



2-lich
Willkommen
im ehemaligen Bundestag in Bonn!



Joko & Klaas gegen Prof
& für die gute Sache

#Nichtohne

HEBAMME

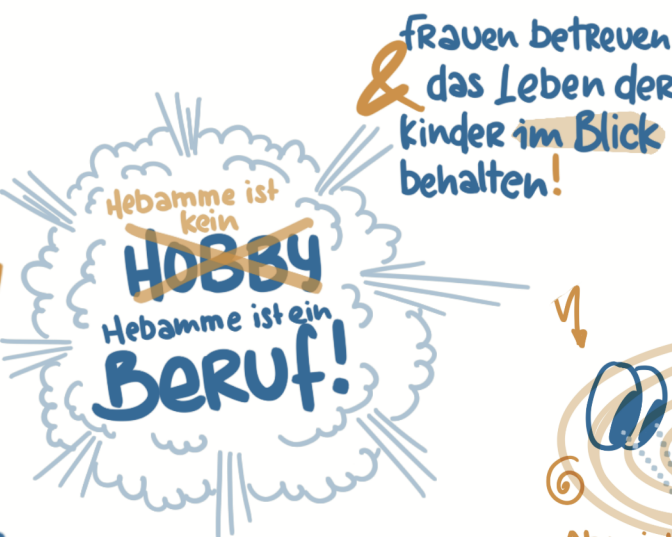
Prof. DR. Mandy Mangelers

»Geburt ist die Basis unserer Gesellschaft«



Bei der Geburt weiß man, was **LEBEN** ist!

Wenn alles normal verläuft:



Hebamme ist kein **HOBBY**
Hebamme ist ein **BERUF!**



Nicht jede Geburt endet mit einem **WUNDER...**



... und auch dann steht die Hebamme den Eltern zur Seite



~~Unterstützung der 1:1 Betreuung nicht gegeben!~~

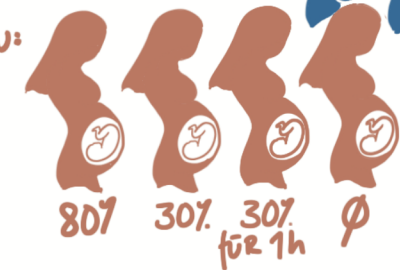
Beleghebamme

bisher max 2 betreute Frauen; 100%*x pro Frau



= Haftung für 2 Bezahlun für 2

neu:



= Haftung für **ALLE** betreuten Frauen

Konsequenz: **Aufhören**



sign now.



Yoga zur Stärkung der Körpermitte

Yoga in der Geburtsvorbereitung



starte mit dem Yogaflow für Schultern & Nacken

- bessere Atmung
- Entlastung für den Beckenboden

Katzenpfoten

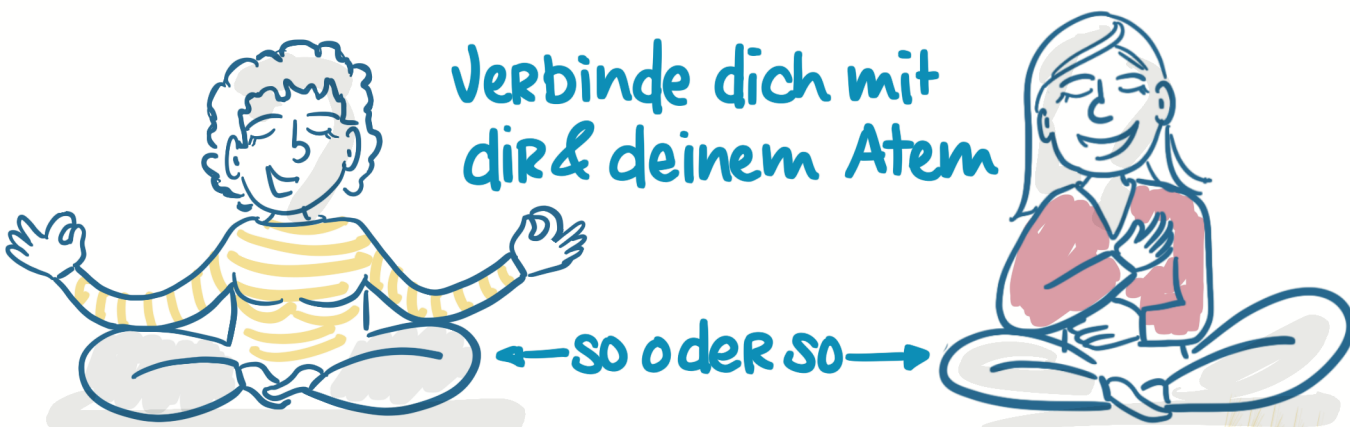


Wie die Neugeborenen an der Brust



Balance
aktiviert immer den Beckenboden

allein → oder zu zweit...



Ohhhmmmm
Ohhhmmmm
Ohhhmmmm

Summe & ginge mit deiner Schwangeren

in allen Tonlagen & jeder Lautstärke
... das tut ihnen gut!



Adipositas in der Schwangerschaft - Wege zu einer gesunden Geburt & Stillzeit

Prof. Michael Abou-Dakn



Untergewicht < 18
Normalgewicht ~ 25
Übergewicht > 30 (obesity)
Trend von USA ~ 15 Jahre Verzögerung

Herausforderung:
Wenig Bewegung & hochkalorische Snacks & Getränke
Medien machen Dick!
Veränderung des Darms Mikrobioms bewirken Adipositas
aber auch durch soziale Veränderung

Optimal
1. abnehmen 2. Schwanger werden



~~Diät~~
Gewichtabnahme nach Geburt ist viel schwieriger
keine Abnehm-spritze
Gift für das Ungeborene

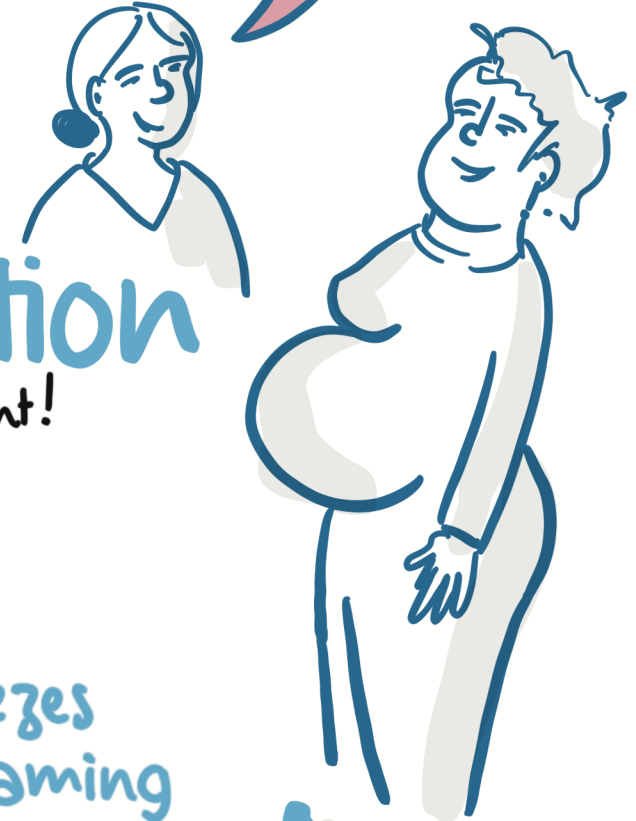
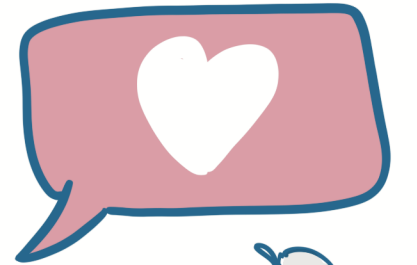
Ab morgen:

- Ernährungszunahme beobachten & begleiten
- fürs Stillen motivieren

Die **Kommunikation** mit der Mutter ist entscheidend!

oft nicht oder kurzes Stillen → Bodyshaming

Stillen hilft den Kindern

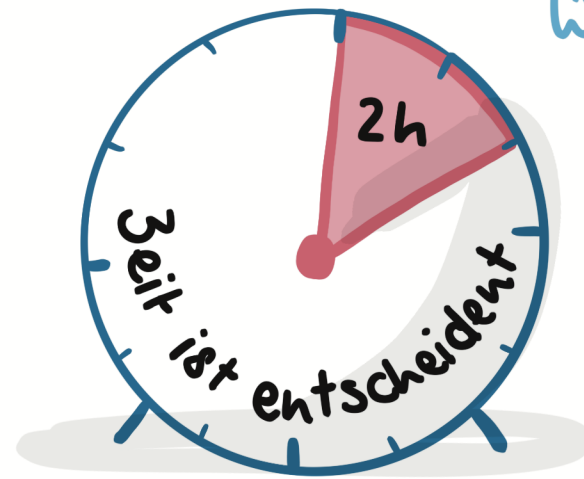




im Haut an Haut Kontakt



* nicht die Idee von **ALLE** sollen Hautkontakt haben



Wir fördern das Normale!

20-30 cm
Perfekt fürs Stillen & Tragen

sehr ausgeprägt
"findet den Weg zur Nahrung"
Vorsicht bei Sterilium

erkennt die Stimme & Sprache der Mutter

Kind zieht MUTTERMILCH immer vor!

2h UNUTERBROCHEN
Haut an Haut fördert Bindung (auch von der Mutter zum Kind!)

↳ weniger verlassen

Kind sichert sich das Überleben!

erwarteter Platz des Babys:



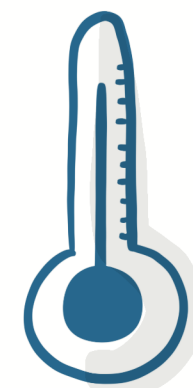
auf dem Bauch der Mutter (des Vaters)

ALLE NEUGEBORENE

profitieren von Haut an Haut
spontan - Kaiserschnitt - Frühgeburt

Vorteile der Mutter

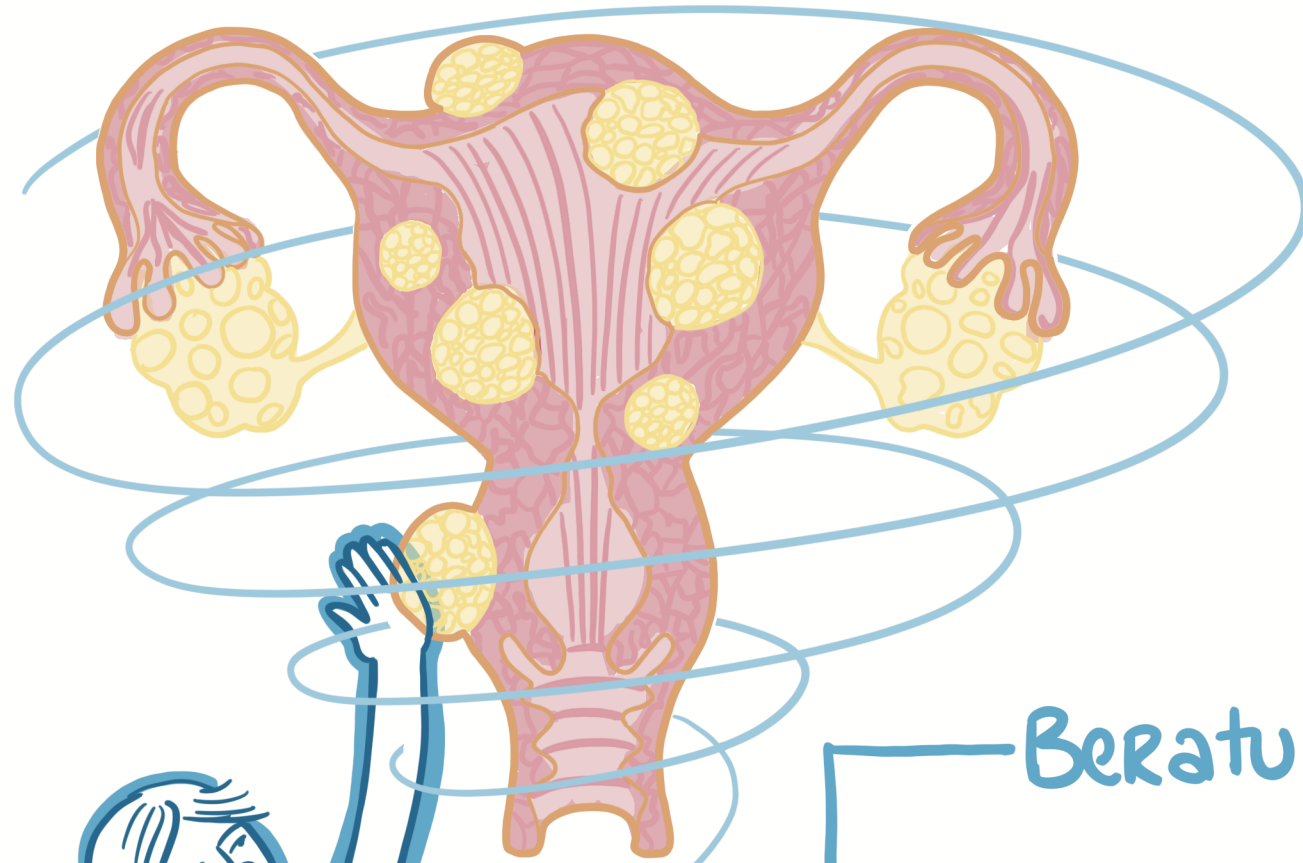
Blutdruck wird gesenkt



Temperatur-Regulation

→ warme Füße

Ursache: Retrograde Menstruation



Migräne
im Bauch

Schmerzen
sind nicht das
Schicksal von
Frauen!

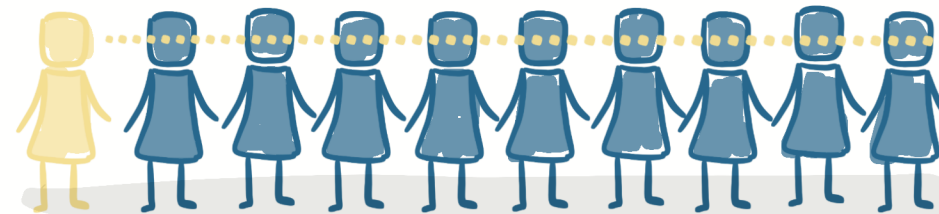
... Schmerzen VOR / während
der Menstruation
... chronische Schmerzen
... Fertilitätsminderung
... Schmerzen beim Sex

Hilfe:



STOP! die
Menstruation

- medikamentös
- Schwangerschaft
- Stillen



≙ entspricht 678.000 Frauen in D



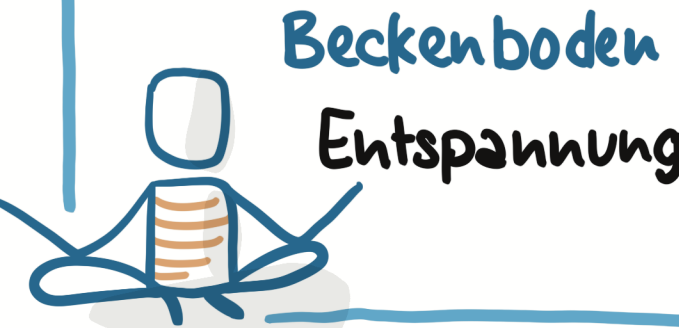
Wie erkennen?

Fragen
Stellen:

- Wie stark sind die Schmerzen (1-10)?
- Arbeits-/Schulausfall?
- Mädchen & Frauen ernst nehmen!



Beratung durch Hebammen:

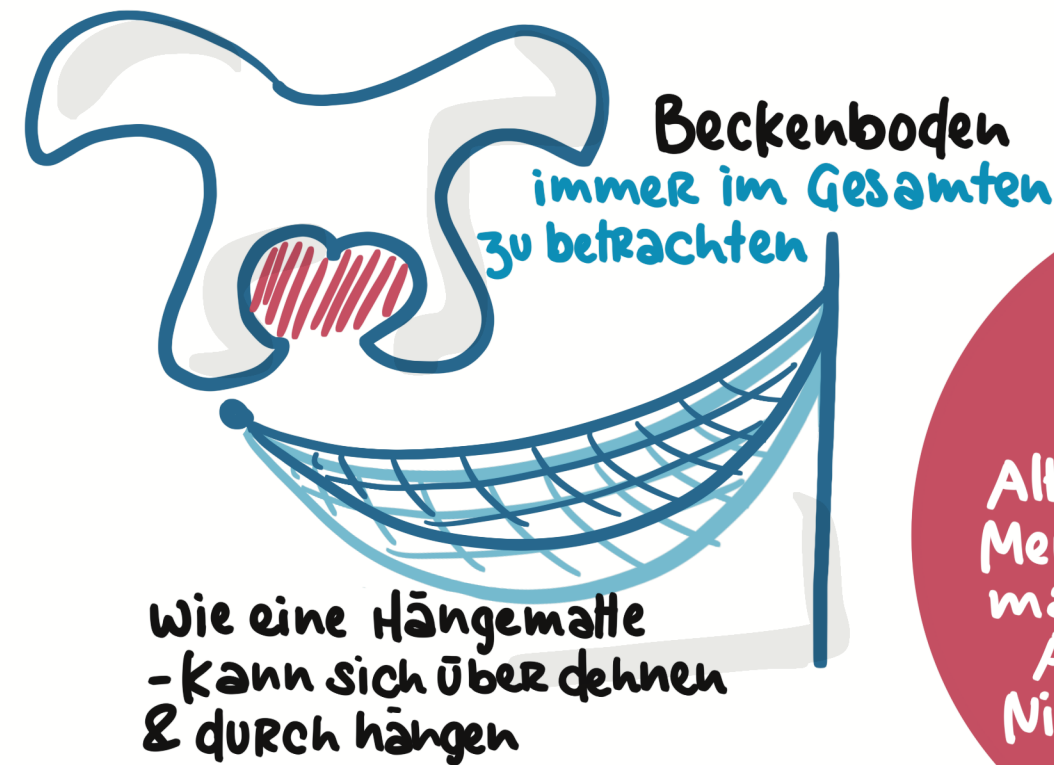


Gute Ernährung
(antientzündlich)



Erhöhung der Lebensqualität*
* nicht nur für Betroffene





Nicht warten,
bis die Frau leidet!

Rückbildung:
Sobald die Frauen
schmerzfrei sind!



- 
- Zervixrisse
 - Sectionnaht
 - Beckenbodenverletzungen

- Geburtsverletzungen**
- Dammverletzungen
 - ↳ Episiotomien
 - ↳ Dammrisse
 - ↳ vaginalrisse
 - ↳ Labienrisse
 - ↳ Klitorisrisse



Beratung
& interprofessionelle
Zusammenarbeit

Beckenboden-
Schutz vor und
unter der Geburt



LANGZEITFOLGEN

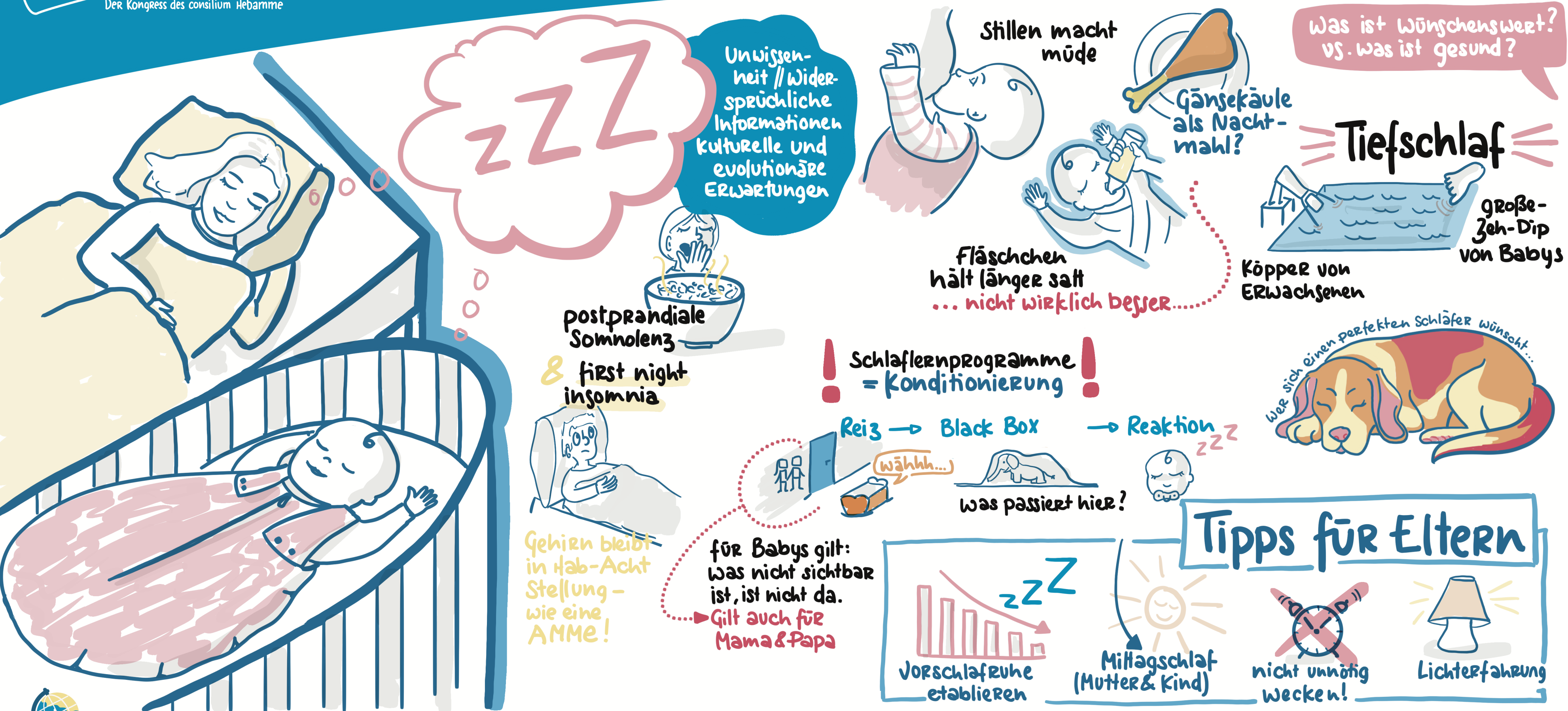
Über 10%.

Urin & Stuhlinkontinenz

Dyspareunie
Postpartale Depression
chronische Schmerzen

Von schlafenden Ammen & traumhaften Nächten

Bettina Kraus



Nähe & Distanz-Beziehungserwartung zwischen Hebammen & Familien

Jennifer Büchner & Dr. Julia Titz

