

Geburt in Berlin

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

Sommer 2021-2022
[geburt-in-berlin.de](https://www.geburt-in-berlin.de)



Geburt.de
Bewusst Eltern werden





**BEZIRKS
APOTHEKE**



WIR MACHEN EUCH DIE WELT, WIE SIE EUCH GEFÄLLT!

Wir sind für euch da, wenn ihr Unterstützung braucht:
z. B. bei Fragen zu Kinderwunsch,
Schwangerschaft, Stillzeit, Kinderkrankheiten und
Kostenübernahme durch die Kasse.

Bei uns könnt ihr einiges an Ausstattung ausleihen wie
Milchpumpe, Babywaage & Co.

Gerne liefern wir Bestellungen auch zu euch nach Hause.
Sprecht uns an, wir freuen uns auf euch!

Wir verstehen jesundes Leben anders.

#BezirksApotheke #Gesundbar

#GibtsNichtGehtNicht

#LeihenStattKaufen

#WirLiefern #HappyFamily

bezirksapotheke.de



**Jetzt Rezept
einlösen**



Editorial

*Liebe werdende Mamas und Papas,
liebe frischgebackene Eltern,*



Abb.: © Forster

sowohl die Klinikgeburt meiner Tochter als auch die Hausgeburt meines Sohnes verliefen schnell. Zu keinem Zeitpunkt der Geburt dachte ich:

„Das halte ich nicht aus“. Es war kraftvoll, aber nicht schmerzhaft für mich. Es war ein Druck, der sich auf- und abbaute und der mich dazu brachte, nur noch auf mich und dieses intensive Körpergefühl zu achten. Und als dann meine Kinder in meinen Armen lagen, wurde ich mit einem wundersamen Rausch und ganz viel Liebe überwältigt. War es Glück oder war es diese Zuversicht in mir, die mir das ermöglichte hatte? Vermutlich ein bisschen von beidem.

Was mir definitiv geholfen hat: Meine Aufmerksamkeit verstärkt auf das Positive rund um die Geburt zu lenken, den Frauen genauer zuzuhören, die von ihrer Geburt voller Freude berichteten und gezielt dort mehr nachzulesen, wo es hieß, dass Geburtsschmerz eigentlich erst dann so richtig entsteht oder verstärkt wird, wenn man aus Angst verkrampft und sich dem natürlichen Geschehen nicht vollends hingeben kann. Denn eine Geburt kann in den meisten Fällen ganz wunderbar von allein funktionieren, wenn man sich als Gebärende am Gebärtort, in der Gebärposition und im Beisein der GeburtsbegleiterIn sicher und geborgen fühlt, wenn man Vertrauen hat und wenn man sich mit seinem Baby verbindet. Besonders hilfreich ist es, schon im Vorfeld die „Geburtshormone“ zu trainieren. Da Oxytocin und Endorphine immer dann freigesetzt werden, wenn man glücklich, entspannt, in Liebe und in Berührung ist, heißt das: Tun Sie alles, was Ihnen gut tut!

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele Anregungen, wie Sie die Zeit vor, während und nach der Geburt so angenehm, leicht und stressfrei wie möglich gestalten. Ich wünsche Ihnen und Ihrem Baby im Bauch von Herzen viel Freude dabei!

*Herzlichst
Ihre Simone Forster*

Inhalt „Geburt in Berlin“

- 4 Geburt in Berlin – ein Überblick
- 8 Kliniken
- 18 Geburtshäuser / Alternative Geburt
- 23 Hausgeburt / Hebammenbetreuung
- 26 Hebammenverzeichnis
- 38 Doulas
- 40 Schlagwortverzeichnis
- 44 Sternenkinder
- 46 Buchtipps
- 48 Vorher & Nachher / 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, Dammschnittrate, Kaiserschnittrate, 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



Katalog bestellen
Tel. **0800/0701200**
oder im Online-Shop
www.maas-natur.de

Ökologische Baby- und Kindermode
mini Maas.
natürlich leben...



Alebo
Jeder Schritt zählt



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

Behandlung von Neugeborenen,
Kleinkindern & Müttern, speziell:

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

Gartenstraße 19
14169 Berlin
Tel. 030 .81 86 28 95
info@alebo-berlin.de
www.alebo-berlin.de




DIDYMOS[®]
Babytragen seit 1972

Die liebevollste
Verbindung

www.didymos.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.

HINWEIS: Abhängig von der jeweils aktuellen Corona-Situation können angegebene Termine (Infoveranstaltungen etc.) ggf. nicht stattfinden.

Bitte informieren Sie sich vorab telefonisch oder über die jeweilige Webseite.

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, 2 Beleghebammen

– Standort Campus Virchow Klinikum

Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin,

T. 030-450 56 43 45, Fax 030-450 756 41 43

E-Mail: katrin.spanowski@charite.de, <http://geburtsmedizin.charite.de>

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. W. Henrich

Hebammen-Leitung: Julia Blumenstein, 15 Beleghebammen

Zum Zeitpunkt der Drucklegung finden aus Vorsicht vor Coronainfektionen keine Informationsabende statt, stattdessen können Sie ein Informationsvideo auf der Homepage anschauen.



Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Perinatalzentrum – Level 1, Babyfreundliches Krankenhaus
 Landsberger Allee 49, 10249 Berlin, T. 030-130 23 14 42, Fax 030-130 23 20 43
 E-Mail: lars.hellmeyer@vivantes.de, www.vivantes.de/kfh/geburt
 Ärztliche Leitung: PD Dr. Lars Hellmeyer
 Hebammen-Leitung: Angela Hemp, 5 Beleghebammen,
 Infoabend mit Kreißsaalführung: 1. u. 3. Di. im Monat 18 Uhr, T. 030-130 23
 22 15, Haus 20, OG „Tenne“, Stillhotline T. 0151-11 34 14 09
Infoabend während Pandemiezeit: Digitaler Kreißsaalabend auf d. Homepage

Vivantes Klinikum Am Urban

Dieffenbachstr. 1, 10967 Berlin, T. 030-130 22 56 30, Fax 030-130 22 56 35
 E-Mail: christiane.kloeber@vivantes.de, www.vivantes.de/kau/geburt
 Ärztliche Leitung: Frau PD Dr. Lanowska, Hebammen-Leitung: Christiane Klöber,
 4 Beleghebammen. Infoabend mit Kreißsaalbesichtigung: 2. Dienstag im Monat
 18.30 Uhr, Großer Konferenzraum im EG, T. 030-130 22 56 30
(finden zu Pandemiezeiten NICHT statt!)

NORD

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

**Caritas-Klinik Maria Heimsuchung Berlin-Pankow**

Babyfreundliches Krankenhaus
 Breitestr. 46-47, 13187 Berlin, T. 030-47 51 74 41, Fax 030-47 51 74 42
 E-Mail: gyn-gebh@caritas-klinik-pankow.de, www.caritas-klinik-pankow.de
 Ärztliche Leitung: Dr. Jens Rohne, Hebammen-Leitung: Cordula Beckmann

Vivantes Humboldt-Klinikum

Babyfreundliches Krankenhaus nach WHO
 Am Nordgraben 2, 13509 Berlin, T. 030-130 12 35 10, Fax 030-130 12 35 52
 Mail: huk.gynaekologie@vivantes.de, www.vivantes.de/huk/geburt
 Ärztliche Leitung: Dr. Zaher Halwani, Chefarzt
 Hebammen-Leitung: Judith Körner, Infoabend: 1. und 3. Dienstag 17 Uhr,
 Bibliothek, 1.OG, Stillhotline T. 030-130 12 22 72,
 Geburtsanmeldung/Schwangerenberatung: T. 030-130 12 18 51
Infoabende mit Kreißsaalbesichtigung finden zu Pandemiezeiten nicht statt.

Oberhavel Kliniken GmbH, Klinik Oranienburg

Babyfreundliches Krankenhaus. Robert-Koch-Str. 2-12, 16515 Oranienburg,
 T. 03301-66 10 99, Fax 03301-66 11 00, E-Mail: gynaekologie@oberhavel-
 kliniken.de, www.oberhavel-kliniken.de, Ärztliche Leitung: Dr. med. Elke Keil
 Hebammen-Leitung: Christina Hennig, keine Beleghebammen
Virtueller Rundgang für werdende Eltern s. Kurzfilm auf der Webseite

Helios Klinikum Berlin-Buch

Geburtenzentrum/Perinatalzentrum Level 1

Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin,

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

E-Mail: frauenklinik.berlin-buch@helios-gesundheit.de,

www.helios-gesundheit.de/berlin-buch

Ärztliche Leitung: Prof. Dr. med. Michael Untch

Hebammen- und Kreißsaal-Leitung: Yvonne Schildai, Beleghebammen,

freie Hebammen. Pfleg. Leitung Wochenstation: Sandra Littmann

Infoabend/Live-Chat: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat

17.30 Uhr live auf Facebook und Instagram.

Weitere Infos über die Homepage.

Geburtsanmeldungen bitte ausschließlich 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.schenatzky@immanuelalbertinen.de

www.bernau.immanuel.de

Ärztliche Leitung: Dr. med. U. Hartung,

Hebammenteam, 9 Beleghebammen

Infoabend: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

GLG Werner Forßmann Krankenhaus

Geburtsklinik mit neonatologischer Intensivstation,

anerkannter perinataler Schwerpunkt des Landes Brandenburg

Rudolf-Breitscheid-Str. 100, 16225 Eberswalde,

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

E-Mail: frauenkl@klinikum-barnim.de, www.klinikum-barnim.de

9 angestellte Hebammen, 2 Beleghebammen

Infoabend: zweimal monatlich dienstags 18.30 Uhr



sicher & individuell

Geburtshilfe im Helios
Kinikum Berlin-Buch



- **Rundum-Versorgung von Mutter und Kind**
- **Betreuung von Risiko- und Mehrlingschwangerschaften sowie Frühgeborenen**

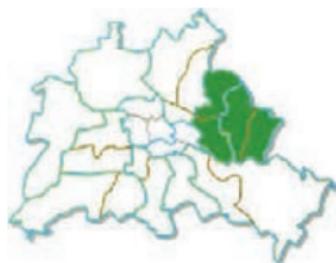
Live auf Facebook und Instagram am
1. und 3. Dienstag im Monat um 17:30 Uhr

Geburtsanmeldung T (030) 94 01-53345

Helios Klinikum Berlin-Buch
Schwanebecker Chaussee 50
13125 Berlin-Buch

Ost

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



Immanuel Klinik Rüdersdorf

Perinatologische Schwerpunktlinik (ehemals Perinatal-Zentrum Level 3),
der Pädiater ist permanent vor Ort.

Seebad 82/83, 15562 Rüdersdorf, T. 033638-833 70, Fax 033638-833 11

E-Mail: I.hegenscheid@immanuel.de, www.immanuel.de

Ärztliche Leitung: Dr. med. Lucas Hegenscheid

Hebammen-Leitung: Anita Goetzke, 20 Beleghebammen (im Schichtsystem)

Infoabend: jeden 1. u. 3. Mittwoch im Monat 18 Uhr

*Zum Zeitpunkt der Drucklegung finden keine Kreißsaal-Besichtigungen /
Infoabende statt. Aktualisierte Information über die Homepage.*

Sana Klinikum Lichtenberg

Frauenklinik und Geburtshilfe, Babyfreundliches Krankenhaus

Perinatal-Zentrum Level 2. Fanningerstr. 32, 10365 Berlin,

Kreißsaal: 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,

Kreißsaal: Dr. med. Birgit Weber, Dr. med. Iris Dressler. Hebammen-Leitung:

Friederike Knüpling, keine Beleghebammen

Infoabend: jeden 1. und 3. Montag 18 Uhr – *aufgrund der Corona Pandemie
bitte direkt auf der Webseite aktuell informieren: www.sana.de/berlin*





Schwierige Schwangerschaft?

In Buckow finden Sie qualifizierte Hilfe und
Unterstützung. Vor den Toren Berlins.

www.klinikwaldfrieden.de

Rehaklinik
Waldfrieden
für Mutter + Kind

Vivantes Klinikum Kaulsdorf

Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin-Kaulsdorf, T. 030-130 17 21 50,
 Fax 030-130 17 26 73, E-Mail: frauenklinik.khd@vivantes.de,
 www.vivantes.de/khd/geburt, Ärztliche Leitung: Dr. med. Bodo Müller
 Hebammen-Leitung: Sonja Morgenstern
 Infoabend: jeden 1. u. 3. Montag im Monat 19 Uhr, Haus 7a, Raum 7a.1.02,
 T. 030-130 17 21 71. *Aktuell finden aufgrund d. Pandemiesituation keine Präsenzveranstaltungen statt. Alternativ gibt es einen digitalen Informationsabend.*

SÜDOST

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



Achenbach Krankenhaus, Klinikum Dahme-Spreewald GmbH

Perinatologischer Schwerpunkt (Level 3)
 Köpenicker Str. 29, 15711 Königs Wusterhausen,
 T. 03375-28 84 59, Fax 03375-28 84 62,
 E-Mail: katja.schiela@sana.de, www.klinikum-ds.de
 Ärztliche Leitung: Dr. med. Rüdiger Müller, Hebammen-Leitung: Katja Schiela
 (KW) und Angela Aurich (Lübben), keine Beleghebammen.
 Infoabende/Infotelefon 03375-28 84 59, Aufnahme ab 34. Woche möglich

Willkommen, Baby!



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

Wir bieten u.a.:

- Perinatalversorgung Level 3
- Lachgas, PDA
- Anästhesie, Kinderarzt 24 Std. vor Ort
- Gebäranne
- Akupunktur
- Schmerztherapie
- Rooming-In
- Familienzimmer
- Stillberatung



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

Achenbach-Krankenhaus • Köpenicker Straße 29
 15711 Königs Wusterhausen • Tel.: 03375 288-459
 Spreewaldklinik Lübben • Schillerstraße 29
 15907 Lübben • Tel.: 03546 75-666

www.klinikum-ds.de

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: Elke Kötter, 3 Beleghebammen / ab 01.06.2021: Nicole

Hennig Abteilungsleitung Geburtshilfe, keine aktive Beleghebamme (Elternzeiten)

Infoabend: findet jeden 2. Dienstag im Monat 18.30 Uhr im Speisesaal statt,

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

Vivantes Klinikum Neukölln

Klinik für Geburtsmedizin, Mutter-Kind-Zentrum

Rudower Str. 48, Eingang Kormoranweg 45, 12351 Berlin

T. 030-130 14 84 86, Fax 030-130 14 85 99

E-Mail: geburtsmedizin.knk@vivantes.de, www.vivantes.de/knk/geburt

Ärztliche Leitung: PD Dr. med. Dietmar Schlembach

Hebammen-Leitung: Jolanta Lempa

(Infoabend: jed. 1. Dienstag 19 Uhr – abwechselnd Hebammen und Frauen-

ärzte –, bei Feiertagen 1 Woche später, Ort: Pavillon 7, Festsaal, 1. OG)

Infoabend während der Pandemiezeit: Webinar jeden ersten Dienstag im

Monat um 19 Uhr. Teilnahmelink über die Internetseite:

<https://www.vivantes.de/klinikum-neukoelln/fachbereiche/kliniken/geburtsmedizin>

SÜDWEST

Tempelhof-Schöneberg

Steglitz-Zehlendorf

Umland Teltow-Fläming

Potsdam-Mittelmark, Potsdam



Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum

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

E-Mail: Mandy.Mangler@vivantes.de, www.vivantes.de/avk/geburt

Ärztliche Leitung: PD Dr. Mandy Mangler

Heb. Leitung: Claudia Rheinbay, 3 Beleghebammen

Anmeldung: Terminvereinbarung über die Homepage und Samedis möglich

Infoabend: Während der Pandemiezeit findet der Infoabend jeden 1. und 3.

Mittwoch 18 Uhr nur digital u. live auf Instagram unter @gyn_magazin statt

St. Josefs-Krankenhaus Potsdam-Sanssouci

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

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

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

Ärztl. Leitung: CA Dr. med. Roberto Kurzeja, 13 Hebammen im Hebammenteam

Infoabend: Elterninformationsabende jeden 2. und letzten Donnerstag im

Monat um 19 Uhr, Treffpunkt am Empfang

Krankenhaus Waldfriede

Argentinische Allee 40, 14163 Berlin, T. 030-81 810-245, Fax 030-81 81 07 72 45
 E-Mail: geburtshilfe@waldfriede.de, www.waldfriede.de
 Ärztliche Leitung: Dr. Florian Müller
 Hebammen-Leitung: Christina Scharfe, 4 Beleghebammen
Infoabend: aktuell nur online, Zugangslink per E-Mail nach Anmeldung

St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof

Perinatalzentrum Level 1
 Wüsthoffstr. 15, 12101 Berlin, T. 030-78 82-22 36, Fax -27 66
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

Evangelisches Krankenhaus Ludwigsfelde-Teltow gGmbH

Klinik mit perinatalem Schwerpunkt (Level 3)
 Albert-Schweitzer-Str. 40-44, 14974 Ludwigsfelde,
 T. 03378-828 22 57, Fax 03378-828 23 62,
 E-Mail: frauenklinik@diakonissenhaus.de, www.ekh-ludwigsfelde.de.
 Ärztliche Leitung: Chefarzt Matthias Leupold, Hebammen-Leitung: Silke Bartels
 Infoabend mit Kreißaalführung: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, 19 Uhr

Klinikum Ernst von Bergmann, Potsdam

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Perinatalzentrum Level 1
 Charlottenstr. 72, 14467 Potsdam, www.geburtpotsdam.de
 E-Mail: dorothea.fischer@klinikumevb.de
 Tel. 0331-24 13 56 02, Kreißaal 0331-24 13 56 51, Fax 0331-24 13 56 00
 Ärztliche Leitung: Frau Prof. Dorothea Fischer (Chefärztin)
 Leitende Hebamme: Sabine Linow, 22 Hebammen im Hebammenteam,
 2 Beleghebammen. Stationsleitung Mutter-Kind-Station: Anett Adamski
 Hebammen-Sprechstunde: Mo-Fr (nach Anm.): 0331-24 13 56 51, individuelle
 ärztl. Geburtsplanung (z.B. bei Beckenendlage, Mehrlingen, Zustand n. Sectio
 u.ä.): 0331-24 13 56 51. *Info & Kreißaalrundgang während der Pandemiezeit
 für werdende Eltern im Video: www.geburtpotsdam.de. Sobald persönl. In-
 foveranstaltungen wieder möglich sind, Info ebenfalls auf der Webseite.*

Leidenschaft

St. Joseph Krankenhaus
 Berlin Tempelhof



fürs Leben

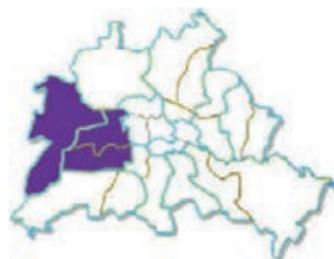


Klinik für Geburtshilfe
 030 7882-2236
geburtshilfe@sjk.de

sjk.de

WEST

Charlottenburg-Wilmersdorf
Spandau
Umland Havelland



DRK Kliniken Berlin Westend

Babyfreundliches Krankenhaus, Perinatalzentrum Level 1
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin, T. 030-30 35 44 25, Fax 030-30 35 44 09
E-Mail: frauenklinik@drk-kliniken-westend.de,
<https://www.drk-kliniken-berlin.de/geburtshilfe-westend>
Ärztliche Leitung: Dr. med. Wolfgang Hartmann (Chefarzt)
Hebammen-Leitung: Ulrike Rericha, 5 Beleghebammen
Geburtsanmeldung: Montag bis Freitag 9-14 Uhr
Infoabend: jeden letzten Donnerstag im Monat 17.30 Uhr im Hörsaal

Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Perinatalzentrum Level 1
Stadtrandstr. 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. Martina Dombrowski
Pflegeleiterin Geburtszentrum: Karen Jeuthe
*Geburts-Infoabend: jeden 3. Donnerstag im Monat um 18 Uhr
als Facebook-Livestream, ohne Anmeldung. Anmeldung zur Geburt:
Terminbuchung online über die Startseite der Geburtsklinik*

Martin Luther Krankenhaus

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, Perinatologischer Schwerpunkt
Caspar-Theyß-Str. 27-31, 14193 Berlin, T. 030-89 55 33 35
E-Mail: geburtshilfe.martin-luther@jsd.de, www.jsd.de/geburtshilfe-mlk
Instagram: @geburtshilfe_berlin, Chefarzt: Prof. Dr. med. Uwe Andreas Ulrich
Hebammen-Leitung: Regina Heinrich, 6 Beleghebammen
Geburtsanmeldung: Mo-Fr 12-14 Uhr, T. 030-89 55 33 37
Regelmäßige Infoveranstaltungen für werdende Eltern im Livestream
Klinik für Neugeborenenmedizin, Chefarzt: PD Dr. med. habil. Frank Jochum
T. 030-89 55 32 22, E-Mail: neugeborenenmedizin.martin-luther@jsd.de



Infoabende für werdende Eltern im Livestream

Alle Infos und Termine:
www.jsd.de/geburtshilfe-mlk



Sankt Gertrauden Krankenhaus

Paretzer Str. 12, 10713 Berlin, T. 030-82 72 23 16, Fax 030-82 72 29 23 16

E-Mail: gynaekologie@sankt-gertrauden.de, www.sankt-gertrauden.de

Chefärztin der Frauenheilkunde: Dr. Jana Barinoff

Ärztliche Leitung der Geburtshilfe: Dr. med. Sakina Özer

Hebammen-Leitung: Merle Häuser, 2 Beleghebammen

Infoabend: jeden zweiten und letzten Mittwoch 19 Uhr

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

Babyfreundliches Krankenhaus

Kladower Damm 221, 14089 Berlin, T. 030-36 50 16 52 oder -493,

Fax 030-36 50 14 89, E-Mail: hebamme@havelhoehe.de, www.havelhoehe.de

Ärztliche Leitung: PD Dr. med. Dominique Finas

Hebammen-Leitung: drei Koordinatorinnen, 24 Beleghebammen

Infoabend: 3. Mittwoch im Monat 19-20.30 Uhr, Telefonsprechstunde Mo-Fr

10-12 Uhr, T. 030-365 01-652, Anmeldung zur Geburt: siehe Homepage

Havelland Kliniken GmbH Klinik Nauen

Ketziner Straße 21, 14641 Nauen, T. 03321-42 16 32, Fax 03321-42 15 10 64

E-Mail: hebammen.team@havelland-kliniken.de, www.familienzentrum-havelland-kliniken.de, Ärztliche Leitung: Dr. med. Yvonne Schwarz

Hebammen-Leitung: Manuela Eggert

Infoabend: Auf Anfrage, Kursinfo: T. 03321-42 16 32

Perinataler Schwerpunkt (Behandlung ab der 32. Woche und ab 1.500 g)



Mit der **Zeugung** eines Kindes erfolgt
die **Grundsteinlegung** eines **gesunden Lebens!**

Unser Gesundheitsverbund (ca. 100 aktive Mitglieder) bietet Orientierung innerhalb der medizinischen Alternativangebote, um eine **sinnvolle Kombination von Schul- und Komplementärmedizin** sowie **wichtige Präventionsmaßnahmen** aufzuzeigen:

- u.a. frühe gesundheitliche Störungen durch die richtige Diagnostik erkennen
- rechtzeitig Schiefstellungen im Becken und Wirbelsäulenbereich mithilfe der Quantenmedizin korrigieren
- ganzheitliche Behandlungsmethoden

Ansprechpartner Peter Jost & Team · Mobil 0173-216 21 95

Tel. 030-54 70 83 65 · jost@praeventos.de · www.praeventos.de

Geburtshäuser



HINWEIS: Abhängig von der jeweils aktuellen Corona-Situation können Termine ggf. nicht stattfinden.
Bitte informieren Sie sich vorab!

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

Geburtshaus Eberswalde

(Nord/Nordost) Saarstr. 64, 16225 Eberswalde
T. 03334-27 94 90, Fax 03334-27 94 91
marina@geburtshaus-eberswalde.de, www.geburtshaus-eberswalde.de
Infoabend: jeden 4. Donnerstag im Monat, 18Uhr (mit tel. Anmeldung)

OST

Geburtshaus Hellersdorf

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

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
Während der Pandemie auf Anfrage per E-Mail

Hebammenpraxis Müggelsee

Aßmannstr. 64, 12587 Berlin, T. 030-566 45 94, Fax 030-56 59 77 39
info@geburtshausmueggelsee.de, www.hebammenpraxis-mueggelsee.de
Infoabend: telefonische Anmeldung erbeten

Hebammenhaus am Hafen

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

SÜDWEST**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

Geburtshaus Schöneberg

Dominicusstr. 25-27, 10823 Berlin; T. 030-78 71 92 50
 info@geburtshaus-schoeneberg.de, www.geburtshaus-schoeneberg.de
 Infoabend: Termin nach Vereinbarung

WEST**Geburtshaus Charlottenburg**

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

Die Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit



Willkommen im Leben



Seit 34 Jahren im Geburtshaus Charlottenburg

Seit 14 Jahren auf dem Gelände der DRK Kliniken Berlin

Professionell und einfühlsam: Schwangerenberatung und
 Vorsorge • Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
 Geburten & Wochenbettbetreuung • Vielfältiges Kursangebot

Telefon **030 – 3 25 68 09** • www.geburtshausberlin.de



An die eigenen Stärken andocken

– so wichtig wie schon lange nicht mehr!

Alle haben wir eine lange Corona-Zeit hinter uns und hoffen, dass sich die Entwicklung in mehr Entspannung und Normalität fortsetzt. Im Geburtshaus Charlottenburg, wie in allen anderen Geburtshäusern, sind im letzten Jahr genauso viele Kinder geboren, Frauen, Partner*innen betreut und in der Familienwerdung begleitet worden wie in den Jahren zuvor. Wenn wir die Kapazitäten gehabt hätten, wäre noch mehr möglich gewesen, aber die Plätze in der außerklinischen Geburt sind nach wie vor begrenzt.

Viele merken in dieser Zeit sehr deutlich, dass wir Menschen nicht dazu gemacht sind, alleine auf einer einsamen Insel zu leben. Sondern dass die Nähe zu anderen, der Kontakt und Austausch wichtig sind, um gesund und optimistisch zu bleiben. Und wenn es gerade hier zu Einschränkungen kommt, ist es umso wichtiger, das eigene Befinden, die Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen und sich selbst gegenüber aufmerksam und liebevoll zu sein. Das bedeutet nämlich, in Kontakt zu sich selbst zu sein – eine Voraussetzung dafür, auch wieder in Kontakt mit anderen zu kommen.

Zum Glück zwingen uns die natürlichen Abläufe rund um die Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit mit dem Neugeborenen dazu, uns zu besinnen auf unsere körperlichen, seelischen und geistigen Kräfte und Ressourcen. Und das ist ein wunderbarer und wichtiger Anknüpfungspunkt.

Rund um die selbstbestimmte Schwangerschaft und Geburt ist die informierte Entscheidung wichtig. Wir möchten alle genau „Bescheid“ wissen und ganz häufig sind damit Informationen von außen gemeint: Wie verläuft eine Geburt? Wie sicher ist der Geburtsort, was muss ich tun in der Schwangerschaft, was soll ich lassen, was sagt meine Hebamme, meine Gynäkolog*in?...

Genauso wichtig ist aber der Blick ins eigene Innere: Informationen abzuwägen, das innere Bauchgefühl zu beachten und sich bewusst für den eigenen Weg zu entscheiden - also in Kontakt mit sich selbst zu sein.

Wir in den Geburtshäusern merken, dass diese Selbstbestimmtheit enorm wichtig ist. Der Bedarf an außerklinischen Geburten ist nach wie vor höher als das Angebot. Frauen wollen ihre Kinder selbstbestimmt, in Kontakt mit sich auf die Welt bringen – und dennoch sicher.

Es gründen sich neue Geburtshäuser in ganz Deutschland.

Und bei den vielen Veränderungen in der Geburtshilfe bleibt die Eins-zu-Eins-Betreuung – beste Voraussetzung für „in Kontakt sein“ – der Sicherheitsfaktor Nr. 1.



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

www.netzwerk-geburtshaeuser.de

Sicher, selbstbestimmt und angstfrei gebären

– so kann's natürlich gehen



Es gibt verschiedene Wege, wie wir unseren Körper und auch unseren Geist optimal auf die Geburt vorbereiten können: durch ein geschmeidiges Becken, damit das Baby problemlos durchkommt, und durch eine entspannte und angstfreie innere Haltung, damit am Tag der Geburt auch die Muskeln frei von Anspannungen sind.

In der Geschichte der Menschheit waren wir die größte Zeit Nomaden, wir sind im Durchschnitt 20 km am Tag gegangen. Erst seit relativ kurzer Zeit sitzen wir so viel. Hinzu kommt, dass wir eine eingefallene Haltung einnehmen und unsere beiden Körperhälften nicht gleichmäßig benutzen. Wir sitzen mit überkreuzten Beinen und auch beim Stehen lastet unser Gewicht mehr auf einer Seite als auf der anderen. Das führt dazu, dass asymmetrische Muskelspannungen in unserer rechten und unserer linken Körperseite entstehen. Besonders in der Muskulatur, die im und um das Becken sitzt.

Damit die Geburt leicht und sicher verlaufen kann, ist es wichtig, dass diese Muskeln, durch die sich das Baby durcharbeiten muss, möglichst spannungsfrei und flexibel sind. Gezielte Körperarbeit, eine aufrechte Haltung, gesunde Sitzangewohnheiten und viel Spaziergehen können die Balance im Becken wiederherstellen und Schwangerschaftsbeschwerden entgegenwirken.

Der andere wesentliche Aspekt für einen natürlichen Geburtsverlauf ist unsere innere Einstellung. Unsere Gefühle steuern die Hormone, die wir ausschütten und haben einen direkten Einfluss auf unsere Muskelspannung.

Bei Angst und Stress kontrahieren sich die Gewebe, sie bereiten sich zum Kämpfen oder Fliehen vor. Der Geburtsverlauf hingegen braucht ganz weiche Muskeln, die sich dehnen, öffnen können, um das Baby leicht durchzulassen.

Alles, was uns unterstützen kann, in einen entspannten, zuversichtlichen und angstfreien Zustand zu kommen, ist dabei sehr hilfreich. Die Atmung ist bestimmt eine der wertvollsten Ressourcen, die wir auch gerne mit Bildern oder positiven Affirmationen kombinieren können.

So können wir z.B. beim Luftholen und Luftausströmen zu uns sagen: „Ich werde“ (beim Einatmen) „ganz weich“ (beim Ausatmen). Oder „Mein Körper“ / „kann das“.

Wenn wir das möglichst oft in der Schwangerschaft üben, wird es uns am Tag der Geburt leichter fallen, das Baby entspannt und angstfrei auf die Welt zu bringen.

Diana Hundius ist Körpertherapeutin & Doula und widmet sich der ganzheitlichen (d.h. körperlichen und emotionalen) Geburtsvorbereitung und ganzheitlichen Körpertherapie als Rückbildung für Mütter. www.bewusst-im-körper.de





Für eine respektvolle und beziehungsorientierte Begleitung der Schwangeren und Gebärenden

Abb.: © Christin Noelle/www.unsplash.com

Die Prä- und Perinatale Psychologie und Medizin widmet sich seit über 50 Jahren der wissenschaftlichen Erforschung der frühesten menschlichen Lebensphase. Im Rahmen der Forschungsarbeit konnte herausgefunden werden, dass die frühe Mutter-Kind-Beziehung sowie die **Dreieinheit mit dem Vater** von großer psychosozialer Bedeutung für die werdende Familie ist.

Die Zeit im Mutterbauch ist sogar so nachhaltig prägend, dass sie lebenslange positive wie negative Auswirkungen haben kann. Aus diesem Grund gilt es, die heutige Geburtskultur zu verbessern und die seelischen und körperlichen Bedürfnisse des ungeborenen Kindes stets zu achten.

Nachdem die Bewegung der „Natürlichen Geburt“ in den 1980er Jahren bezüglich einer respektvollen Begleitung der Frau, des Babys und des Vaters positive Änderungen in den Kreißsälen bewirkt hatte, gab es in 2020 coronabedingt starke Einbrüche und zum Teil traumatisierende Regelungen in den Kliniken mit Besuchsverboten oder fehlender Geburtsbegleitung durch den Partner.

Hier eine kleine (Ver-)Bindungsübung:

Den Bindungs-Faden kannst du schon jetzt, in der Schwangerschaft spinnen, indem du dir täglich Zeit für das Baby nimmst.

Geh in den inneren Kontakt und öffne deinen Kommunikationskanal in beide Richtungen. Die Kommunikation kann über Bilder, Gedanken und Gefühle stattfinden.

Stell dir zum Abschluss eines solchen Kontaktes vor, wie ein Liebesfaden, der unendlich dehnbar ist, dein Herz mit dem Herzen deines Babys verbindet. Mit der Hand auf dem Bauch kannst du ebenfalls deine Präsenz zeigen. Auch der Vater ist zur Kontaktaufnahme eingeladen. Dies erleichtert den Übergang zur Elternschaft.

Heute gehört es wieder zur Vorbereitung auf die Geburt, sich zu erkundigen, ob der Vater von Beginn an bei der Geburt im Krankenhaus dabei sein kann und wie die Besuchsregelungen auf den Wöchnerinnen- und Kinderstationen sind. **Denn die Trennung von Mutter und Vater ist ein erheblicher Risikofaktor, der Komplikationen bzw. einen schweren Geburtsverlauf initiieren kann.** Diese Ausgrenzung der Väter erhöht das Gesundheitsrisiko anstatt wie begründet eine gesundheitliche Sicherheit zu fördern.

Es ist daher wichtiger denn je, das Selbstvertrauen und die Selbstwahrnehmung der Frau zu sich, ihrem Körper und ihrem Baby zu unterstützen und zu stärken. Vor allem das Konzept „Bindung von Anfang an“ hat zahlreiche positive Effekte auf Mutter und Kind. Die Frau geht mit mehr Selbstvertrauen in die Geburt und die Geburten verlaufen selbstbestimmter. Nicht zuletzt bietet eine sichere Bindung für das Kind einen psychischen Schutz in schwierigen Lebenslagen.



Kola B. Brönnner, Vorstandsmitglied der internationalen Gesellschaft für Prä- und Perinatale Psychologie und Medizin (ISPPM e.V.), und **Anabel Galster**, Geburtspsychologin und Mitglied ISPPM e.V., www.isppm.de



Hausgeburten

Folgende Hebammen stehen für Hausgeburten zur Verfügung.

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

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



v. Arnim, Amelie	T. 0176-82 03 64 36	siehe ZENTRUM
Becker, Julia-Katharina	T. 0177-174 96 24	siehe SÜDWEST
Collein, Juliane	T. 0173-235 18 18	siehe ZENTRUM
Diettrich, Simone	T. 0179-456 68 40	siehe ZENTRUM
Eggerding, Rosi	T. 0173-381 76 51	siehe ZENTRUM
Hannig, Lena	T. 030-98 42 45 24	siehe ZENTRUM
Kannegießer, Annette	T. 030-693 24 37	siehe NORD
Lorenz, Gudrun	T. 030-282 52 04	siehe NORD
Pleikies, Mandy	T. 0171-693 31 61	siehe SÜDOST
Schnellen-Gertz, Sandra	T. 030-63 96 71 60	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

mail@berliner-hebammenvermittlung.de



Einfühlsame Begleitung in der Schwangerschaft und danach

- *Heilsame Ayurveda Schwangerenmassage*
- *Aqua-Wellness: gehalten, bewegt im wohlig warmen Wasser*



Tashina K. Kohler
T. 0176-27 10 57 79
tashinamail@web.de

Kompetente und liebevolle Unterstützung beim Start ins Familienleben

www.netzwerk-berliner-muetterpflege.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 Wochenbettgymnastik anleiten und zu Ernährungsfragen beraten
- Still-/Ernährungsberatung (8 Beratungskontakte nach der 12. Lebenswoche) bei üblichen Stillschwierigkeiten – z.B. zu wenig Milch oder Milchstau, beim Abstillen und Ernährungsumstellung
- Weitere Besuche sind auf ärztliche Verordnung möglich

Kurse

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

ALEXANDRA
GENDELMANN

HEBAMME & COACH



HEBAMMENBETREUUNG
VOR UND NACH DER GEBURT
EINZELGEBURTSVORBEREITUNG MIT HYPNOSE
COACHING UND KURSE

WWW.ALEXANDRA-GENDELMANN.DE
BELZIGER STR. 7, 10823 BERLIN

belly & soul TRAINING FÜR SCHWANGERE

- ✔ *innovatives Bewegungskonzept zur ganzheitlichen Geburtsvorbereitung*
- ✔ *sicherer Sport ab der 12. Schwangerschaftswoche*
- ✔ *gezielte Atem- und Bewegungsübungen in einer tief wirkenden Struktur*
- ✔ *Angst- und Schmerzreduzierung in der Geburt*
- ✔ *Entlastung für den Rücken*
- ✔ *Wohltat für Mutter und Kind*
- ✔ *Teilnahme auch online möglich*

www.belly-and-soul.de



➤ *Schau doch gleich mal rein!*
10 € Rabatt mit Gutscheincode GB10

Mit Herz entwickelt
von Hebamme
Eva Schumann

Hebammenverzeichnis

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

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

Praxis- oder Teamzugehörigkeit

Geburtshilfliche Tätigkeit

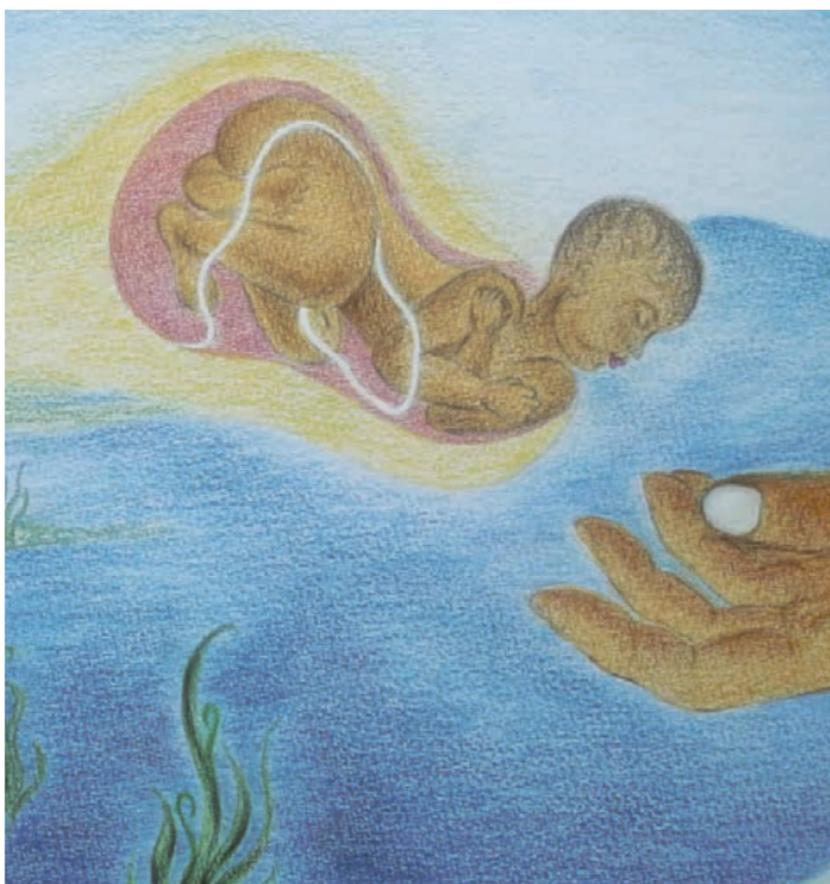
Kursangebote

● Sprachkenntnisse und Zusatzqualifikationen

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

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

Sollte Ihnen eine bestimmte Methode oder Spezialisierung wichtig sein, kann Ihnen das Schlagwortverzeichnis auf Seite 40 weiterhelfen.



ZENTRUM

Friedrichshain-Kreuzberg
Mitte-Tiergarten-Wedding



v. Arnim, Amelie

Scharnhorststr. 6A, 10115 Berlin
T. 0176-82 03 64 36, hebamme@arnim.org
Hausgeburten

- Stillberatung, Akupunktur

Collein, Juliane

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

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

Diettrich, Simone

Esmarchstr.20, 10407 Berlin, T. 0179-456 68 40, Hebammenpraxis Mittendrin
Hausgeburten

- Englisch, Massagen, Taping

Eggerding, Rosi

Urbanstr. 47a, 10967 Berlin, T. 0173-381 76 51,
E-Mail: roswita.eggerding@gmail.com, Tätigkeitsbereiche: Kreuzberg, Neukölln,
Mitte, nach Bedarf auch andere Bezirke und Umgebung
NUR Hausgeburten, Kurse: Geburtsvorbereitungswochenenden für Paare

- Englisch und Italienisch, Akupunkturmassage nach Penzel, Polaritymassage

Hannig, Lena

Bouchéstr. 52, 12059 Berlin, T. 030-98 42 45 24
E-Mail: hebammehannig@gmail.com

Hausgeburten in allen Bezirken

- Englisch, Wassergeburten, Vor- und Nachsorge, anthroposophische Medizin, Ayurveda, Still- & Laktationsberatung



KAREN
DIRKS

HEBAMME | YOGA | MASSAGE
Geburtsvorbereitungskurse ab
Winter 2021 | www.karendirks.de

Pötter, Astrid

Mannheimer Straße 19a, 10713 Berlin,

T. 030-393 24 01 u. 0177-211 02 12, E-Mail: astridpoetter@gmx.de,

siehe Haupteintrag unter **WEST**

Rama, Tanja Delia

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

- Beratung in der Schwangerschaft, Schwangerenvorsorge, Wochenbettbetreuung, Risiko-Schwangerschaft (Akupunktur/Moxa), Einzelgeburtsvorbereitung, Still- & und Laktationsberaterin

Schnellen-Gertz, Sandra

T. 030-63 96 71 60 u. 01520-888 62 68,

siehe Haupteintrag unter **SÜDOST**

Wohlrab, Jutta

Elements of Birth

c/o Praxis Vivre, Solmstraße 12, 10961 Berlin, T. 0176-70 30 03 07

E-Mail: jutta@juttawohlrab.com, www.elementsofbirth.de

Online- und Offline-Kurse/Einzelberatung: Geburtsvorbereitung, Hypnose, Hypnobirthing, NLP, Akupunktur, Premium Services, Yoga rund um die Geburt

- All Services also in English

NORD

Reinickendorf,

Pankow-Prenzlauer Berg-Weißensee

Umland Oberhavel und Barnim (W)



Collein, Juliane

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

Drescher-Stadlbauer, Andrea

T. 0160-661 50 90, E-Mail: andrescher71@gmail.com

Kurse: Geburtsvorbereitung am Wochenende, Rückbildungsgymnastik

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

Junginger, Elke

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

Kurse: WE-Geburtsvorbereitung für Paare

- Schwangerenberatung, Vorsorge, Wochenbettbetreuung, CTG-Kontrollen zu Hause

‘Glückliche Geburtstage’

Deine Begleitung für eine glückliche Schwangerschaft und Geburt.



Du möchtest mit Freude auf deine Schwangerschaft und Geburt zurückblicken, Ängste loslassen, Beschwerden lindern oder Techniken für eine entspannte Geburt erlernen?

Jutta Wohlrab, erfahrene Hebamme, NLP Trainerin, positiver Geburts-Coach und Autorin, zeigt dir in **Geburtsvorbereitungskursen, Hypnobirthing & Yogaklassen und Mama Deluxe Coaching**



ElementsOfBirth

Jutta Wohlrab

Hebamme, Coach & Trainerin

effektive Möglichkeiten, um dich perfekt vorzubereiten.

Lass dich von 37 Jahren Erfahrung (über 10.000 Frauen!) unterstützen, um mit mehr Vertrauen und Sicherheit durch die Schwangerschaft, in die Geburt und die Zeit danach zu gehen.

Lerne in **Geburtsvorbereitungs-, Yoga- und Hypnobirthing-Kursen** und **Einzelberatungen**, wie du dich in deiner Schwangerschaft sicher fühlen und eine Geburt voller Freude erleben kannst.

In ihrem Bestseller-Buch und gleichnamigen Online-Programm **“Happy Birthing Days”** teilt Jutta Wohlrab ihre besten Tipps, Ratschläge und einfache Übungen, um Schwangere und ihre Partner dabei zu unterstützen, eine glückliche Geburt zu erleben.



Mehr Info unter: www.elementsofbirth.de
Jutta Wohlrab | jutta@juttawohlrab.com

Kannegießer, Annette

Sandberge 10, 16559 Liebenwalde, 0176-49 34 77 88

E-Mail: annette.hebamme@t-online.de, www.die-havelhebamme.de

Hausgeburten

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

Lorenz, Gudrun

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

E-Mail: lorenzgudrun@aol.com, www.geburtshaus-schoeneberg.de,

www.hebamme-gudrun-lorenz.de, www.stilllounge.berlin

Geburtshaus Schöneberg, Hausgeburten

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik Einzelgeburtsvorbereitung für Wassergeburten

- Hilfe bei Steißlage, Homöopathie, Wassergeburten, Moxa bei Beckenendlagen, CTG-Kontrollen zu Hause

Schedlich, Janis

Senheimer Str. 12, 13465 Berlin, 0174-463 78 18

E-Mail: Info@hebammeberlin.berlin, www.hebammeberlin.berlin

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

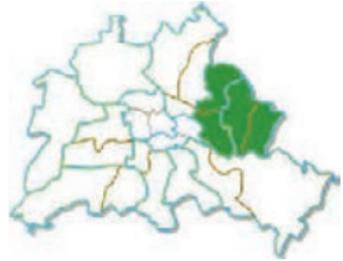
Ost

Lichtenberg-Hohenschönhausen

Marzahn-Hellersdorf

Umland Barnim (O) und

Märkisch-Oderland



Drews, Cornelia

Mehrower Allee 19, 12687 Berlin, 0172-931 12 33

www.hebamme-marzahn.de

Kurse: Geburtsvorbereitung am WE, Rückbildungsgymnastik, Babymassage, Nothilfeseminar

- Homöopathie, Akupunktur, Still- & Laktationsberatung, Beikostsprechstunde

Lebek, Antje

Praxis f. Pränataldiagnostik, Frankfurter Allee 231 A, 10365 Berlin,

T. 030-51 00 96 66

Kurse: Einzelgeburtsvorbereitung zu Hause

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



Schulze, Cornelia

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

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

Hannig, Lena

T. 030-98 42 45 24, siehe Haupteintrag unter ZENTRUM

Henze, Ines

T. 03362-50 09 72 u. 0172 -388 89 91

E-Mail: ineshenze@web.de,

Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik, Babymassage, Beikost

- Englisch, Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Betreuung bei Mehrlings-schwangerschaften, Still- & Laktationsberatung

Pleikies, Mandy

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

Geburtshausgeburten, Geburtshaus am Treptower Park, Hausgeburten

Kurse: Geburtsvorbereitung, auch einzeln, Rückbildung

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

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: Neukölln, Kreuzberg, Tempelhof-Schöneberg,

Treptow-Köpenick, Dahme-Spreewald

Hausgeburt, Kurse: Geburtsvorbereitung

- Homöopathie, Akupunktur/Moxa, Pflanzenheilkunde, Anthroposophische Medizin, Wassergeburten, THK®, Vorsorge, Wochenbettbetreuung

Schulze, Cornelia

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

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

Specht, Anja

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

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

Beleggeburten im Vivantes Neukölln

Wigger, Petra

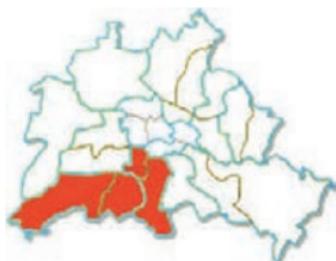
Schönerlinder Str. 5, 12557 Berlin, T. 01573-630 65 06

Angestellt im DRK-Krankenhaus Köpenick

- B. bei Risiko- und Mehrlingsschwangerschaft

SÜDWEST

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



Becker, Julia-Katharina

Saarstraße 5, 12161 Berlin, T. 0177-174 96 24

E-Mail: julia@frauwirdmutter.de, www.frauwirdmutter.de

Hausgeburten

- TLHE©-Ausbildung (Traditionelle Hebammen- und Entbindungslehre), Massagen, Trageberatung, Yogalehrerin

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

Gendemann, Alexandra

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

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

Kurse: Ganzheitliche Geburtsvorbereitung, Workshop: Stress lass nach!

- Geburtshypnose, Coaching rund um die Geburt

Lorenz, Gudrun

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

Mannchen, Sabine

Potsdamer Str. 55 a, 14974 Ludwigsfelde
T. 03378-80 18 68 u. 0170-338 54 11, Fax 03378-87 46 90
E-Mail: sabine.mannchen@t-online.de, www.hebamme-teltow-flaeming.de
Kurse: Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik
● Akupunktur/Moxa, Pflanzenheilkunde, Still- & Laktationsberatung,
Vor- und Nachsorge

Pötter, Astrid

Mannheimer Straße 19a, 10713 Berlin,
E-Mail: astridpoetter@gmx.de, T. 030-393 24 01 u. 0177-211 02 12,
siehe Haupteintrag unter [WEST](#)

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

Skupin, Gerlinde

Guntersblumer 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, Homöopathie, Naturheilkunde

Specht, Anja

Sterndamm 200A, 12487 Berlin,
T. 0170-523 08 35, E-Mail: anja.specht.hebamme@t-online.de,
siehe Haupteintrag unter [SÜDOST](#)



**SCHON HEUTE AN
MORGEN DENKEN**

Gesunde, zuckerfreie Energie für Schwangerschaft,
Geburt und Stillzeit: WWW.SMOOTHIEJANER.DE



FÜR DIE GRÖSSTEN MO GIBT ES EINE EINZIGAR



Viele Pluspunkte sprechen für die SECURVITA Krankenversicherung. **PROFITIEREN SIE VON UNSEREN AUSGEZEICHNETEN LEISTUNGEN:**

- 250 Euro Rufbereitschaftspauschale sowie zusätzliche Hebammenleistungen
- 100 Prozent Erstattung für professionelle Zahnreinigung in der Schwangerschaft
- Bis zu 150 Euro für zusätzliche Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen

WECHSELN SIE ZUR SECURVITA!

Jetzt anrufen, informieren und kostenlos den GU-Rat einholen

040 3347-8020

www.securvita.de

MENTE IM LEBEN TIGE KASSE.



Deutschlands beste
Krankenkasse

Testsieger

Ausgabe 04/2021

EURO

76 Krankenkassen im Test

nkasse.

LEISTUNGEN:

- Bis zu 40 Euro für spezielle, ärztlich verordnete Vitamine, Mineral- und Nährstoffe
- Digitale Hebammenberatung für Schwangerschaft und Babyzeit
- Bis zu 200 Euro für die Babyvorsorge im Bonusprogramm

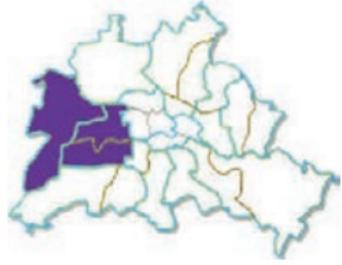
geber „Kochen für Babys“ erhalten.

secur**ita**

KRANKENKASSE

WEST

Charlottenburg-Wilmersdorf
Spandau
Umland Havelland



Emons, Dagmar

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

Gendemann, Alexandra

Belziger Str. 7, 10823 Berlin, T. 0179-687 15 92
siehe Haupteintrag unter **SÜDWEST**

Müller, Claudia

Danckelmannstr. 42, 14059 Berlin, T. 030-325 74 45,
hebammeclm@aol.com, www.meine-hebamme-claudia.de
● Homöopathie, Blütenessenzen, Cranio-Sakrale Therapie, Babymassage

Pötter, Astrid

Mannheimer Straße 19a, 10713 Berlin, T. 030-393 24 01 u. 0177-211 02 12
astridpoetter@gmx.de, Webseite: schwangerschaftskurse.berlin
● Hilfe b. Steißlage, Akupunktur, Homöopathie, Pflanzenheilkunde,
Stillberatung, Beratung in der Schwangerschaft und bei Risikoschwanger-
schaft, Wochenbettbetreuung und Beikostberatung

Skupin, Gerlinde

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





MOTHER VILLAGE

Prenatal & Postnatal
Yoga Präventionskurse
& Mothers' Circles



Marta - Yoga & Doula in Berlin
marta@every-body.berlin / www.every-body.berlin

Traumasesensible Paarberatung rund um die Geburt

Bele Dücke
Tel. 030 477 3507



liebeslandkarten.de

Aquariana

Praxis- und Seminarzentrum



Therapie und Beratung

Osteopathie + Homöopathie für Babys/Kinder
Psycho- + Körpertherapien, Paarberatung
System. Aufstellungen, Hypnotherapie,
Faszien- und L & B Schmerztherapie

Kurse und Workshops

Yoga (prae-/postnatal), Kinesiologie
Stressbewältigung: MBSR und MSC
Raumvermietung . Bibliothek . Ruheraum



Mit Leib und Seele,
kreativ und professionell.

Am Tempelhofer Berg 7d . 10965 B-Kreuzberg
Tel. 69 80 81-0 . www.aquariana.de

U 6 Platz der Luftbrücke . Parkplatz . Aufzug

Expertinnen und Experten der Prä- und Perinatal-Psychologie und -Medizin

Beratungen und Angebote rund um:

Schwangerschaft, Geburt, nach der
Geburt; u.a.: Kinderwunsch,
traumatische Geburt,



Jetzt online finden:

<https://link.isppm.ngo/experten>



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

Bauer, Sarah

Parkstr. 5, 15859 Storkow, T. 0176-70 86 38 28

wacholderwald@outlook.com, www.doula-am-ursprung.com

Gemeinsam Weiblichkeit leben, gestärkt gebären

- English, Betreuung berlinweit, Hypnosecoachin

Bauer, Verena (Bmuttern)

wohnhaft in Berlin Wilmersdorf

T. 0176-57 61 41 69, verenabauer@bmuttern.de, Bmuttern.de

- Gfg Mütterpflegerin (Wochenbettfürsorge) und Doula, Rituale wie Rebozo, Baby- und Frauenmassage (vor und nach der Geburt)
- Beratung & Begleitung auf Deutsch, Englisch in ganz Berlin!
Ich für Dich! Kann laut und leise, stehe oder knie hinter dir und halte dich, egal was kommt!

Fehér, Christine

T. 030-23 90 14 89, Mobil 0173-923 85 12, Geisbergstraße 23, 10777 Berlin

christine@city-doula-berlin.de, www.city-doula-berlin.de,

www.facebook.com/citydoulaberlin

- GfG®-Doula für Berlin und Umland; auch in Englisch.
Sehr gern Mädchen und Frauen aus Mutter-Kind-Einrichtungen bei individuell vergünstigten Konditionen. Stille Geburten begleite ich ehrenamtlich.

Hundius, Diana

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

www.bewusst-im-koerper.de/doula

- Zertifizierte Doula, zertifizierte Körpertherapeutin, Mutter von 2 Kindern
- Körperorientierte Geburtsvorbereitung & einfühlsame Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.
- Auf Deutsch, Spanisch oder English

Keatyn, Jayne

T. 0175-579 80 18, birthandbeyondberlin@gmail.com,

www.birhandbeyondberlin.com

- English/German, Personalized Prenatal Education, Infant Sleep Education, Birth Companionship, Postpartum Support, Overnight Care

Kohlmann, Ira

wohnhaft in Berlin-Lichtenberg, nahe Friedrichshain, T. 01578-385 01 87

info@doula-muetterbegleitung.de, www.doula-muetterbegleitung.de

- Ich bin eine langjährig erfahrene Doula, Mutter von 3 Kindern, GfG Stillberaterin und Mütterbegleiterin in Berlin sowie ab Januar 2021 zertifizierte Heilpraktikerin für Psychotherapie

Liebe, Susanne

Am Yachthafen 4, 16761 Hennigsdorf, T. 0178-279 80 46,

www.geburtshilfe-in-hennigsdorf.de

- Ich bin Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und von Beruf Erzieherin. Seit März 2021 habe ich meine Ausbildung zur Doula bei Melanie Schöne abgeschlossen. Gerne begleite ich deine Geburtsreise mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen.

Palombo, Marta

T. 0152-37 32 11 13, marta@every-body.berlin

www.every-body.berlin, FB/IG: @every.body.berlin

- Pregnancy, Birth & Postpartum Companion (DONA certified), Prenatal & Postnatal Yoga Präventionskurse (reimbursed by health insurance), circles for present & future mothers (English & Italian)

Paul, Nadja

Doula-Geburtsbegleitung & Fotografie

T. 0179-945 56 56, hello@me-and-u.de, www.me-and-u.de

- Zertifizierte Doula (DiD e.V.), Mutter von 2 Kindern.
An Deiner Seite für eine einfühlsame und mit Stolz erfüllte Geburtsreise.
- Begleitung auf Deutsch und Englisch, berlinweit möglich

Reinke, Laurie

Birth in Berlin, T. 0151-50 46 53 13, laurie@birthinberlin.com, www.birthinberlin.com

- Pregnancy, Birth and Postpartum Companion, Lactation Consultant, Post Birth and Recovery Consultant, Pregnancy and Baby Loss Companion. Trained by The German Birth Preparation Association GfG®, Berlin. Support offered in German & English

Wilk, Denise

T. 0177-864 00 55, Fax 030-86 40 05 44, E-Mail: Denise@Doula.Berlin,

[Facebook/Geburtsbegleitung/Berlin](https://www.facebook.com/Geburtsbegleitung/Berlin)

- Englisch, Französisch, Betreuung berlinweit, Doula (GfG), individuelle psychosoziale Begleitung während Schwangerschaft, Geburt und früher Elternschaft. Dipl. Sozialpädagogin, Bewegungspädagogin.
- 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)

Schedlich, Janis (N)

Drescher-Stadlbauer, Andrea (N)

Pötter, Astrid (W)

Skupin, Gerlinde (SW)

Emons, Dagmar (SW)

Rama, Tanja Delia (Z)

Wigger, Petra (SO)

Zwillings-/Mehrlingsschwangerschaft

Spezielle Beratung, Begleitung, Betreuung bei Mehrlings-Schwangerschaft

Emons, Dagmar (SW)

Lebek, Antje (O)

Wigger, Petra (SO)

Henze, Ines (SO)

Schedlich, Janis (N)

Naturheilkunde

Anwendungen aus der Natur, um die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen

Skupin, Gerlinde (SW)



Multi-Vitamin-Mineral-Kapseln –
Die Rundum-Versorgung für die Frau.

15 %
RABATT
für die erste
Bestellung
Code Geb15



PlantaVis GmbH
Rudeloffweg 9 · D - 14195 Berlin
T +49 30 89000 105 · M info@plantavis.de
www.plantavis.de

PLANTAVis

Steißlage/Beckenendlage

Kombination von Methoden, um die Wendung eines Kindes zu unterstützen

Collein, Juliane (Z) Kannegießer, Annette (N) Pötter, Astrid (W)
 Drescher-Stadlbauer, Andrea (N) Lorenz, Gudrun (N) Schedlich, Janis (N)
 Emons, Dagmar (SW) Pleikies, Mandy (SO)

Blütenessenzen

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

Müller, Claudia (W)

Pflanzenheilkunde

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

Drescher-Stadlbauer, Andrea (N) Pötter, Astrid (W)
 Mannchen, Sabine (SW) Roloff, Ellen (SW)
 Pleikies, Mandy (SO) Schnellen-Gertz, Sandra (SO)



Vitamin B6
trägt zur
Regulierung der
Hormontätigkeit
bei

15 %
RABATT
für die erste
Bestellung
Code Geb15

FÜR DIE FRAU MIT KINDERWUNSCH

mit Macawurzel Pulver, Eisenkraut- und Mönchspfeffer Pulver

Enthält: Folsäure, Zink, Vitamin B6, Vitamin B12,
 Vitamin E und Niacin.

Artikelnummer: 4203 · Pharmazentralnummer: 10953876

PlantaVis GmbH
 Rudeloffweg 9 · D - 14195 Berlin
 T +49 30 89000 105 · M info@plantavis.de
 www.plantavis.de

PLANTA*Vis*

Außerdem noch ...

Weitere zusätzliche Qualifikationen und Spezialisierungen (Auswahl)

Akupunkturmassage nach Penzel:	Eggerding, Rosi (Z)
Anthroposophische Medizin:	Hannig, Lena (Z), Schnellen-Gertz, Sandra (SO)
Ayurveda:	Hannig, Lena (Z)
Babymassage:	Drews, Cornelia (O), Henze, Ines (SO), Müller, Claudia (W)
Beikost:	Henze, Ines (SO), Pötter, Astrid (W), Schedlich, Janis (N)
Beikostsprechstunde:	Drews, Cornelia (O)
Beratung bei Lippen-Kiefer-Gaumenspalte:	Lebek, Antje (O)
Cranio-Sakrale Therapie:	Müller, Claudia (W)
CTG-Kontrollen zu Hause:	Junginger, Elke (N), Lorenz, Gudrun (N)
Einzelgeburtsvorbereitung zu Hause:	Lebek, Antje (O)
Einzelgeburtsvorbereitung für Wassergeburten:	Lorenz, Gudrun (N)
Frühchenbetreuung:	Emons, Dagmar (SW)
Geburtshypnose:	Gendelmann, Alexandra (SW)
Hypnobirthing/Hypnose:	Wohlrab, Jutta (Z)
Klinikbegleitung:	Emons, Dagmar (SW)
K-Taping:	Pleikies, Mandy (SO), Roloff, Ellen (SW) Diettrich, Simone (Z)
Massagen:	Diettrich, Simone (Z), Becker, Julia-Katharina (SW)
Moxa bei Beckenendlagen:	Lorenz, Gudrun (N)
NLP:	Wohlrab, Jutta (Z)
Nothilfeseminar:	Drews, Cornelia (O)
Polaritymassage:	Eggerding, Rosi (Z)
Traditionelle Hebammenkunst / TLHE©:	Kannegießer, Annette (N), Becker, Julia-Katharina (SW) Schnellen-Gertz, Sandra (SO)
Trageberatung:	Becker, Julia-Katharina (SW)
Yoga:	Wohlrab, Jutta (Z), Becker, Julia-Katharina (SW)
Wassergeburten:	Hannig, Lena (Z), Kannegießer, Annette (N), Lorenz, Gudrun (N), Schnellen-Gertz, Sandra (SO)

Spinning Babies®

Dem Baby mehr Platz im Becken schenken

Neue Kurse: 1:1 und in Gruppen

Bei Hebamme, Coach & Trainerin Jutta Wohlrab

www.elementsofbirth.de

ElementsOfBirth



Die 3 wichtigsten Fitness-Geheimnisse für Schwangere

Beachte immer:

Vermeide unbedingt das Training der geraden Bauchmuskeln!
 Trainiere nicht bei Schmerzen oder Schwangerschaftskomplikationen!
 Atme normal, am besten durch die Nase ein und den Mund aus.
 Vermeide alle Übungen in Rückenlage!
 Während der Schwangerschaft und in der Zeit danach solltest du nicht joggen.
 Geh nicht über deine Grenzen.



1. So stärkst du deinen Beckenboden

Dein Beckenboden ist ein Wunder der Natur. Zuerst trägt er bärenstark euer beider Gewicht durch die Schwangerschaft und lässt dann butterweich dein

Baby auf die Welt rutschen. Seine Muskelimpulse und Dehnbarkeit zeigen deinem Baby den richtigen Weg durch das Becken. Gewöhne dir an, so zu stehen: Rolle dein Becken so weit wie möglich zum Nabel hin auf, halte dein Baby mit den Bauchmuskeln nah an deine Wirbelsäule, richte dein Brustbein auf und lass den Nacken lang werden. Fühl' dich elegant und anmutig. Stell dir jetzt vor, in deiner Unterhose würde eine Wiese voller Gänseblümchen wachsen. „Pflücke“ mit dem Scheideneingang einen Gänseblümchenstrauß. Diese Übung ist von außen vollkommen unsichtbar. Du kannst sie überall heimlich machen.

2. So bewahrst du die Kraft deiner Rumpfmuskulatur

Trainiere bis zur Geburt deine seitlichen Bauchmuskeln. Sie bringen dein Baby in die richtige Startposition und unterstützen deine Gebärmutter mit wichtiger Schubkraft. Starke Bauch- und Rückenmuskeln entlasten außerdem den Beckenboden, weil sie viel Gewicht tragen und deine gesunde Aufrichtung erhalten. Richte deinen Stand wie oben beschrieben auf. Halte nun deine Hände an den Hinterkopf und die Ellenbogen zur Seite. Bring deine Ellenbogen abwechselnd Richtung Boden. Lass dabei den Rücken gerade, so als würdest du an einer Wand stehen. Geh nur so tief, wie du kannst und verdrehe nicht den Oberkörper. 10-20 Wiederholungen pro Seite. Je stärker deine Rumpfmuskeln sind, umso geringer wird während der Geburt deine Schmerzempfindung sein.

3. So dehnt du deine inneren Beckenmuskeln

Auf der Innenseite ist dein Becken durch viele Muskeln gepolstert, die du brauchst, um auf zwei Beinen laufen zu können. Einer der wichtigsten ist dabei der *M. iliopsoas*. Da er mit dem vegetativen Nervensystem verbunden ist, zieht er sich zusammen bei Stress und Angst und wird locker bei Wohlbefinden und Freude. Er lässt dein Baby weich vorbeigehen, wenn du zuversichtlich, entspannt und gedehnt bist. Komm in den Vierfüßlerstand. Bring ein Bein nach vorne und stelle den Fuß in eine Linie neben deine Hände. Lass nun das andere Bein langsam und sanft nach hinten und das Becken nach unten sinken. Tu' dies ganz sanft, bis es nicht weiter geht und bleib hier für 2 Minuten. Dann die Seite wechseln.



Eva Schumann ist Hebamme, Rhythmiklehrerin und Mutter von zwei Kindern. Sie entwickelte das Bewegungskonzept „belly&soul - Training für Schwangere“ für sicheren Sport und körperliche Geburtsvorbereitung. Kontakt: www.belly-and-soul.de

Sternenkinder

Wenn Geburt und Tod zusammenfallen

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

Hebammen

Karen Dirks, T. 0176-31 44 49 49, www.karendirks.de

Jana Leon, T. 0177-721 19 33, www.hebammen-zehlendorf.de

Gudrun Lorenz, T. 030-282 52 04, www.hebamme-gudrun-lorenz.de

Alexandra Gendelmann, T. 0179-687 15 92, www.alexandra-gendelmann.de

Hebammen-Bestatter-Team:

Clarissa Schwarz, Hebamme/Bestatterin, T. 030-251 86 44, www.clarissa-schwarz.de

Uller Gscheidel, Bestatter T. 030-13 89 96 77, www.charon.de

Lea Gscheidel, Bestatterin T. 030-13 89 96 77, www.charon.de

Brigitte Gilli, Bestatterin T. 030-30 83 00 65, www.gilli-bestattung.de

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 www.portadora.de finden Sie Hilfe für die Bestattung. Alle hier vertretenen Anbieter sind sehr gut mit der speziellen Situation einer Kinderbestattung vertraut.
- Auf der Website von Hebamme/Bestatterin Clarissa Schwarz (www.clarissa-schwarz.de/sternenkinder) finden Sie eine Liste von Kindergrabfeldern in und um Berlin.

Beratungsangebote:

- Die **Beratungsstelle Familienzelt** bietet Einzelgespräche für verwaiste Mütter / Väter sowie einmal im Monat (jeden 2. Fr., 18 Uhr) eine Gruppe für verwaiste Eltern an. T. 030-322 30 71, www.familienzelt-berlin.de
- **Beratungsstelle für Trauernde des TABEA e.V.**
Rückbildungskurse, Beratung, Gruppen, Therapie für trauernde Kinder, Jugendliche & Erwachsene. T. 030-495 57 47, www.tabea-eV.de
- Die **Björn-Schulz-STIFTUNG** bietet verwaisten Eltern Einzel- u. Gruppengespräche, Trauercafé, Vätergruppe etc. Für Erstgespräche: Nils Groß, T. 030-398 99 86 12, www.bjoern-schulz-stiftung.de

Abschiedsfotos / -porträts...

- **Fotograf Johannes Rigal**, selbst Sternenkinderpapa, macht einfühlsam letzte Abschiedsfotos von den kleinen Engeln. johannes.rigal@gmail.com
- **Larissa Reinboth**, Sternenkinder-Portraitzeichnerin, www.larissareinboth.com
- **Dein-Sternenkind**: kostenfreie Erinnerungsfotos, www.dein-sternenkind.eu

Selbsthilfegruppen:

- **Erste Hilfe Köfferchen** – von Sterneneitern für Sterneneitern. Jeden 1. Sa. im Monat (ab Sept. 21) offener Austausch mit anderen Sterneneitern im Café finovo. www.erste-hilfe-koeffeichen.com
- **Inga Elisabeth Ohlsen**, selbst Sternemama, Heilpraktikerin und Autorin, bietet die Gruppe „Herzensraum“ für Sternemütter/Sterneneitern an. www.inga-ohlsen.de
- **Initiative REGENBOGEN „Glücklose Schwangerschaft“ e.V.**
Berlin: Michael Hippler-Benscheidt, T. 0177-455 16 88, www.initiative-regenbogen.de
- **Die Krankenhauseelsorge der Charité** bietet jed. 3./4. Di. im Monat 16.30-18.30 h eine Trauergruppe an für Eltern, deren Kind im Kontext pränataler Diagnostik oder bald nach der Geburt verstorben ist. T. 030-450 57 70 55, monique.tinney@charite.de
- **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), eine Online-Gruppe für Eltern sowie telefonische Beratung an. T. 030-27 87 95 95, vegberlin@hotmail.com *) Coronabedingt nur mit Voranmeldung (weitere Infos s. Website)

Therapeutische Betreuung, Trauerbegleitung, Rückbildung

- **Pascale Chartrain**, Kinderwunschberaterin, Trauerbegleiterin, Traumatherapeutin, bietet therapeutische Begleitung (u.a. mit EMDR, Brainspotting) nach dem Verlust eines Kindes an. T. 0173-613 28 50, www.kinderwunschzeit.de.
- **Gesine Gammert**, Coach für Tochter|Mutter|Heilung, begleitet Frauen bei der Verarbeitung einer Fehlgeburt o. Abtreibung, damit sie ihr Kind „gehen“ lassen und trotzdem seine Mama bleiben können. T 0152-33 95 42 35 , www.gesinegammert.com/besondere-themen/
- **Gestalttherapeutin/Psychologin Lilian Gscheidel** begleitet Menschen und Paare in existenziellen Krisen wie nach dem Tod eines Kindes. English possible, all colours & genders welcome! liliangwenda@posteo.de, www.wandel-zart-und-wild.de
- **Heilpraktikerin Karin Eckes** bietet therapeutische Begleitung für Eltern (und Geschwister) von Sternenkindern. T. 030-693 95 85, www.wie-weiter.com
- **Heilpraktikerin Rositta Schafai Teherani**, selbst Mutter dreier Sternenkinder, begleitet Fehlgeburten mit EMDR Traumatherapie in der Gemeinschaftspraxis Yoga Glück Adlershof, www.rosittakamala.de
- **Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Trauerbegleiterin (BVT) Carmen Mayer**, selbst betroffene Mutter, bietet Begleitung und Unterstützung nach dem Verlust eines Kindes. T. 030-44 67 66 07, www.carmenmayer.de
- **Marlies Reich, Diplom-Sozialpädagogin, Hebamme, psychosoziale Beraterin** Beratung und Begleitung vor, während und nach Pränataldiagnostik sowie bei psychischer und seelischer Belastung in der Schwangerschaft. Kontakt: marlies.reich@t-online.de
- **Natalie Mackel**, Seminarangebote f. Eltern v. Sternenkindern mit Schreiben, Stille, Qigong, im Gespräch sein, dem Herzen begegnen, Onlinekurse: FrauenQigong auch nach Verlusten (von Krankenkassen anerkannt), T. 0172-319 92 29, www.nataliemackel.de
- **Theatertherapeutin (DGfT reg.), Traumafachberaterin Andrea Kunert**, miteinander reden in sprachlosen Zeiten. Kreative Wegbegleitung v. Erwachsenen u. Geschwisterkindern in Trauer. T. 0176-73 55 52 94, www.theatertherapie-andrea-kunert.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
- **Rückbildung für verwaiste Mütter:** E. Kubitschek, Hebamme, kubits@yahoo.de, Infos: www.kiezhebammen-steglitz.de
- **Dipl.-Sportwissenschaftlerin Jessica Rohrschneider u. Hebamme Janette Harazin** (selbst Sternemama) bieten Rückbildung u. Trauerbegleitung für verwaiste Mütter an. Online-Live-Kurse: T. 0176-30 41 01 72, www.nona-fit.de/sternenkurse

Hilfreiche Links im Trauerfall

www.leben-ohne-dich.de, www.stille-geburt.net
<https://sternenkindliebe.podigee.io/> (Podcast von Hebamme Dorothea Subh)

Sanft gebären. Mein Weg zur schmerzfreien Geburt



Katharina Pahl

272 Seiten, echtEMF 2020, 20 Euro

Obwohl Katharina Pahl ihren Sohn erst mit 44 Jahren geboren hat, erlebte sie eine selbstbestimmte, sanfte und schmerzfreie Geburt. Zu ihrer Vorbereitung zählten Hypnose, Visualisierungen und Affirmationen (z.B. *„Mühe los und glücklich bringe ich unser gesundes Kind zur Welt“*), Ayurveda und Akupunktur. Als das wohl Wichtigste in der Geburtsvorbereitung sieht Pahl allerdings die Gedanken, da der Schmerz vor allem im Kopf entsteht. Dass 20 Prozent der Frauen keinen Schmerz unter der Geburt empfinden, hat sie aufhorchen lassen. Wäre es nicht möglich, dass dies weitaus mehr Frauen erleben könnten, sofern sie es schaffen, ihre Angst vor Schmerz zu überwinden und sich und dem Baby im Bauch so viele schöne Gedanken wie möglich zu gönnen?

Mit gutem Grund empfiehlt die Autorin, sich das eigene „Geburtsfest“ vor dem inneren Auge auszumalen und regelrecht zu fühlen:

„Sehen Sie sich entspannt, glücklich und eins mit Ihrem Baby unter der Geburt und dann Ihr Baby gesund auf Ihrem Bauch, Ihre Hand auf seinem Rücken, Sie gelassen in sich ruhend und zutiefst glücklich lächelnd.“

Wer sich in die Lektüre von „Sanft gebären“ vertieft, erhält viele wertvolle Tipps, wie die Schwangerschaft und die Geburt des eigenen Kindes zu einer außergewöhnlich prägenden und bereichernden Erfahrung werden kann. So ist ein wunderbares Buch entstanden, das nicht nur dazu einlädt, selbst gemachtes Apfel-Birnenkompott zu naschen, sondern das auch zu nichts Geringerem anregt als seine Gedanken neu auszurichten und die Fähigkeit zu entwickeln, ganz bei sich und dem ungeborenen Kind zu sein.

Simone Forster

Instinctive Birth. Geburt aus eigener Kraft



Isabella Ulrich

300 Seiten, nbm Verlag 2016, myMorawa, 22,90 Euro

Isabella Ulrich zeigt mit ihrem „Handbuch zur ganzheitlichen Vorbereitung auf ein positives und selbstbestimmtes Geburtserlebnis“ verschiedene Wege auf, wie es Frauen möglich werden kann, eine Geburt freudvoll, würdevoll und in hohem Maße befriedigend zu erleben. Die österreichische Doula weiß aus eigener Erfahrung:

„Eine instinktive Geburt ohne jegliche Intervention ist eine sinnliche, kraftvolle und positive Erfahrung – ein körperlicher und seelischer Reifeprozess, den eine gesunde Frau und ein gesundes Kind, unter den notwendigen physischen Voraussetzungen, ohne jeden Zweifel aus eigener Kraft bewältigen können.“

Doch wie viele Frauen können schon davon berichten, wie sie ihr Kind ohne fremde Hilfe und in völligem Vertrauen auf den eigenen Körper zur Welt gebracht haben in einer Zeit, in der zahlreiche medizinische Kontrollen und Interventionen während der Geburt zur Routine gehören? Aber es gibt sie doch. Und Ulrich rät dazu, genau diesen Frauen, die intuitiv ihrem Instinkt vertraut haben, mehr Aufmerksamkeit zu schenken. So widmet sich die Autorin ausführlich den Grundsätzen einer instinktiven Geburt (Autonomie, Bewegungsfreiheit, individuelle und bedürfnisorientierte Zuwendung, Geborgenheit, Gewahrsein), webt einen Leitfaden für eine eigenständige und ganzheitliche Geburtsbewältigung, zeigt Wege aus negativen Tendenzen wie Überforderung und Anspannung auf, benennt aber auch klar, wo die Grenzen der natürlichen Geburt liegen. Abgerundet wird das Buch durch verschiedene Geburtsgeschichten, die jede auf ihre eigene Weise zutiefst berührend ist.

Simone Forster

Wir schaffen die Kindheit ab! Helikoptereltern, Förderwahn und Tyrannenkinder



Dr. Günther Loewit

336 Seiten, Haymon Verlag 2016, 22,90 Euro

Was Dr. Günther Loewit in seiner niederösterreichischen Landarztpraxis in den letzten Jahrzehnten stark verwundert hat, ist, dass immer weniger Kinder mit Prellungen, Zerrungen, Schnitt- und Schürfwunden zu ihm kommen, dafür aber immer öfter mit psychischen Problemen wie Konzentrations- und Bewegungsstörungen, kindlichem Burnout-Syndrom, Überforderung, ADHS und Suchterkrankungen. Auch die Eltern stehen unter Druck.

In seinem Bestseller „Wir schaffen die Kindheit ab“ gewährt der Allgemeinmediziner alarmierende Einblicke in unsere derzeitige Gesellschafts- und Erziehungskultur. Fakt ist, mit 1,4 Kindern in Österreich und 1,5 Kindern in Deutschland pro Frau stirbt unsere stets auf Selbstverwirklichung bedachte Wohlstandsgesellschaft. Es werden viele finanzielle Mittel für die Alten verwendet, aber nicht annähernd so viel in die Entwicklung der Kinder.

Für die Eltern sind die wenigen Kinder hingegen so wertvoll, dass sie sie überreich beschenken, bewundern und ihnen nahezu alle Wünsche von den Lippen ablesen. So werden die Kinder überproportional gefördert, behütet und überwacht. „Wir erziehen unsere Kinder zu sehr schnell funktionierenden kleinen Erwachsenenimitaten und nehmen ihnen den Platz für eine freie Kindheit. Zugleich versuchen wir ihnen parallel dazu alle Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen“, so Loewit. Was dabei verloren geht, ist die „ungestörte Kindheit“ und die Chance, auch mal hinfallen zu dürfen. Aber was brauchen Kinder wirklich? Nach Loewit ist das beste Geschenk, das man Kindern machen kann: Liebe, Zeit, Freiräume, Halt und Orientierung und natürlich Geschwisterkinder!

Ein aufrüttelndes Buch, das viele Denkanstöße liefert!

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

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

ANE – Arbeitskreis Neue Erziehung, T. 030-259 00 60, www.ane.de

Arbeiterwohlfahrt

- Jugend- und Familienberatung: T. 030-821 99 45
- Frauenberatung: T. 030-623 30 28 u. T. 030-45 60 64 50/60
www.awoberlin.de, www.awo-brandenburg.de

BALANCE – Schwangerschaftsberatung

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

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

Beratung + Leben GmbH, Schwangerenberatung

- Immanuel Beratungszentrum Marzahn, T. 030-935 20 63
- Immanuel Beratung Fischerinsel, T. 030-455 30 29
- Immanuel Beratung Pankow, T. 030-473 39 20
- Immanuel Beratung Spandau, T. 030-33 29 06 77
www.beratung.leben.immanuel.de

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.de

Berliner Krisendienst, 9 Standorte rund um die Uhr, T. 030-390 63 10
www.berliner-krisendienst.de

Caritasverband Frauenhaus, T. 030-851 10 18

Caritasverband Berlin/Schwangerschaftsberatung: T. 030-281 41 85 (Neukölln),
T. 030-666 33-840 (Pankow), T. 030-666 33-392/393/390 (Kreuzberg),
T. 030-666 33-965 (Wilmersdorf), www.caritas-berlin.de

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, www.donumvitae.org
- Potsdam, T. 0331-60 01 81 11
- Eberswalde, T. 03334-38 25 64

Familie im Zentrum, Evangelisches Jugend- und Fürsorgewerk, www.ejf.de

- Standort Mitte, Maxstr. 3a, T. 030-43 77 55 00

- EJJ-Schwangeren- und Schwangerenkonfliktsberatung Potsdam,

T. 0331-28073-24 u. 0331-28073-43

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

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

www.berliner-notdienst-kinderschutz.de

Kinderschutz-Zentrum, T. 030-683 91 10, 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, Info-Abende und Angebote für (werdende) Väter,

T. 0152-32 71 80 47, papatreff.info

Pro Familia, 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

- Lichtenberg: Jeannine Ernst, 0157-88 26 66 57

- 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

- Neukölln: Daniela Grunz, 0177-483 05 33

- Pankow: Karin Philip, 030-40 45 333

- Spandau: Sophie Linnemann, 0176-31 58 43 42 / Silke Nixdorff 0171-689 47 09

- Steglitz-Zehlendorf: Linda Dokkedahl, 0178-333 79 83

- Tempelhof-Schöneberg: Linda Dokkedahl, 0178-333 79 83

- Treptow-Köpenick: Dagmar Swoboda, 0152-01 57 3176

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

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

Verband alleinerziehender Mütter u. Väter

- Berlin, T. 030-851 51 20

- Brandenburg, T. 03381-71 89 45, www.vamv.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., seelische Unterstützung bei schwer belastendem

Pränataldiagnostikbefund, weitertragen-verein.net

Hilfreiche Angebote: Vorher

- **Alternative Babyausstattung:** Overalls, Strampler, Schlafsäcke u.v.m., von Disana, Lilano, Loud & Proud, Engel, Popolini, Reiff aus Bio-Baumwolle, Bio-Wolle, Wolle & Seide + Naturkind Bio-Kinderwagen. Onlineshop & Beratung, www.lifelines-shop.de
- **Alternativer Baby- & Kinderladen: Hug & Grow** – Ökologische Kleidung, Stoffwindeln, Tragen, Spielzeug – alles rund um liebevolle Elternschaft in Berlin-Tiergarten, Kirchstr. 20, 10557 Berlin, www.hug-and-grow.de
- **Begleitung & Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft**
Raum für Ihr Erlebtes, Ihre Sorgen, Wünsche und Hoffnungen.
Theresa Fuchs, Heilpraktikerin für Psychotherapie & Kinesiologin
T. 0176-47 31 43 04, Schulzestraße 1, 13187 Berlin Pankow
post@theresa-fuchs.eu, www.theresa-fuchs.eu
- **Begleitung vor und in der Schwangerschaft –**
Karin Eckes, FrauenNaturheilpraxis Südsterne, Heilpraktikerin, systemische Einzel- und Paartherapeutin, Hypnotherapeutin, Kloedenstr. 3, 10965 Berlin, T. 030-693 95 85, karineckes@wie-weiter.com, <http://wie-weiter.com/begleitung/>
- **Bindungsanalyse – ein Angebot für vorgeburtliche Bindungsförderung:**
Heilpraxis für Körpertherapie, Körperpsychotherapie und Bindungsanalyse (auch englisch und französisch), Silke Nixdorff, T. 030-391 37 49, silke.nixdorff@snafu.de, Info: www.bindungsanalyse.de
- **Bindungsanalyse – Vertiefung der Bindung zwischen Mutter und Baby während der Schwangerschaft:**
BkiD Kinderwunschberaterin sucht während der Ausbildung in Bindungsanalyse bis Ende 2021 schwangere Mütter für die Zertifizierung (Sondertarif).
Pascale Chartrain, T. 030-45 49 45 44, www.kinderwunschzeit.de.
- **Heilsame Erfahrungen in der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung**
Aqua-Wellness, einfühlsame Körperarbeit im wohligen warmen Wasser – sanft gehalten, gewiegt, massiert und schwerelos bewegt. Sich genährt und geborgen fühlen. Ich biete auch wohltuende Ayurveda-Schwangeren-Ölmassagen an. Tashina K. Kohler, T. 030-32 70 57 79 u. 0176-27 16 21 71, E-Mail: tashinamail@web.de
- **HypnoBirthing – eine chancenorientierte Geburtsvorbereitung**
Gruppen- und Einzelkurse in Berlin Friedenau und Kreuzberg,
Patrycja Formella, Frauenbegleiterin und zertifizierte HypnoBirthing Kursleiterin, T. 0174-611 51 43, www.geburtsgoettinnen.de

- Die ISPPM e.V. (internationale Gesellschaft für Prä- und Perinatale Psychologie und Medizin) feiert in diesem Jahr ihr 50-jähriges Bestehen mit einer internationalen Tagung vom 12.-14.11.2021, www.isppm.de

Pränatale Programmierung

Gesunder Lebensstil = gut fürs Kind!



Jede Schwangere hat großen Einfluss auf ihr Kind: zum einen über ihre Gefühle und Gedanken, ihr Befinden und ihre Fähigkeit, sich mit ihrem Baby zu verbinden; zum anderen über ihr Ernährungsverhalten und ihren Lebensstil. Sie stellt die ersten Weichen für die gesundheitliche Entwicklung ihres Kindes. Denn im Rahmen der „pränatalen Prägung“ werden laut Prof. Dr. Ingrid Gerhard, Herausgeberin des „Netzwerk Frauengesundheit“, „Nervenbahnen, hormonelle Regelkreise und Stoffwechselwege erschaffen, die das ganze Leben lang funktionieren sollen“.

Optimal für das Baby wäre es daher, wenn seine Mama das Essen aus regionalen, saisonalen frischen Zutaten so oft es geht selbst zubereitet. Wenn sie weitestgehend auf Fertiggerichte und Fast Food, zu viel Zucker und Weißmehlprodukte verzichtet und sich vor Umweltgiften in Kosmetika, Kleidung und Nahrungsmitteln/Verpackungen sowie elektronischen Strahlungen schützt. Ausreichende Bewegung und so wenig Stress wie möglich kommen ebenfalls dem Kind zugute.

„Obst, Salat, Gemüse, Kräuter, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Kartoffeln, gute Pflanzenfette – das ist die Grundlage, durch die Mutter und Kind gesund bleiben“, erklärt Prof. Dr. Gerhard. „Eine solche Ernährung bietet genügend Eiweiß für das Zellwachstum sowie Vitalstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe für den Energiestoffwechsel und ein gut funktionierendes Immunsystem.“

Was werdende (und stillende) Mütter ebenfalls nicht vergessen sollten, ist das Sonne-Tanken, um Vitamin D einzuspeisen und so die Entwicklung des kindlichen Immunsystems noch um einiges mehr zu begünstigen und seinen Knochenaufbau zu unterstützen. Es lohnt sich in jedem Fall, seinen Vitamin-D-Status überprüfen zu lassen!

Weitere Infos: „Richtig ernähren in Schwangerschaft und Stillzeit. Tipps für eine vielseitige, vollwertige Ernährung“ von Prof. Dr. Ingrid Gerhard und Dr. Barbara Rias-Bucher (Mankau Verlag) sowie auf der Website www.netzwerk-frauengesundheit.com

Abb.: © unsplash.com/Anna Pelzer



Märkische Kiste

Biolebensmittel - Vom Acker auf den Tisch

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



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



Der achtsame Weg durch Schwangerschaft, Geburt und Elternsein

Die Geburt eines Babys ist auch eine Geburt in ein neues Leben. Eines, das genauso herausfordernd wie beglückend ist.

Schwangerschaft, Geburt und Elternsein sind ein intensiver Transformationsprozess und eine Chance, uns selbst, unserem Baby und dem Leben wirklich zu begegnen. Bewusst Eltern zu werden und zu sein ist das größte Geschenk, das wir unseren Kindern machen können.

Um das Glück wirklich genießen zu können und an den Herausforderungen zu wachsen, braucht es mehr als nur guten Willen. Achtsamkeit ist wie ein inneres Handwerkszeug, das uns sicherer macht im Umgang mit unseren Emotionen und Körperempfindungen – auch den schwierigen. Achtsamkeit hilft uns, den gegenwärtigen Moment bewusst und ohne Urteil wahrzunehmen und immer wieder zurück zu finden in den eigenen inneren Frieden. Denn Elternsein ist intensiv und das von Anfang an. In der Schwangerschaft ist es wichtig, einen gesünderen Umgang mit Stress zu erlernen. **Unter der Geburt ermöglicht Achtsamkeit bewusst mit der Wehenkraft umzugehen, Ängste zu bewältigen und dadurch den Geburtsprozess nachweislich zu unterstützen.** Mit Achtsamkeit gelingt es Eltern aber auch, ihr neugeborenes Kind und seine Bedürfnisse einfühlsam kennenzulernen, ein inniges Band zueinander zu knüpfen und ihr Kind auch durch schwierige Momente zu begleiten.

Dabei geht es nicht darum, die entspannteste Schwangerschaft vorweisen zu können, eine komplikationslose Geburt hinzulegen und die perfekten Eltern zu sein. Es geht um uns – und unsere Kinder! Es geht darum, uns selbst bestmöglich zu unterstützen und miteinander zu wachsen. (Selbst)Mitgefühl, Freundlichkeit, Akzeptanz, Vertrauen, Geduld... diese inneren Qualitäten werden mehr denn je gebraucht in der Welt, in die unsere Kinder hineinwachsen. **Wie wir unsere Kinder zur Welt bringen und sie ins Leben begleiten, das wird entscheidend dafür sein, wie die Welt von morgen aussehen wird.**

Seien es die Wehen unter der Geburt, das Wunder der ersten Wochen oder das Hineinwachsen in einen entspannten Familienalltag auch mit mehreren Kindern. Achtsamkeit gibt uns ein inneres Zuhause, das uns ein Leben lang willkommen heißt.

Anne Hackenberger

Paar- und Familientherapeutin, Achtsamkeitslehrerin

www.achtsamkeit-und-familie.de





Achtsamkeit & Familie
In Beziehung Wachsen

Anne Hackenberger

Achtsamkeitslehrerin,
Paar- und Familientherapeutin

- Mindful Birthing Geburtsvorbereitung
- Achtsam durch das erste Lebensjahr
- Einzel-, Paar- und Familienberatung

www.achtsamkeit-und-familie.de



MINDFUL BIRTHING

MBCP Deutschland Austria Schweiz

Ausbildung zur Mindful Birthing Kursleitung

Für Hebammen und alle Fachleute, die mit Schwangeren arbeiten.

Vier Module

14. Oktober 2021 bis 22. September 2022
Online und Präsenz am Bodensee

Anmeldung und Informationen

E-Mail: mail@mindfulbirthing.de
Website: www.mindfulbirthing.de



Die achtsame Geburt

—
Dein Onlinekurs zur
Geburtsvorbereitung mit
Achtsamkeit

mit Dr. Clarissa Schwarz

Jetzt vormerken lassen & gratis
Meditation für Schwangere sichern

www.die-achtsame-geburt.de



In Kontakt mit sich und dem Baby

Alexandertechnik
für eine leichte und
angenehme Schwangerschaft



Jede Schwangerschaft ist der Anfang einer Reise ins Unbekannte. Obwohl die meisten von uns bereits Kenntnisse haben über Schwangerschaft, Geburt und Eltern-Sein, werden die eigenen Erfahrungen neu sein und die Reaktionen unvorhersehbar.

Gerade in der Schwangerschaft können Frauen eine größere Wahrnehmungsfähigkeit für ihren Körper und das in ihnen wachsende Baby entwickeln. Diese neue Selbstwahrnehmung, gekoppelt mit der Ausschüttung von Progesteron, bedeutet, dass Schwangere die Alexandertechnik gut lernen können und gewohnheitsmäßige feste Reaktionsmuster, sich zu verspannen, relativ schnell geändert werden können. Denn die nach ihrem Begründer *Frederick Matthias Alexander* (1869-1955) benannte ganzheitliche Arbeitsweise dient der Bewusstwerdung von unnötiger Anstrengung. Sie hilft dabei, ungesunde Gewohnheiten zu entdecken und zu überwinden, um in ein natürlicheres und vor allem gesünderes Leben zurückzufinden.

Durch sanfte, angenehme Berührungen des Körpers der werdenden Mutter durch die AlexandertechniklehrerIn kann sie unterstützt werden, mit sich selbst und dem kleinen Wesen in Kontakt zu kommen. Ganz einfach durch Ausrichtung auf mehr Raum wird das Aufrichtesystem der Schwangeren wieder belebt, so dass es müheloser wird, das ungeborene Wesen zu tragen. **Das Baby spürt, wenn seine Mutter sich wohl in ihrem Körper fühlt, und es bekommt mehr Raum im Bauch der Mutter.** Oftmals fangen die Babys dann an, sich während der Alexander-technikstunde im Bauch der Schwangeren zu bewegen. Es scheint ihnen zu gefallen.

Die Alexandertechnik wird u.a. im Liegen auf der Bank, im Sitzen oder Gehen unterrichtet. Es geht darum, aufmerksamer zu werden, wie wir unser tägliches Tun gestalten. Dort, wo wir uns bei Tätigkeiten zu viel anstrengen, z.B. beim Gehen den Bauch nach vorne schieben, können wir lernen, dies zu lassen und uns freier zu bewegen. Durch natürliche Aufrichtung entstehen Unterstützung und ein starker Rücken.

Auch für die Geburt des Babys spielt es eine große Rolle, dass die Gebärende ihre Kräfte so einsetzt, dass sie sich nicht unnötig verkrampft. Mithilfe der Alexander-technik können Geburtsstellungen ausprobiert werden, die es der Frau leichter machen, ihr Kind zu gebären. Ein kräftiger und freier Rücken ist hierbei sehr hilfreich. Es entsteht Raum für eine gute Herzensbindung von Mutter und Baby von Anfang an, auch bereits vor der Geburt.



Sabine Melzer, Physio- und Bobath-Therapeutin, Alexandertechniklehrerin, Somatic Experiencing Practitioner, info@alebo-berlin.de, T. 030-81 86 28 95, www.alebo-berlin.de

Traumasesensible Paartherapie ...

... in der Kinderwunsch- und Babyzeit zur Auflösung eigener frühkindlicher Entwicklungs Traumata



Lebewesen, die keine Nestflüchter sind, müssen empathiefähig sein, um ihren Nachwuchs aufzuziehen und um non-verbal kommunizieren zu können – z.B. wie man den passenden Partner findet, wie man sein Baby zur Welt bringt usw. Dies geschieht über die „Limbische Prägung“. Das ist die Fähigkeit unseres limbischen Systems (eines Teils des Gehirns), *nicht-kognitiv* alle Erfahrungen zu speichern, emotional zu bewerten und einer Lebensereignis-Timeline zuzuordnen – und diese Gefühle entsprechend zu reaktivieren.

Wenn während der limbischen Prägungsphase etwas schief gelaufen ist, zum Beispiel wenn ein Erpel eine Schwanen- Adoptivmutter hatte, dann wird er sich sein Leben lang in Schwäne verlieben – und nie erhört werden. Dieser biologische Prägemechanismus ist fürs Paradies erfunden, damit die heile Welt sich automatisch reproduziert. Leider wiederholen sich so aber auch traumatische Erlebnisse und pflanzen sich transgenerational fort, wenn sie nicht angeschaut werden.

„Normale“ Traumata gibt es viele: Nicht gewollt gewesen zu sein, kein Junge oder kein Mädchen geworden zu sein, Trauer- und Traumafälle der eigenen Eltern während der Schwangerschaft, als alleingeborener Zwilling auf die Welt gekommen zu sein, eine traumatische Geburt, schreien gelassen, nicht ausreichend gestillt und nicht getragen worden zu sein... **Die rohen Gefühle des kleinen Babys, das man einmal war, werden reaktiviert, wenn man selbst Vater oder Mutter wird – und werden oft auf den Partner projiziert.** Wird ein Paar schwanger, laufen ab dem Zeitpunkt der Zeugung bei beiden Elternteilen die Programme ihrer jeweiligen limbischen Prägung ab. Meist hat man sich mit traumawandlerischer Sicherheit in den Partner verliebt, der mühelos alle Triggerpunkte findet ...

Wie man als Paar den schnellen Streitausstieg schafft und zu Verbündeten bei der Heilung der frühkindlichen Wunden wird, kann man lernen, zum Beispiel durch eine Paarberatung/-therapie, eine Reise in die eigene Kindheit zur Traumauflösung oder einem „Pränatalen Re-Imprinting“.

Dann gelingt die Familiengründung und der Raum der Liebe öffnet sich wieder. Und das Beste daran ist das limbische Erbe, das wir unseren Kindern und Kindeskindern mit auf den Weg geben:

wie man Krisen meistert und dass wir wegen der Liebe hier sind.

Bele Ducke, Traumasesensible Paar- und Sexualberatung und Geburtsvorbereitung, Kontakt T. 030-477 35 07, liebesslandkarten.de





Spinning Babies® – warum es nicht reicht, dass der Kopf nach unten liegt

Viele Frauen glauben, wenn das Baby zur Geburtsvorbereitung mit dem Kopf nach unten liegt, ist alles gut. Doch es gibt mehr zu beachten.

Das von der amerikanischen Hebamme *Gail Tully* entwickelte Geburtsvorbereitungskonzept „*Spinning Babies*®“ vereint die drei Grundprinzipien „Balance, Schwerkraft und Bewegung“ und beschäftigt sich mit der Optimierung der Kindslage in der Schwangerschaft und unter der Geburt. Es macht sich das Wissen um Anatomie und Physiologie der Geburt zunutze, indem es vor allem die Geburtsmechanik, verschiedene Methoden und Techniken verbindet und ein ausgewogenes Zusammenspiel zwischen Becken, Baby und Mutter schafft.

Hauptfrage ist, wie wir eine perfekte Balance schaffen und für genügend Raum im Becken sorgen, um das Kind bei seinen natürlichen Bewegungsmustern zu unterstützen und somit die Geburt zu erleichtern. Viele Geburten dauern lange und sind anstrengend, obwohl das Baby mit dem Kopf „richtig“ nach unten liegt. Dennoch bleiben manche Babies stecken oder finden ihren Weg nicht.

Die Lösung: Sind die Babies gut positioniert, ist die Geburt leichter und oft auch schneller. *Spinning Babies*® bietet Schwangeren wie auch Paaren eine Möglichkeit, den Prozess der Geburt besser zu verstehen und mit viel Freude aktiv mitzugestalten, indem sie leichte, jedoch sehr effektive Übungen in diese besondere Phase ihres Lebens integrieren. Bei der „*belly mapping*“-Übung „*Wo ist das Baby?*“ ertastet die Mutter zum Beispiel ganz genau, wo sich das Baby befindet. Wo ist der Rücken, wo sind Füße, Hände, Kopf und Po?

Auch wird beim *Spinning Babies*® gerne mit dem aus Mexiko stammenden „*Rebozo Mantecada Swifting*“ gearbeitet. Die Schwangere nimmt ein Rebozotuch und wiegt den Bauch sanft und rhythmisch. Dadurch entsteht jede Menge Entspannung, wird doch das Nervensystem direkt angesprochen und der Bauch ganz weich. Positiver Effekt: So wird Platz für das Baby geschaffen.

Um den Geburtsvorgang generell zu erleichtern, kommt es vor allem auf genau diese Entspannung an. Denn Spannung und Verspannung „schließen das Becken“. Mehr Balance im Becken und der Einklang von Bändern, Faszien und Muskeln sind dagegen wichtige Schlüssel für die Geburt.

Spinning Babies® ist für alle Frauen und Paare (ab SSW 20, spätestens ab SSW 34) geeignet, die sich vorbereiten möchten, die bereits schwierige Geburten hatten oder deren Kinder in Quer-, Schräg- oder Beckenendlage liegen.

Mittlerweile gibt es einige ausgebildete *Spinning Babies Parent Educators* in Deutschland, die das Know-how haben und Kurse geben. Diese Methode der Geburtsvorbereitung ist definitiv eine Bereicherung und unterstützt ein positives Geburtserlebnis für Mutter und Kind.



Jutta Wohlrab ist internat. Hebamme, Hypnocoach, Yoga-Trainerin, zertifiz. *Spinning Babies*® Parent Educator, T. 0176-70 30 03 07, www.elementsofbirth.de

Oh weh...

Es gibt wohl kaum eine Frau, die nicht Respekt vor den überall heraufbeschworenen Wehenschmerzen hat. Doch muss die Geburt nach neun Monaten des Staunens über die kleine wachsende Seele unter dem eigenen Herzen wirklich so schlimm sein wie alle sagen?



Abb.: © www.stock.adobe.com/reineg

Nein, es gibt tatsächlich Frauen, die ihre Kinder ganz ruhig und friedlich, scheinbar mühelos und ohne viel Aufhebens gebären.

Der englische Gynäkologe und Verfechter der natürlichen Geburt **Grantly Dick-Read** behauptet in seinem Buch „*Childbirth Without Fear*“ (Deutsche Fassung „*Mutter werden ohne Schmerzen. Die Natürliche Geburt*“), „dass man in nicht allzu ferner Zukunft die angeblich unvermeidlichen Wehenschmerzen nur noch vom Hörensagen kennt.“ Seiner Auffassung nach entsteht der Schmerz überhaupt erst durch eine angsterfüllte Erwartung von Schmerz. Denn die führt zu einer innerlichen Verkrampfung, die wiederum die Geburtsarbeit der Gebärmutter behindert („*Angst-Verkrampfungs-Schmerz-Syndrom*“).

Aber was sind Wehen eigentlich?

Wie kann ich mit Wehen gut umgehen?

Tipps von Heb. Julia-Katharina Becker

- Wärme und Berührung: Zwei warme Gelkpressen, eine vorn auf dem Unterbauch, eine auf d. unteren Rücken unter einem einfachen Bauchgurt
- Baden in warmem (max. 37°) Wasser
- Eine lange Ausatmung zur Fokussierung bei der Wehenverarbeitung

Laut Hausgeburtshebamme **Julia-Katharina Becker** sind Geburtswehen „*Muskelkontraktionen, die vom oberen Teil der Gebärmutter ausgehen und auf den unteren Teil der Gebärmutter wirken. Daher werden die Wehen meist im Unterbauch und im Leistenbereich gespürt.*“ Geburtswehen treten regelmäßig und in immer kürzer werdenden Abständen auf und steigern sich in ihrer Intensität.

„Die meisten Frauen beschreiben Geburtswehen als ein ‚Ziehen‘, manchmal periodenartig im Rücken bis hin in die Beine“, so Becker. Hat man aufgrund des Drucks nach unten das Gefühl, dringend zur Toilette zu müssen, kann es sein, dass das Baby schon unmittelbar vor der Geburt steht.

Damit effektive Geburtswehen angekurbelt werden können, kommt es auf die Hormone an: „Vor allem auf das ‚schüchterne‘ Hormon Oxytocin“, erklärt Becker. „Schüchtern, weil es nur dann ausreichend wirken kann, wenn eine angenehme Atmosphäre herrscht. Es ist auch das Hormon, was bei Frauen einen Orgasmus auslöst oder in der Stillzeit die Milch zum Fluss bringt. Angst und Anspannung bewirken, dass die Zielzellen dieses Hormons vom Adrenalin bereits belegt sind. Oxytocin kann dann nicht mehr ausreichend wirken.“

Deshalb ist es so wichtig, dass die Schwangeren ihre Angst vor den Wehen schon im Vorfeld ablegen. **Laut Becker braucht es auch gar nicht viel für eine gute Geburt und effektive Wehen:** „Am besten eine ähnlich liebevolle Atmosphäre, wie die, in der das Kind entstanden ist! Eine kontinuierliche Begleitung durch eine vertraute Fachperson und vor allem eine positive Einstellung.“

Am Ende sind Wehen und das Wehenempfinden so individuell wie jede einzelne Frau. Wichtig bei alledem ist, das Baby im Blick zu behalten. Denn das reitet auf jeder Wehe wie eine Welle in Richtung Mamas Arme. *Simone Forster*



Geburt im Wandel

Unsere Geburtskultur hat sich innerhalb von nur wenigen Jahrzehnten dramatisch verändert. Geburt in Berlin sprach mit der mehrfach ausgezeichneten Kulturwissenschaftlerin Prof. Dr. Marita Metz-Becker vom Institut für Europäische Ethnologie/Kulturwissenschaft der Philipps Universität Marburg.

Interview: Simone Forster

Wie konnte es dazu kommen, dass sich die Geburten bei uns zu über 98 Prozent in die Kliniken verlagert haben?

Prof. Dr. Marita Metz-Becker: Nach dem Aufkommen der Entbindungshäuser nach französischem Vorbild (den Accouchieranstalten) im 18. Jahrhundert ist in den 1960er Jahren die Geburtshilfe endgültig in den Kliniken gelandet. Waren zuvor auf dem Land noch die Hausgeburten allgegenwärtig, änderte sich das von heute auf morgen, weil Mitte der 60er Jahre die Krankenkassen die Geburt im Krankenhaus voll übernommen haben.

Wie war es denn für die Frauen, die sich in den 60er/70er Jahren für Klinikgeburten entschieden?

Prof. Dr. Marita Metz-Becker: Was in den Kliniken der 60er Jahre los war, war alles andere als Hätschelatmosphäre. Es kam viel Kritik auf. Vor allem, dass beim klinischen Setting die Frau als Patientin auf dem Rücken liegt und alle anderen was an ihr machen. Ideen von Odent, Leboyer und Lamaze konnten Fuß fassen, in denen die „sanfte Geburt“ ins Spiel gebracht wurde. Ein Signal dafür war auch, dass in den 80ern Geburtshäuser wie Pilze aus dem Boden sprossen.

Wie würden Sie unsere heutige Geburtskultur beschreiben?

Prof. Dr. Marita Metz-Becker: Waren die Frauen früher noch in guter Hoffnung, so sind es die Schwangeren in den 2020er Jahren nicht mehr. Eine Hebamme, die in einer Uniklinik arbeitet, äußerte mir gegenüber, dass die Schwangeren sagen ‚Macht mal.‘ Sie wollen, dass ihr Kind geholt wird. Viele verlangen schon beim Reinkommen eine PDA aus Angst vor Schmerzen. So wird Geburt heute geradezu konsumiert. In der Klinik gerät dann oft sofort eine Interventionskaskade in Gang. Erst Wehentropf, dann Wehenhemmer, Schmerzmittel, PDA bis hin zur Saugglocke oder zum Kaiserschnitt. **Sowie aber mit Chemie in das Geburtsgeschehen reingefunkt wird, kommt der eigene Hormoncocktail der Frau durcheinander und sie wird nur noch von außen dirigiert.**

Welche Rolle spielen die Hebammen bei alledem?

Prof. Dr. Marita Metz-Becker: Immer mehr geben die Geburtshilfe ganz auf. Denn die hohen Versicherungskosten, die hierfür anfallen, können viele Hebammen nicht länger tragen. Sie bekommen jetzt zwar Zuschüsse, müssen aber trotzdem finanziell in Vorleistung treten. Dabei ist die Rolle der Hebamme extrem wichtig. Die Hebammen sind für das Gesunde, für das Physiologische

zuständig. Der Arzt hat einen anderen Blickwinkel, er will Krankes gesund machen. Was ebenfalls problematisch ist, ist die Zentralisierung von Geburt.

Inwiefern?

Prof. Dr. Marita Metz-Becker: Es gibt immer mehr große Hightech-Geburtszentren mit zum Teil hohen Kaiserschnittraten anstatt viele kleinere Entbindungskliniken. **Man darf den Kaiserschnitt als eine große Bauchöffnung nicht unterschätzen, die vermieden werden sollte, wenn es möglich ist.** Es gibt bereits Studien, die zeigen, dass Kaiserschnittgeborene häufiger Diabetes, andere Krankheiten und psychische Probleme entwickeln. Aber mit dem Kaiserschnitt verdient man nun mal mehr. Ich will nicht unterstellen, dass das der Hauptgrund ist, in Unikliniken werden ja auch viele Risikofälle behandelt, aber es wird häufig nicht der Körper der Frau oder die Psyche der Kinder betrachtet.

Welche Erfahrungen haben die Frauen, die Sie im Rahmen Ihrer Forschungsarbeit interviewt haben, gemacht?

Prof. Dr. Marita Metz-Becker: Generell gibt es viele Frauen, die davon überzeugt sind, die Ärzte wissen besser, wie es ihnen und ihren Babys geht als sie selbst. Ich habe zum Beispiel eine junge Mutter interviewt, die andauernd ein neues Ultraschallbild von ihrem Kind brauchte. Sie sagte: „*Das war so schön, wenn ich das Kind in der Handtasche bei mir habe.*“ Ich habe mich dann gewundert: „*Du hattest das Kind doch in deinem Bauch?*“ Sie war ihrem Kind schon so nah, wie es niemand anders sein konnte. Aber sie war so entfremdet von ihrem eigenen Körper, dass sie dem Bild in der Handtasche mehr traute als sich selbst. Eine andere Frau hat mir erzählt, dass sie ihr erstes Kind mit Kaiserschnitt bekommen und sehr darunter gelitten hat. Sie wollte unbedingt wieder ein Kind und es normal kriegen. Nach zwei Jahren hat sie ein weiteres Mal entbunden, dieses Mal im Geburtshaus. Sie sagte: „*Ich brauchte meine Tochter, um zu heilen. Ich bin an diesem Kind geheilt.*“ Und zum Glück gibt es auch noch einige Hausgeburtshebammen, die über Mund zu Mund Propaganda so gut „gebucht“ werden und so viel verdienen, dass sie davon leben können.

Und wie geht es jetzt weiter?

Prof. Dr. Marita Metz-Becker: Flächendeckendere hebammengeführte Kreißsäle sowie eine hebammengeleitete Schwangerenvorsorge wären gut. Es geht darum, die Schwangeren in ihrem Selbstvertrauen zu stärken und sie nicht primär als Patientinnen zu sehen. Wünschenswert wäre es außerdem, dass der Staat die Hebammen-Haftpflicht übernimmt und dem Zentralisierungstrend der Geburtshilfe entgegenwirkt. Nur so kann die Wahlfreiheit des Geburtsortes langfristig bestehen bleiben.



Mehr zum Thema:

<https://lisa.gerdahlenkel-stiftung.de> (Stichwort Geburtskulturen).

Buchtip: „Drei Generationen Hebammenalltag. Wandel der Gebärkultur in Deutschland“ von Marita Metz-Becker, 2021, Psychosozial-Verlag,

www.psychosozial-verlag.de.

Weitere Infos, wie man sich für eine selbstbestimmte Geburtshilfe engagieren kann:

mother-hood.de, www.normale-geburt.de, www.hebammenfuerdeutschland.de

Hilfreiche Angebote: Nachher

- **Alternativer Baby- & Kinderladen: Hug & Grow** –
Ökologische Kleidung, Stoffwindeln, Tragen, Spielzeug –
alles rund um liebevolle Elternschaft in Berlin-Tiergarten
Kirchstr. 20, 10557 Berlin, www.hug-and-grow.de
- **Ayurveda-Ölmassagen**
Nährend, regenerierend und aufbauend.
Umsorgend in liebevoller Atmosphäre gegeben von Tashina K. Kohler
T. 030-32 70 57 79 u. 0176-27 16 21 71, E-Mail: tashinamail@web.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.tararuedel.de
- **Integrative Baby Therapie IBT**
IBT erkennt Babies als sensible gewahre Wesen an, die geprägt sind von
ihren Erfahrungen vor und um ihre Geburt. Untröstliches Weinen, Unruhe,
Probleme mit Schlaf oder Nahrung können häufig auf ungelöste frühere
Themen zurückgeführt werden. Diese können über ‚Babykörpersprache‘
und ‚Erinnerungsschreien‘ zum Ausdruck gebracht werden. IBT unterstützt
nächste Bezugspersonen zustimmungsbasiert darin, diese zu verstehen.
T. 030-63 96 07 06, www.osteopathie-onnertz.de
- **Tiefenpsychologisch fundierte Kunsttherapie** rund um Schwangerschaft,
Kinderwunsch, (traumatische) Geburt und Verlusterfahrung – Hannah
Elsche, Kunsttherapeutin M.A., Heilpraktikerin für Psychotherapie, Einzel-,
Gruppentherapien und Workshops, Liebenwalder Str. 33, 13347 Berlin,
T. 0160-300 83 99, mail@hannahelsche.de, www.hannahelsche.de
- **Verarbeiten – Nachnähren – Heilen**
Ich helfe Müttern und Vätern, die eine schwierige oder traumatische
Geburtssituation mit ihrem eigenen Kind erlebt haben, beim behutsamen
Verarbeiten, Nachnähren und Heilen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass
sich eine traumatische Geburtssituation belastend auf sich selbst, das Fami-
lien- und Berufsleben auswirken kann. Das empfindet jede/r unterschiedlich
und es darf heilen. Ich begleite dich gern.
Katja Weber, Coaching | Aufstellungen | feinste Energie- & Körperarbeit,
Traumaauflösung, Potsdam, T. 0179-131 57 32, kontakt@weberkatja.de,
www.weberkatja.de
- **Workshop: Stress lass nach!** An neuen Herausforderungen wachsen mit
The Work of Byron Katie, www.alexandra-gendelmann.de



1. Hilfe am Kind

Was mache ich, wenn mein Kind bewusstlos ist?

Woran erkenne ich einen Pseudokrupp-Anfall?

Wie geht der Rettungsgriff im Erstickenotfall?

Wissen Sie Bescheid?

Notfallkurse für Eltern
Alle Orte & Termine: www.tararoedel.de



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

Gemeinschaftliches

Kinderaufwachsen & Elternsein

im Kontext des familiären Alltags, für Paare auf dem Weg zum Elternsein, für Einzelpersonen mit pädagogischem Bezug, Projekte & Initiativen

T. 0176-66 89 79 41
lenagebhardt@posteo.de
www.erwachsenElternsein.de

Lena Gebhardt 
Beratung · Kurse · Eltern-Coaching



MOTHERS FINEST Lieferservice deutschlandweit

Wochenbett-Kraftpakete & Suppen

Nährstoffoptimiert

Milchbildend

100 % Bio

Für dich und deine Familie

T. 089-54 04 34 00, mf@mothersfinest.org

www.mothersfinest.org



WEG DER MITTE
Soziale Dienste

Familienpflege & nachgeburtliche Betreuung

**Wir unterstützen Sie und Ihre Familie –
professionell und liebevoll**

Kostenträger: Gesetzliche Krankenkassen



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



Stillen – der natürliche Cocktail aus Urvertrauen, Nähe und Liebe

Stillt eine Mutter ihr Kind wird es in ihr und in ihrem Kind für einen Moment lang ganz still. Sie erlaubt ihrem Kind, sich mit ihr zu verbinden. Dabei ist diese Einheit mit dem Kind so viel mehr als bloße Körperlichkeit und Nahrungsaufnahme.

„**W**ährend das Baby an der Brust der Mutter trinkt, befinden sich die beiden in einer einzigartigen Beziehung zueinander, die seelisch so tief zufrieden stellt, dass sich beim Baby ein tiefes Urvertrauen aufbaut. Bindungsforscher sind überzeugt, dass diese umfassende Geborgenheit und Sicherheit am Lebensanfang für die Entfaltung eines gesunden Selbstwertgefühls ausschlaggebend ist“, erklärt Stillberaterin **Vivian Weigert** in ihrem Buch „Stillen. Das Begleitbuch für eine glückliche Stillzeit“.

Wie lange ein Kind gestillt wird, sollte einzig und allein davon abhängen, wie lange es Mutter und Kind Freude bereitet. Es gilt durchaus als „artgerecht“ und von UNICEF und WHO erstrebenswert, sein Kleinkind bis zum Alter von zwei Jahren oder länger zu stillen, auch wenn es in unseren Kreisen nicht zur gesellschaftlichen Norm zählt.

Stillmama Christina hätte nie gedacht, dass sie ihre beiden Kinder drei Jahre lang stillen würde: „*Ich dachte immer, das gehört sich einfach nicht, so lange zu stillen. Als meine Tochter dann aber ein halbes Jahr alt war, fühlte es sich noch nicht richtig an, sich von unserer gemeinsamen Stillzeit zu verabschieden. Als sie zwei wurde, habe ich es vor den meisten geheim gehalten, dass ich sie weiterhin nachts stille. Als ich im Film Microbirth hörte, dass das Immunsystem zwei Jahre braucht, um sich aufzubauen und dass das Stillen bis zum zweiten Lebensjahr und länger gut wäre, fühlte ich mich in dem, was ich instinktiv gemacht habe, bestätigt.*“

Und was ist drin in Mamas Milch? Jede Menge gute Energie, wichtige Nährstoffe und Vitamine, wertvolle Fette, Milchzucker und Eiweiße, aber auch **Antikörper, abwehr- und verdauungsfördernde Enzyme sowie Mineralien und Spurenelemente**, die sich stets den Bedürfnissen des Kindes und seinen Wachstumsphasen anpassen. So ist Muttermilch Trinken, Vorspeise, Hauptspeise und Nachtisch zugleich. Studien zufolge wirkt das Stillen nicht nur positiv auf das kindliche Immunsystem und seine geistige Entwicklung, sondern birgt auch für die Mama viele Vorteile: Es sorgt für eine schnelle Rückbildung der Gebärmutter, senkt das mütterliche Brustkrebsrisiko und hilft ihr, schneller ihr altes Gewicht wiederzugewinnen. Beim Stillen wird schließlich jede Menge Energie verbraucht: „*Für nur zehn Milliliter Milch fließt jeweils ein halber Liter Blut durch die Brust*“, so Weigert. Und das Schöne am Stillen ist, dass es keine Einbahnstraße ist. Sowohl die Mutter als auch ihr Kind profitieren von den hierbei frei werdenden Liebes-, Glücks- und (Ver-)Bindungshormonen.

Simone Forster

Zum Stillbeginn richtig versorgt

mamivac® bietet umfangreiche Stillhilfen und Milchpumpen die mit höchsten Qualitätsstandards in Deutschland hergestellt werden.



mamilan® BRUSTCREME



mamivac® STILLEINLAGEN



mamivac® LACTIVE

Die elektrische Doppelmilchpumpe für die aktive Mutter – saugstark und leise

20 %

Rabatt auf Ihre Bestellung mit dem Gutscheincode*:
Geburt-B2122

*gültig bis 01.06.2022 – Ausgenommen sind elektr. Geräte und bereits reduzierte Artikel.

mamivac®.com



Made in Germany



Gesunder Babyschlaf

Warum kann mein Baby nicht einfach schlafen?

Abb.: © Peter Oslanec/www.unsplash.com

In meinem Schwangerschaftsratgeber stand: „*Babys in den ersten Wochen schlafen 14-17 Stunden am Tag*“. Überall in der Babywerbung sehe ich Fotos von friedlich schlummernden Babys und ich freue mich auf die herrliche Zeit und all die Muße. Dann, vier Monate nach der Geburt, sieht alles ganz anders aus: Vermutlich schläft auch mein Baby irgendwie 14 Stunden pro Tag, aber leider nicht am Stück und garantiert nicht nachts!

Am liebsten schläft mein Baby sowieso nur auf meinem Arm, im Tragesystem oder Kinderwagen (und wehe man bleibt stehen!), und an Ablegen ist nicht zu denken! Nachts wacht es alle 2-3 Stunden auf, meine besorgte Mutter fragt: „*Schläft es denn immer noch nicht durch?*“ Und ich frage mich: „*Was mache ich nur falsch?*“ Und nicht nur das: Darf ich mein Baby zum Einschlafen stillen? Warum kann es nicht alleine einschlafen? Verwöhne ich mein Baby? Und überhaupt – ich kann nicht mehr!

Sicher werden sich hier viele Eltern wiedererkennen. **Leider ranken sich um das Thema Babyschlaf immer noch viele Mythen und falsche und unrealistische Erwartungen.** Daher ist es gut, sich hier Fachwissen über die kindlichen Schlaf- und Wach-Phasen, die Entwicklungsschübe und die Gehirnentwicklung anzueignen, um die Situation zu verstehen.

Kleine Babys brauchen oft schon nach 1-2 Stunden wieder ein kleines Schläfchen, um all die spannenden Eindrücke zu verarbeiten. Sie geben uns hier deutliche Signale, die wir als Eltern wahrnehmen müssen. Das kann z.B. ein Gähnen, Abwenden oder Starren sein. So ist die Voraussetzung für einen guten Nachtschlaf ausreichender Tagschlaf.

Auch nachts finden viele Prozesse im schnell wachsenden Gehirn der Kinder statt, für die stets neue Energie benötigt wird. Hier kann das Stillen eine Brücke zur Entspannung und Beruhigung des Babys sein.

Nicht zuletzt wissen Babys instinktiv: Schlaf ist ein gefährlicher Zustand, in dem man theoretisch von Raubtieren gefressen werden oder erfrieren kann. Das Überleben garantiert nur ein Zustand der Sicherheit und Geborgenheit. Und hier sorgen die Babys für sich, lautstark!

„DAS“ Rezept, das für alle Babys funktioniert, gibt es nicht. Aber es hilft zu verstehen, warum es ganz normal ist, dass Babys erstmal unsere Begleitung brauchen und wie wir ihnen helfen können, mutig zu sein und „einfach zu schlafen“! Und auch wir Eltern dürfen mutig darin sein, unserem Bauchgefühl zu vertrauen, wenn wir unseren Babys das geben, was sie brauchen. Ganz ohne Angst, sie zu sehr zu verwöhnen!

Abb.: © Rödel



Tara Rödel

Seit vielen Jahren Krankenschwester in der Notaufnahme eines Krankenhauses, zertifizierte Erste Hilfe-Ausbilderin, Heilpraktikerin und Kursleiterin verschiedener Eltern-Kind-Kurse. taraw.roedel@web.de, www.tararödel.de

„Aware Parenting“ – Bewusst Eltern sein

Um mit emotional belastenden Situationen umzugehen, macht es Sinn, eine achtsame und bewusste Haltung gegenüber Kindern einzunehmen, über die heilsame Wirkung von Weinen und Wüten Bescheid zu wissen und eine sichere Bindung zwischen dir und deinem Kind aufzubauen, wie es beim **Aware Parenting** von Entwicklungspsychologin **Dr. Aletha Solter** vermittelt wird.



Abb.: © Jordan Whitt/www.unsplash.com

Bei einem unzufriedenen Baby wird zuerst geschaut, welche Bedürfnisse es hat: Hunger, Durst, ist es zu warm/kalt, möchte es unsere Nähe, eine frische Windel, ist es zu laut, hat es Angst oder Schmerzen, ist es reizüberflutet oder müde? Wenn das Baby trotz aller Bemühungen weiter weint oder schreit, dann stresst uns das als Eltern sehr. Aber so wie wir großen Menschen oft Stress haben, haben es auch die Kleinen. Wir haben uns im Laufe unseres Lebens Mechanismen angeeignet, die wir zur Entlastung nutzen. Wir wissen, was uns guttut, um unsere Speicher wieder aufzufüllen. **Einer unserer natürlich eingebauten Mechanismen, um uns zu entlasten, ist das Weinen.** Und die Babys wissen und nutzen das von Geburt an! Es kann daher gut möglich sein, dass dein Baby dir einfach nur von seinem Frust und Stress erzählen will.

Wenn dein Baby etwas älter geworden ist, kommt ein neues Verhalten dazu, das deinem Kind dient, Stress abzubauen: die Wut. Auch hierfür gibt es im *Aware Parenting* Lösungsvorschläge, die uns Eltern entlasten und gleichzeitig die Bindung zu unserem Kind stärken, anstatt diese zu schwächen, indem wir unser wütendes Kind mit Strafen drohend unter Druck setzen.

Der Wutausbruch eines Kindes kann dieselben Ursachen haben wie das Weinen deines Babys. Dein Kind hatte Stress und war überfordert. Natürlich kann es seinen Frust noch nicht in Worte packen. Stattdessen bricht in Form eines Wutausbruchs alles aus ihm heraus. Die erste natürliche Reaktion ist immer, diesen nervenden Ausbruch zu stoppen. **Aber ich habe einen Vorschlag für dich: Atme und bleibe bei deinem Kind.** Vielleicht kannst du dich auf seine Ebene begeben. Sei einführend: „Mhhh, ich sehe dich. Da tobt etwas in dir. Das will alles raus. Ich sehe, dass für dich etwas gar nicht gut gelaufen ist ...“ Bleib einfach dabei, bis der Wutanfall zu Ende geht. Wie geht es deinem Kind jetzt? Und ist die Zeit nach dem Wutanfall nicht oft sehr innig?

Dr. Aletha Solter hat sich auch dem Thema Spielen (*Attachment Play*) gewidmet. Spielen ist das wichtigste Lebenselixier für Kinder und trägt unmittelbar zu ihrem gesunden Aufwachsen bei. Ebenso wie Weinen und Wüten hilft Spielen und Lachen beim Stressabbau und Verarbeiten schwieriger Erlebnisse.

Abb.: © Eyrich

Anke Eyrich

Gründerin des deutschsprachigen Aware Parenting Instituts, wünscht allen Eltern den Mut und die Offenheit für Tränen und Wut ebenso wie Freude beim Spielen und Lachen für mehr Leichtigkeit im Alltag mit Kindern. www.awareparenting-institut.de





Abb.: www.lenagrabowski.de, T. 0178-493 52 67/© Lena Elisa

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 Titelfoto: Lieselotte Wertenbruch

Titelfoto: ©The Sophia Co, Maternity & Family Photographer in O’ahu, Hawai’i (or anywhere else in the world), aloha@thesophiaco.com, www.thesophiaco.com

Illustrationen: S. 3, 36 © Sophie Forster / S. 5 © Polina Ugarova, www.polinaugarova.net / S. 10, 26, 66 Lena Grabowski / florale Illustrationen © Julia Dreams, creativemarket.com/juliabrnr

Verteilung: Klaus-A. Ruppert

Verteilte Auflage: 35.000 Exemplare

Druck: Druckerei Vettters GmbH & Co. KG, Radeburg

GEBURTSVORBEREITUNG ZUHAUSE

Komprimierte Erfahrung aus über 10 Jahren Geburtsvorbereitung



Der *ganzheitliche* Online- Geburtsvorbereitungskurs für Paare

- ♥ Ausgerichtet auf eine selbstbestimmte und freudige Geburtserfahrung
- ♥ Lasse Deine Ängste nachhaltig los – mit bewährter Methode
- ♥ Videos, (Partner-)Übungen und Checklisten zum Download
- ♥ Bequemes Lernen in Eurer eigenen Zeit
- ♥ Für Erst- und Mehrgebärende
- ♥ Optimale Vorbereitung für Kreißsaal und Geburtshaus

www.geburtsvorbereitung-zuhause.de

↖ *Schau doch gleich mal rein!*

15 € Rabatt mit Gutscheincode GB15



Mit Herz entwickelt
von Hebamme
Eva Schumann



ZIETEN APOTHEKE

DIE APOTHEKE FÜR NATURHEILMITTEL UND TCM

Alles für Mutter und Kind

Vitamin K Tropfen

Vaginalzäpfchen & Teemischungen

Naturheilmittel aus eigener Herstellung

Schwangerschaftsbegleitende Aromatherapie

Chinesische Kraftsuppen & Wochenbettsuppe

TCM Schwangerschaftsscheibe

Medela Milchpumpen

Bei uns finden Sie außerdem über 1000 westliche und chinesische Heilkräuter, Granulate, Tinkturen und natürlich das gesamte schulmedizinische Sortiment.

WWW.ZIETENAPOTHEKE.DE

Großbeerenstraße 11 · 10963 Berlin Kreuzberg · Telefon 030-54 71 690
Gerichtstraße 31 · 13347 Berlin Wedding · Telefon 030-460 60 480