

Geburt in Berlin

Ein Verzeichnis
von Geburtssorten,
freiberuflichen
Hebammen und Doulas
im Großraum Berlin.

2026 – 2027

geburt-in-berlin.de



Geburt.de
Bewusst Eltern werden



„Das Geschenk, gesehen zu werden“

Petra Drachenberg, Expertin für Frauenleben und psychosomatische Gynäkologie.

Kunsttherapie – Seelenbilder – Traumatherapie

- Ich helfe dir, wieder ganz bei dir anzukommen, wenn sich das Leben ändert.
- Mit einem Seelenbild bekommst du eine besondere Erinnerung an deine Schwangerschaft und dein Kind.
- Ich bin auch für dich da, wenn du Ängste oder Sorgen hast, die Geburt anders war als erwartet oder du dir Begleitung in der Folgeschwangerschaft nach einem Verlust wünschst.

Praxis: Sven-Hedin-Platz 24 · 14163 Berlin *(oder digital)*
T. 0175-721 98 44 · info@innere-landschaften.de

Kostenlose Podcastfolgen: YouTube „Petra Drachenberg“

www.petra-drachenberg.de

Editorial

Liebe werdende Mamas und Papas, liebe Eltern,

neulich kam meine mittlerweile elfjährige Tochter zu mir und meinte:

„Mama, meine Freundinnen sagen alle, Geburt tue immer weh.“

Das hat mich nachdenklich gestimmt, denn ich habe meine beiden Geburten zwar als anstrengend, aber tatsächlich schmerzfrei erlebt. Dass die kollektive Überzeugung *„Geburt = Schmerz“* so fest verankert ist und bereits an die nächste Generation weitergegeben wird, ist schade. Ich wollte meiner Tochter Mut machen und erzählte ihr von ihrer Geburt: *„Deine Geburt war wunderbar. Es war anstrengend, aber du hast das großartig gemacht. Und mein Körper auch. Unser Körper kann unglaublich viel leisten. Und wenn du groß bist, kannst du das auch!“*

Die Frage ist, worauf wollen wir unsere Töchter und auch uns selbst vorbereiten? Wollen wir ihnen und uns von vornherein Angst machen vor etwas, von dem wir nicht wissen können, wie es für sie/uns sein wird?

Ja, es gibt schwierige und sogar traumatische Geburten. Diese Erfahrungen dürfen nicht verschwiegen werden. Aber ebenso wenig sollten wir die vielen guten Geburtsgeschichten vergessen. Es lohnt sich, gezielt Vertrauen, Entspannung und Zuversicht aufzubauen. Laut Dr. med. Wolf Lütje, Präsident der *Deutschen Gesellschaft für psychosomatische Geburtshilfe und Gynäkologie*, empfindet etwa jede sechste Frau kaum oder keine Schmerzen bei der Geburt.

Warum erzählen wir uns und unseren Töchtern nicht auch von dieser Möglichkeit? Und wenn es anders wird als gewünscht, kann es nicht trotzdem sein, dass wir die Geburt gut bewältigen, weil wir in einer Umgebung und mit einer Begleitung gebären, mit der wir uns wohl fühlen?

Auf den folgenden Seiten finden Schwangere viele Angebote, wie sie sich ihren Ängsten stellen können und in den Dialog mit ihrem Baby im Bauch gehen können. Denn wer schon in der Schwangerschaft eine Beziehung zu seinem Baby aufbaut, ist während der Geburt nicht allein. Mutter und Kind bilden von Anfang an ein Team und nicht zuletzt wird die Geburt von genau dieser Beziehung getragen.

*Herzlichst
Ihre Simone Forster*

Inhalt „Geburt in Berlin“

- 4 Geburt in Berlin – ein Überblick
- 8 Kliniken
- 22 Geburtshäuser / Alternative Geburt
- 25 Hausgeburt / Hebammenbetreuung
- 27 Hebammenverzeichnis
- 34 Doulas
- 36 Schlagwortverzeichnis
- 38 Sternenkinder
- 42 Buchtipps
- 44 Vorher & Nachher
- 47 Redaktion
- 66 Impressum



Geburt in Berlin

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 in diesem Heft Informationen über alle Geburtsorte in und um Berlin.

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.

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 Ideen, 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 die Meinung Ihrer Frauenärztin oder Ihres Frauenarztes einholen. 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



Abb.: © PolinaUgarova

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

Maas.

ÖKOLOGISCHE
BABY- & KINDERMODE

KATALOG
UNTER:

MAAS-NATUR.DE
0800 0701200



ERSTE GEBURT.
100 MAL GEÜBT.



belly & soul®

DAS REVOLUTIONÄRE GEBURTSTRaining



Schreib mir für eine Gratis-Schnupperstunde!

📧 belly.and.soul ✉️ eva@belly-and-soul.de

Mit Herz entwickelt von Eva Schumann
Hebamme, Beckenboden- und FemCore-Trainerin.

Weitere Infos: 🌐 belly-and-soul.de

Kliniken in und um Berlin

Wir haben Wert darauf gelegt, dass Sie hier alle möglichen Kontaktwege zu jeder Klinik finden (Telefon, Fax, E-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, Klinik für Geburtsmedizin

Perinatalzentrum Level 1

– Standort Campus Mitte

Charitéplatz 1, 10117 Berlin, T. 030-450 56 42 36, Fax 030-450 56 49 15

E-Mail: k.mueller@charite.de, <http://geburtsmedizin.charite.de>

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. W. Henrich

Hebammen-Leitung: Kerstin Müller, 4 Beleghebammen

– Standort Campus Virchow Klinikum

Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin,

T. 030-450 56 42 05, Fax 030-450 564 918

E-Mail: k.mueller@charite.de, <http://geburtsmedizin.charite.de>

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. W. Henrich

Hebammen-Leitung: Kerstin Müller, 8 Beleghebammen

An jedem 1. Dienstag im Monat findet ein Informationsabend am Campus Virchow-Klinikum im Hörsaal 6, Mittelallee 10, EG, statt. Und an jedem 2. Dienstag im Monat findet ein Informationsabend am Campus Charité Mitte im Paul-Ehrlich-Hörsaal, Virchowweg 4, statt.

Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Perinatalzentrum – Level 1, Babyfreundliches Krankenhaus nach WHO und Unicef, Landsberger Allee 49, 10249 Berlin, T. 030-130 23 14 42, E-Mail: frauenklinik.kfh@vivantes.de, www.vivantes.de/gesundheitsnetzwerk/krankenhaeuser/klinikum-im-friedrichshain/fachbereiche/geburtsmedizin/
Ärztliche Leitung: Prof. Dr. Lars Hellmeyer

Hebammen-Leitung: Angela Hemp, 4 Beleghebammen,
 Kreißsaal T. 030-130 23 22 15, Stillhotline T. 0151-11 34 14 09,
 Stillsprechstunde. Folgen Sie uns auf Instagram: @frauenhain
*Infoabend: Digitaler Kreißsaalnachmittag jeden 1. und 3. Mittwoch im
 Monat um 14:45 Uhr in Deutsch und Englisch – teilnehmen über
 Homepagelink oder Instagram @frauenhain*

Vivantes Klinikum Am Urban

Dieffenbachstr. 1, 10967 Berlin, T. 030-130 22 56 30,
 E-Mail: geburtsanmeldung.kau@vivantes.de, www.vivantes.de/gesundheitsnetzwerk/krankenhaeuser/klinikum-am-urban/fachbereiche/geburtsmedizin/
 Instagram: @geburt_in_kreuzberg

Ärztliche Leitung: Frau PD Dr. Lanowska, Hebammen-Leitung: Senem Koc,
 4 Beleghebammen. Kreißsaal*) T. 030-130 22 56 30

*) *Infoabend m. Kreißsaalbesichtigung: Findet jeden 2. Dienstag im Monat um
 18 Uhr (Englisch: 16.30 Uhr) vor Ort in Präsenz ohne vorherige Anmeldung
 statt. Gleichzeitig auch live über Zoom (Zugangsdaten über Webseite). Indivi-
 duelle Kreißsaalbesichtigung nach vorheriger telefonischer Anmeldung.*

NORD

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



Caritas-Klinik Maria Heimsuchung Berlin-Pankow

Für eine selbstbestimmte und individuelle Geburt

Breitestr. 46-47, 13187 Berlin, T. 030-47 51 74 44, Fax 030-47 51 74 42
www.caritas-gesundheit.de. Sekretariat: frauenklinik.ckp@caritas-gesundheit.de,
 Kreißsaal: hebammen.ckp@caritas-gesundheit.de.

Ärztliche Leitung: Dr. Jens Rohne,
 Leitende Hebammen: Bettina Murach & Carolin Schietzold

Vivantes Humboldt-Klinikum

Babyfreundliches Krankenhaus nach WHO und Unicef
 Am Nordgraben 2, 13509 Berlin, T. 030-130 12 35 10,
 E-Mail: gyn-geburtsmedizin.huk@vivantes.de, www.vivantes.de/gesundheitsnetzwerk/krankenhaeuser/humboldt-klinikum/fachbereiche/geburtsmedizin/
 Ärztliche Leitung: PD Dr. med. Melisa Gülhan Inci-Turan, Chefärztin
 Hebammen-Leitung: Judith Priebe, Stillhotline T. 030-130 12 22 72,
 Termine für Hebammensprechstunde und Risikosprechstunde: Tel. 030-130
 12 18 51. Terminvereinbarung für die Risikosprechstunde: über Samedi über
 die Homepage möglich. Instagram-Account: @geburtshilfe_berlin_nord
*Infoabend: jeden 1. Dienstag im Monat in der Bibliothek im Obergeschoss
 (keine Anmeldung notwendig)*

Oberhavel Kliniken GmbH, Klinik Oranienburg

Babyfreundliches Krankenhaus. Robert-Koch-Str. 2-12, 16515 Oranienburg, T. 03301 66-1088 (Station 3, Wochenstation), 03301 66-1013 (Kreißaal, Anmeldung Kurse), , E-Mail: gynaekologie@oberhavel-kliniken.de, www.oberhavel-kliniken.de, Ärztliche Leitung: Dr. med. Elke Keil
Hebammen-Leitung: Sandra Uffelmann, keine Beleghebammen
Unsere Angebote: Informationsabend für werdende Eltern, Geburts-Warmup mit allen wichtigen Infos zur Geburt in der Klinik Oranienburg, Offener Müttertreff. Alles Wissenswerte gibt es unter: <https://www.oberhavel-kliniken.de/rund-um-die-geburt>

Helios Klinikum Berlin-Buch

Geburtenzentrum/Perinatalzentrum Level 1
Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin, www.helios-gesundheit.de/berlin-buch
Ärztliche Leitung: Kommissarisch Leitende Oberärztin der Frauenklinik und des Perinatalzentrums Level 1 Dr. Annette Isbruch
Hebammen- und Kreißaal-Leitung: Katja Schlenther, Beleghebamme, freie Hebammen. Pfleg. Leitung Wochenstation: Sandra Littmann
Geburtsanmeldungen bitte via helios-gesundheit.de/geburtinberlin, alternativ telefonisch Mo-Fr 8-15 Uhr, T. 030-94 01-533 45

Immanuel Klinikum Bernau Herzzentrum Brandenburg

Perinatalzentrum Level 3
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
E-Mail: franziska.woelki@immanuelalbertinen.de, www.bernau.immanuel.de/abteilungen/geburtshilfe
Hebammenteam, 9 Beleghebammen
Infoabend: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

GLG Werner Forßmann Klinikum Eberswalde GmbH

Geburtsklinik mit anerkanntem perinatalen Schwerpunkt des Landes Brandenburg, Rudolf-Breitscheid-Str. 100, 16225 Eberswalde, T. 03334-69 22 73, E-Mail: frauenkl@klinikum-barnim.de, www.klinikum-barnim.de
Chefarzt: Dr. Thomas Michel, Pflegerische Gesamtleitung: Susann Mätzkow
Hebammen-Leitung: Sophie Greiser
Infoabend jeden 1. und 3. Dienstag im Monat nach telefonischer Anmeldung, offener Müttertreff, Stillcafé





**Geburtsanmeldung:
T (030) 94 01-53345**

 **Helios**

Klinikum Berlin-Buch

Geburtshilfe sicher & individuell

- Rundum-Versorgung von Mutter und Kind
- Betreuung von Risiko- und Mehrlingsschwangerschaften sowie Frühgeborenen
- Bonding nach Kaiserschnitt

Infoabend für werdende Eltern im Klinikum
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
17:30 Uhr



Ost

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



Sana Klinikum Lichtenberg

Frauenklinik und Geburtshilfe, Babyfreundliches Krankenhaus
Perinatal-Zentrum Level 2. Fanningerstr. 32, 10365 Berlin,
Kreißaal: 030-55 18 24 62, Geburtsanmeldung: 030-55 18 41 27,
Fax 030-55 18 24 08, E-Mail: petra.klemmer@sana-kl.de, www.sana.de/berlin
Ärztliche Leitung: Dr. med. Jens-Peter Scharf
Leitung Geburtshilfe: Dr. Sylvia Bauermeister,
Kreißaal: Dr. med. Katrin Brandt
Hebammen-Leitung: Friederike Knüpling, keine Beleghebammen
Online-Livestream für werdende Eltern:
<https://www.youtube.com/@aberbittemitsana/streams>

Immanuel Klinik Rüdersdorf, Universitätsklinikum der MHB

Klinik mit Perinatalem Schwerpunkt (Versorgungsstufe 3, ab der 32. SSW),
Pädiatrie und Anästhesie 24/7 vor Ort. Seebad 82/83, 15562 Rüdersdorf
Kreißaal und Geburtenanmeldung: 033638-83370
E-Mail: ruedersdorf.geburtshilfe@immanuel.de, www.ruedersdorf.immanuel.de
Ärztliche Leitung: Dr. med. Irina Cepraga
Hebammen-Leitung: Caroline Jooß & Maria Deyda, 20 Beleghebammen
(im Schichtsystem)
Infoabend: jeden 1. u. 3. Mittwoch im Monat 18 Uhr

Vivantes Klinikum Kaulsdorf

Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin-Kaulsdorf, T. 030-130 17 21 50,
E-Mail: frauenklinik.khd@vivantes.de, www.vivantes.de/gesundheitsnetzwerk/krankenhaeuser/klinikum-kaulsdorf/fachbereiche/geburtsmedizin/
Ärztliche Leitung: Dr. med. Dorit Hanoldt und Elisabeth Kuptel-Krutz,
Hebammen-Leitung: Sonja Morgenstern.
Geburtsanmeldung ab 32. Schwangerschaftswoche T. 030 130 17 2171
Infoabende jeden dritten Montag im Monat um 18.00 Uhr in Haus 7a, Konferenzraum im 1. OG)



Abb: Sophie

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 86, E-Mail: geburtsmedizin.knk@vivantes.de,
<https://www.vivantes.de/gesundheitsnetzwerk/krankenhaeuser/klinikum-neukoelln/fachbereiche/geburtsmedizin>
Ärztliche Leitung: PD Dr. med. Dietmar Schlembach
Hebammen-Leitung: Jolanta Lempa
Geburtsanmeldung nur telefonisch ab 12. Schwangerschaftswoche
T. 030 130 14 8339 (Mo-Fr, 10-15 Uhr). *Digitaler Infoabend: jeden ersten Dienstag im Monat um 19 Uhr. Teilnahmelink über Internetseite*
Informationsabend in Präsenz: Die Informationsabende für werdende Eltern finden jeden 3. Dienstag im Monat vor Ort um 19 Uhr statt und werden durch unser Hebammenteam durchgeführt. Hier werden die Rolle der Hebamme unter der Geburt sowie der Hebammenkreißsaal Schwerpunkte sein. Wo? Pavillon 7, Festsaal im 1. Obergeschoss

**Sana Klinikum
Lichtenberg**

Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe



Familienorientierte Geburtshilfe

Wir möchten, dass Ihr Kind in einer geborgenen und sicheren Wohlfühlatmosphäre zur Welt kommt. Hochqualifizierte Geburtshelfer, Hebammen und Kinderärzte sind rund um die Uhr für Sie da.



Telefon 030 55 18 - 24 11
Fanningerstraße 32
10365 Berlin
LGBTIQ+ welcome



Entdecken Sie unsere Kreißsäle, die Station und Familienzimmer für Geschwister und Partner. Rufen Sie unseren Livestream ab oder kommen Sie zum Infoabend.

DRK Kliniken Berlin Köpenick

Salvador-Allende-Str. 2-8, 12559 Berlin, T. 030-30 35 33 26,

Kreißaal 030-30 35 31 70, Fax 030-30 35 33 07

E-Mail: frauenklinik@drk-kliniken-koepenick.de

<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-koepenick>

Ärztliche Leitung: Dr. med. Rainer Wieth (Chefarzt), Hebammen-Leitung/

Abteilungsleitung Geburtshilfe: Carmen Wolff / Franziska Schnuppe

Infoabend: Mehrmals im Monat, konkrete Termine und digitale Anmeldung:

<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-koepenick/informationsabende-fuer-werdende-eltern>

Achenbach Krankenhaus, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Perinatologischer Schwerpunkt (Level 2)

Köpenicker Str. 29, 15711 Königs Wusterhausen,

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

E-Mail: beate.kirschke@sana.de, <http://www.klinikum-ds.de/geburt-kw>

Ärztliche Leitung: Dr. med. (RO) Vlad Vacaru,

Hebammen-Leitung: Beate Kirschke, keine Beleghebammen.

Infoabende/Infotelefon 03375-288 460, Aufnahme ab 34. Woche möglich

Spreewaldklinik Lübben, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Perinatologischer Schwerpunkt (Level 2)

Schillerstr. 29, 15907 Lübben, T. 03546 75-666, Fax 03546 75-366,

E-Mail: angela.aurich@sana.de, <http://www.klinikum-ds.de/geburt-luebben>

Ärztliche Leitung: Dr. med. (RO) Vlad Vacaru,

Hebammen-Leitung: Angela Aurich, keine Beleghebammen

Infoabende/Infotelefon 03546 75-666, Aufnahme ab 34. Woche möglich

SÜDWEST

Tempelhof-Schöneberg

Steglitz-Zehlendorf

Umland Teltow-Fläming

Potsdam-Mittelmark, Potsdam



Krankenhaus Waldfriede

Argentinische Allee 40, 14163 Berlin, T. 030-81 81 0-82 83, Fax 030-81 81 0-772 82

geburt@waldfriede.de, www.waldfriede.de, IG: [geburtshilfe_waldfriede](https://www.instagram.com/geburtshilfe_waldfriede)

Ärztliche Leitung: Zaher Halwani. Hebammen Kreißaal +

Leitende Hebamme: Tina Schlitter, 4 Beleghebammen.

Infoabend für werdende Eltern an jedem 2. Dienstag im Monat um 18 Uhr

Instagram: [geburtshilfe_waldfriede](https://www.instagram.com/geburtshilfe_waldfriede)



behütete
Geburt rund
um die Uhr
24/7

 **EINFACH
KÖNIGLICH** 

Geborgen geboren in Königs Wusterhausen

Sicher ins Leben starten

- ▶ **Mit Herz und Hand rund um die Uhr für Sie da - 24 / 7 / 365:** Hebammen, Gynäkologen, Kinderärzte, Kinderkrankenschwestern, Anästhesisten, OP, Stillberaterinnen, erfahrene Pflegekräfte
- ▶ **Wohlfühlort für eine behütete Geburt:** 1:1 Betreuung, Kreißsäle mit persönlicher Atmosphäre, Ruhe und Sicherheit, Familienzimmer
- ▶ **Mehr Sicherheit für Ihr Baby:** angeschlossene Kinderklinik im Haus, perinatologischer Schwerpunkt, Kinderärzte ständig vor Ort, sollte Ihr Neugeborenes zusätzliche Hilfen brauchen
- ▶ **Guter Start ins Leben:** individuelle Geburtshilfe und eine geborgene Atmosphäre sind unser Selbstverständnis

FÜR WERDENDE ELTERN

Entdeckungstour durch den Kreißsaal

Rundgang durch Kreißsaal & Wochenstation

jeden ersten und letzten Donnerstag im Monat
17 Uhr & 19 Uhr | Treffpunkt Foyer



Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum

Babyfreundliches Krankenhaus nach WHO und Unicef

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

E-Mail: geburtsanmeldung.avk@vivantes.de, <https://www.vivantes.de/gesundheitsnetzwerk/krankenhaeuser/auguste-viktoria-klinikum/fachbereiche/geburtsmedizin>

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. Mandy Mangler

Hebammen-Leitung: Claudia Rheinbay, 3 Beleghebammen

Geburtsanmeldung ab 14. Schwangerschaftswoche: T. (030) 130 20 2425

(Mo-Fr, 10-14 Uhr), geburtsanmeldung.avk@vivantes.de oder Terminvereinbarung über Homepage möglich

Infos auf Instagram: Jeden ersten Mittwoch im Monat um 16:30 Uhr und jeden zweiten und vierten Mittwoch um 13 Uhr unter @gyn_magazin. Infoabend vor Ort im Klinikum: Jeden dritten Mittwoch im Monat um 16:30h im Haus 35 im großen Konferenzraum (1. Etage)

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof

Perinatalzentrum Level 1

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

E-Mail: frauenklinik@sjk.de, www.sjk.de

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. Michael Abou-Dakn

Hebammen-Leitung: Monique Kaiser, 7 Beleghebammen

Online-Infoabend: jeden 1., 2. u. 3. Montag im Monat 18 Uhr, infoabend@sjk.de

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

Klinikum Ernst von Bergmann, Potsdam

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Perinatalzentrum Level 1

Charlottenstr. 72, 14467 Potsdam,

www.geburtinpotsdam.de, E-Mail: frauenklinik@klinikumebv.de

Tel. 0331 241-35604, Kreißsaal 0331 241-35651, Fax 0331 241-35600

Chefärztin Frau Prof. Dorothea Fischer, Leitende Hebammen: Sabine Linow,

Jenny Breuer, Stationsleitung Mutter-Kind-Station: Anett Adamski

Pränataldiagnostik, Hebammen-Sprechstunde, Individuelle ärztliche Geburtsplanung (z.B. bei Beckenendlage, Mehrlingen, Zustand nach Sectio u.Ä.) –

jeweils nach Anmeldung unter: www.geburtinpotsdam.de

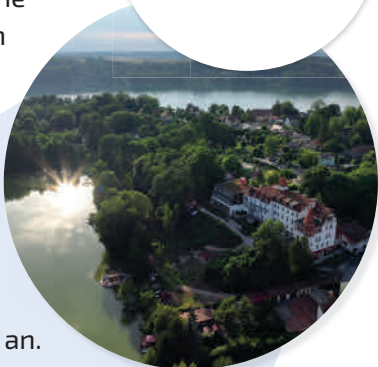
Info-Veranstaltung für werdende Eltern: Termine, Ort und Anmeldung unter www.geburtinpotsdam.de unter „Infoveranstaltung“



Die **Rehaklinik
Waldfrieden** in Buckow
(Märkische Schweiz) ist eine
Mutter-Kind-Klinik die sich
auf Mütter mit **gynäko-
logischen Indikationen**
und die **Betreuung von
schwangeren Müttern**
spezialisiert hat.

Sie bietet ausschließlich
Mutter-Kind-Maßnahmen an.

Rehaklinik
Waldfrieden
für Mutter + Kind



Prävention und Unterstützung in der Schwangerschaft



[Download als PDF](#)

Dieses besondere Fachkonzept bietet schwangeren Frauen mit körperlichen oder psychosozialen Belastungen ganzheitliche Unterstützung. Ziel ist es, die Gesundheit von Mutter und Kind durch ganzheitliche Betreuung und Prävention zu stärken.



Leben nach Brustkrebs



[Download als PDF](#)

Mit diesem Fachkonzept bietet die Fachklinik Müttern nach Brustkrebs ein ganzheitliches Rehabilitationsangebot. Im Mittelpunkt stehen die körperliche Stabilisierung, die psychische Stärkung und die Förderung der Mutter-Kind-Beziehung für mehr Lebensqualität.



Weitere Informationen auf
www.klinikwaldfrieden.de

WEST

Charlottenburg-Wilmersdorf
Spandau, Umland Havelland



Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Perinatalzentrum Level 1

Stadtstrandstr. 555, 13589 Berlin, T. 030-37 02 22 02, Fax: 030-37 02 12 07

E-Mail: gynaekologie.waldkrankenhaus@jsd.de, www.jsd.de/waldkrankenhaus

Ärztliche Leitung/Chefärztin: Dr. med. Katharina Carrizo, Leitende Hebamme:

Katrin Teichmann. • Kurse rund um die Geburt und Elternschule

• Beleghebammen, zertifizierter Hebammenkreißaal

Geburtsinfoabende finden regelmäßig vor Ort statt.

Alle Termine finden Sie unter www.jsd.de/veranstaltungen-ewk.

Anmeldung zur Geburt: www.jsd.de/geburt-ewk

Martin Luther Krankenhaus

• Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Perinatalzentrum Level 3

Caspar-Theyß-Str. 27-31, 14193 Berlin, Kreißaal T. 030-8955 3335

E-Mail: geburtshilfe.martin-luther@jsd.de, Instagram: @geburtshilfe_berlin,

Ärztliche Leitung Kreißaal: Franziska Fritsch, Martina Ticks

Leitende Hebamme: Regina Heinrich

Infoabende vor Ort u. im Livestream auf Instagram (auf Deutsch u. Englisch)

Anmeldung zur Geburt: www.jsd.de/geburtshilfe-mlk / T. 030-8955 73353

(montags bis freitags, 13-14 Uhr). Hebammenkreißaal:

hebammenkreissaal.martin-luther@jsd.de

Wassergeburt, Akupunktur, Homöopathie, Aromatherapie, Beleghebammen



**Martin Luther
Krankenhaus**
Johannesstift Diakonie



**Kurse und
Infoabende**



[geburtshilfe_berlin](https://www.instagram.com/geburtshilfe_berlin)

www.jsd.de/geburtshilfe-mlk

- Perinatalzentrum Level 3
- Kinderärzt*innen 24/7 vor Ort
- zertifizierte Stillberaterinnen (IBCLC)
- Hebammenkreißaal
- äußere Wendung bei Beckenendlage
- Vorwehen- und Familienzimmer

SICHER UND GEBORGEN

Von Natürlich bis Risiko -
Ihre Geburt in Guten Händen



Zusätzliches
Angebot
„Hebammen-
kreißsaal“



Geburtszentrum | Perinatalzentrum Level 1

- selbstbestimmte Geburt in geborgener Atmosphäre
- sanfte Behandlungsmethoden (Akupunktur, Aromatherapie u.v.m.)
- Wassergeburt
- Vorwehenbereich mit Begleitperson, Familienzimmerstation
- zertifizierte Stillberater*innen (IBCLC)
- vaginale Beckenendlagegeburt | äußere Wendung
- Perinatalzentrum Level 1, Kreißsäle Tür an Tür mit der Neonatologie
- Betreuung von Schwangeren mit Diabetes
- Mehrlingszentrum
- Zentrum für Pränataldiagnostik und Fetalchirurgie, u.a. Fruchtwasserauffüllung und Lasertherapie



Geburtsinfoabende regelmäßig vor Ort
waldkrankenhaus_spandau



Online-Anmeldung Geburt:

www.jsd.de/geburt-ewk

Stadtrandstraße 555 | 13589 Berlin

Telefon 030 3702-2202

DRK Kliniken Berlin Westend

Babyfreundliches Krankenhaus, Perinatalzentrum Level 2

Spandauer Damm 130, 14050 Berlin, T. 030-30 35 44 25, Fax 030-30 35 44 09

E-Mail: geburtshilfe@drk-kliniken-westend.de,

<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-westend>

Ärztliche Leitung: Dr. med. Kathi Schreiber (Chefärztin)

Hebammen-Leitung: Ulrike Rericha, 5 Beleghebammen

Geburtsanmeldung digital (nicht mehr telefonisch):

<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-westend/geburtsanmeldung>

Hebammenkreißsaal

Infoabend: Termine werden bekannt gegeben unter

<https://www.drk-kliniken-berlin.de/veranstaltungen>

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

Babyfreundliches Krankenhaus

Kladower Damm 221, 14089 Berlin, T. 030-365 01-0, Fax 030-365 01-366

www.havelhoehe.de

Ärztliche Ltg Gynäkologie und Geburtshilfe: Dr. med. Maximilian Heinz Beck

Oberärztin Geburtshilfe: Dr. med. Constanze Ziegler

Hebammen-Leitung: zwei Koordinatorinnen, freiberufliches Dienst-Beleghebammen-Team

Infoabend: Jeden 1. (Online) und 3. (Präsenz) Mittwoch im Monat 19.00 - 20.30 Uhr

Terminvereinbarung: Mo-Fr 9-13 Uhr, T. 030-365 01-652

Hebammen-Sprechstunde: Mo-Fr 12-13 Uhr, T. 030-365 01-491

E-Mail: hebamme@havelhoehe.de

Anmeldung zur Geburt: <https://www.havelhoehe.de/de/abteilungen-zentren/frauenheilkunde-und-geburtshilfe/geburtshilfe/anmeldung/>

Havelland Kliniken GmbH Klinik Nauen

Perinataler Schwerpunkt

(Geburt ab 32+0 SSW, Neonatologie im Haus, Kinderärzte 24/7 vor Ort)

Ketziner Straße 21, 14641 Nauen, T. 03321-42 16 32, Fax 03321-42 15 10 36

E-Mail: hebammen.nauen@havelland-kliniken.de, www.havelland-kliniken.de

Leitende Hebamme: Jasmin Goebel B.Sc., Ärztliche Leitung: Dr. med. Sevinj

Wittershagen. Hebammengeleiteter und interdisziplinärer Kreißsaal sowie

hebammengeleitete Abteilung für Wochenbettbegleitung

Infoabend jeden 1. Dienstag im Monat, Kursinfo: T. 03321-42 16 32



Abb. oben & ggüb. liegende Seite: © Annika Gemlau - Artprints & Karten, Bellypainting, Stillporträts, Kunsttherapie. www.asombrasdelsur.com, asombrasdelsur.etsy.com, Instagram: asombrasdelsur



Geburtshäuser



NORD

Geburtshaus Maja am Arnimplatz

Paul-Robeson-Str. 38, 10439 Berlin, T. 030-445 86 71, Fax: 030-44 65 19 14

kontakt@geburtshaus-maja.de, www.geburtshaus-maja.de

Infoabend: Mittwoch 14-tägig 18.30 - 19.30 Uhr

OST

Geburtshaus am Kienberg GmbH

Stollberger Str. 83/85, 12627 Berlin, T. 030-56 59 33 55

www.geburtshaus-am-kienberg.de, info@geburtshaus-am-kienberg.de

Termine auf Anfrage

SÜDOST

Geburtshaus Treptow GmbH

Am Treptower Park 54, 12435 Berlin, T. 030-92 12 43 30

info@geburtshaus-treptow.de, www.geburtshaus-treptow.de

Infoabend: 2. u. 4. Mittwoch im Monat 18 Uhr

Hebammenhaus am Hafen

Am Hafen 20 A, 15864 Wendisch Rietz, T. 033679-750 79, Fax 033679-756 65

post@hebammenhausamhafen.de, www.geburtshaus-brandenburg.de

Infoabend: nach telefonischer Voranmeldung



Seit 20 Jahren positive, individuelle und erfahrene Begleitung durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

- Vielfältiges Kursprogramm

- Hebammen aus Leidenschaft

Infoabend jeder 2. & 4. Mittwoch im Monat, keine Anmeldung erforderlich

in Liebe gewachsen – in Liebe geboren im



**GEBURTSHAUS
TREPTOW GMBH**

T. 030 - 92 12 43 30

info@geburtshaus-treptow.de

www.geburtshaus-treptow.de

SÜDWEST



Abb.: "Birnen", Theo, 7 Jahre

Geburtshaus Schöneberg

Dominicusstr. 25-27, 10823 Berlin; T. 030-78 71 92 50
 info@geburtshaus-schoeneberg.de, www.geburtshaus-schoeneberg.de
 Infoabend: aktuelle Daten auf der Website

Geburtshaus Apfelbaum

Tuchmacherstr. 17, 14482 Potsdam, T. 0331-71 12 40
 info@geburtshaus-apfelbaum.de, www.geburtshaus-apfelbaum.de

Geburtshaus Am Neuen Garten

Große Weinmeisterstr. 57, 14469 Potsdam
 post@geburtshaus-am-neuen-garten.de,
 www.geburtshaus-am-neuen-garten.de

WEST

Geburtshaus Charlottenburg

Spandauer Damm 130, 14050 Berlin, T. 030-325 68 09, Fax 030-30 10 99 46
 anmeldung@geburtshausberlin.de, www.geburtshausberlin.de
 Infoclips als Videos auf der Homepage



**Geburtshaus
CHARLOTTENBURG**

Willkommen im Leben



39 Jahre Erfahrung in der Geburtshilfe

Sicher und geborgen im Geburtshaus Charlottenburg
 Schwangerenberatung und Vorsorge • Geburtsvorbereitung
 für Frauen und Paare • Geburten und Wochenbettbetreuung
 Vielfältiges Kursangebot

Telefon 030-3 25 68 09 • www.geburtshausberlin.de



Bewusste Wahl

Es liegt eine Zeit voller Wunder und Herausforderungen vor Ihnen, eine aufregende neue Lebensphase und das Abenteuer, ein Kind in sich wachsen zu lassen und zu gebären.

Da ist es gut, sich auf das Wesentliche zu besinnen und trotz des Trubels innere Ruhe zu finden.

Wir alle sind ständig konfrontiert mit allen möglichen Informationen, Ereignissen, Veränderungen – und häufig ist dieses „Normale“ an sich schon zu viel Stress, um sich die eigene Ausgeglichenheit zu bewahren.

Erst recht, wenn man selbst in einer herausfordernden Lebensveränderung steckt. Doch es liegt auch in der eigenen Hand, einen guten Weg zu finden.

Ein Angebot, das vielen Schwangeren und ihren Familien noch wenig vertraut ist, ist die Begleitung von Schwangerschaft und Geburt durch Hebammen in einem Geburtshaus. Dass es eine sehr gute Wahl ist, sich für eine hebammengeleitete Geburt zu entscheiden, wissen inzwischen immer mehr Schwangere und ihre Partner*innen. Die von Hebammen geleiteten Kreißsäle werden mehr und das ist gut so.

Was viele nicht wissen, ist, dass für einen guten Geburtsverlauf die kontinuierliche Betreuung bereits während der Schwangerschaft von großer Bedeutung ist. In Geburtshäusern (wie auch bei der Wahl Hausgeburt) ist diese enge Verknüpfung immer gegeben, schließlich ist sie die Voraussetzung für eine außerklinische Geburt. Das geht natürlich einher mit viel Zeit und Beziehungsarbeit, in der Vertrauen aufgebaut wird, in ausführlichen Gesprächen auf alle Sorgen und Nöte eingegangen werden kann, aber auch der gesamte Verlauf der Schwangerschaft sorgfältig betrachtet wird – immer mit dem Fokus auf die Stärkung gesunder Prozesse. Eine Schwangerschaft und auch eine Geburt sind natürliche physiologische Vorgänge und keine Erkrankungen, die einer „Behandlung“ bedürfen, sofern keine Risikofaktoren vorliegen.

Ein besonders wichtiger Aspekt ist die persönliche Begleitung bereits beim Geburtsbeginn – häufig lange vor der eigentlichen Geburt. Gerade zu diesem frühen Zeitpunkt sind Hausbesuche der Hebamme – etwa bei Wehen oder nach einem Blasensprung – insbesondere für Erstgebärende von großem Wert. Eine solche durchgehende Betreuung wirkt einer frühen Erschöpfung, Angst und Desorientierung entgegen und kann unnötige Klinikaufenthalte in einer sehr frühen Geburtsphase verhindern und weitere Folgeinterventionen reduzieren. Sicherheit, Beziehung und Selbstbestimmung führen nachweislich zu stabileren Geburtsverläufen und geringeren Interventionsraten. Wenn Sie noch in der Entscheidungsfindung sind, wo und wie Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten, lohnt sich ein Blick in diese Richtung.



Dr. Christine Bruhn, Geschäftsführerin Geburtshaus Charlottenburg GmbH und Vorstand des Netzwerk der Geburtshäuser e.V.

www.netzwerk-geburtshaeuser.de

Hausgeburt

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.



Emre, Julia

T. 0163-393 86 54

siehe **OST**

GeburtsHaus- & Hausgeburten

T. 0163-393 86 54

siehe **OST**

Lorenz, Gudrun

T. 0177-282 52 04

siehe **NORD**

Pleikies, Mandy

T. 0171-693 31 61

siehe **SÜDOST**

Schwital, Barbara

T. 0160-491 04 92

siehe **OST**

Skupin, Gerlinde

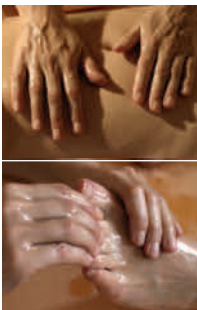
T. 030-312 99 13

siehe **SÜDWEST**

Berliner Hebammenvermittlung
 Eine Initiative des Berliner Hebammenverband e.V.
www.berliner-hebammenvermittlung.de



Abb: Sophie, 10 Jahre



Heilsame Ayurveda-Schwangerenmassagen

- **Ganzkörperölmassage (Abhyanga)**
- **Rückenmassage**
- **Fußmassage (Padabhyanga)**



Tashina K. Kohler
 T. 0176-27 10 57 79
tashinamail@web.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, Steißlage 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 Wochenbettymnastik 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

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

Abkürzungen:

B. = Betreuung, THK / TLHE® = Trad. Hebammen- und Entbindungslehre

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 38** weiterhelfen.



**ALEXANDRA
GENDELMANN**
HEBAMME & COACH

BETREUUNG VOR & NACH DER GEBURT
GEBURTSVORBEREITUNG ONLINE
FÜR DEINE SELBSTBESTIMMTE GEBURT
GEBURTSCHYPNOSE & COACHING

WWW.ALEXANDRA-GENDELMANN.DE

ZENTRUM

Friedrichshain-Kreuzberg
Mitte-Tiergarten-Wedding



Collein, Juliane

Kopenhagener Straße 30, 10437 Berlin, T. 0173-235 18 18

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

Diettrich, Simone

Tätigkeitsbereiche: Friedrichshain, Lichtenberg

simone.die.hebamme@gmail.com

- Englisch, Betreuung in Schwangerschaft und Wochenbett, Still- & Laktationsberatung, Laboruntersuchungen, Beikostberatung, Geburtsvorbereitungskurse, Kinesio-Taping, osteopathische Handgriffe für Schwangerschaft und Geburt

Knöppler, Eva

Grimmstraße 12D, 10967 Berlin, T.: 0178-7862845

support@geburtinbalance.de, www.geburtinbalance.de

- Körper- und nervensystemorientierte Hebammenbegleitung in Schwangerschaft und Wochenbett rund um den Graefekiez (Deutsch, Englisch, Spanisch) • Coaching (berlinweit): Coach für NI Neurosystemische Integration®, Spinning Babies®, Body Ready Method®. Podcast: „*Becoming Balance – der Podcast für Mütter in Balance*“

Rama, Tanja Delia

Leonhardtstr. 19, 14057 Berlin, T. 0178- 785 21 11

- Beratung in der Schwangerschaft, Schwangerenvorsorge, Wochenbettbetreuung, Risiko-Schwangerschaft (Akupunktur/Moxa), Einzelgeburtsvorbereitung, Still- & Laktationsberaterin, NADA Ohrakupunktur, Tc-Bilirubinkontrolle im Wochenbett möglich

Schnellen-Gertz, Sandra

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

E-Mail: hebamme.schnellen-gertz@gmx.de

Tätigkeitsbereiche: Praxistermine und Hausbesuche in Kreuzberg, Schöneberg, Neukölln, Tempelhof, Dahme-Spreewald (Brandenburg)

Hebamme und Heilpraktikerin

- Ganzheitliche Begleitung der gesamten Schwangerschaft, Vorsorge, Hilfe bei Beschwerden und Steißlage/BEL, natürliche Geburtseinleitung, individuelle Geburtsvorbereitung. Akupunktur/Moxa/TCM, Pflanzenheilkunde, Homöopathie, anthroposophische Medizin, Kinesio-Taping, Narbenbehandlung nach Kaiserschnitt

NORD

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



Collein, Juliane

T. 0173-235 18 18, siehe Haupteintrag unter ZENTRUM

Diettrich, Simone

T. 0179-456 68 40, siehe Haupteintrag unter ZENTRUM

Junginger, Elke

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

Kurse: Einzelgeburtsvorbereitung und Fußreflexzonenmassage

● Schwangerenberatung, Vorsorge, Wochenbettbetreuung, K-Taping

OST

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



Diettrich, Simone

T. 0179-456 68 40, siehe Haupteintrag unter ZENTRUM

Geburts- und Hausgeburten

Julia Emre, Christine Fritsch, Kirsten Krüger, Anja Schirmer, Alexandra Zich

T. Julia Emre: 0163-393 86 54, www.geburtshaus-am-kienberg.de

Kurse: Geburtsvorbereitung und Rückbildung, Babymassage und Stoffwindelberatung

● Akupunktur, Trageberatung

Lebek, Antje

Praxis f. Pränataldiagnostik

T. 030-51 00 96 66 . Kurse: Einzelgeburtsvorbereitung zu Hause

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

Schwital, Barbara

T. 0160-491 04 92, E-Mail: barbaraschwital@yahoo.de

Ausschließlich Hausgeburten (inklusive Vorsorge), Wochenbettbetreuung auf
Anfrage, Betreuung in Gesamt-Berlin

SÜDOST

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



Brandtner, Katharina

Enkenbacher Weg 118a, 12559 Berlin, T. 0178-133 17 05

E-Mail: hebrakat@gmx.de, angestellte Hebamme im DRK-Krankenhaus Köpenick

- Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Still- & Laktationsberatung, Wochenbettbetreuung

Henze, Ines

T. 03362-50 09 72 u. 0172-388 89 91, E-Mail: ineshenze@web.de

Müggelweg 2, 15569 Woltersdorf

Tätigkeitsbereiche: Landkreis Oder-Spree bis Köpenick und Märkisch-Oderland

Kurse: Geburtsvorbereitung in Berlin-Buch

- Englisch, Homöopathie, Still- & Laktationsberatung

Pleikies, Mandy

Scheiblerstr. 22, 12437 Berlin, T. 0171-693 31 61

Geburtshausgeburten, Geburtshaus Treptower GmbH

Kurse: Geburtsvorbereitung, auch einzeln, Rückbildung

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

Schnellen-Gertz, Sandra

T. 030-63 96 71 60 u. 01520-888 62 68, siehe Haupteintrag unter **ZENTRUM**

Specht, Anja

Sterndamm 200A, 12487 Berlin, T. 0170-523 08 35

E-Mail: anja.specht.hebamme@t-online.de

Beleggeburten im Vivantes Neukölln

- Schwangerschaftsbetreuung und Wochenbett, Akupunktur, Naturheilkunde

SÜDWEST

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



Emons, Dagmar

Waldmannstraße 7, 12247 Berlin, T. 0179-525 40 99

E-Mail: info@hebamme-in-steglitz.de, www.hebamme-in-steglitz.de

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

Gendelmann, Alexandra

Am Hochwald 4, 14532 Kleinmachnow, T. 0179-687 15 92

E-Mail: info@alexandra-gendelmann.de, www.alexandra-gendelmann.de

Kurse: Ganzheitliche Geburtsvorbereitung, Workshop: Stress lass nach!,

- Geburtshypnose, Coaching rund um die Geburt

Mannchen, Sabine

Heinrich-Zille-Str.38, 14974 Ludwigsfelde

T. 03378-80 18 68 u. 0170-338 54 11

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

- Akupunktur/Moxa, Vor- und Nachsorge, Stillberatung

Rama, Tanja Delia

T. 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

E-Mail: hebammeellen@arcor.de

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

Schnellen-Gertz, Sandra

T. 030-63 96 71 60 u. 01520-888 62 68, siehe Haupteintrag unter **ZENTRUM**

Skupin, Gerlinde

Untersblumer Weg 1, 14129 Berlin, T. 030-312 99 13

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

Hausgeburten

- Englisch, B. bei Risiko-Schwangerschaft, Naturheilkunde

Specht, Anja

Sterndamm 200A, 12487 Berlin, T. 0170-523 08 35

E-Mail: anja.specht.hebamme@t-online.de, siehe Haupteintrag unter **SÜDOST**

WEST

Charlottenburg-Wilmersdorf
Spandau, Umland Havelland



Emons, Dagmar

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

Skupin, Gerlinde

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





Das verlorene Dorf zurück holen!

Warum Mutterwerden heute manchmal einsam macht und wie wir das ändern

Abb. Kadau / KI

Wie lernt eine Frau eigentlich, zu gebären und Mutter zu sein? Die Psychologie hat darauf eine erstaunlich klare Antwort: durch Nachahmung. Menschen lernen am Modell – wir schauen uns Haltung, Handgriffe und Selbstverständlichkeit von anderen ab, lange bevor wir sie in Worte fassen können. Über Jahrtausende geschah genau das im „Dorf“: Mädchen wuchsen mit Geburten, Wochenbetten und stillenden Frauen auf. Mutter, Tanten, Nachbarinnen – überall gab es erfahrene Frauen, die vorlebten, wie dieser Übergang gelingen kann.

Heute erleben viele Frauen Schwangerschaft und Mutterwerden in einer Vereinzelung, die es so früher nicht gab. Die eigene Familie wohnt weit weg, die erste Geburt, die viele Frauen miterleben, ist ihre eigene. Und nach der Geburt wird es oft noch stiller: **Viele Mütter beschreiben das erste Babyjahr als die einsamste Zeit ihres Lebens – rund um die Uhr gebraucht und trotzdem allein.** Kein Ratgeber und keine App ersetzt eine Frau, die da ist.

Die gute Nachricht: Wir können uns das Dorf zurückholen!

Denn der Übergang von der Frau zur Mutter ist einer der größten Neustarts im Leben – ein gesunder, gut begleiteter Start ist ein unbezahlbares Fundament für Mutter, Kind und die ganze Familie.

Was braucht eine Frau also unter der Geburt und danach? Ihr eigenes kleines Dorf. Einen Geburtsort – Klinik, Geburtshaus oder Zuhause –, der sich wie ein sicherer Platz anfühlt und mit Bedacht gewählt wird. Eine einfühlsame Gynäkologin, die das medizinische Auge behält. Eine Hebamme, die die physiologischen Vorgänge begleitet. Und eine *Doula*: eine nahe Vertraute, die nicht wertet, sondern den Raum hält, ganz für die Frau da ist und ihre Wünsche auch anderen gegenüber vertritt – vor der Geburt, während der Geburt und im ersten Babyjahr. Alle haben ihre Berechtigung und alle zusammen bilden das Dorf, das eine Mutter trägt. Nicht umsonst empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation kontinuierliche Begleitung ausdrücklich für jede Gebärende.

Wir Frauen dürfen uns Unterstützung holen und uns unser Dorf selbst bauen. Wir müssen es sogar selbst tun, denn sonst tut es niemand für uns. **Es ist die wahre Emanzipation unserer Zeit, sich Unterstützung an die Seite zu holen – und sich selbst diese Investition wert zu sein.** Denn Mutter wird man nicht allein. Und das muss auch niemand



Seit über 30 Jahren begleitet Hebamme **Klaudia Kadau** Frauen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Um Frauen auszubilden, wie sie mit Herz, Fachwissen und Hingabe durch diese prägende Zeit begleiten, hat sie die Doula Plus Akademie gegründet.
T. 0176 24134534, info@klaudiakadau.com, <https://doulaplus.de/>

WERDE DOULA

Lerne, werdende Eltern einfühlsam zu begleiten – von Kinderwunsch, Schwangerschaft über Geburt bis ins Wochenbett. Praxisnah & fundiert.



**Ganzheitliche Doula-Ausbildung mit
Hebammenwissen von Klaudia Kadau**

Doula Plus Akademie
www.doulaplus.de



Instagram:
[@klaudia.kadau](https://www.instagram.com/klaudia.kadau)

Praxis für Osteopathie - Natürlich Schwanger Osteopathie | TCM | Yoga Therapie | K-Taping



HP Britta Zurbel

Individuelle Behandlungskonzepte

Frauen- und Kindergesundheit · Kinderwunsch
Schwangerschaft · Postnatal · Babys · Kinder
PMS · Kaiserschnitt · Beckenboden · Endo-
metriose · Narbenbehandlung · Kiefer (CMD)
Darmsanierung · Rückbildung · Rektusdiastase

www.natuerlich-schwanger.eu

Rechtshinweis: Anwendungsgebiete ohne Heilversprechen



sjæL

HEBAMMENPRAXIS · COACHING · HOLISTIC BODYWORK

Geburtsvorbereitung · Rückbildung · Prä- und Postnatal Yoga ·
Wochenbettambulanz · Begleitung bei Fehlgeburten · Massage u.v.m.
Berlin Kreuzberg · sjael.de

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.

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.

Quelle: GfG-Doula®

Weitere Infos: www.gfg-bv.de, www.doulas-in-deutschland.de

Aliaga, Paloma

12047 Berlin, T. 0178-662 89 45

palomaladoula@gmail.com, www.doulapaloma.com

Berlinweit –Spanish|German|English

Birth and Postpartum Doula

• Pre- & Postnatal Massages • Rebozo • Placenta Art • Closing Ceremonies

● I offer personalized, comforting, non-judgmental support and guidance through pregnancy, birth and beyond. Spanish | German | English

Hanheide, Geraldine

T. 0176-83 19 69 77, info@geraldinehanheide.de,

www.geraldinehanheide.de

Ganzheitliche Begleitung: Schwangerschaft, individuelle Geburtsvorbereitung, Wochenbett und Mutter sein.

● Berührung, Atem, Integration, Beratung

Hundius, Diana

T. 0157-84 76 95 56, info@bewusst-im-koerper.de

Doula: www.bewusst-im-koerper.de/doula

Mütterpflege: www.bewusst-im-koerper.de/wochenbett/

Zertifizierte Doula und Mütterpflegerin, zertifizierte Körpertherapeutin, Mutter von 2 Kindern

● Körperorientierte Geburtsvorbereitung & einfühlsame Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.
Auf Deutsch, Spanisch oder Englisch

Kaiser, Jazz

Doula-Begleitung & Rituale, www.little-moonchild.com,

little-moonchild@mail.de, IG: @little.moonchild.doula

Zertifizierte Doula, Ayurveda, Mutter von 2 Kindern

- Blessingway, Closing the Bones, Massagen, Wochenbett

Kunkel, Jeannette

T. 0176-228 74 389, jk@berlindoula.de, www.berlindoula.de

Ausgebildete Med. Fachangestellte, Zertifizierte Doula-Geburtsbegleiterin

(DID e.V.), Beratung & Begleitung vor, während und nach deiner Geburt.

- Kursleiterin für Schwangeren- & Rückbildungskurs, Yoga & Babymassage

Lasys, Vanessa

wohnhaft in 12555 Berlin-Köpenick, T. +49 (0)176-56 06 29 31

doula@vanessalasy.com, www.vanessalasy.com, IG: vanne_x

Doula und Birthkeeperin in Treptow-Köpenick, berlinweit und süd-östliches

Umland. • Holistische und individuelle 1:1 Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett • Community Events für Mamas, Mother Circle, Birth Sharings • Reiki-Behandlungen & Massage während der Schwangerschaft und auch dem Wochenbett, Deutsch & Englisch

- Du verdienst es, gehalten und umsorgt zu werden. Du musst das nicht alleine machen – gerne begleite ich dich und stehe dir zur Seite auf deiner Reise.

Liebe, Susanne

T. 0178-279 80 46, susanne_liebe@yahoo.de

- Ich bin Doula aus Leidenschaft und begleite dich liebevoll durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Hierbei liegt mein Fokus auf der mentalen Geburtsvorbereitung.

Vos, Marrit

E-Mail: doula@marritvos.com, www.doula.marritvos.com

Instagram: @marrit.doula

Ausgebildet von Ibu Robin Lim und Debra Pascali Bonaro

Liebevolle Begleitung für Eltern während der Schwangerschaft, Geburt und der Zeit nach der Geburt. Da ich weiß, wie wichtig es ist, sich in dieser Transformationszeit gehalten zu fühlen

- Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleitung als Doula / Prenatal, birth & postpartum Doula • Ayurvedic Nutrition / Ayurvedische Ernährung • Plazenta Leistungen / Placenta Services
Deutsch, English, Niederländisch

Wilk, Denise

T. 0177-864 00 55, E-Mail: Denise@Doula.Berlin

Facebook/Geburtsbegleitung/Berlin

- Englisch, Betreuung berlinweit, zertifizierte Doula, Dipl. Sozialpädagogin, Mütterpflege / Doula pre- post Partum, Bewegungspädagogin, Mitglied Hope's Angels, Buchautorin von „Die Abschaffung der Mutter“

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)

Lebek, Antje (O)

Skupin, Gerlinde (SW)

Emons, Dagmar (SW)

Rama, Tanja Delia (Z)

Zwillings-/Mehrlingsschwangerschaft

Spezielle Beratung, Begleitung, Betreuung bei Mehrlings-Schwangerschaft

Emons, Dagmar (SW)

Lebek, Antje (O)

Steißlage/Beckenendlage

Kombination von Methoden, um die Wendung eines Kindes zu unterstützen

Collein, Juliane (Z)

Pleikies, Mandy (SO)

Emons, Dagmar (SW)

Schnellen-Gertz, Sandra (Z)

Naturheilkunde

Anwendungen aus der Natur, um die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen

Skupin, Gerlinde (SW)

Specht, Anja (SO)

Pflanzenheilkunde

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

Pleikies, Mandy (SO)

Roloff, Ellen (SW)

Schnellen-Gertz, Sandra (Z)



Außerdem noch ...

Weitere zusätzliche Qualifikationen und Spezialisierungen (Auswahl)

Anthroposophische Medizin:	Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
Babymassage:	Geburtshaus- und Hausgeburten (O)
Beikostberatung:	Diettrich, Simone (Z)
Beratung bei Lippen-Kiefer-Gaumenspalte:	Lebek, Antje (O)
Body Ready Method®:	Knöppler, Eva (Z)
Einzelgeburtsvorbereitung:	Rama, Tanja Delia (Z); Schnellen-Gertz, Sandra (Z); Junginger, Elke (N); Lebek, Antje (O); Pleikies, Mandy (SO)
Frühchenbetreuung:	Emons, Dagmar (SW)
Fußreflexzonenmassage:	Junginger, Elke (N)
Geburtshypnose:	Gendelmann, Alexandra (SW)
Heilpraktikerin:	Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
Kinesio-Taping:	Diettrich, Simone (Z); Junginger, Elke (N); Pleikies, Mandy (SO); Roloff, Ellen (SW); Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
Klinikbegleitung:	Emons, Dagmar (SW)
Laboruntersuchungen:	Diettrich, Simone (Z)
NADA Ohrakupunktur:	Rama, Tanja Delia (Z)
Narbenbehandlung nach Kaiserschnitt:	Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
Natürliche Geburtseinleitung:	Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
Neurosystemische Integration®:	Knöppler, Eva (Z)
Osteopathie:	Diettrich, Simone (Z)
Podcast „Becoming Balance“:	Knöppler, Eva (Z)
Spinning Babies:	Knöppler, Eva (Z)
Stoffwindelberatung:	Geburtshaus- und Hausgeburten (O)
Tc-Bilirubinkontrolle im Wochenbett:	Rama, Tanja Delia (Z)
Traditionelle Chinesische Medizin TCM:	Schnellen-Gertz, Sandra (Z)
Trageberatung:	Geburtshaus- und Hausgeburten (O)
Workshop: <i>Stress lass nach!</i>	Gendelmann, Alexandra (SW)



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 kleine Geburt (Fehlgeburt), stille Geburt (Totgeburt) oder kurz nach der Geburt verloren haben – haben Anspruch auf Hebammenbetreuung, integriert in die Schwangeren- und Wochenbettbetreuung. D.h. egal, wie früh sich das Kind verabschiedet hat, auch wenn es in der 8. SSW passiert ist oder früher, besteht Anspruch auf 12 Wochen Hebammenbetreuung.

Hebammen für Sternenkindfamilien

www.hebammenfuersternenkindfamilien.de

Rückbildung

Rückbildungsgymnastik speziell für Mütter von Sternenkindern (bei einer Hebamme übernimmt die Krankenkasse 10 Std bis 9 Monate nach der Geburt)

- in Berlin-Weißensee und online: Valeria Babanova, Hebamme, www.hebammenpraxis-weissensee.de
- online: Dorothea Subh, Hebamme, Anmeldung: hebamme.dorotheasubh@gmail.com
- in Steglitz: Esther Engel, Fitnesstrainerin, <https://kiezhebammen-steglitz.de>
- in Neuenhagen bei Berlin: mit Anett Wünsche und Janine Stern, Prä- und Postnataltrainerinnen, www.wuensche-und-wunder.de
- Dipl.-Sportwissenschaftlerin Jessica Rohrschneider und Hebamme Janette Harazin (selbst Sternenmama) bieten Rückbildung und Trauerbegleitung für verwaiste Mütter in Form von ortsunabhängigen Online-Live-Kursen an. T. 0176-30 41 01 72, www.nona-fit.de/sternenkurse
- Online-Rückbildungskurs (zum Selbstlernen, nicht live): <https://www.mamaworkout-online.de/kurse/rueckbildung-fur-sternenmuetter/> Gratis bei Eingabe des Gutschein-Codes „SternenMama100_0012“
- Rückbildungsgymnastik mit psychologischer Begleitung als Präsenzkurs, donum vitae Beratungsstelle für Beratungen vor, während und nach Pränataldiagnostik, T: 030-887 133 970, email: berlin-kudamm@donumvitae.org

Informationen zur Bestattung

Jedes „lebend geborene“ Baby (d.h. es hat nach der Geburt ein Lebenszeichen gezeigt wie einsetzende Atmung, Herzschlag, pulsierende Nabelschnur, Muskelbewegungen) muss unabhängig von seinem Gewicht und seiner Größe bestattet werden. „Tot geborene“ Kinder müssen ab 1.000 g Körpergewicht individuell bestattet werden, wiegen sie weniger als 1.000 g sind sie nicht bestattungspflichtig, d.h. sie können auch in Sammelbestattungen beigesetzt werden.

- Auf der Internetseite <https://bohana.de/> finden Sie Hilfe für die Bestattung. Bundesweites Netzwerk rund um Bestattung, Trauer und Vorbereitung mit guter Suchfunktion.
- Auf der Website von Hebamme Clarissa Schwarz (www.clarissa-schwarz.de) finden Sie eine Liste von **Kindergrabfeldern in und um Berlin sowie empfehlenswerte Bestatter*innen**.

- Sammelbestattungen werden von den jeweiligen Kliniken organisiert, wie der Klinikum Dahme-Spreewald GmbH, die in Kooperation mit der Stadt Königs Wusterhausen auf dem Friedhof in KW eine Schmetterlingskindergrabstätte eingerichtet hat. Für jedes Kind wird ein Schmetterling an der Grabstätte angebracht. Auf einer Tafel steht:

„Nur ein Hauch, flüchtig und schön, kaum da, fliegen sie wieder davon.“

Ansprechpartner: Friedhofsverwaltung T. 03375-273-259 und -211

Beratungsangebote:

- Die **Beratungsstelle Familienzelt** bietet Einzelgespräche für verwaiste Mütter / Väter sowie einmal im Monat (jeden 3. Fr., 18 Uhr) eine Gruppe für verwaiste Eltern an. Bitte mit Voranmeldung unter T. 030-322 30 71 www.familienzelt.berlin, luisa.m.schall@gmail.com
- Die **Beratungsstelle von donum vitae am Kurfürstendamm** begleitet vor, während und nach Pränataldiagnostik. Gruppenangebot für Eltern nach einem Schwangerschaftsabbruch mit med. Indikation. Flexible Beratungszeiten mit Bitte um tel. Voranm. unter 030-887 133 970, www.pnd-kudamm.donumvitae.org
- **Berliner Qualitätszentrum Trauerbegleitung des TABEA e.V.** (Charlottenburg) Beratung & Therapie für verwaiste Babyeltern und trauernde Geschwister. Begleitung in Folgeschwangerschaften. T. 030-495 57 47, www.tabea-eV.de, BeQuT@TABEA-eV.de
- Die **Björn Schulz STIFTUNG** bietet verwaisten Eltern Einzel- u. Gruppengespräche, Trauercafé, Vätergruppe etc. Für Erstgespräche: Junis Spitznagel, T. 030-398 998-611, <https://bjoern-schulz-stiftung.de/angebote-fuer-familien/ambulante-dienste/trauerangebote-fuer-erwachsene> (Trauerangebote für Erwachsene: Björn Schulz Stiftung)
- **Sternenkinder | Sterneltern Beratung in Berlin Prenzlauer Berg - Hallo Psyche** Tiefenpsychologische Beraterin und Sternemutter Luisa Schall begleitet in ihrer Praxis Sterneltern durch Trauer und alle anderen Gefühle. Podcast über verschiedene Themen der Trauer um Sternenkinder „Hallo Psyche“. Infos und Kontakt: info@hallo-psyche.de

Selbsthilfegruppen:

- **Erste Hilfe Köfferchen** – von Sterneltern für Sterneltern. An jedem ersten Sonntag im Monat findet ein Treffen in einer offenen Gruppe zum Austausch mit anderen Sterneltern statt. Außerdem wird jedes Jahr einen Gedenktag im Dezember und Sommerpicknick im August veranstaltet. www.erste-hilfe-koefferrchen.com
- **Selbsthilfegruppe für die Folgeschwangerschaft nach Verlust**, aktuelle Termine (ab 2027 monatlich): <https://www.familienzelt-berlin.de/gruppen>, Ansprechpartnerin luisa.m.schall@gmail.com
- **Initiative REGENBOGEN „Glücklose Schwangerschaft“ e.V.** www.initiative-regenbogen.de
- Die **Krankenhausseelsorge der Charité** u.a. bieten an einem Di. im Monat 16.30-18.30 h eine Trauergruppe an für Eltern, deren Kind im Kontext pränataler Diagnostik o. bald nach der Geburt verstorben ist. T. 030-450 577 198, katrin.grossmann@charite.de, https://seelsorge.charite.de/angebote/still_geboren_unterstuetzung_fuer_frauen_und_paare
- **Selbsthilfegruppe für die Folgeschwangerschaft nach Verlust**, aktuelle Termine (ab 2027 monatlich): <https://www.familienzelt-berlin.de/gruppen>, Ansprechpartnerin luisa.m.schall@gmail.com
- **SHG Verwaiste Eltern und Geschwister Berlin** (<http://veg-berlin.de>) bietet offene Gruppen* für Eltern (jeden 1. Fr. im Monat) und Geschwister (jeden 1. Do. im Monat), sowie telefonische Beratung an. T. 030-27 87 95 95, vegberlin@hotmail.com
*) Wir bitten um eine Voranmeldung (weitere Infos s. Website)
- **Traumkinder Berlin**: Selbsthilfegruppe nach Fehl- oder Totgeburt, Michael Hippler-Benscheidt, T. 0177-455 16 88, www.trauerkinder-berlin.de

Therapeutische Betreuung, Trauerbegleitung

- **Maike Ahlers**, Geburtstraumarbeiterin und Sternenkindmutter, T. 0176-64920564, www.maike-ahlers.de
- **Pascale Chartrain**, Kinderwunschberaterin, Trauerbegleiterin, Traumatherapeutin (VDH), bietet einfühlsame Begleitung (u.a. mit EMDR, Brainspotting) nach dem pränatalen Verlust eines Kindes an. T. 0173-613 28 50, www.kinderwunschzeit.de.
- **Theologin, Therapeutin und BKiD-Kinderwunschberaterin Iris Dittberner-Glatz** begleitet Mütter und Väter, die um ihr ungeborenes Kind trauern. T. 01577-394 62 81, www.ungeborene-trauer.de
- **Petra Drachenberg**, Kunst- und Traumatherapie, Seelenbilder. Verarbeitung nach kleiner oder stiller Geburt. Begleitung in der Folgeschwangerschaft. Homepage: <https://petra-drachenberg.de/>, T. 0175-721 98 44, Podcast „Frauensee- Frauenkörper“
- **Heilpraktikerin Karin Eckes** bietet therapeutische Begleitung für Eltern (und Geschwister) bei Fehlgeburt, stiller Geburt, Schwangerschaftsabbruch und Neugeborenenentod. T. 030-693 95 85, www.wie-weiter.com
- **Josefine Ernst**, freiberufliche Hebamme betreut Sternengeltern. Wochenbettbetreuung und Rückbildungsgymnastik als Präsenzkurs. T. 0176-22051551, email: josefineernst@gmx.net
- **Inga Elisabeth Ohlsen** ist selbst Mutter eines Sternenkindes, Heilpraktikerin, Trauer-/Traumabegleiterin und Autorin eines Trauergedichtbuches. Sie begleitet Menschen und auch Paare in verschiedenen Sprachen und bietet Gruppen für Eltern von Sternenkindern und Trauernde an, post@inga-ohlsen.de, www.inga-ohlsen.de
- **Clarissa Schwarz**, Hebamme, www.clarissa-schwarz.de. Begleitung vor und nach Geburten/Fehlgeburten und in Folgeschwangerschaften, Abrechnung mit der Krankenkasse, Geburtsvorbereitung mit Achtsamkeit, T. 033841-374 725
- **Halbverwaiste Zwillingsseltern bzw. teilverwaiste Mehrlingseltern**
Treffen im Vivantes Klinikum Neukölln mit Dipl Psych Ines Schwager-Engelbrecht ines.schwager-engelbrecht@vivantes.de 01791318918

Hilfreiche Links im Trauerfall

- www.leben-ohne-dich.de • www.stille-geburt.net • www.hopesangel.com
- <https://sternenkindliebe.podigee.io/> (Podcast von Hebamme Dorothea Subh)
- www.kkbs.de/krankenhausseelsorge
- Sich gegenseitig online Trost spenden: www.trosthelden.de
- Auszeiten für verwaiste Eltern und Angehörige: www.noahgraysark.com
- Trauergruppe finden: www.trauergruppe.de
- Bewegungskonzept für Trauer und Gefühle: www.seelensport.at

Abschiedsfotos / Sternennest

- **Fotograf Johannes Rigal**, selbst Sternenkinderpapa, macht einfühlsam letzte Abschiedsfotos von den kleinen Engeln. johannes.rigal@gmail.com
- **Dein-Sternenkind**: kostenfreie Erinnerungsfotos, www.dein-sternenkind.eu
- **Ein Nest für Sternenkinder von Susanne Gebert**: www.sternennest.de

Die Wohltat der Berührung

Einfühlsame und stärkende Ayurvedamassagen vor und nach der Geburt



Neun Monate nährt die Mutter ihr Kind in ihrem Bauch. Es braucht viel Kraft und Liebe, um sein Kind in die Welt zu begleiten, es zu gebären und dem Körper, dem Geist und der Seele Zeit zu geben, all das Neue zu verarbeiten.

Wahre Seelenstreicher sowohl vor als auch nach der Geburt sind Ayurveda-massagen. Sie stärken und unterstützen die Mutter und sorgen dafür, dass sie selbst durch die liebevolle Berührung und den hierbei frei werdenden Glücks- und Entspannungshormonen genährt wird. Denn eine achtsame Berührung kann so viel mehr bewirken als reine Worte...

Die Lehre des Ayurveda (*Ayus = Leben, Veda = Wissen*) ist dabei keine neu-modische Erscheinung. Sie kommt aus dem Indischen und ist die vermutlich älteste Heilkunst der Welt. Sie widmet sich einer ganzheitlichen Lebensführung im Einklang mit der Natur, in der der Mensch in seiner Individualität gesehen wird.

So ist eine Ayurvedische Schwangerenmassage eine große Wohltat für die werdende Mutter und das ungeborene Kind. **Denn was Sie sich selbst Gutes tun, wirkt sich auch unmittelbar auf das Kind in Ihrem Bauch wohltuend aus.**

Die behutsamen, langsamen, sich wiederholenden Berührungen mit angewärmtem Öl auf dem ganzen Körper wirken nährend, ausgleichend und beglückend – sie können dazu beitragen, Stress abzubauen, Ängste zu lösen, innere Blockaden zu überwinden und in eine tiefe Entspannung zu gelangen. Das Nervensystem kann sich beruhigen und ein bewussteres Spüren des Körpers wird möglich. Eine nicht zu unterschätzende Ressource für eine gut gelingende, sanfte Geburt.

Aus dem Herzen gegeben, erreicht die Ayurvedische Schwangerenmassage bei der Mutter und dem Ungeborenen die tiefsten Schichten des Seins. Dabei kommt es darauf an, dass der oder die Massierende eine liebevolle Herzenspräsenz und ein großes Einfühlungsvermögen innehat. Eingebettet werden die Ayurvedischen Massagen immer in ein persönliches Vorgespräch, bei dem sich bereits etwas Aufgestautes lösen kann, und eine Nachruhezeit. Nach der Geburt kann eine Ayurveda-Ölmassage den Regenerationsprozess fördern.

Um wieder zu Kräften zu kommen, das Erlebte zu verarbeiten und neue Energien zu tanken, eignet sich auch eine besonders wirkungsvolle Ayurvedische Fußmassage. Schafft es die Mama nicht, mit ihrem Baby in eine Massagepraxis zu fahren, besteht die Möglichkeit, sich eine Fußmassage zu Hause zu gönnen. Über die „*Padabhyanga*“ kann sich die Mutter gehalten und geborgen fühlen.

Tashina Karin Kohler gibt seit 28 Jahren Ayurveda-Massagen in einer friedvollen Atmosphäre, die Wärme und Geborgenheit ausstrahlt. Ihre Ausbildung in Ayurvedischer Schwangerenmassage erhielt sie in der Europäischen Akademie für Ayurveda. Kontakt: Body & Soul, Schöneberg und Frohnau T. 030-32 70 57 79, H. 0176-27 16 21 71, tashinamail@web.de



Stillen. Ein Geschenk für das ganze Leben



Dr. Carlos González. La Leche Liga Deutschland e.V., Troisdorf 2016

In „Stillen. Ein Geschenk für das ganze Leben“ gibt Dr. Carlos González allen Frauen, die einen Stillwunsch haben, praxisnahe Tipps und Informationen, damit sie ihre Stillzeit genießen können. Dabei erklärt er auf charmante Weise, dass die mütterliche Brust weit mehr ist als reine Nahrungsquelle. Sie schenkt dem Kind Sicherheit, Wärme, Geborgenheit, Trost und Zuwendung.

So ist das Stillen die natürliche Fortsetzung von Schwangerschaft und Geburt und ermöglicht ganz von allein, dass das

Band zwischen Mutter und Kind mit jedem „stillen“ Moment inniger wird. Auf 416 Seiten erfährt man – verrückterweise von einem Mann – unter anderem, warum Stillende keine Milch zur Steigerung der Milchbildung trinken müssen, warum Stillen nach Bedarf besonders gut für das Kind ist und was bei Stillproblemen helfen kann.

Von Stillpositionen und Ernährung bis hin zur kulturellen Fehleinschätzung wie der „kollektiven Besessenheit vom Stillen nach Zeitvorgaben“ ist vieles dabei.

Erwähnenswert ist auch die Erklärung des Autors, warum er dieses Buch geschrieben hat: Als González selbst drei Kinder bekam und seine Frau beim Stillen erlebte, war er fasziniert und empfand „Stolz, Bewunderung, Erstaunen, Begeisterung, Neid?“ – vor allem aber tiefe Berührung: „Manchmal ergreift das Leben einen so tief, dass man es nicht in Worte fassen kann.“ Für González ist Stillen Teil des weiblichen Lebens und seiner Gesundheit selbst zu sehen, ein Recht, keine Pflicht. Kein Mittel zum Zweck, sondern der Zweck selbst. Sehr lesenswert für alle Frauen, die stillen wollen und alle, die stillende Frauen begleiten und verstehen wollen.

Simone Forster



Mythen, Macht & Muttermund

Eine feministische Geschichte der Geburt.

Helena Barop. Siedler Verlag. München 2026

Eigentlich wissen wir erstaunlich wenig darüber, wie Menschen das Gebären tatsächlich erleben. Das ändert die preisgekrönte Autorin von „Mythen, Macht & Muttermund“ mit ihrer feministischen Geschichte der Geburt. Helena Barop zeigt, dass hinter den Geburten eine lange Geschichte der Bevormundung von Schwangeren steckt. Gewalt, patriarchale Machtstrukturen und viele Irrtümer begleiteten das Geburtsgeschehen über viele Jahrhunderte hinweg. Die Bedingungen des Gebärens haben sich im Laufe der Zeit stark verändert.

Die Geschichtswissenschaftlerin und Philosophin nimmt uns mit auf einen Streifzug durch die Kreißsäle. Wir werden Zeuge von keltischen und germanischen Geburten in der Antike, erfahren mehr über die Machtverschiebungen in der Geburtsstube in der Frühen Neuzeit und sind dabei, wenn im späten 19. Jahrhundert die Klinikgeburt und der Brutkasten Einzug halten. Mit der wachsenden Kontrolle über Leben und Tod, aber auch der zunehmenden Medikalisierung und „Programmierung“ der Geburt folgte ein Umdenken. Kritik und Verunsicherung kamen auf, wie Geburten zu sein haben.

Die Geschichtswissenschaftlerin und Philosophin nimmt uns mit auf einen Streifzug durch die Kreißsäle. Wir werden Zeuge von keltischen und germanischen Geburten in der Antike, erfahren mehr über die Machtverschiebungen in der Geburtsstube in der Frühen Neuzeit und sind dabei, wenn im späten 19. Jahrhundert die Klinikgeburt und der Brutkasten Einzug halten. Mit der wachsenden Kontrolle über Leben und Tod, aber auch der zunehmenden Medikalisierung und „Programmierung“ der Geburt folgte ein Umdenken. Kritik und Verunsicherung kamen auf, wie Geburten zu sein haben.

Das Gute ist: Geburten sind so sicher wie nie und wir können aus den Fehlern der Vergangenheit lernen. Das Machtgefälle und Gewalt rund um die Geburt – etwa Eingriffe ohne Zustimmung –, aber auch der Leistungsdruck, die perfekte, schönste und natürlichste Geburt zu erleben, können laut Barop weg. Bleiben darf alles, was für die Gebärende und ihr Kind nützlich und ermächtigend ist.

So lautet die Botschaft der Autorin an alle Schwangeren: *„Traue dir zu, selbst zu wissen, was gut für dich ist und was du brauchst. Es ist dein Recht, über deinen Körper zu bestimmen. Sag Nein, wenn du etwas nicht willst: [...] Sag nur Ja, wenn es sich richtig anfühlt. Und wenn dir das nicht immer gelingt, dann verzeih dir: Du brichst eine alte Gewohnheit. Das braucht Zeit.“*

Mit „Mythen, Macht & Muttermund“ ist Barop eine spannende Zusammenschau der Zeiten gelungen. Wir erfahren, wie es war und was wir daraus lernen und nach heutigem Stand mit all unserem Wissen verbessern können. Eine sehr unterhaltsame, interessante und bestärkende Lektüre, die Lust macht, für sich, den eigenen Körper und die eigenen Bedürfnisse einzustehen.

Simone Forster



Die Hebammen-Sprechstunde

Ingeborg Stadelmann. Stadelmann Verlag, Wiggensbach, 8. Auflage 2026

Über 30 Jahre ist es nun schon her, dass die freiberufliche Hebamme Ingeborg Stadelmann ihre „Hebammen-Sprechstunde“, eine einfühlsame und naturheilkundliche Begleitung zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit, im Eigenverlag „geboren“ hat. Stadelmann gelingt dabei das Kunststück, das tradi-

tionelle Heilkräuterwissen mit der modernen Erfahrungsheilkunde zu vereinen. Bis heute wurden über 600.000 Exemplare gedruckt. Man findet „Die Hebammen-Sprechstunde“ auf so manchem ÄrztInnentisch, in zahlreichen Hebammenschränken, aber natürlich bei werdenden Eltern – inzwischen weltweit.

Dass sich seit der ersten Auflage 1994 so manches im Geburtsgeschehen für Mutter und Kind zum Positiven gewendet hat, freut Stadelmann sehr. Sie ist überzeugt, dass immer mehr Hebammen und Mediziner ein offenes Ohr für einen natürlichen Geburtsverlauf und die Naturheilkunde haben und so zu einer frauenfreundlichen und interventionsarmen Geburtshilfe beitragen können.

Mit der vorliegenden Neuauflage werden viele Fragen beantwortet, die sich in dieser einzigartigen Zeit stellen. Enthalten sind jede Menge Ernährungstipps, Ideen für Tee- und Aromamischungen, naturheilkundliche Rezepte sowie Anleitungen und Informationen zu Bachblüten, Homöopathie und Pflanzenheilkunde. Gerichtet ist der Ratgeber an alle Eltern, die wissen wollen, wie sie sich und ihr Kind stärken können. Besonders wichtig bei allem ist, laut Stadelmann, das Urvertrauen in diesen Lebensabschnitt. Daher lautet ihr Rat an alle Schwangeren: *„Seien Sie guter Hoffnung, dass Sie fähig sind, die Schwangerschaft auszutragen, das Kind zu gebären und zu stillen. Die Hebamme wird Sie darin unterstützen.“*

So begleitet das Buch werdende Eltern Tag für Tag vom Beginn der Schwangerschaft bis zur Geburt und sorgt auch in Wochenbett und Stillzeit für so manchen Nachschlagemoment. Dabei bleibt für Stadelmann eines stets gewiss: Mutterwerden ist und bleibt vor allem ein natürliches Ereignis.

Simone Forster

Vorher & Nachher

Was noch wichtig sein könnte

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

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 gGmbH

Schwangerschafts- und Konfliktberatungsstelle 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

- Jugend- und Familienberatung: T. 030-821 99 45

- Frauenberatung: T. 030-623 30 28 u. T. 030-45 60 64 50/60

<https://www.awo-südost.de>, <https://awo-mitte.de/frauen/>

BALANCE – Schwangerschaftsberatung

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

Familienplanungszentrum BALANCE, T. 030-23 62 36 80, www.fpz-berlin.de

Beratung + Leben GmbH, Schwangerenberatung

- Immanuel Beratung Fischerinsel, T. 030-447 262-190

- Immanuel Beratungszentrum Marzahn, T. 030-447 262-150

- Immanuel Beratung Pankow, T. 030-447 262-170

- Immanuel Beratung Reinickendorf, T. 030-447 262-330

- Immanuel Beratung Spandau, T. 030-447 262-135

<https://beratung.immanuel.de/unsere-standorte/>

Bundesweites Hilfetelefon nach schwieriger und belastender Geburt,

mittwochs 12-14 Uhr und donnerstags 19 bis 21 Uhr, T. 0228-92 95 99 70,

hilfetelefon-schwierige-geburt.de

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

Berliner Krisendienst, 9 Standorte 16-24 Uhr. Telefonische Erreichbarkeit rund um die Uhr,

T. 030-390 63 00. Schnelle Hilfe bei psychosozialen Krisen und psychischen Notlagen.

Kostenlos, vertraulich, auf Wunsch anonym. Alle Infos: www.berliner-krisendienst.de

Caritasverband Frauenhaus, T. 030-851 10 18

Caritasverband Berlin/Schwangerschaftsberatung: T. 030-281 41 85 (Neukölln),

T. 030-666 33-392/393/390 (Kreuzberg), T. 030-666 33-16 02 (Lichtenberg),

www.caritas-berlin.de/schwangerschaftsberatung

Deutsches Rotes Kreuz, kostenlose DRK-Hotline: 08000-365 000, www.drk.de

donum vitae Schwangerenberatungsstelle

- Berlin, T. 030-47 03 31 84, www.berlin-brandenburg.donumvitae.org

- Berlin, Beratung vor, während und nach Pränataldiagnostik,

Kurfürstendamm 199, T. 030-887 13 39 70, <https://berlin-brandenburg.donumvitae.org>

- Potsdam, T. 0331-60 01 81 11, <https://berlin-brandenburg.donumvitae.org>

- Eberswalde, T. 03334-38 25 64, <https://berlin-brandenburg.donumvitae.org>

EJF-Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatung Potsdam

EJF-Beratungshaus Friedrich-Engels-Str.24, Haus 1, T. 0331-280 73-20, www.ejf.de

Familienberatung

- Immanuel Beratung Rummelsburg, Nöldnerstraße 43, T. 030-522 06 49

- Immanuel Beratung Fennpfuhl, Rudolf-Seiffert-Str. 50a, T. 030-97 87 00 0

Feministisches FrauenGesundheitsZentrum e.V., T. 030-213 95 97, www.ffgz.de

HVD (Humanistischer Verband Deutschlands), Schwangerschaftsberatung

T. 030-441 79 92, www.schwangerschaftskonflikt-berlin.de, <https://humanistisch.de>

Kindernotdienst, Beratung und Hilfe rund um die Uhr, T. 030-61 00 61

www.berliner-notdienst-kinderschutz.de,

Hotline Kinderschutz 030-61 00 66, 24h erreichbar

Kinderschutz-Zentrum, T. 030-683 911-0 (Beratungsstelle Neukölln), T. 030-683 911-49

(Beratungsstelle Hohenschönhausen), www.kinderschutz-zentrum-berlin.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KIS)

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

Onlineportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),

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

PapaTreff, Beratungen und Angebote für (werdende) Väter

& kostenlose Rechtsberatungen, T. 0152-32 71 80 47, papatreff.info

pro familia Schwangerenberatung, www.profamilia.de

- Berlin, T. 030-39 84 98 98, Potsdam, T. 0331-86 06 68

Schatten & Licht e.V. vermittelt regionale Ansprechpartner,

die in einer psychischen Krise rund um die Geburt für Sie da sind.

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

SchreiBabyAmbulanzen – ressourcen- u. körperorientierte Krisenbegleitung

in Schwangerschaft, Baby- und Kleinkindzeit

- Kreuzberg – Friedrichshain:

Anja Hable, 030-61 62 99 82 / Claudia Theil, 0157-39 32 73 49

Alexandra Tuxhorn-Eichler, 0151-42 02 92 08

- Lichtenberg: Jeannine Ernst, 0157-88 26 66 57 / Anna Covelli 0163-256 81 06

- Marzahn-Hellersdorf: Jeannine Ernst, 0152-01 57 31 76 / Silke Nixdorff, 0157-59 60 49 49

- Mitte: Paula Diederichs, 0174-169 28 41 / Claudia Theil, 0157-39 32 73 49 /

Theresa Fuchs 0176-47 31 43 04 / Margit Emesz, 0178-33 78 651

- Neukölln: Margit Emesz, 0178-33 78 651 / Janine Krupp 0174-77 56 267

- Pankow - Weissensee - Prenzlauer Berg - Buch: Nicole Böhm, 0162-302 30 70

- Spandau: Nikola Leutgeb 0163-393 99 22 / Sophie Linnemann, 0176-31 58 43 42 /

Silke Nixdorff 0171-689 47 09 /

- Steglitz-Zehlendorf: Sophie Honig, 0176-6257 48 67

- Tempelhof-Schöneberg: Familienbildung 030-75 50 31 75

- Treptow-Köpenick: Franziska Schönfeld, 0176-41 11 08 80 / Daniela Grunz, 0177- 483 05 33

- Charlottenburg-Wilmersdorf: Albatros GmbH, Koordination: Jana Fecker 01578-500 69 96

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- u. Infostelle, T. 030-89 02 85 31, www.sekis-berlin.de

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

Verband alleinerziehender Mütter u. Väter, www.vamv-berlin.de

- Berlin, T. 030-851 51 20

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

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

Weg der Mitte, „Früh geborgen“, aufsuchende Elternhilfe nach Frühgeburt

(Unterstützung von der Geburt bis zur Einschulung),

T. 030-814 10 68, www.wegdermitte.de/sozialdienste

Wegweiser für Familien, www.familien-wegweiser.de

Weitertragen e.V. - Fortsetzen der Schwangerschaft bei auffälligem pränatalem Befund,

www.weitertragen-verein.net, begleitet und vernetzt Eltern, die mit einem auffälligen

pränatalen Befund konfrontiert sind. Mit seinem umfangreichen moderierten Selbst-

hilfeforum im Netz www.weitertragen-forum.net bietet der Verein zahlreiche Erfah-

ungsberichte zu unterschiedlichen Diagnosen und einen geschützten Raum für den

Austausch betroffener Eltern untereinander. Kontakt: kontakt@weitertragen-verein.net

Zentrum für sexuelle Gesundheit und Familienplanung, Standort Friedrichshain-Kreuzberg,

Beratungsangebote von Ärztinnen, Hebammen, Sozialarbeiterinnen und Psycho-

loginnen, u.a. Schwangerenberatung, Schwangerenvorsorge für Frauen ohne

Krankenversicherung, Verhütungsberatung und Kostenübernahme für Verhütungs

mittel abhängig vom Einkommen. T. 030-902 98-83 63,

www.berlin.de/zentrum-urbanstrasse-fk

Hilfreiche Angebote: Vorher

- **Beckenboden meets Schwangerschaftsfitness** – der etwas andere Geburtsvorbereitungskurs, bei dem es um Deinen Körper geht! Ortsunabhängig online live oder rein online, www.nona-fit.de/schwanger
- **Bindungsanalyse nach Hidas und Raffai – ein Angebot für vorgeburtliche Bindungsförderung;** Heilpraxis für Körpertherapie, Körperpsychotherapie und Bindungsanalyse (auch englisch und französisch), Silke Nixdorff, 0151-22 16 36 11, silke.nixdorff@snafu.de, Info: www.bindungsanalyse.de
- **Blessingway – Ein Segensweg für Dich & Deine Schwangerschaft.** Dieses besondere Ritual begleitet dich mit deinen Liebsten auf deinem Übergang zum Mutterwerden & hin zur Geburt. Du wirst geehrt, verwöhnt & gestärkt. www.milenaleonhard.de/blessingway-rituale
- **Heilsame Erfahrungen in der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung** Einfühlsame, wohltuende und nährnde Ayurveda-Schwangeren-Ölmassagen. Tashina K. Kohler, T. 030-32 70 57 79 u. 0176-27 16 21 71 E-Mail: tashinamail@web.de
- **HypnoBirthing - eine chancenorientierte und stärkende Geburtsvorbereitung für dich und deine Geburtsbegleitung** Gruppen- und Einzelkurse in Berlin Patrycja Formella, Doula und zertifizierte HypnoBirthing Kursleiterin T. 0174-611 51 43, www.geburtsgoettinnen.de
- **Vorgeburtliche Bindungsförderung nach Raffai für mehr Bindung zwischen Mutter und Baby vor und nach der Geburt:** Heilpraktikerin für Psychotherapie begleitet Dich während der Schwangerschaft zu mehr Zuversicht oder wenn Ihr Eure gegenseitige Liebe vertiefen wollt. Pascale Chartrain, T. 0173-613 28 50, www.kinderwunschzeit.de



Gesunde, zuckerfreie Energie für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit: www.smoothiejaner.de

15% Rabatt/Code: [diefriedlichegeburt](#)




Bellypainting
WOMB WONDERS

www.asombrasdelsur.com

Bellypainting, Stillporträts & Artprints



Das Wunder sichtbar werden lassen

Wie eine rituelle Bemalung des Bauches auf die Geburt einstimmen kann



Abb: © Gemlau

Die behutsame Bemalung des Bauches während der Schwangerschaft ist ein vielschichtiges, berührendes Ritual für Mama, Baby und alle Begleiter:innen. Sie ist nicht nur eine Hommage an das elastische und kraftvolle Gewebe, das das Baby monatelang hält und trägt. Indem wir uns dem Bauch mit sanften Pinselstrichen oder Fingerspitzen widmen, richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen und verbinden uns mit unserer Intuition - und nicht zuletzt mit dem Baby im Bauch.

Der Akt des Malens auf der Haut sendet Signale an unser limbisches System im Gehirn, das unter anderem für die Verarbeitung von Sinneswahrnehmungen und die Ausschüttung von Hormonen verantwortlich ist. Mantren und Affirmationen, an denen wir uns unter der Geburt festhalten können, werden in Kombination mit positiven Sinneserfahrungen wie Berührungen, Farben, Gerüchen und Klängen nachhaltiger in unserem System verankert.

Die Verzierung des runden Bauchs mit bunten Farbverläufen, Mandalas und Ornamenten, Traumlandschaften und Figuren, Pflanzen und Tieren lässt sichtbar werden, was sich noch im Verborgenen befindet. Die gewählten Symbole schenken Kraft, Verbundenheit und Zuversicht und verleihen dem Wunder des Lebens einen kunstvollen Ausdruck. So wird der Bauch der Schwangeren zur heiligen Stätte. Wer mag, kann sogar ein Bild vom Baby auf den Bauch malen – ganz intuitiv so wie sich die kleine Seele ertasten und erahnen lässt.

Mamas individuelle Visionen vom erfüllten Leben mit Baby nehmen durch das Malen auf ihrem Bauch Gestalt an.

Wer ein solches Ritual ausprobieren möchte, sollte sich vorab überlegen:

Wie und mit welchen Materialien soll mein Bauch bemalt werden?

Verwenden kann man dermatologisch gut verträgliche und schadstofffreie Bodypaintingfarben oder Schminke und möglichst weiche Pinsel oder Schwämme. Möglich ist auch, die Farben selbst herzustellen, zum Beispiel aus Rote Beete, Kurkuma, Blaubeeren und Kakao. Die Farbstoffe können mit Wasser und Mehl zu einer Paste gemischt werden. Auch Henna, Kohle, Asche oder Lehm sind altbewährte Materialien.

Wen möchte ich beim Ritual an meiner Seite haben und welche Rolle soll diese Person einnehmen? Bei wem kann ich mich verletzlich zeigen und traue mich, meine Visionen für mich und mein*e Kind*er laut und mutig herbei zu träumen?

Annika Gemlau ist Künstlerin und Dozentin für Sprachen und Kommunikation durch Kunst sowie politische Teilhabe. In ihrer Arbeit stehen Mut zur Verletzlichkeit und die Sehnsucht nach Verbundenheit und das Heimkehren in innere und äußere Landschaften im Mittelpunkt. www.asombrasdelsur.com
Instagram: @asombrasdelsur, annikagemlau@gmail.com



Abb: © Privat



Weniger ist mehr Gifte in der Schwangerschaft – was man besser weglässt und dabei gewinnt

Abb: © Look Studio/unsplash.com

Nicht zu rauchen, keinen Alkohol und keine Medikamente ohne Rücksprache mit dem Arzt zu nehmen ist gesunder Menschenverstand. Doch es gibt eine weitere Gruppe alltäglicher Gifte, die Beachtung verdient.

Konventionelle Cremes, Parfüme, Nagellack und Haarfarbe enthalten oft Stoffe, die in den Hormonhaushalt eingreifen, sogenannte endokrine Disruptoren. Ungeborene reagieren darauf deutlich empfindlicher als erwachsene Menschen.

Der Körper reicht in der Schwangerschaft alles an das Kind weiter – weniger ist hier wirklich mehr: keine angeklebten oder lackierten Nägel, keine Haarfarbe, beim Friseur das eigene Bioshampoo mitbringen. Das Geld, das an Kosmetik gespart wird, kann in gutes Essen investiert werden. Bio lohnt sich am meisten bei Obst und Gemüse, denn dort sitzen die Spritzmittel vom Feld.

Ganz vermeiden lassen sich Umweltgifte leider nicht. Sie stecken heute selbst im Nabelschnurblut von Babys, deren Mütter sich vorbildlich ernährt haben – über Luft und Wasser nehmen wir sie trotzdem auf. **Genau deshalb zählt, was selbst gesteuert werden kann: Was ich esse, trinke, auf meine Haut lasse oder einatme.** Das Tanken des Autos sollte frau in der Schwangerschaft und Stillzeit besser jemand anderem überlassen.

Gute Nährstoffe helfen dem Körper. Bewährt haben sich **Vitamin D3 mit K2** in natürlicher Form und ein natürlicher **B-Komplex mit Folat** statt synthetischer Folsäure – Folat ist die bioverfügbare Form, die der Körper direkt nutzen kann. Wichtig ist auch **Jod**, denn die Schilddrüse braucht es! Ausreichend Schilddrüsenhormone sind entscheidend für die Hirnentwicklung des Kindes ebenso wie **Omega-3-Fettsäuren**. Hier lohnt sich ein hochwertiges Produkt, das man im Abonnement bekommt. Vor der Geburt unterstützt **Vitamin C** das Gewebe und es kann Geburtsverletzungen vorbeugen. Mittel und Dosierung sollten allerdings unbedingt mit der Hebamme oder der Ärztin abgeklärt werden.

Weitere Tipps: Beschichtete Pfannen wegwerfen – sie enthalten Ewigkeitschemikalien. Einfach in Gusseisen oder Emaille kochen, wie es unsere Großeltern noch getan haben. Genug gutes Wasser trinken und dabei Plastikflaschen vermeiden, wo es geht. Auch das Handy gehört nicht in die Nähe des Babybauchs. Hier gilt das Vorsorgeprinzip, denn die Technik ist evolutionär betrachtet neu. Und Kinder übernehmen die Gewohnheiten ihrer Eltern. Ein bewusster Umgang mit dem Handy ist deshalb eine gute Idee. Warum nicht Handyfasten schon in der Schwangerschaft?

So eine Pause ist ein guter Moment zur Besinnung, um bewusst Kontakt mit dem Ungeborenen aufzunehmen. Das Baby nimmt diese Aufmerksamkeit dankbar wahr.



Bele Ducke

Traumasensible Paarberaterin · Traumapräventive und körperorientierte
Geburtsvorbereitung · Geburtstrauma-Auflösung
www.liebeslandkarten.de · geburt-als-fest.de

Abb: © Privat

Warum Bewegung in der Schwangerschaft dir und deinem Baby guttut!



Abb: © Lucas Favre/unsplash.com

300 Minuten Turnschuhe statt Sofa...

Kennst du die aktuelle Sportempfehlung für Schwangere? „150 - 300 Minuten körperliche Aktivität pro Wochen in moderater Intensität“. Klingt unmöglich, oder? Das sind bis zu 5 Stunden. Fast jeden Tag eine. Oh du lieber Himmel. Warum es sich lohnt und wie es dir leicht fällt, dich zu bewegen, erfährst du jetzt:

Deine 300 Minuten als gesunde Schwangere

Du darfst nahezu jeden Sport machen, der dir Spaß macht. Achte darauf, dich nicht zu unterfordern. Komm ein bisschen aus der Puste. Dein Puls darf zwischen 125-155 spm* liegen. Besonders wirksam ist alles, was deine Bauch- und Beckenbodenmuskeln ins Boot holt: *Pilates*, *FemCore*** mit bis zu 5kg *Kurzhanter* oder auch der *Crosstrainer* sind gut. Damit kannst du deinen Schmerzmittelbedarf während der Geburt um ca. 70% senken.*** Du erhöhst die Effizienz deiner Wehen und -pausen. Außerdem kann sich dein Training positiv auf dein Baby auswirken, – so fällt euch beiden die Geburt leichter

Deine 150 Minuten als Risikoschwangere

Alles, was dir möglich ist, hilft. Aber nur mit medizinischer Erlaubnis. Mach ein freundliches Training, das dich nicht auspowert und bei der Stange hält.

Low-intensity-interval-training (LIIT) ist dein Zauberwort. Intervalltrainings wechseln Anstrengung und Pause im ca. 60-90 Sekunden-Takt ab. (*Oh, woran erinnert uns das? An Geburt?*) Es entsteht ein „wellenförmiger“ Puls, der stabilisierend auf die Ausdauer, den Blutzucker und den Blutdruck wirkt, das Kaiserschnittisiko um 34% (!) senkt und die Geburtsdauer verkürzt.*** Wichtig: LIIT nicht verwechseln mit *HIIT (High-intensity-interval-training)*. HIIT ist für alle Schwangeren ungeeignet.

Deine 300+ Minuten als erfahrene Sportlerin

Ja, du hast Hummeln im Hintern. Das ist gut. Mach alles, was du unter Kontrolle hast. Verzichte auf Sprünge, schnelle Bälle und hohes Tempo. Disziplin brauchst du vor allem nach der Geburt. Erst kommt ein Monat Schonung, Rückbildung und dann das Comeback.

Falls du jetzt nicht sofort aufstehst und um den Block läufst, sei ganz beruhigt. In jeder Schwangerschaft gibt es Momente von Erschöpfung und großer Müdigkeit. Nimm dir vor, auch 300 Sofaminuten voll zu machen.

* Schläge pro Minute

** FemCore ist ein speziell für Frauen entwickeltes Krafttraining, das dazu dient, Fehlstellungen und Schonhaltungen auszugleichen.

*** Quelle: „Sport in der Schwangerschaft“ -

Leitfaden für die geburtshilfliche Beratung, M. Sulprizio 2023

Eva Schumann ist Hebamme, Beckenboden- und FemCore-Trainerin in der Fitness-Hebammenpraxis Müggelsee und die Gründerin von belly&soul®. www.hebammenpraxis-mueggelsee.de, www.belly-and-soul.de



Abb: © Schumann



Schrecksekunden...

(Mindestens) 5 Gründe, warum es sinnvoll ist, schon in der Schwangerschaft einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen!

Abb.: © Roedel

Die ersten Tage und Wochen mit einem Neugeborenen sind für alle Eltern meist sehr aufregend. Neben der großen Freude gibt es auch viele Situationen, in denen man sich noch unsicher fühlt und sich schnell Sorgen um das kleine Wesen macht. Und es gibt immer wieder typische Schreckensmomente, von denen Eltern berichten, in denen sie sich sehr unsicher gefühlt haben. In der Regel waren es Situationen, die sich im Nachhinein als harmlos erwiesen haben, die in dem Moment aber große Ängste ausgelöst haben. Genau darum ist es sehr hilfreich, schon in der Schwangerschaft einen speziellen „Erste-Hilfe-am-Kind-Kurs“ besucht zu haben. Dadurch kann man viele Situationen realistischer einschätzen und hat das Wissen, wie man im Notfall ruhig bleiben und effektiv handeln könnte.

Einige der typischen Schrecksekunden können sein:

1. Schrecksekunde: Das Baby schläft länger und tiefer, als gewöhnlich.

„Lebt es überhaupt noch...?“ Neugeborene schlafen manchmal überraschend tief und lange. Ein kurzer Blick auf Atmung und Hautfarbe hilft meist, die Situation schnell einzuordnen.

2. Schrecksekunde: Das Baby verschluckt sich beim Trinken heftig an der Milch, hustet und läuft rot an. „Kann mein Baby an der Milch ersticken?“ Meist ist kräftiges Husten ein gutes Zeichen, weil die Atemwege sich selbst schützen.

3. Schrecksekunde: Das Baby ist überreizt oder hat Koliken und schreit so stark, dass es rot anläuft, sich verkrampft und kurz die Luft anhält.

„Kann mein Baby jetzt ersticken?“ Auch wenn das sehr beängstigend aussieht: Viele Babys halten beim heftigen Schreien für einen kurzen Moment die Luft an und atmen anschließend weiter.

4. Schrecksekunde: Das Köpfchen des Kindes ist stärker gegen mein Kinn oder Ellenbogen geprallt. „Kann hierdurch eine gefährliche Kopfverletzung entstehen?“ Kleinere Stöße im Alltag sind häufig und führen nur selten zu einer ernsthaften Verletzung. Dennoch ist es gut zu wissen, worauf Eltern anschließend achten sollten.

5. Schrecksekunde: Beim Fingernägel schneiden wurde das Baby versehentlich leicht verletzt, es blutet und schreit sehr stark. „Ist dies bereits ein gefährlicher Blutverlust, muss ich schnell für ärztliche Versorgung sorgen?“ Kleine Verletzungen am Finger können überraschend stark bluten, sind aber meist harmlos.

In einem Erste-Hilfe-Kurs wird idealerweise auf diese Situationen eingegangen und geklärt, wie man zum Beispiel die Atmung überprüfen und die Lage somit richtig einschätzen kann. Es ist wichtig zu wissen, wie man angemessen reagieren kann, falls tatsächlich etwas Schlimmes passiert ist. Wissen gibt Sicherheit!

Und zum Glück wachsen auch wir mit unseren Kindern und den Erfahrungen mit.



Tara Rödel ist zertifizierte Ausbilderin „Erste Hilfe am Baby und Kind“.

Seit vielen Jahren ist sie Krankenschwester in der Notaufnahme eines Krankenhauses und Kursleiterin verschiedener Eltern-Kind-Kurse.

tara.ruedel@web.de, www.tararuedel.com

AUS DER BALANCE GERATEN?



**Ich unterstütze
dich auf deinem
Weg zu einer
entspannten
Schwangerschaft
und Geburt mit:**

- **KREATIVITÄT**
- **BEGEGNUNG**
- **ENTSPANNUNG**

Finde kreative Lösungswege beim Collagieren, Drucken, intuitiven Malen, kreativem Schreiben u.v.m.
Erkenne deine Bedürfnisse und Stärken über den Austausch und erhalte Zugang zu deinen inneren Themen.
- von den Krankenkassen zertifiziert, anerkannt und teilweise bezuschusst; zertifizierter Präventionskurs in unterschiedlichen Formaten -

Kerstin Betzold · Klinische Kunsttherapeutin M.A.
T. 0177-244 77 60 · www.kunsttherapie-schwangerschaft.de

Klarheit mit Kindern – Erfüllendes ElternSein

„Ich liebe es, Räume zu kreieren,
in denen Weite und mehr Klarheit
für alle Beteiligten entsteht.“



Angebot: Familien- und Elternbildungsformate zur Bewusstseinsentwicklung

- im Rahmen von Kursen & Coaching-Sessions
- im gemeinschaftlichen Kontext für Co-Housing-Projekte oder Mehrgenerationen-Wohnen
- im institutionellen sozialpädagogischen Rahmen für Einzelfallbegleitung bzw. Team-Beratungen
- persönlich & online/auch am Telefon möglich

Specials: Empfehlungen zur LOTUS-GEBURT & MutterMITTELn z.B. Plazenta- bzw. Nabelschnurnosoden, Mysterium Glückshaube · Muttermilch als vielfältiges Heilmittel · Auflösung von Generationenkonflikten etc.

Für Unternehmen zur Gestaltung von Entwicklungsprozessen einer stärkenden Kultur von familiärem Sein & elternorientierten Werten



www.erwachsenElternsein.de

Lena Strunk · T. +49 (0)152 - 58128017

info@erwachsenElternsein.de

Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme. Gerne per Mail oder PM.



Entspannung

– die wohl schönste Geburtsvorbereitung

Es muss nicht immer die klassische Geburtsvorbereitung sein. Alles, was der Schwangeren hilft, sich in ihrem Körper wohl zu fühlen und zu entspannen, kann auch ihrem Baby im Bauch entspannte Momente bescheren.

von Simone Forster

Der alltägliche Stress, die sich stapelnden To-Dos und die nicht aufhören wollenden Gedankenkreise machen auch in der Schwangerschaft nicht Halt. Überall wird gepredigt, Frau solle sich entspannen. Das ist leichter gesagt, als getan, ist aber sowohl für die werdende Mama als auch für das Baby im Bauch enorm wichtig. Allerdings sollte das Entstressen nicht selbst zum Stress werden und ein weiterer Programmpunkt auf der To-do-Liste sein, sondern sich irgendwie in den Tageslauf einfügen.

Es gilt, so viele kleine Entspannungsmomente wie möglich zu schaffen – auch die kleinsten zählen. Schließlich ist es kein Wettkampf, sondern einfach eine Einladung, mal wieder zu sich selbst zu kommen, tief einzuatmen und in den Moment einzutauchen. Sich regelmäßig mit seinem Baby im Bauch in solchen ruhigen Momenten „auszutauschen“, tut auch dem Ungeborenen gut. Die positive Botschaft, die beim Baby ankommt, lautet: „*Mama ist da. Ich bin nicht allein.*“ Und die Mama kommt zur Ruhe und spürt sich und ihren Körper.

Der Blick nach innen

Während der Schwangerschaft kann der regelmäßige Blick nach innen helfen, leichter zur Ruhe zu kommen und sich zugleich seinem Kind bewusst zuzuwenden. Dieses gedankliche Zu-sich-und-seinem-Kind-Kommen kann einem zum Beispiel mithilfe von Atem-, Entspannungs- und Vorstellungstechniken gelingen, die im Yoga, in der Meditation oder auch in der Bindungsanalyse praktiziert werden.

Da Überforderung, Stress und Druck zum Leben nun mal dazugehören, rät Hebamme und Achtsamkeitslehrerin *Dr. Clarissa Schwarz* dazu, anzunehmen, was gerade ist: „**Eine kurze tägliche Meditationspraxis kann helfen, Stress abzubauen und eine positive Einstellung zu fördern.**“ Auf ihrer Website bietet Schwarz eine kleine Übung zur Ressourcenstärkung, bei der es darum geht, sich auf den eigenen Atem zu konzentrieren und zu spüren, wie sich der Boden

gerade unter den Füßen anfühlt. So schafft man sich laut Schwarz in stressigen Momenten „zwei wertvolle Anker: die Erde und den Atem“.

Wer mag, kann die „Atem-Erde-Meditation“ als Audio-Datei gleich einmal anhören und ausprobieren. www.die-achtsame-geburt.de (Entspannung)

Auch Affirmationen können laut Schwarz helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen und positive Gedanken zu stärken: „*Ich habe tiefes Vertrauen in mich und mein Baby*“, „*Ich entspanne mich in jeder Pause neu und sammle Kraft*“ oder „*Jeder Atemzug bringt mich meinem Baby näher*“.

Einfach genießen

Manchmal reicht auch eine kurze Pause, zum Beispiel beim Wassertrinken. Mit jedem Schluck, den man langsam zu sich nimmt, denkt man an ein kraftvolles Wort: *Geduld. Liebe. Gelassenheit. Vertrauen. Geborgenheit*. So wird Schluck für Schluck aus etwas Alltäglichem eine kleine Übung der Stille. Einfach mal ausprobieren!

Weitere Entspannungsideen sind: ein gutes Buch lesen (aber bitte mit Happy End!), barfuß laufen, sich bekochen lassen, Tagebuch schreiben, eine Runde abhängen in der Hängematte, ein Fußbad oder besser noch eine Fußmassage, beruhigende Musik hören und warum nicht in der Küche zur Lieblingsmusik tanzen? Das Baby gibt sicherlich Zeichen, ob es mittanzen oder lieber schlafen möchte. Ein Spaziergang im Wald oder überhaupt Zeit in der Natur kann ebenfalls helfen, sich von der Hektik des Lebens kurz mal zu entschleunigen. Eine kleine gegenseitige Massage mit dem Partner oder der Partnerin ist eine weitere Idee für ein schönes tägliches Ritual.

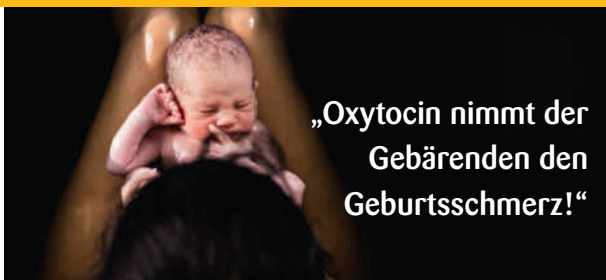
Abtauchen und loslassen

Wer Lust hat, im körperwarmen Wasser frei schwebend dahinzutreiben und sich dabei vielleicht ein bisschen so zu fühlen wie das Baby im Bauch, kann *Aqua-Wellness* ausprobieren oder ein Thermalbad besuchen. Im wohlig warmen Wasser zu floaten, gehalten zu werden oder mal im wahrsten Sinne des Wortes abzutauchen, kann erstaunlich viel Entspannung freisetzen. Danach fühlt man sich häufig wie in Watte gepackt.

Besonders in der späteren Schwangerschaft schenken Wärme und Auftrieb dem schwerer werdenden Körper ein Gefühl von Leichtigkeit und Schwerelosigkeit. Ein paar Stunden in der Therme können so zu einer wunderbaren Auszeit vom Alltag werden.

Welche Form der Entspannung zu einem passt, muss am Ende jede Schwangere für sich entscheiden. Kleine und große Genussmomente können auf jeden Fall viel dazu beitragen, sich im eigenen Körper wohlfühlen, dem Baby nahe zu sein und sich selbst immer wieder bewusst zu spüren. Erlaubt ist alles, was guttut.





„Oxytocin ist ein wichtiges Hormon bei der Regulation der Geburt. Es sorgt in der Austrittsperiode für einen straffen Muskeltonus der Gebärmutterwand, an dem sich das Kind herausbewegen kann. Es nimmt der Gebärenden den Geburtsschmerz und macht die enorme Anstrengung erträglich. Es sorgt nach der Geburt für die Kontraktion der Gebärmutter und verhindert damit Nachblutungen. Es festigt die Bindung zwischen Mutter und Kind und ermöglicht das Stillen.“

Dieser Auszug aus dem Tagungsprogramm der Internationalen Gesellschaft für prä- und perinatale Psychologie und Medizin (ISPPM) lässt aufhorchen. Tagungspräsident **Prof. Dr. med. Sven Hildebrandt** erklärt im Interview, wie wertvoll und schützenswert das natürliche Oxytocin für Mutter und Kind ist. Aus seiner Sicht ist die bedenkenlose künstliche Oxytocingabe jedoch eine der größten Fehlentwicklungen in der Geburtshilfe der letzten Jahrzehnte...

Interview: Simone Forster

Oxytocin wird auch Liebes-, Bindungs- oder Kuschelhormon genannt.

Was ist es denn nun genau?

Prof. Dr. Sven Hildebrandt: Es ist ein sehr komplexes Hormon, genauer ein System von hormonähnlichen Stoffen, das unsere gesamte soziale Kompetenz mitsteuert und in ganz viele Regulationen eingreift: in die Liebesfähigkeit, in die Geburt, in die Bindung, in das Stillen, wie wir mit Stress umgehen, wie wir Beziehungen führen. Es steuert auch unser deeskalierendes Verhalten und ist äußerst wirksam für die Schmerzregulation unter der Geburt.

Inwiefern hat Oxytocin Einfluss auf unser Schmerzempfinden?

Prof. Dr. Sven Hildebrandt: Die Natur musste sich einen Trick ausdenken, dass die Frau nach der Geburt wiederkommt. Wenn die ganzen Dinge, die unter der Geburt passieren, ohne Schmerzlinderung erfolgen würden, würde die Frau nach der Geburt sagen: „*Einmal und nie wieder!*“ Mit dem natürlichen Oxytocin hat die Natur etwas erschaffen, das bewirkt, dass die Frau die Lust am Gebären nicht verliert.

Das heißt, Geburt sollte eigentlich nicht weh tun?

Prof. Dr. Sven Hildebrandt: Es ist ein bisschen paradox. Der Geburtsschmerz muss eintreten, zugleich muss er aber auch verhindert werden, weil die Frau nicht leiden darf. Dafür ist das körpereigene Oxytocin und das damit verbundene neurotrope System da. Es kann die Frau regelrecht in eine Form der Ekstase, einen Nicht-von-dieser-Welt-Zustand versetzen. Ihre Schmerzempfindlichkeit wird so verändert, dass sie mit den objektiv eintretenden Schmerzen umgehen kann. Wird das System aber von außen gestört, hat die Frau plötzlich Schmerzen, mit denen sie nicht mehr umgehen kann.

Wie kann man dieses System schützen?

Prof. Dr. Sven Hildebrandt: Möglichst keine Interventionen! Das körpereigene Oxytocin wird ganz subtil alle 100 Sekunden am Höhepunkt der Geburt freigesetzt. Bisher gab es die große Fehlannahme, dass man diese Wirkung imitieren könne, wenn man das Oxytocin künstlich gibt. Deswegen hat man es zur Wehenaktivierung eingesetzt. Aber das geht nicht. Man kann das subtile Verhalten des körpereigenen Oxytocins nicht imitieren!

In Ihrem Programmtext zur ISPPM-„Oxytocin“-Tagung sprechen Sie von schwerwiegenden Folgen aufgrund der künstlichen Oxytocin-Gabe. Welche können das konkret sein?

Prof. Dr. Sven Hildebrandt: Wenn diese hohen künstlichen Dosen den Gebärenden am Wehentropf gegeben werden, kommt es zu einer sogenannten Downregulation der eigenen Rezeptoren für das natürliche Oxytocin. Es kann nicht mehr ausreichend andocken. Das hat bei der Mutter ein höheres Risiko für Nachblutungen zur Folge. Auch kommt es häufiger zu Stillschwierigkeiten.

Und beim Kind?

Prof. Dr. Sven Hildebrandt: Diese hohen künstlichen Oxytocindosen führen auch beim Kind zu einer Downregulation der eigenen Rezeptoren. Das kann Auswirkungen auf das gesamte Bindungsverhalten haben.

Wie kann die Frau ihr eigenes Oxytocin schützen, vielleicht auch schon vor der Geburt trainieren?

Prof. Dr. Sven Hildebrandt: Man muss die Oxytocinausschüttung nicht trainieren. Das System ist ja da. Es geht darum, das bestehende System zu schützen. Das ernst zu nehmen und die Belastung dieses Systems zu vermeiden, ist der Auftrag an die Geburtshelfer.

Was wäre wichtig?

Prof. Dr. Sven Hildebrandt: Wichtig ist vor allem das Vertrauen in die eigene Gebärfähigkeit zu entwickeln und Ängste vor der Geburt abzubauen. Wenn ich merke, dass ich in eine Angstschleife reingerate, muss ich es schaffen, mich zum Beispiel durch Meditation oder Ähnliches wieder selbst zu regulieren. Bestärkende Gedanken sind hilfreich wie „Ich bin dafür gemacht“.

Um mit den Widrigkeiten einer Geburt gut umgehen zu können, ist es notwendig, sich ein gutes Geburtssetting zu schaffen, das zu einem passt. Dazu gehören eine 1:1-Betreuung, ein vertrauensvolles Verhältnis zur Hebamme und im Idealfall eine Geburt in der häuslichen Umgebung.

Was hilft dem Kind dabei, auch nach der Geburt Oxytocin zu produzieren?

Prof. Dr. Sven Hildebrandt: Immer Bindung, Bindung, Bindung. Es geht um einen guten Kontakt zum Kind, eine liebevolle Beziehung und viel echte Nähe.

Herzlichen Dank für das Interview!

Weitere Infos zur Tagung der Intern. Gesellschaft für prä- und perinatale Psychologie und Medizin (ISPPM) „**Bindungshormon Oxytocin – Zwischen Chance zur Bindungsförderung und Missbrauch als Geburtsintervention**“ vom 30.10.-1.11.26 in Stolpen unter <https://isppm.ngo/tagung-2026>

Prof. Dr. Sven Hildebrandt ist Professor für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Hochschule Fulda – University of Applied Sciences, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, www.prof-hildebrandt.de





Trauma Kaiserschnitt

„Sei doch froh – Hauptsache, dein Kind ist gesund!“ Diesen Satz bekommen Mütter nach einer Kaiserschnittgeburt oft zu hören, wenn sie sich negativ über das Geburtserlebnis äußern.

Die klinische und Gesundheitspsychologin Mag.^a **Judith Raunig** weiß hingegen, dass ein Kaiserschnitt immer potenziell traumatisierend sein kann. Im Interview spricht sie darüber, was zu tun ist, um nicht in die „Kaiserschnittfalle“ zu tappen

Interview: Simone Forster

Warum ist das Thema „Trauma durch Kaiserschnitt“ eigentlich so tabu?

Judith Raunig: Es wird gesellschaftlich nicht akzeptiert, dass an der Zeit nach der Geburt etwas Schreckliches sein könnte. Die frischgebackene Mutter muss doch glücklich sein! Die betroffenen Frauen fühlen sich ihrem Kind gegenüber regelrecht schuldig, dass sie keine natürliche Geburt „geschafft“ haben. In meiner psychosozialen Arbeit mit Kaiserschnittfrauen begegne ich immer wieder Klientinnen, die sich für ihre Kaiserschnittgeburt schämen, die darüber bislang nicht sprechen konnten und deren Selbstbewusstsein durch ihre Geburtserfahrung stark beeinträchtigt wurde. Viele Frauen holen sich lange Zeit keine Hilfe - dabei ist das ein sehr guter Weg, um das Trauma zu überwinden.

Wie können die seelischen Wunden wieder heilen, die der Kaiserschnitt verursacht hat?

Judith Raunig: Es ist hilfreich, wenn sich die Mutter ihrer oft ambivalenten Gefühle bewusst wird und eingesteht: „Ja, ich bin wütend, traurig, verzweifelt, dass ein Kaiserschnitt gemacht wurde“ – und sich Unterstützung in Form von traumatherapeutischer Hilfe holt. Sehr viel Heilung passiert schon allein dadurch, dass man der Frau das Gefühl gibt, dass sie ganz normal ist. Sie hat normal auf ein unnormales Ereignis reagiert. **Viele glauben immer, dass der Kaiserschnitt etwas Normales ist – in Wirklichkeit ist es umgekehrt.**

Warum gibt es überhaupt so viele Kaiserschnitte?

Judith Raunig: Die Häufigkeit der Kaiserschnitte wird oft so dargestellt, als wären die Frauen heute alle älter, kränker und dicker. . . Aber das macht nur ein paar Prozent aus. Die unglaublich hohe Zahl an Kaiserschnitten kann so nicht begründet werden. Es gibt eine interessante Studie hierzu von Prof. Dr. Petra Kolip: „Faktencheck Gesundheit. Kaiserschnittgeburten – Entwicklung und regionale Verteilung“ von 2013. Sie hat gezeigt, dass es unabhängig vom Risiko der Frau und ihren körperlichen Erkrankungen darauf ankommt, in welches Krankenhaus sie geht, wie dort der Umgang mit Kaiserschnitten ist und wer die Abteilung leitet. **Denn bei 90 % der Kaiserschnitte spielen „relative“ Indikationen eine Rolle. Hier liegt es im Ermessen des geburtshilflichen Teams, ob der Kaiserschnitt gemacht wird.** Von Klinik zu Klinik gibt es Riesenunterschiede, wie Faktoren wie Geburten mit Zwillingen, bei Beckenendlage, einem Geburtsalter von über 35, einem großen Geburtsgewicht und zeitlicher Übertragung gehandhabt werden. In manchen Krankenhäusern wird eben geschnitten und in anderen nicht.

Was können die Frauen im Vorfeld tun, um nicht in die „Kaiserschnittfalle“ zu tappen?

Judith Raunig: Frauen sollten sich unbedingt den Geburtsort bewusst aussuchen und sich gezielt vorbereiten. Fällt die Wahl auf ein Krankenhaus, sollten sie auf jeden Fall **nach der Kaiserschnitttrate fragen**. „Wie viele Frauen bekommen eine Einleitung oder auch eine PDA? Habe ich die Möglichkeit, Zwillinge oder ein Kind mit Beckenendlage spontan zu entbinden?“ Was wir heute als Erstgebärende oft machen, ist, in eine Klinik zu gehen und zu schauen, ob es dort eine Badewanne gibt oder der Geburtsraum hübsch eingerichtet ist... In Wirklichkeit ist das völlig nebensächlich.

Unter welchen Umständen kann ein Kaiserschnitt traumatisierend sein?

Judith Raunig: Kern vieler Traumata ist das Thema „Ich habe mich ausgeliefert und hilflos gefühlt, wollte wegrennen“. Aber nicht jeder Kaiserschnitt ist traumatisierend, ebenso wie nicht jede Frau eine schöne Geburt hat, nur weil sie natürlich ist. Entscheidend ist immer das WIE. Wenn eine Frau das Gefühl hat, sie wurde gut eingebunden in die Entscheidung, wenn jemand bei ihr war, der sie liebevoll unterstützt hat, dann ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass sie nach der Geburt traumatisiert ist. Wichtig sind auch einige Faktoren nach der Geburt wie z.B. das Bonding oder Trennung von Mutter und Kind.

Warum ist das Thema Kaiserschnitt eigentlich Ihr Thema?

Judith Raunig: Grundsätzlich bin ich zu dem Thema über meinen eigenen Kaiserschnitt gekommen. Da es so gut wie keine Hilfsangebote in Österreich und Deutschland gab, habe ich begonnen, selbst ein Angebot aufzubauen. Mit der Spontangeburt von meinem zweiten Kind habe ich gesehen: „Ja, man kann eine spontane, unkomplizierte Geburt nach einem Kaiserschnitt haben!“ Seitdem arbeite ich mit Kaiserschnittfrauen und biete Aufarbeitungsseminare an.

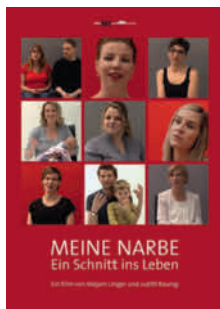
Abb.: © Jürgen Christandl/KURIER



Vielen Dank für das Interview!

Filmtipp: In „Meine Narbe - Ein Schnitt ins Leben“ zeigt Judith Raunig, was ein Kaiserschnitt körperlich und seelisch mit einer Frau machen kann. Zugleich macht sie Betroffenen aber auch mit ihrem für den österreichischen Film- und Fernsehpreis ROMY nominierten Film Mut, dass man sich nach einem Kaiserschnitt mit seinen Gefühlen nicht verstecken braucht. Zu sehen auf: <https://vimeo.com/ondemand/myscar>

Weitere Infos und Kontakt: judithraunig@icloud.com
Instagram: @raunigjudith
www.nach-dem-kaiserschnitt.at/termine



Hilfreiche Angebote: Nachher

● Ayurveda-Ölmassagen

Nährend, regenerierend und aufbauend. Umsorgend in liebevoller Atmosphäre gegeben von Tashina K. Kohler.

Für Fußmassagen/Padabhyanga ist ein Hausbesuch auch möglich.

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

● Beckenbodentraining gibt's auch in modern!

Ob zur Rückbildung, in der Schwangerschaft oder laaaange danach.

Ortsunabhängig, entweder komplett online oder mit Zeiten & Trainerin & Gruppe. www.nona-fit.de

● Begleitung bei Trauer und unerfüllt bleibendem Kinderwunsch

Iris Dittberner-Glatz, Theologin, Paarberaterin und Therapeutin

T. 01577-394 62 81, www.ungeborene-trauer.de

● Elternkurse

- Erste Hilfe am Baby und Kind • Babymassage PLUS

- Gesunder Babyschlaf. Live-Online-Kurse/Präsenz-Kurse

taraw.roedel@web.de, www.tararoedel.com

● Emotionale, praktische & körperliche Unterstützung nach der Geburt

Mütterpflege / postpartum Doula, Zert. Doula und Mütterpflegerin, ganzheitliche Körpertherapeutin, Mutter von 2 Kindern.

Auf Deutsch, Spanisch oder Englisch. Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

Hundius, Diana, T. 0157-84 76 95 56, info@bewusst-im-koerper.de,

www.bewusst-im-koerper.de

● Mütterpflege Berlin · Wiebke Hermsdorf

Zert. Begleitung für Mamas & Babys nach Geburt, im Wochenbett & bei akuter Erkrankung in Berlin Kreuzberg, Tempelhof, Neukölln, Schöneberg & Mitte.

Krankenkassenbezuschung & Selbstzahler. T. 01525-360 98 22,

www.muetterpflegerinberlin.de

● Pascale Chartrain, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Traumatherapeutin (VDH), bietet einfühlsame Begleitung (u.a. mit EMDR, Brainspotting, inneren Bildern) nach einer schwierigen oder traumatischen Geburt an. T. 0173-613 28 50, www.kinderwunschzeit.de



Abb.: © Sophie



Die liebevollste
Verbindung!

www.DIDYMOS.de



STYRKA

METHOD

Stark durch Schwangerschaft und deine Zeit mit kleinem Kind

Sicher Kraft aufbauen - machbar in deinem Alltag.



Persönliche Begleitung

- 1:1 oder in einer kleinen Gruppe
- Berlin und online

Anja Brandt

Für körperliche und
innere Kraft.
Werde stark. Fühle
dich stark.



www.stykamethod.com



1. Hilfe am Kind

Was mache ich, wenn mein
Kind bewusstlos ist?

Woran erkenne ich einen
Pseudokrapp-Anfall?

Wie geht der Rettungsgriff im
Erstickenotsfall?

Wissen Sie Bescheid?

Notfallkurse für Eltern

Alle Orte & Termine: www.tararoedel.com



WEG DER MITTE
Soziale Dienste

Familienpflege und nachgeburtliche Betreuung

Wir unterstützen Sie und Ihre Familie
– professionell und liebevoll

Projekt „Früh geborgen“

Ganzheitliche integrative Begleitung
von Familien mit Frühgeborenen



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



„Muttermilch lebt!“ Warum Stillen so viel mehr ist als bloß Nahrung

Muttermilch stärkt das Immunsystem, schützt das Kind vor Allergien und Krankheiten und nicht zuletzt unterstützt das Stillen die Bindung zwischen Mutter und Kind. Trotzdem endet das ausschließliche Stillen bei vielen Familien deutlich früher als die WHO empfiehlt
Christiane Stange, Vorstand der La Leche Liga, erklärt, warum die Stillberatung wichtiger denn je geworden ist.

Interview: Simone Forster

Warum braucht es rund um das Stillen so viel Beratung?

Christiane Stange: Früher gab es mehr weibliche Strukturen. Mehrere Generationen haben unter einem Dach gewohnt und sich gegenseitig geholfen. Irgendwann hat dann verstärkt die männlich geprägte Medizin Einzug gehalten. Geburt und Stillen wurden zunehmend medizinisiert. Gleichzeitig entstand durch die Werbung oft der Eindruck, Formula-Nahrung sei der Muttermilch gleichwertig. Durch dieses „Einmischen“ wurde in gewisser Weise auch das weibliche Stillen gestört und viel tradiertes Stillwissen ging verloren. Die heutige Stillberatung hat sich stark professionalisiert. Die Frauen bekommen sowohl stillmedizinische Beratung als auch emotionale Unterstützung sowie Rückhalt in Stillgruppen und individuellen Beratungen.

Warum ist Muttermilch immer noch so wichtig?

Christiane Stange: Das Mikrobiom des Babys wird durch die Muttermilch aufgebaut. Sie ist perfekt auf den kindlichen Organismus ausgelegt und enthält genau die Nährstoffe, Enzyme und Immunstoffe, wie sie für Menschenbabys richtig sind. Der entscheidende Unterschied zwischen Muttermilch und Formula-Nahrung ist, dass Muttermilch lebt.

Es geht beim Stillen aber auch um so viel mehr als nur die Inhaltsstoffe...

Christiane Stange: Das Stillen bietet ganz viel Körperkontakt. Diese Nähe sorgt dafür, dass die Hormone sowohl beim Kind als auch bei der Mutter in Schwung kommen. Bei Mama wird ganz viel Oxytozin ausgeschüttet. Das Bindungshormon bringt Mutter und Kind näher zusammen. Zusätzlich zur Bindungsförderung ist das Stillen auch eine finanzielle Entlastung und einfach praktisch, weil man immer alles perfekt temperiert dabei hat.

Wie sieht die Stillwirklichkeit bei uns in Deutschland eigentlich aus?

Christiane Stange: Bei uns in Deutschland stillen laut der KiGGS-Studie des Robert Koch-Instituts von den 90 Prozent mit Stillwunsch nach 4 Monaten noch vier von 10 ausschließlich, am Ende des 6. Monats noch etwa jedes achte Kind. Ein Kind zu stillen ist in unserer Gesellschaft oft eine Herausforderung. Insbesondere weil die Frauen noch parallel alles Mögliche machen und funktionieren sollen. Sie dürfen stillen, aber nur wenn es die Berufstätigkeit nicht einschränkt. Das Stillen muss noch mehr in der Gesellschaft verankert werden.

Wenn Stillen unsere Kinder vor so mancher Krankheit und Allergie bewahrt, warum stillen wir sie dann nicht länger?

Christiane Stange: Dafür gibt es viele Gründe. Viele Familien würden vielleicht gern länger stillen. Gleichzeitig machen es ihnen der Beruf, der gesellschaftliche Druck oder auch Stillprobleme schwer. Orientiert man sich an der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO, wäre es ratsam, 6 Monate voll zu stillen und mindestens bis zum 2. Geburtstag und darüber hinaus weiter zu stillen. Seit diesem Jahr gibt es in Deutschland eine neue medizinische Leitlinie zur Stilldauer, die sich der WHO anschließt. Von jetzt an wird auch bei uns das sechsmonatige ausschließliche Stillen empfohlen und mindestens bis zum 1. Geburtstag weiter zu stillen. Natürlich darf es jede Familie handhaben wie sie es möchte und so lange stillen, wie es sich richtig anfühlt.

Gibt es ein biologisches Alter für das Abstillen?

Christiane Stange: Die Anthropologin *Kathy Dettwyler* verglich verschiedene Säugetiere anhand biologischer Marker wie Zahnwechsel oder Geschlechtsreife. Daraus ergibt sich für den Menschen ein biologisches Stillalter des Menschen zwischen drei und sieben Jahren.

Muss die Mutter in ihrer Ernährung etwas Besonderes beachten?

Christiane Stange: Es geht darum, sich gut mit Nährstoffen zu versorgen. Ich empfehle den Mamas: *„Nimm, was schmeckt. Iss nährstoff- und kalorien- und lecker!“* Man merkt oft sehr schnell, ob irgendein Lebensmittel bei den Kindern etwas auslöst. Da kann man sich einfach herantasten.

Welche Probleme können beim Stillen auftauchen?

Christiane Stange: Ein ganz häufiges Problem sind Verletzungen an der Brust wie Wunde, schmerzende Brustwarzen. Auch die Frage der Gewichtsentwicklung des Kindes sorgt häufig für Stress beim Stillen. Manchmal liegt das Problem nicht an der Menge der Muttermilch, sondern an der Trinktechnik des Kindes. Stillen darf nicht weh tun. Wenn es weh tut, ist etwas nicht in Ordnung. Dann sollte man noch einmal professionelle Stillberatung mit ins Boot holen..

Was tun, wenn man stillen möchte, aber es einfach nicht klappt?

Christiane Stange: Wenn es nach intensiver Unterstützung und Beratung am Ende nicht klappt, ist es ganz wichtig, dass Stillen nicht als Qualitätsmerkmal für Elternschaft zu sehen. Eine gute Mutter zu sein ist nicht davon abhängig, ob man stillt oder nicht. Und wenn das Stillen trotz Stillwunsch nicht klappt, ist das neben den Selbstzweifeln auch viel Trauer dabei. Und die braucht ihren Raum.

Wenn Sie jeder werdenden Mutter nur einen Gedanken zum Stillen mitgeben dürften - welcher wäre das?

Christiane Stange: Habt Vertrauen in euch und euren Körper und dessen Fähigkeiten. Und holt euch Unterstützung, wenn ihr das Gefühl habt, da läuft etwas nicht rund. Und zwar frühzeitig!

Christiane Stange ist Stillberaterin und Vorstand der *La Leche Liga* in Deutschland. *La Leche Liga* wurde 1956 in den USA gegründet und ist heute mit ehrenamtlichen Stillberaterinnen in über 80 Ländern aktiv. In Deutschland feiert sie 2026 ihr 50-jähriges Bestehen. Weitere Infos zum Stillen, Stillberatung und Stillgruppen in Berlin-Charlottenburg und Falkensee: www.lalecheliga.de



Abb.: © Stange



Von Bindung und Bonding – warum beides so wichtig ist

Abb.: © Forster

Während Bonding das erste emotionale Zusammenwachsen von Eltern und Kind beschreibt, bezeichnet Bindung die langfristige vertrauensvolle Beziehung, die daraus entstehen kann.

Jeder Mensch braucht von Geburt an mindestens eine enge Bindung zu einer Bezugsperson. Für das Neugeborene ist es geradezu lebenswichtig, einem Menschen vollkommen zu vertrauen. Jemanden zu haben, auf den man sich zu 100 Prozent verlassen kann, ist für das Entwickeln von Selbstvertrauen und Empathie sowie das Herausbilden der Fähigkeit, Beziehungen einzugehen, äußerst wichtig.

Bereits in der Schwangerschaft hat jede Mutter die Chance, in Kontakt mit ihrem Kind zu treten. Auch der Vater kann sich dem Baby im Bauch zuwenden, indem er ihm etwas vorliest, es durch den Bauch streichelt und so einbezieht, als wäre es schon geboren. Durch die Geburt wird das Mutter-Kind-Team im besten Falle noch einmal ganz besonders mit dem Bindungshormon Oxytocin versorgt – meistens der Beginn eines lebenslangen innigen Bandes. Das zweite Elternteil baut seine Bindung zum Kind hingegen durch gemeinsames Lachen, Spielen, Kuscheln sowie eine liebevolle, verlässliche Zuwendung auf.

Wichtig ist, die kindlichen Bedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit, Sicherheit und Schutz von Anfang an stets zu befriedigen, damit das Kind eine positive Einstellung zum Leben verinnerlichen kann. Denn erst durch die Bindungsperson gewinnt es die Zuversicht, dass es Menschen gibt, denen man vertrauen kann. Darüber hinaus hilft eine sichere Bindung Kindern dabei, Stress abzubauen. In Angst- und Stresssituationen vertrauen sie sich zunächst nur ihrer engsten Bindungsperson an, um Schutz zu suchen und sich wieder beruhigen zu können.

Natürlich geht es nicht darum, seinem Kind jeden Wunsch zu erfüllen. Der vom Bayerischen Landesjugendamt veröffentlichte Erziehungsratgeber „Eltern im Netz“ erklärt es so: *„Bindung heißt nicht, dass Ihr Kind ständig an Ihrem ‚Rockzipfel‘ hängt. Es geht dabei um das richtige Maß zwischen Halten und Loslassen,[...] sodass das Kind weiß und spürt: ‚Ich kann mich auf meine Eltern verlassen. Wenn ich Nähe und Trost brauche, finde ich beides bei ihnen.‘“*

Mit Bonding wird hingegen der Prozess bezeichnet, bei dem Eltern und Kind eine enge emotionale Beziehung aufbauen. Unmittelbar nach der Geburt, wenn die Mutter ihr Kind zum ersten Mal in den Armen hält, ist die Ausschüttung von Oxytocin in der Regel besonders hoch. Babys, die sofortigen Hautkontakt zur Mutter und auch viel körperliche Nähe zum Vater haben, die nach Bedarf gestillt und viel getragen werden, profitieren von dem sich hierbei einstellenden Urvertrauen. In die Elternrolle hineinzuwachsen braucht natürlich seine Zeit. Aber Tag für Tag, Kuschelmoment für Kuschelmoment wird das Band enger, inniger und fester, das sich um die Eltern und ihr Kind legt, bis irgendwann aus dem ersten Bonding eine tiefe Bindung erwachsen ist.

Simone Forster



Co-Sleeping: Die ganze Familie in einem Bett?

Warum es Sinn macht, seine Kinder mit Nähe und Geborgenheit auch in der Nacht zu „verwöhnen“

Abb: © Simon Berge/unsplash.com

Wer mit seinen Kindern im Familienbett schläft, wird in seinem Umfeld nicht immer auf Verständnis stoßen. In so manchem Kopf spukt das Vorurteil, dass Kinder, die ins Familienbett dürfen, niemals selbstständig würden, dass das gemeinsame Schlafen gefährlich sei und nicht zuletzt, dass die Eltern keinen Sex mehr miteinander haben.

Doch die Erfahrungen von Familienbett-Eltern zeigen, dass das Co-Sleeping für alle Beteiligten viele Vorteile bringen kann:

Die Mutter kann schon bei den ersten Hungeranzeichen reagieren und ihr Kind bequem im Liegen an die Brust nehmen. Da sich ihr Schlaf an den ihres Kindes anpasst, gelangt sie bereits unbewusst in eine flachere Schlafphase, wenn ihr Baby unruhig wird. Es muss sich daher nicht erst wach schreien – Mutter und Kind können schneller wieder weiterschlafen. Darüber hinaus fördert das Co-Sleeping eine längere Stillbeziehung. Denn durch das nächtliche Stillen wird genügend Prolaktin ausgeschüttet, was weiterhin die Milchproduktion für den folgenden Tag in Gang hält. Mütter, deren Kinder separat schlafen, stillen nicht ohne Grund häufig früher ab. Das In-einem-Bett-schlafen kann auch für eine tiefe emotionale Bindung zwischen Geschwisterkindern sorgen. Dasselbe gilt für den Vater, der ebenfalls von dieser Verbundenheit profitiert. Nicht zuletzt fühlt sich das Kind in Anwesenheit seiner Eltern sicher und geborgen und sein Urvertrauen wird gestärkt.

Die Frage, ob Kinder im Bett ihrer Eltern schlafen, in einem eigenen Bett im Elternschlafzimmer oder alleine in ihrem Kinderzimmer, ist letzten Endes eine Frage der Kultur. Die große Mehrheit der Babys und Kleinkinder auf der ganzen Welt schlafen im elterlichen Bett – Kinderzimmer sind ein noch recht junges Phänomen in den westlichen Industrienationen. **Rein biologisch gesehen brauchen Neugeborene die unmittelbare Nähe zu mindestens einer Bindungsperson, egal ob zur Tages- oder Nachtzeit.** Es muss jemand da sein, der ihr Bedürfnis nach Essen, Nähe oder Beruhigung stillt, der ihnen dabei hilft, wieder sanft in den Schlaf zu gleiten, der sie schützt und für sie sorgt. Die Entscheidung, ob das Co-Sleeping für einen in Frage kommt, sollte jedoch immer aus dem Bauch heraus gefällt werden. Nicht geeignet ist es für Eltern, die in einem Wasserbett schlafen, oder die unter Drogen-, Alkohol- oder Medikamenteneinfluss stehen. Dass das Bett gesichert sein muss, keine gefährlichen Ritzen haben darf und Risiken wie Kissen und Decken, die auf das Kind rutschen können, ausgeschlossen werden müssen, versteht sich von selbst.

Simone Forster

Weitere Infos: www.rabeneltern.org (Rubrik: Wissenswertes/Schlafen)



Eltern werden und Paar bleiben

Wie ihr als Paar gut durch die erste Zeit mit eurem Baby kommt

Nicht nur euer Kind wird geboren, sondern auch

ihr als Eltern. Für euch ist alles neu – den Anspruch an Kontrolle und Perfektion dürft ihr vorsichtig verabschieden. Eltern werden und Paar bleiben ist herausfordernd. Schlafmangel und die vielen neuen Anforderungen können zu Missverständnissen und Konflikten führen. Was helfen kann?

Redet miteinander: Besprecht schon in der Schwangerschaft, wie ihr euch das Wochenbett und die erste Zeit danach vorstellt. Versucht, regelmäßig miteinander zu reden, sprecht offen über eure Erwartungen, Bedürfnisse und Sorgen.

Niemand kann Gedanken lesen. Neben den sichtbaren Aufgaben gibt es auch viele unsichtbare. Fragt euch gegenseitig: „Wie geht es dir? Was brauchst du?“ und erzählt einander ehrlich, wie es in euch aussieht.

Nehmt Hilfe an: Traut euch Unterstützung anzunehmen oder auch einzufordern. Es gibt sie: Familie, Freunde, Fachpersonen. Ihr müsst das nicht alleine schaffen!

Bleibt ein Team: Den Drang, alles aufzurechnen, verspüren viele in dieser Zeit. Versucht euch als Team zu sehen und nicht als Gegenspieler. Übt, Kritik sachlich zu äußern, bezogen auf das Verhalten, nicht auf die Person. Tägliche kleine Momente, in denen ihr euch kurz in die Augen seht und Danke sagt (auch für Kleinigkeiten!), stärken euch. Gereizte Reaktionen eures Partners können Folgen des Schlafmangels sein. Versucht, sie nicht gleich persönlich zu nehmen. In ruhigen Momenten versetzt euch in den anderen hinein. Euer Gegenüber gibt sein Bestes, genau wie ihr. Aber wir sind Menschen und nicht perfekt.

Gebt euch Freiräume: Ermöglicht euch gegenseitig tägliche Auszeiten, in denen ihr kurz aus der Elternverantwortung austreten und Dinge tun könnt, die mit Kind zu kurz kommen.

Bleibt auch ein Paar: Und schafft euch Raum für Paargezeit! In den ersten Wochen schiebt die Oma vielleicht mal eine Stunde den Kinderwagen, damit ihr euch kurz aufs Sofa legen könnt. Später könnt ihr regelmäßig längere Zeitfenster einplanen – für ein gemeinsames Mittagessen oder eine Date Night. Paargezeit stärkt euer Miteinander in dieser turbulenten Zeit.

Eure Beziehung darf sich verändern, auch eure Sexualität. Holt euch frühzeitig Hilfe, wenn Belastungen oder Konflikte dauerhaft zunehmen. **Euer Kind braucht keine perfekten Eltern, sondern Menschen, die im Bemühen bleiben, sich gegenseitig zu sehen, zu unterstützen und immer wieder aufeinander zuzugehen.** Morgens und abends umarmen hilft!

Kostenloses Hilfsangebot für Frauen: www.familienzelt-berlin.de/gruppen/#selbsthilfegruppe-fur-frauen-mit-psychischen-krisen-rundum-die-geburt (Ehrenamtliche Gruppenleitung Eva Lux)

Eva Lux, Systemische Therapeutin, Hebamme, Krisenbegleiterin beim Eltern werden/Eltern sein, Paartherapeutin. <https://eva-lux-beratung.de>



Im Tragetuch die Welt entdecken

Seit jeher werden die Babys weltweit getragen. Und das ist auch heute noch bei der Mehrheit aller Babys der Fall.

Eltern, die ihr Kind tragen, bekommen unmittelbar mit, wenn es erste Signale aussendet und unruhig oder hungrig wird. So können sie schneller auf die Bedürfnisse ihres Kindes reagieren und das Baby fühlt sich „verstanden“.

Die kindliche Zufriedenheit wiederum wirkt sich positiv auf die Eltern aus und stärkt das emotionale Band zwischen ihnen und ihrem Kind.

Die wohl größte Verfechterin des Tragens ist die New Yorkerin *Jean Liedloff* (1926-2011). In ihrem Buch „*Auf der Suche nach dem verlorenen Glück*“ von 1977 beschreibt sie, warum das permanente Getragenwerden von Babys für deren Entwicklung und Glücksfähigkeit grundlegend ist. Aus ihren jahrelangen Beobachtungen der äußerst zufriedenen *Yequana* im Regenwald Venezuelas schloss sie, dass der Schlüssel zu einer entspannten und friedlichen Gemeinschaft darin liegt, die angeborenen kindlichen Erwartungen von Geburt an zu erfüllen. Um sich „richtig“ und geborgen fühlen zu können, benötigen Babys den unentwegten Körperkontakt zu einer Betreuungsperson. Auch der Kinderarzt und Buchautor von „*Kinder verstehen. Born to be wild - wie die Evolution unsere Kinder prägt*“, *Dr. Herbert Renz-Polster*, beschreibt die positiven Aspekte des Tragens: *„Beim Getragen-Werden macht das Kind mit dem ganzen Körper aktiv mit, benutzt seinen Halteapparat, seinen Gleichgewichtssinn und überhaupt seine Sinne – es spürt seine Bezugsperson, hört ihre Sprache, nimmt ihre Gefühle wahr und kann aus einem ‚geschützten‘ Raum heraus mit anderen Menschen in Beziehung treten. Es ist auf ganzheitliche Art ‚eingebunden‘.“*

Richtig gebunden ist das Tragetuch, wenn man sein Baby problemlos auf den Kopf küssen kann und es über dem eigenen Bauchnabel aufrecht mit leicht gespreizten Beinen angehockt „sitzt“ und nicht „wie ein Schluck Wasser in der Kurve hängt“. Das Gesicht des Babys sollte zum Körper gewandt und das Köpfchen gut gestützt sein. Die Atemwege müssen jederzeit frei bleiben und das Kind muss auch dann noch fest am Körper bleiben, wenn man sich nach vorne beugt.

Auch für Väter ist das Tragen eine wunderbare Möglichkeit, die Bindung zu ihrem Kind zu stärken. Das Baby hört den vertrauten Herzschlag und die Papastimme und kann sich an Papas Körper ebenso wohl fühlen wie an Mamas. Außerdem zeigen Väter ihren Kindern die Welt aus einer anderen Perspektive – spannende Entdeckungen und Lernimpulse garantiert!

Simone Forster



Abb: © Kyle Nieber/www.unsplash.com



Abb.: „Yazco en una cuna atemporal, mística y natural“ - „Ich befinde mich in einer zeitlosen Wiege, mystisch und natürlich“ - Zitat der spanischen Band *Lágrimas de Sangre*
© Annika Gemlau - Artprints & Karten, Bellypainting, Stillporträts, Kunsttherapie.
www.asombrasdelsur.com, asombrasdelsur.etsy.com, Instagram: [asombrasdelsur](https://www.instagram.com/asombrasdelsur)

Impressum

„Geburt in Berlin“ gibt es seit 2000. Es erscheint jährlich jeweils im Frühling/
Sommer für den Großraum Berlin. www.geburt-in-berlin.de

Herausgeber: One World Verlag Ltd., Im Amseltal 57, 13465 Berlin

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

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

Layout und Satz: Shako M. Burkhardt

Layout Cover: Lieselotte Wertenbruch

Titelfoto: © Aleksandar Nakic/istockphoto.com

Illustrationen: S. 10, 12, 25: Sophie Forster, S. 23: Theodor Forster

S. 5: Polina Ugarova, www.polinaugarova.net, Florale Illustrationen S. 31, 36, 37:

© Julia Dreams, creativemarket.com/juliabrnv

S. 3, 16, 20, 21, 60, 66 © Annika Gemlau - asombrasdelsur.com

Verteilung: Klaus-A. Ruppert

Verteilte Auflage: 30.000 Exemplare

Druck: Druckerei Vettters GmbH & Co. KG, Radeburg



Herzschlag der Erde – der Schumann-Frequenz-Generator 7,83 Hertz

Schwingt ein elektrisch geladener Körper mit zirka 7,83 Hertz, verbindet er sich mit dem elektrostatischen Feld unseres Heimatplaneten. Jedes Lebewesen, das in Resonanz mit dieser Frequenz schwingt, verbindet sich mit dem „Herzschlag der Erde“.

Durch Messung der menschlichen Gehirnströme wurde festgestellt, dass diese Frequenz exakt zwischen den Theta-Wellen (4-7 Hz) im Traumschlaf und den Alpha-Wellen (8-12 Hz) im entspannten Wachzustand liegt. Auch die Eigenfrequenz des menschlichen Gehirns liegt bei exakt 7.83 Hertz. Die nach ihrem Entdecker benannte „Schumann-Frequenz“ unterstützt den menschlichen Körper bei der Aufrechterhaltung seiner natürlichen Harmonie – sie ist so etwas wie die Grundfrequenz unseres Wohlbefindens und kann Schlafstörungen, Benommenheit, Kopfschmerzen, Atem- und Pulsveränderungen, Stress und mangelnder Konzentrationsfähigkeit entgegenwirken.

Das menschliche Gehirn erhält jedoch von außen immer mehr elektromagnetische Signale, die in der Lage sind, mit der hirneigenen bioelektrischen Aktivität resonant zu interagieren und dadurch dessen Funktionen zu stören. Die Folge: Der Körper kann die Schumann-Wellen „nicht mehr hören“. Mithilfe des Schumann-Generators besteht die Möglichkeit, die Schumann-Frequenz zurück in die eigenen vier Wände zu holen. Etwaige Störfrequenzen von Industrie- und Haushaltsgeräten wie z.B. Mikrowellen, Handys oder WLAN können „überboten“ werden. Unser Gehirn kann dabei Unterstützung finden, sich wieder mit der natürlichen Schumann-Welle zu synchronisieren.

7,83 Hertz = Harmonie mit der Erde

- Der amerikanische Physiker und Erfinder **Nikola Tesla** (1856-1943) experimentierte mit der fundamentalen Resonanz der Erde und entdeckte, dass der Raum zwischen der Erdoberfläche und der Ionosphäre (Erdabstand 70 – 400 km) schwingt.
- Nach Tesla war es der deutsche Physiker **Winfried Otto Schumann**, der 1952 als erster erkannte, dass zwischen der Erdoberfläche und der Ionosphäre durch die Geometrie der beiden Kugelschalen bestimmte Resonanzfrequenzen für elektromagnetische Wellen existieren.
- Der wissenschaftliche Nachweis dieser Resonanzfrequenzen, später „Schumann-Wellen“ oder „**Schumann-Frequenz**“ genannt, gelang seinem Doktoranden und Arzt H. König im Jahr 1954.

Weitere Infos:

www.7-83-hertz.de

oder QR-Code!





ZIETEN APOTHEKE

NATURHEILMITTEL & TRADITIONELLE
CHINESISCHE MEDIZIN

Alles für
Sie & Ihr
Kind

VITAMIN-K-TROPFEN

VAGINALZÄPFCHEN & TEEMISCHUNGEN

NATURHEILMITTEL AUS EIGENER HERSTELLUNG

SCHWANGERSCHAFTSBEGLEITENDE AROMATHERAPIE

CHINESISCHE KRAFTSUPPEN & WOCHENBETTSUPPE

TCM-VORHIMMELSSCHEIBE

MEDELA MILCHPUMPEN

BEI UNS FINDEN SIE AUSSERDEM ÜBER 1000 WESTLICHE
UND CHINESISCHE HEILKRÄUTER, GRANULATE, TINKTUREN
WIE AUCH DAS SORTIMENT DER KLASSISCHEN MEDIZIN.

WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE

UND SELBSTVERSTÄNDLICH AUCH AUF



3 X IN BERLIN PERSÖNLICH FÜR SIE DA

GROSSBEERENSTR. 11 · 10963 BLN-KREUZBERG · TEL. +49 30 5471690

KÖPENICKER STR. 184 · 12355 BLN-RUDOW · TEL. +49 30 6631092

GERICHTSTR. 31 · 13347 BLN-WEDDING · TEL. +49 30 46060480