

**Informationsmaterial für Kursteilnehmer der
Hebammenpraxis Doris Schiller, Mozartstrasse 3a, Griesheim,
Tel.: 06155-2515
www.hebamme-schiller.de**

Ich begrüße Sie in einem meiner Geburtsvorbereitungskurse und freue mich über Ihre Wahl.
Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen ein paar Tipps und Ratschläge mit nach Hause geben.

So erreichen Sie mich:

Wenn Sie Fragen haben, sprechen sie mich bitte an. Ich bin sehr gut per Mail erreichbar. Sie können mich auch gerne anrufen und eine Nachricht auf dem Band hinterlassen, ich bemühe mich um baldigen Rückruf. Gut erreichbar bin ich persönlich meist werktags morgens 7:30 Uhr und ca. 13:30 Uhr. An Wochenenden ca. 8:45 Uhr. Bitte die Ansage auf dem AB beachten (Vertretung etc.).

BITTE BEACHTEN: Dringende und heftige Beschwerden gehören in die Klinik!

Weitere Kursangebote wie Säuglingspflegekurs, Termin für Partnerabend etc. liegen in der Praxis aus. (Bitte beachten Sie hierzu das „Kleingedruckte“ am Ende dieser Mail und auf der Homepage, Danke)

1. Hebammensprechstunde/ Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

Bei einigen schwangerschaftsbedingten Beschwerden, Unwohlsein oder auch persönlichen Themen können Sie Rat und Unterstützung bei mir einholen. Oft lassen sich durch natürliche Heilmittel sehr gute Erfolge erzielen.

Vielleicht können die Beschwerden nicht vollständig beseitigt, meist jedoch gelindert werden. Je nach Beschwerdebild und Behandlungswunsch verwende ich zur Behandlung ätherische Öle, Bachblütenessenzen, Homöopathie oder auch Akupunktur. Gute Behandlungserfolge stelle ich z.B. bei Rückenschmerzen, Sodbrennen, vorz. Wehentätigkeit, Unruhe und Schlafstörungen, Kaphaltunnelsyndrom (einschlafende Hände) und Wassereinlagerungen fest.

Falls Ihr Kind in der 32. SSW noch in BEL liegt, melden Sie sich bei mir. Es gibt wendungsunterstützende Behandlungen.

Als niedergelassene Hebamme kann ich auch Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Auch CTG-Kontrollen sind möglich.

Manchmal reicht die Zeit vor dem Kurs nicht aus. Ein Termin ist gerne möglich, meist sogar kurzfristig.

Die Behandlung von Beschwerden, Beratungen und Untersuchungen werden von der Krankenkasse übernommen. Zur Kostenübernahme von Akupunkturleistungen fragen Sie bitte bei mir nach. (Auf Wunsch händige ich Ihnen gerne die HebGV aus). Ab dem 15.9.07 muss ich jede erbrachte Leistung durch eine Unterschrift bestätigt bekommen.

2. Geburtsvorbereitende Akupunktur/Homöopathische Geburtsbegleitung

Jeden Dienstag von 16:30 bis 17:30 Uhr habe ich Akupunktursprechstunde. Ich biete die Geburtsvorbereitende Akupunktur nach Dr. Römer an, die dem Körper hilft, sich gut auf die Geburt vorzubereiten. Die Wirkung ist gerade beim ersten Kind sehr lohnenswert und verkürzt die Geburt meist um 1-2- Stunden.

Diese Behandlung wird allerdings nicht von der gesetzl. Krankenversicherung übernommen und kostet € 15/Sitzung (bitte jeweils in bar mitbringen). Start für diese Behandlung ist 4 Wochen (Dienstage) vor Termin. Bitte Dienstags ohne Anmeldung in die Praxis kommen und 1 großes+1 kl. Handtuch, Maske mitbringen.

Auch eine Vorbereitung und Massage des Dammes kann nun begonnen werden. Eine gute Anleitung findet ihr hier: <https://www.windeln.de/magazin/schwangerschaft/gesundheit/dammassage.html>

Wer möchte kann ein kl. Fläschchen Öl bei mir für € 3 erwerben.

Zur Unterstützung der Wundheilung, guter Rückbildung der Gebärmutter und Linderung der Nachwehen empfehle ich Ihnen die homöopathische Arznei **Arnika D4**. Diese erhalten Sie in Fläschchen á 10g Globuli in der Apotheke und nehmen ab 1 Woche vor Termin bis 2 Wochen nach Geburt täglich 3x2 Globuli, bei akuten Beschwerden 3-5x2. Ist das Baby früher gekommen, beginnen Sie mit der Einnahme nach der Geburt.

Weitere Homöopathische Mittel für Beschwerden in der Schwangerschaft kann ich bei einem pers. Treffen individuell ermitteln. Bitte Termin vereinbaren.

3. Die Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Eine gesunde Ernährung unterstützt die gesunde Entwicklung des Babys und ermöglicht Schwangerschaftsbeschwerden vorzubeugen und/oder zu behandeln. Es ist jedoch nicht sinnvoll, alle Schwangeren und Stillende gleich zu ernähren, da neben unterschiedlichen Vorlieben und Abneigungen auch Allergien und Unverträglichkeiten unsere Ernährung beeinflussen.

Nachdem ich eine Zusatzausbildung zum Thema „**Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit**“ besucht habe, besteht nun **die Möglichkeit zu einer individuellen Ernährungsberatung**, die sich mit der Verbindung zwischen typgerechter Ernährung und Deckung der Nährstoffe vor und nach der Geburt beschäftigt.

Falls Sie an dieser Ernährungsberatung interessiert sind, vereinbaren Sie einen Termin mit mir. Diese Hebammenleistung wird von der Krankenkasse übernommen.

Ein paar allgemeine Ratschläge für alle:

Trinken Sie ausreichend (2-2,5 l/Tag)! Zucker- und koffeinhaltige Getränke sollten gemieden werden.

Günstig sind:

- in der Schwangerschaft: Schwangerschaftstee, Kräutertee (bitte getrockneten Ingwer, Zimt meiden)
- in der Stillzeit: Still- oder Milchbildungstee,
- für alle: Mineralwasser (ohne Kohlensäure), verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte, Milch, Molkegetränke, Malzprodukte

Gesunde Nahrungsmittel, je nach Geschmack ausgewählt, ergeben schon fast von selbst eine gesunde und nährstoffreiche Kost.

Auf dem täglichen Speiseplan sollten sein: Milch- und Milchprodukte aller Art, Vollkorn, frisches Obst, Gemüse - kurz gegart, pflanzliche Fette wie Butter, Sonnenblumen-/ Oliven- /Raps- oder Distelöl, Hülsenfrüchte, Eier, Trockenfrüchte/Nüsse/Samen (wegen möglichem Schimmelpilzbefall besser aus Reformhaus oder Bioladen), Sojaprodukte, Fisch, Fleisch, wenig Wurst, reichhaltige Kost,

Vermeiden Sie Fertigprodukte, Konserven, in der Schwangerschaft: rohes oder nicht durch gegartes Fleisch oder Fisch, Roh- oder Vorzugsmilch, Salami (gebacken z.B. auf Pizza möglich), bei Hartkäse Rinde 1 cm wegnehmen. Sollten Sie Nahrungsmittelallergien haben, sich auch teilweise vegetarisch oder vegan ernähren, sollte Sie zur Vorbeugung von Nährstoffmangelerscheinungen mit mir sprechen!

Im Wochenbett ist auf eine vollwertige und leicht verdauliche Kost zu achten. Nur dann ist eine baldige Genesung und genügend Muttermilch zu erwarten. Gut sind fein gemahlene Vollkornbrot, Gemüse, Suppen, Porridge und vor allem viel Flüssigkeit. Trinken Sie mindestens 2 Liter/Tag; jediglich am Tag des Milcheinschusses (3. Wochenbetttag) trinken Sie nur soviel Wasser, wie Sie Durst haben und keine Stilltees!

Da Stillen Arbeit bedeutet, benötigt der Körper ca. 500 kcal. mehr pro Tag. Bevorzugen Sie „wertvolle Kalorien“ wie pflanzl. Fette, süße Früchte, Nüsse und Mandeln u.s.w.. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten üppiger als sonst zu. Beim durchblättern der eigenen Kochbücher stolpert jeder über schmackhafte Ideen, die meist nur wenig abgeändert werden müssen.

Milchbildend sind: Malzbier/-kaffee, Milchbildungs- oder Stilltee, Fenchel/Anis/Kümmeltee, viel Flüssigkeit, viel Ruhe, Entspannung, Schlaf, Kind alle 2-3 Stunden anlegen, Milchbildungsöl (Fa. Weleda oder Bahnhofs-Apotheke/Kempten), nahrhafte Mahlzeiten (z.B. Suppen, Aufläufe, Vollkornprodukte)

Milchhemmend wirken: Pfefferminz-/Salbeitee, wenig trinken, wenig Schlaf/Ruhe, Angst, lange Stillpausen, zu enger BH, zu leichte Kost, Aufregung

Manche Speisen können bei Ihrem Kind schmerzhafte Blähungen auslösen oder fördern. Diese Empfindlichkeit besteht meist nur in den ersten Lebenswochen.

Vorsicht bei: BlumenKOHl (aus Bio-Anbau jedoch verträglich), BroCOLLi, RosenKOHl, KOHLrabi, Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen, Zwiebel, Knoblauch, Weintauben, Lauch, Schnittlauch, roter Paprika (vor allem die Haut), Birne, Kaffee, schwarzer Tee, synthetischen Süßstoffen

Alternativen sind: Möhren, Spinat, Mangold, Kürbis, Kartoffeln, Reis, Milchreis, Fenchel, Auberginen, Zucchini, Pilze, Artischocken, Fisch, Fleisch, Tomaten (wenig, denn sie haben Säure), Nudeln, Hirse, Quinoa, Gurken, Blattsalat, Avocado, Nüsse, Erdbeeren, Himbeeren oder Kiwi können aufgrund des hohen Vit. C-Anteils zu einem harmlosen Hautausschlag beim Kind führen, Sie sind nicht verboten, sollten jedoch in üblichen Mengen verzehrt werden.

Generell gilt: Wenn sich ihr Tagesablauf neu eingespielt hat, einzelne Nahrungsmittel neu in den Speiseplan aufnehmen und das Kind beobachten. Zeigen sich in den nächsten 6-12 Stunden keine Blähungen oder Hautausschläge, ist das neue Nahrungsmittel o.k..

Kleine Kinder-Hausapotheke (sollte vorhanden sein!!!)

- Fieberthermometer,
- Babywärmflasche oder Kirschkerensäckchen (auch bei mir erhältlich)
- Fütterbecher(bei mir erhältlich) **oder** 5 ml Spritze **oder** Medelaflasche „Calma“ zum füttern von Muttermilch oder Nahrung in den ersten Tagen

zur ersten Hilfe:

- Wund- und Heilsalbe (z.b. Hametum, Bepanthen, Rosatum Heilsalbe o.ä.)
- für starke Unruhezustände /Blähungen: **Baby-Kümmelzäpfchen** (Fa.Pädia PZN: 13229431) , Bäuchlein-Öl von Fa. Weleda oder Windeöl von Bahnhof-Apotheke (Kempten)
- für Schnupfen oder verstopfte Nase: 10 ml Drehampulle Isot. Kochsalzlösung, 10 ml Pipettenflasche, oder fertige Kochsalz-Nasentropfen ohne Konservierungsmittel und gefäßwirksame Substanzen,
- Schleimfalle (zum Absaugen bei stärkeren Atemproblemen) Daten zum Bestellen in der Apotheke: Mucex f. Neugeborene CH 10, oder „Nasenputzer“
- Erkältung: Babyschnupfenmittel: Engelwurzsalbe ab Geburt, Thymian-Myrrhe-Balsam für Sgl. Ab dem 3.LM aus Bahnhofs-Apotheke, Kempten (erhältlich über Kirschberg-Apotheke, Griesheim oder direkt: <http://shop.bahnhof-apotheke.de/>)
- Regenerationsspray von Motherlove oder Lansinoh

Anwendungsvideo für Engelwurzsalbe und Bäuchleinöl:

http://www.bahnhof-apotheke.de/oisa_anwendungen.html

Ich habe ein kleines Sortiment an Schönem und Nützlichem für Mutter und Kind, z.B. Kirschkerensäckchen, Woldecken, Brustwarzenpflegestifte, Fütterbecher, Tragetücher u.v.m.

Und jetzt neu: Die Geschenkidee - Ein Gutschein, wahlweise für Kurse oder Produkte einzulösen!

Im Wochenbett:

Im Anschluss den Krankenhausaufenthalt hilft die Hebammenbetreuung (=Nachsorge), sich schneller mit dem Kind einzugewöhnen. Sie haben sich für eine Begleitung durch mich bzw. meine Vertretung in meiner Schwangerschaft, entschieden. **(Ich gehe davon aus - sofern ich nicht anders von Ihnen unterrichtet werde - die Nachsorge durchzuführen.)**

Bei den Hausbesuchen sehe ich nach dem Nabel des Kindes, berate bei Still- und Ernährungsfragen, kontrolliere die Rückbildungs- und Heilungsprozesse bei der Mutter und unterstütze bei allem, was sonst noch ansteht. Die Arzneien zur Nabelversorgung, Sitzbadzusätze, Heilsalben und weitere nötige Arzneien überlasse ich Ihnen je nach Bedarf zur Versorgung und rechne diese mit ihrer Krankenkasse ab.

Damit dies alles seinen reibungslosen Ablauf nimmt, ist es wichtig, dass die Sie / Ihr Mann mich spätestens **einen Tag vor der Entlassung aus der Klinik** informiert. Telefon: 06155-2515. Häufig hängt die Entlassung von bestimmten Untersuchungsergebnissen ab. Bitte auch dann anrufen. Sollte sich die Entlassung um einen Tag verschieben, telefonieren wir erneut.

Bei den Hausbesuchen bringe ich Ihnen ein Infoblatt mir allen Kursterminen (Babymassage, Rückbildungsgymnastik und mehr) mit.

Und noch ein bisschen „Kleingedrucktes“:

Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen zu den Kursen jeweils verbindlich sind. Versäumte Kurstermine müssen bezahlt werden, es sei denn, ein Ersatzteilnehmer kann gestellt werden. Einzelne versäumte Termine eines Kurses mit mehreren Terminen können, nach Absprache mit mir und bei Kapazität, nachgeholt werden. Eintageskurse können nicht nachgeholt werden.

Mit Ihrer Unterschrift auf den Anmeldekarten akzeptieren Sie diese Regelung.

Bei stat. Aufenthalt in der Schwangerschaft entfällt diese Regelung, sofern ich informiert wurde.

Ich bitte um Verständnis für diese Regelungen, da eine Kursplanung sonst nicht möglich ist.

Hier noch ein paar Links zu Infoseiten, die ich Leseratten besonders empfehlen kann:

- kompetente Internetseite zum Thema „Stillen“

<http://www.still-lexikon.de/>

- Die Alternative zu den unpraktischen Kinderwagenschirmen: <http://www.sonnen-segel.de/>

- Plattform zum Thema Ernährung in der Schwangerschaft mit vielen Rezepten und Infos:
<http://www.iss-erlaubt.de/>

- Infos über Autositze gegen die Fahrtrichtung, sog. Reboardersitze:
<http://www.reboard-kindersitz.info/>

Kontakt zu Händler für Reboarder-Sitze in Ffm.: <http://www.reboarder.com/>

- Artikel von Fr. Dr. Kirkolios über Kriterien für Tragehilfen:
<http://www.continuum-concept.de/liebkir.htm>, <http://www.continuum-concept.de/>

- welche staatl. Förderungen stehen meiner Familie zu: www.infotool-familie.de

- www.elternsein.info : Infos zum Thema Beruhigen, Trösten, Schreikinder

- Über die verschiedenen Wasserarten und -qualitäten:
www.water4you.de/welches_wasser_ist_fuer_mich_das_beste.htm
www.naturkost.de/schrotundkorn/1998/sk9806e2.htm

- Werksverkauf von „Odenwälder Babyrest“ (Schlafsäcke, Kinderwagen uvm.):
3B Fabrikverkauf
Laudenberger Straße 12
D-74838 Limbach
<http://www.3b-fabrikverkauf.de>

- wichtiges zum Thema Zahngesundheit, Schnuller usw. <http://www.jugendzahnpflege.hzn.de/>

- https://www.kindergesundheit-info.de/no_cache/infomaterial-service/elternbriefe/
<https://www.kindergesundheit-info.de/infomaterial-service/>

- alles über Elterngeld, Finanzen uvm.: <http://www.familien-wegweiser.de>

- Liste von gefährlichem Spielzeug, das von der EU vom Markt genommen wurde
www.eu-info.de/leben-wohnen-eu/Spielzeug

