, sind für die Achtsamkeitspraxis von Bedeutung. Denn wer achtsam ist, hat die Chance, im Hier und Jetzt über das Wunder des Lebens zu staunen, das sich während der Schwangerschaft und unter der Geburt vollzieht. Darüber hinaus werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man während der Geburt mit den Wehen umgehen und Wehenpausen zum Erholen nutzen kann. So ist Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit ein guter Weg, um günstige Rahmenbedingungen für einen möglichst unkomplizierten Geburtsverlauf zu schaffen, um allzu große Sorgen gar nicht erst aufkommen zu lassen und um das Leben so zu nehmen, wie es ist. Und wer ganz genau hinschaut, wird schnell merken, dass Babys die größten Achtsamkeitslehrer sind, und dies schon weit vor der Geburt ...

„Achtsamkeit ist das Gewahrsein, das entsteht, wenn man seine Aufmerksamkeit bewusst und ohne zu urteilen dem zuwendet, was in diesem Moment ist“, beschreibt es Nancy Bardacke in ihrem Buch „Der achtsame Weg durch Schwangerschaft und Geburt“ (Arbor Verlag, 2013). Dank ihr wurde in den MBCP-Kursen klassische Geburtsvorbereitung mit Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR nach Jon Kabat-Zin verbunden. Sich in Achtsamkeit zu schulen, heißt, dem Leben „offen und wach, voller Freude und Freundlichkeit, Gewahrsein und Ruhe“ zu begegnen.

Dr. Clarissa Schwarz (Hebamme, Gesundheitswissenschaftlerin, MBSR- u. MBCP-Lehrerin)
T. 030-251 86 44 oder clarissa.schwarz@gmail.com, www.clarissa-schwarz.de

Schmerzfremde Geburt?

Was Angst und Schmerz miteinander zu tun haben und wie man diese überwinden kann



Wer sich mit dem Thema Geburt beschäftigt, merkt schnell, dass Schmerz und Geburt in unserer Vorstellung stark miteinander verknüpft sind. Und das ist auch nicht verwunderlich, wenn wir uns Geburten in Spielfilmen anschauen und Geburtsberichte lesen oder hören. **Immer mehr Frauen berichten aber von selbstbestimmten, glücklichen und schmerzarmen oder sogar schmerzfreien Geburten.** Wie kommt das? Warum gibt es so unterschiedliche Erfahrungsberichte? Die richtige Vorbereitung kann hier alles verändern.

Zunächst einmal ist es wichtig zu wissen, dass Angst und Schmerz im Geburtsprozess zusammenhängen. Das liegt daran, dass der Muttermund bei Angst kaum durchblutet ist und der Körper versucht, das Baby durch diese festen Muskeln zu drücken. Bei einer tief entspannten Mutter sind diese Muskeln allerdings weich und gut durchblutet, wodurch sich der Muttermund in seinem natürlichen Rhythmus geschmeidig und leicht öffnen kann. Hinzu kommt, dass Endorphine ausgeschüttet werden, wenn wir in einer tiefen Entspannung sind. Endorphine sind unser körpereigenes Schmerzmittel und wirken um ein Vielfaches stärker als Morphinum. Je häufiger wir in einen tiefenentspannten Zustand gehen, desto mehr Endorphine werden ausgeschüttet. Wir können unseren Körper also trainieren und konditionieren.

In Geburtsvorbereitungskursen mit Hypnose können Schwangere beispielsweise lernen, wie sie selbstständig und sicher auch unter der Geburt in einen tranceartigen, hypnotischen Zustand gehen und darin bleiben können. Bei einer Geburt wird die Frau mit nie zuvor erlebten, intensiven Gefühlen konfrontiert, und in solch einem Seminar wird ihr gezeigt, wie sie sich bewusst darauf vorbereiten kann. Ähnlich wie sich Hochleistungssportler auf ihre Wettkämpfe mit Hilfe von Mentaltraining vorbereiten, können dies auch Schwangere tun: Sie lernen die Öffnung des Muttermundes und das gut durchblutete Gewebe zu visualisieren, sich auf tiefe Atemzüge in den Bauch zu konzentrieren und alle Muskeln aktiv zu entspannen. Wenn sie dies täglich üben, gewöhnt sich ihr Gehirn an diese inneren Reisen. Unter der Geburt gelingt es der Frau dann ganz leicht, in diesen tiefenentspannten Zustand zu gleiten. So kann sie selbstbestimmt und ihrer eigenen Kraft und Stärke bewusst Teil eines wunderbaren Naturereignisses sein.

Kristin Graf arbeitet als Mentaltrainerin, Seminarleiterin und Hypnose-Coach mit Schwerpunkt Geburt.

Sie lebt mit ihren drei Kindern in Berlin.

T. 030-92 10 05 01, kristin@geburt-in-hypnose.de





Was tun, wenn es drückt und kribbelt?

So manche Beschwerden in der Schwangerschaft finden bei Chiropraktoren Gehör

Besonders der Rücken und die Wirbelsäule sind während der Schwangerschaft enormen Belastungen ausgesetzt. Das Baby wächst und verschafft sich seinen wohlverdienten Platz im Bauch. Der entstehende Druck kann für die werdende Mutter unangenehm bis schmerzhaft sein und zeigt sich oft als diffuser Rückenschmerz. Chiropraktoren (nicht zu verwechseln mit Chiropraktikern) sind Spezialisten für die Feinphysiologie und funktionelle Beweglichkeit für besonders sensible Patienten. Sie arbeiten mit leicht pulsierenden, manuellen Techniken, die den Druck und damit den Schmerz lindern sollen.

Abb: © Jorma Bork/pixelio.de

Auch das zunehmende Gewicht stellt für die Rückenmuskulatur eine Herausforderung dar. Muskelverspannungen des oberen Rückens treten in der Schwangerschaft häufig auf. Haltung bewahren – das ist in dieser Zeit nicht ganz leicht. Doch liegt genau hier die Ursache für viele Schwangerschaftsbeschwerden. **„Werdende Mütter können durch die richtige Haltung und mit gezielten aktiven Bewegungen eine gute körperliche Entlastung erreichen“**, weiß *Laura Groom*, Chiropraktorin mit Spezialisierung für Schwangere und Kleinkinder.

Ab dem 5. oder 6. Monat klagen manche Schwangere über kribbelnde Hände oder taube Finger. Sie können durch minimale Gelenkblockaden der Brust- und unteren Halswirbelsäule oder durch hormonell bedingte Wassereinlagerungen im Gewebe entstehen. Chiropraktoren behandeln mit feinen Manipulationen und Justierungen der kleinen Wirbelsegmente. So können Blockierungen gelöst und die Gelenke mobilisiert werden.

Aus Gelenkblockaden und Fehlbelastungen können biomechanische Funktionsstörungen, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Schmerzen an Muskeln, Bändern, Sehnen, Gelenken oder am Nervensystem resultieren. Chiropraktoren richten ihre Aufmerksamkeit auf die Gelenke und Muskelfaszien des gesamten Körpers. Eine Behandlung soll Schmerzen durch Blockierungen lindern und die Beweglichkeit in den Gelenken wiederherstellen.



Laura Groom – Praxis Berlin-Chiropraktoren
Chausseestr. 88, 10115 Berlin,
T. 030-2887 5433, www.berlin-chiropraktoren.de

Hilfreiche Angebote: Nachher

● Ayurveda-Ölmassagen

Nährend, regenerierend und aufbauend.

Umsorgend in liebevoller Atmosphäre gegeben von Tashina K. Kohler

T. 030-32 70 57 79, Funk: 0176-27 16 21 71, E-mail: tashinamail@web.de

● Yoga zur Rückbildung mit Baby bei Frauke Stadali:

Beckenboden, Bauch und Rücken. Kursbeginn individuell

T. 030-785 88 14

www.frauke-stadali-yoga.de

● Mit der Motherdrum den Geist zur Ruhe bringen, Erdung erfahren und in Resonanz mit Urvertrautem gehen. Sehr gut geeignet, um sich und sein Baby von innen zu stärken. Die tiefen Vibrationen des Trommelns erinnern an das Pulsieren im Mutterleib und berühren einen auf ungeahnte Weise.

Anke Heese, T. 030-39 74 47 63, www.motherdrum.berlin

www.berlin-baby.com



Handgestricktes,
Glücksbringendes,
Nachhaltiges,
Traditionelles,
Klassisches u.v.m.



Dipl. Psychologin Mareia C. Lange bietet
Einzelpersonen und Paaren in emotionalen
Krisensituationen ganzheitliche Begleitung.
t 0176 41626847 www.soulroots.org



Alebo

Jeder Schritt zählt

Behandlung von Neugeborenen,
Kleinkindern & Müttern, speziell:

- Osteopathie
- Bobath
- Trauma-Arbeit nach Levine
- Babykurs für das 1. Jahr



Physiotherapie
Heilpraktik
Osteopathie
Trauma-Arbeit
F.M.Alexander-Technik

Gartenstraße 19
14169 Berlin

Tel. 030 .81 86 28 95

info@alebo-berlin.de

www.alebo-berlin.de



Muttermilch ist Seelenmilch

Beim Stillen hatte ich gleich das Gefühl, ein schimmerndes, liebevolles, leuchtendes Band würde sich sanft um uns legen.

Ein Band, das für immer bleibt, das uns für immer verbindet ...“, beschreibt eine junge Mutter aus Gosen-Neu Zittau ihre ersten Still-erfahrungen. Vielen Müttern wird es ähnlich gehen, wird doch beim Stillen das sogenannte bindungsfördernde „Liebeshormon“ Oxytocin ausgeschüttet. Auch das Baby produziert Oxytocin, wenn es eng an Mama gekuschelt Muttermilch bekommt.

Für den perfekten Stillstart ist es wichtig, dass das Neugeborene unmittelbar nach der Geburt auf den Bauch der Mutter gelegt wird. Das Baby wird garantiert seinen Weg zu Mamas Brust finden! Durch häufiges Nuckeln und Saugen wird schließlich die Milchbildung gefördert. Bevor allerdings die „richtige“ Milch nach 1-2 Tagen „einschießt“, wird der „Säugling“ mit der „Vormilch“ Kolostrum versorgt und sein Immunsystem gestärkt. Das korrekte Anlegen zum Stillen braucht anfangs vielleicht noch ein wenig Übung, aber von (s)einer Hebamme und/oder einer Stillberaterin kann man sich hilfreiche Tipps holen.

Wann, wie oft, wie lange und in welcher Dosierung ein Neugeborenes gestillt werden möchte, hängt ganz vom Baby ab. Der Durchschnitt liegt bei alle 2-3 Stunden in den ersten Wochen, egal ob tagsüber oder nachts. Dies kann durchaus anstrengend sein, trotzdem empfinden viele Mütter gerade diese „stillen“ Momente mit ihrem Kind als eine besonders innige gemeinsame Auszeit. Wenn eine Mama ihr Baby nach Bedarf stillt, macht sie auf jeden Fall nichts falsch. Denn sie kann ihr Kind mit Muttermilch nicht überfüttern und es ist alles darin enthalten, was es braucht: Neben ca. 87% Wasser sind es vor allem wertvolle Fette, Milchzucker und Eiweiße, aber auch Antikörper, abwehr- und verdauungsfördernde Enzyme sowie Vitamine. Über die Stillhäufigkeit und -intensität reguliert das Baby die Milchmenge letztlich selbst. Man sollte daher nicht warten, bis das Kind vor Hunger weint und schreit, sondern schon bei den ersten Anzeichen reagieren, da es das Urvertrauen des Babys fördert, wenn seine Bedürfnisse nach Nahrung, aber auch nach Zuwendung, Geborgenheit und Mamas Nähe schnellstmöglich befriedigt werden.

Wie lange man stillen möchte, muss jedes Mutter-Kind-Team für sich selbst entscheiden. Die generelle Empfehlung der WHO lautet: ein halbes Jahr voll stillen, danach weiterstillen bis zum 2. Lebensjahr zusätzlich zu anderer Nahrung.

Simone Forster



BERLIN CHIROPRAKTOREN



*sanfte
Behandlung*

GROOM & PARTNER
HEILPRAKTIKER

**Spezialisiert auf
Schwangere & Kleinkinder**

BEHANDLUNG VON:
Schwangerschaftsbeschwerden
Schädelasymmetrien bei Babys
Bewegungseinschränkungen bei KISS
Minimalen Wirbelblockaden
Schreikindern

...

Anwendung von Craniosacraltherapie
und manueller Therapie

...

Laura Groom
Chiropraktorin | BSc MChiro (AUS)



Selber tun macht das Kind stark

Viele Eltern möchten ihre Kinder darin unterstützen, in ihrem Tempo zu lernen und zu wachsen. Hier eröffnet das Bobath-Konzept interessante Möglichkeiten.

Der Therapeut versucht schon in der ersten Behandlung herauszufinden, was die besonderen Fähigkeiten und Möglichkeiten des Kindes sind und was ihm am meisten Spaß macht. Dabei ist das Gespräch mit den Eltern wichtig. Es geht darum, die Entwicklung des Kindes ganzheitlich zu fördern. „Das Bobath-Konzept verfolgt ein zentrales Ziel“, erklärt *Sabine Melzer* von der Physiotherapiepraxis Alebo in Zehlendorf. **„Jedes Kind soll altersentsprechend selbstständig sein können, was sein Selbstbewusstsein stärkt und zu größerer Unabhängigkeit führt.“**

In der Therapie wird das Kind auf der motorischen, kognitiven, emotional-sozialen und sensorischen Ebene angesprochen. Die motorische Ebene bezieht sich darauf, wie ein Kind sich bewegt und handelt; die kognitive Ebene, wie es sich mitteilt und lernt; die emotionale Ebene, wie es sich wohlfühlt in seiner Umgebung und wie selbstbewusst es ist, und die sensorische Ebene, wie es seine Sinne einsetzt, um die Umwelt zu erkunden. „Am leichtesten lernen wir mit Spaß und wenn mehrere Gehirnabschnitte an einer Handlung beteiligt sind“, beschreibt Sabine Melzer die Kunst der therapeutischen Begleitung. Daher arbeitet das Bobath-Konzept breit gefächert. So können sich neue sensorische Erfahrungen und Denkvorgänge mit altersentsprechenden Handlungen vernetzen. Unabhängig sein von fremder Hilfe, Dinge allein tun können – Eltern kennen den strahlenden Stolz, den schon Kleinkinder zeigen, wenn sie etwas ganz allein geschafft haben. Selbstbewusste und ausgeglichene Kinder erwerben ständig neues Wissen über sich und ihre Umwelt. Deshalb bindet das Bobath-Konzept gezielt alltägliche Handlungen und den achtsamen Umgang der Eltern mit ihrem Baby oder Kind in die Therapie ein. Das Kind entwickelt sich ganzheitlich weiter. Seine Erfolge stärken sein Selbstbewusstsein, machen es jeden Tag selbstständiger und bereichern die ganze Familie.



Sabine Melzer, u.a. Physio- und Bobath-Therapeutin
sowie Praxis-Inhaberin, T. 030-81 86 28 95,
info@alebo-berlin.de, www.alebo-berlin.de

Leben mit dem Baby

Zerreißprobe und Heilungschance für Paare



Schon während der Schwangerschaft und noch mehr nach der Geburt steht das Leben der Eltern Kopf. Die Aufmerksamkeit ist beim Baby und die Zeitplanung der Eltern muss sich den Bedürfnissen dieses kleinen Wesens anpassen. Das ist oft herausfordernd. Es bleibt kaum eine freie Minute für sich selbst oder als Paar.

In den Eltern werden die meist unbewussten Erinnerungen an ihre eigene vorgeburtliche Zeit, ihre Geburt und die ersten Lebensmonate aktiviert. Je nachdem, wie sie diese Zeit erlebt haben und wie sehr in dieser Zeit auf ihre Bedürfnisse eingegangen wurde, fördert dies einen entspannten oder eher angespannten Umgang mit dem Baby. Wenn die jetzigen Eltern mit ihrem Baby heute in eine Situation geraten, die emotional an eine damals unangenehme Situation erinnert, fühlen sie sich innerlich oft hilflos. Es kann helfen, die folgenden Fragen über die eigene Lebensanfangszeit genauer zu betrachten:

- Wie waren die Lebensumstände der Eltern während der Schwangerschaft und der Zeit danach?
- Wo ist man geboren worden (zu Hause, Geburtshaus oder Klinik)?
- War es eine entspannte Geburt, eine unter Einsatz von Medikamenten, gab es Komplikationen oder einen Kaiserschnitt?
- Wurde man als Baby von der Mutter getrennt?
- Ist ein Elternteil oder sind beide nach wenigen Wochen wieder arbeiten gegangen oder war/en einer/beide im ersten Jahr oder länger anwesend?

Auf Grund der eigenen Erfahrungen geht jede/r anders mit dem Baby um. Wenn es zu einem Machtkampf wird, wer es richtig macht, dann wird diese Zeit eine wahre Zerreißprobe. **Es ist meist ein Segen für das Baby, wenn es die frischgebackenen Eltern schaffen, sich gegenseitig zu vertrauen; wenn sie wissen, dass es nicht um Richtig und Falsch geht, sondern darum, dass es jeder auf Grund des eigenen Erfahrungshintergrundes einfach anders macht.** Wenn sich die Eltern bewusst sind, dass durch das Baby ihre eigenen Erinnerungen wachgerufen werden und Heilung alter Verletzungen möglich ist, dann kommt dies auch dem Baby zugute, da sie dann auf dessen Bedürfnisse freier eingehen können.



Mareia C. Lange ist Dipl. Psychologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Paartherapeutin, Praxis: Kthe-Niederkirchner-Str. 23, 10407 Berlin-Prenzlauer Berg
T. 0176-41 626 847, www.soulroots.org

Impressum

„Geburt in Berlin“ gibt es seit 2000.
Es erscheint jährlich jeweils im Frühling/Sommer
für den Großraum Berlin im One World Verlag Ltd.,
Akazienstr. 28, 10823 Berlin
www.geburt-in-berlin.de



Abb.: © Polina Ugarova -
<https://polinaugarova.wordpress.com/>

Herausgeber:
One World Verlag Ltd.

Geschäftsführung:
Eduard Aman (V.i.S.d.P.)
T. 030-78 70 70 78

Redaktion und Anzeigen:
Simone Forster
E-Mail: info@geburt-in-berlin.de

Layout und Satz:
Annett Löffler

Titelfoto:
© Doreen Schaldach
Fotografie,
T. 0174-178 97 41,
www.doreenschaldach.de,
www.babyfotograf-berlin.de

Zeichnungen
S. 3, 5, 12, 20, 35, 38, 40, 42, 43
© Ksenia Sizyakova
www.brunoundherrmoehre.de

Korrektur:
Anna Bahlinger

Verteilung:
Klaus-A. Ruppert

Verteilte Auflage:
40.000 Exemplare

Druck:
Möller Druck und Verlag GmbH

Plazenta-Nosoden

Wozu
ist das?

Für mich
und mein
Kind!

Infos unter: www.oskar-ziethen-apotheke.de

E-Mail: nosoden@oskar-ziethen-apotheke.de

Frankfurter Allee 231 A, 10365 Berlin

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8 – 19 Uhr, Sa 8:30 – 11:30 Uhr



ZIETEN APOTHEKE

Die Apotheke für Naturheilmittel und Traditionelle
Chinesische Medizin



ALLES FÜR MUTTER UND KIND

VITAMIN-K-TROPFEN

NATURHEILMITTEL & TEEMISCHUNGEN

VAGINALZÄPFCHEN

HOMÖOPATHIE IN KLEINEN ABFÜLLUNGEN

SALBEN & TINKTUREN

CHINESISCHE KRAFTSUPPEN

TCM-SCHWANGERSCHAFTSSCHEIBEN

MEDELA MILCHPUMPEN

Bei uns finden Sie außerdem über 1000 europäische und chinesische Heilkräuter und Granulate und natürlich auch das gesamte schulmedizinische Sortiment.

W W W . Z I E T E N A P O T H E K E . D E