



Inhalt:

	Seite
• Vorwort	2
• Hebammenhilfe	4
• Beratung und Hilfe bei Beschwerden	5
• Vorsorgeuntersuchungen	5
• Geburtsvorbereitung	6
• Geburtshilfe	7
• Wochenbettbetreuung	7
• Rückbildungsgymnastik	9
• Stillberatung	9
• Was Sie sonst noch wissen sollten	10
• Hebammen in Stadt- und Landkreis	11
• Platz für persönliche Notizen	22
• Impressum	23



Vorwort der Gleichstellungsbeauftragten

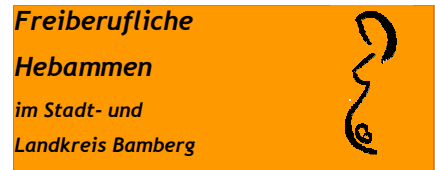
Viele Frauen wünschen sich eine Ansprechpartnerin, die sie von Beginn der Schwangerschaft an, während der Geburt und in der ersten Zeit mit dem neugeborenen Kind individuell und kompetent betreut.

Das Anliegen freiberuflicher Hebammen ist es, diesem Wunsch entgegenzukommen und sie kompetent und persönlich zu begleiten.

Jedes Kind bringt in seiner Einzigartigkeit neues Leben und Herausforderungen in den Alltag der Mütter, der Eltern und der ganzen Familie. Am Anfang ist vieles ungewöhnlich und aufregend. Zudem werden entscheidende Weichen gestellt für die erste Lebensphase des Nachwuchses. In dieser Zeit haben (werdende) Eltern viele Fragen.

Hebammen sind die Fachfrauen für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Mit ihrem breiten und qualifizierten Angebot begleiten sie werdende Mütter und junge Familien.

Als Fürsprecherinnen der Frauen unterstützen sie deren Wunsch nach selbstbestimmter Schwangerschaft und Geburt. So erhalten Frauen und junge Familien bis zum Ende der Stillzeit auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnittene Angebote und umfassende Informationen aus einer Hand.



Vorwort der Gleichstellungsbeauftragten

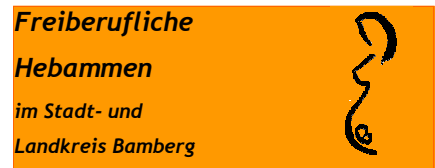
Die vorliegende Broschüre unterstützt Sie, liebe Frauen, bei Ihrer Suche nach einer passenden Begleiterin. Nehmen Sie dieses Angebot an!

Unseren Hebammen danken wir für Ihre engagierte Arbeit, mit der sie tagtäglich einen wichtigen Beitrag für die Unterstützung von Frauen und deren Familien in und um Bamberg leisten.

Sylvia Zapf
Gleichstellungsbeauftragte
Stadt Bamberg

und

Renate Kühhorn
Gleichstellungsbeauftragte
Landkreis Bamberg



Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

sind besondere Abschnitte im Leben einer Frau, die mit körperlichen, psychischen und sozialen Veränderungen einhergehen. In dieser Phase kann eine einfühlsame und professionelle Betreuung durch eine Fachfrau hilfreich sein. Hebammen bieten diese Hilfe.

Das Besondere der Hebammenbegleitung ist, dass sich die Hebamme ausreichend Zeit nimmt und auf all die Fragen, die Sie bewegen, eingeht.

Konkret umfasst Hebammenhilfe vom Beginn der Schwangerschaft an bis zum Ende der Stillzeit die folgenden Angebote:

*Beratung
Hilfe bei Beschwerden
Vorsorgeuntersuchungen
Geburtsvorbereitung
Geburtshilfe
Wochenbettbetreuung
Rückbildungsgymnastik
Stillberatung*

Ein frühzeitiger Kontakt zwischen der schwangeren Frau und einer Hebamme ist sinnvoll, um zu klären, welche Art von Betreuung gewünscht wird, da die Bedürfnisse von Frauen sehr unterschiedlich sind.

Jede Frau kann sich direkt und ohne ärztliche Anordnung oder Rezept an eine Hebamme wenden. Die Kosten für all diese Leistungen werden sowohl von den gesetzlichen als auch von den meisten privaten Krankenkassen übernommen.

Freiberufliche

Hebammen

im Stadt- und

Landkreis Bamberg



Beratung und Hilfe bei Beschwerden

Zu jeder Zeit Ihrer Schwangerschaft haben Sie die Möglichkeit, Kontakt mit einer Hebamme Ihrer Wahl aufzunehmen. Der frühe Kontakt ermöglicht Ihnen beispielsweise die Klärung von Fragen zur Pränataldiagnostik oder zu wichtigen Aspekten der Ernährung, der veränderten Körperwahrnehmung, zu sozialen Hilfen – einfach die Klärung von allen Fragen, die Sie beschäftigen.

Treten bei Ihnen während der Schwangerschaft Beschwerden auf, wie z.B. Übelkeit und Erbrechen, Wassereinlagerungen, Ischiasprobleme oder vorzeitige Wehen, können Sie Hebammenhilfe in Anspruch nehmen. Dies ist entweder bei Ihnen zu Hause möglich oder in den Praxisräumen der Hebamme.

Auch im Falle einer Fehlgeburt können Sie auf die Hilfe einer Hebamme zurückgreifen.

Vorsorgeuntersuchungen

Im Rahmen der Vorsorge kann eine Hebamme alle Untersuchungen zur Beobachtung eines normalen Schwangerschaftsverlaufes durchführen, wie z.B. Bestimmung der Größe und Lage des Kindes über die äußere Untersuchung, die Kontrolle der Herzöne, Urin- und Blutuntersuchungen.

Sie haben die Wahl, von einer Hebamme oder von einer Hebamme in Zusammenarbeit mit Ärztin oder Arzt betreut zu werden.

5

Freiberufliche

Hebammen

im Stadt- und

Landkreis Bamberg



Geburtsvorbereitung

Einen Geburtsvorbereitungskurs können Sie alleine oder mit Ihrem Partner besuchen. Es gibt Frauenkurse, bei denen in der Regel 1-2 Partnerabende stattfinden und reine Paarkurse.

Sie sollten sich frühzeitig, möglichst vor der 20. Schwangerschaftswoche, um einen Kurs bemühen. Ein günstiger Zeitraum für den Beginn des Geburtsvorbereitungskurses ist zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche, da die Kurse in der Regel mindestens 7 Wochen dauern. Die Krankenkasse übernimmt die Gebühr für 14 Stunden. Die Gebühr für den Partner beim Paarkurs wird von den Krankenkassen nicht übernommen und muss daher privat entrichtet werden.

Eine umfassende Geburtsvorbereitung beinhaltet:

- Psychische und körperliche Vorbereitung auf die Geburt und die Zeit danach
- Körper-, Atem- und Entspannungsübungen
- Informierende Gespräche rund um die Schwangerschaft, den Geburtsablauf, das Wochenbett und das Stillen
- Erlernen von Atemtechniken und Gebärhaltungen

Es steht ausreichend Zeit zur Verfügung, um auf Ihre Fragen und Themenwünsche einzugehen.

In besonderen Situationen, beispielsweise wenn Sie Bettruhe einhalten müssen, besteht die Möglichkeit der Einzelgeburtsvorbereitung bei Ihnen zu Hause.

6

Freiberufliche

Hebammen

im Stadt- und

Landkreis Bamberg



Geburtshilfe

Wenn Sie über die Möglichkeit einer Hausgeburt, Geburtshausgeburt oder Beleggeburt in der Klinik nachdenken, wenden Sie sich bitte frühzeitig an eine der zuständigen Hebammen. Das gegenseitige Kennenlernen und die Klärung persönlicher Vorstellungen ist sehr wichtig.

Wochenbettbetreuung

Nach der Geburt haben Sie Anspruch auf Hausbesuche durch die Hebamme, egal ob Sie mehrere Tage in der Klinik verbringen oder wenige Stunden nach der Geburt mit Ihrem Kind nach Hause gehen (ambulante Geburt). Diese Betreuung ist bis zu 8 Wochen nach der Geburt möglich, unabhängig davon, wo und wann Sie Ihr Baby geboren haben.

Wochenbettbetreuung beinhaltet insbesondere

– bei der Mutter:

- Beratung bei allen anstehenden Fragen und Problemen
- Anleitung zum Stillen
- Hilfe bei Stillschwierigkeiten
- Überwachung der Rückbildungsvorgänge
- Beobachtung von Wundheilungsprozessen (bei Dammschnitt, Dammsriss oder Kaiserschnitt)
- Wochenbettgymnastik

7

Freiberufliche

Hebammen

im Stadt- und

Landkreis Bamberg



Wochenbettbetreuung

- beim Kind

- Beobachtung des Allgemeinzustands (Trinkverhalten, Hautfarbe etc.)
- Versorgung des Nabels sowie Anleitung zur Nabelpflege
- Ernährungsberatung
- Anleitung zur Babypflege
- Beobachtung von Gewichtszunahme
- Beratung bei allen Fragen und Problemen (z.B. Blähungen)
- Durchführung von Blutuntersuchungen.

Die Häufigkeit der Hausbesuche richtet sich nach dem Bedarf der jungen Familie – d.h. gegebenenfalls auch täglich.

Im Zusammenleben mit dem Baby ergeben sich stets viele Fragen, die jeweils direkt mit der Hebamme geklärt werden können. Themen wie z. B. Ernährung während der Stillzeit und Empfängnisverhütung finden hier ihren Raum. Am Ende des Wochenbetts (nach 6-8 Wochen) ist ein abschließender Besuch möglich.

Auch nach einer glücklosen Geburt oder wenn Ihr Kind in der Kinderklinik bleiben muss, haben Sie Anspruch auf Wochenbetthilfe.

8

Freiberufliche

Hebammen

im Stadt- und

Landkreis Bamberg



Rückbildungsgymnastik

Ungefähr 6 bis 8 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes können Sie mit der Teilnahme an einem Rückbildungskurs beginnen. Die Kosten für 10 Kursstunden werden von den Krankenkassen übernommen, sofern der Kurs innerhalb von 4 Monaten nach der Geburt begonnen wird.

Die Rückbildungsgymnastik fördert die körperliche Kräftigung aller durch die Schwangerschaft besonders beanspruchten Bereiche, wie Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur, um den ganzen Körper in seiner Halte- und Bewegungsfunktion gezielt zu unterstützen.

Ob die Kinder zum Kurs mitgebracht werden können, erfragen Sie bitte bei den einzelnen Hebammen, da dies unterschiedlich gehandhabt wird.

Stillberatung

Ist die Wochenbettbetreuung bereits abgeschlossen, Sie jedoch Fragen zum Stillen oder Abstillen haben, besteht nach wie vor die Möglichkeit der Betreuung durch eine Hebamme. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für zwei telefonische und zwei persönliche Beratungstermine bis zum Ende der Stillzeit. Auf ärztliches Rezept sind auch darüber hinaus gehende Termine möglich.

9

Freiberufliche

Hebammen

im Stadt- und

Landkreis Bamberg



Was Sie sonst noch wissen sollten...

Zusatzangebote

Neben den bisher genannten Kassenleistungen bieten einige Hebammen Zusatzangebote in Form von Kursen wie z.B. Babymassage, oder Einzelfallhilfe wie z.B. Akupunktur an. Einige dieser Leistungen müssen selbst finanziert werden. Die zusätzlichen Angebote der jeweiligen Hebammen finden Sie in *kursiver Schrift* unter der namentlichen Auflistung. Die Abkürzung i.A. bzw. m.P. hinter Akupunktur bedeutet „in Ausbildung“ bzw. „mit Prüfung“. Genauere Informationen zu Kosten und Inhalten erfragen Sie bitte bei der jeweiligen Hebamme.


Suchhilfe

Die nachfolgende Auflistung aller freiberuflich tätigen Hebammen erfolgt alphabetisch. Angebotene Kassenleistungen werden mit einem Punkt in der entsprechenden Spalte gekennzeichnet. Die Punkte in der Spalte Geburtsvorbereitung stehen für Frauenkurse. Angebotene Paarkurse werden unter den Zusatzangeboten der Hebammen aufgelistet.

Weitere Informationen zu Hebammen und Hebammenarbeit finden Sie unter:

- www.hebammen-oberfranken.de
- www.bhlv.de
- www.bdh.de

10

Freiberufliche Hebammen im Stadt- und Landkreis Bamberg				Vorsorgeuntersuchung	Geburtsvorbereitung	Geburt	Wochenbettbetreuung	Rückbildungsgymnastik
Amon Simone 96250 Ebensfeld Telefon 09573-22 21 55 Email: amon.uli@gmx.de Kursort: Ebensfeld <i>Babymassage</i>					•		•	•
Banik Jutta 96170 Trabelsdorf Telefon 09549-98 16 29 Email: jutta.banik@gmx.de Fremdsprache > Englisch Kursort: Trabelsdorf <i>Paarkurse</i>					•		•	•
Baumgart Herma 96135 Stegaurach Telefon 0951-29 00 03 Homepage: www.baby-nest.de Kursort: Bamberg / Schlüsselfeld				•	•		•	•
Bockstaller Juliane 96103 Hallstadt Telefon 0951-74 549 Email: jbockstaller@gmx.net Homepage: www.hebamme-bamberg.de Kursorte: Hallstadt / Rattelsdorf							•	•

Freiberufliche Hebammen im Stadt- und Landkreis Bamberg				Vorsorgeuntersuchung	Geburtsvorbereitung	Geburt	Wochenbettbetreuung	Rückbildungsgymnastik
Briere-Denzler Eva 96110 Scheßlitz Telefon 09542-77 31 10 Email: info@praxis-kugelrund.de Homepage: www.praxis-kugelrund.de Fremdsprache > Englisch Kursort: Scheßlitz <i>Babymassage, Fitnesskurse, Akupunktur i.A., Akupunkt-Massage n.P., Dorn-Therapie</i>							•	•
Dewald Silke 96193 Wachenroth Telefon 09548-98 10 47 Homepage: www.baby-nest.de Fremdsprache > Englisch Kursorte: Schlüsselfeld / Bamberg				•	•		•	•
Erdogan Nuran 96175 Pettstadt Telefon 09502-92 44 54 Email: erdogannuran@web.de Fremdsprache > türkisch Kursort: Bamberg / Eitmann <i>Deutsch-Türkische Kurse, Baby-massage, Fußreflexzonenmassage-Lymphdrainage</i>							•	•

Freiberufliche Hebammen im Stadt- und Landkreis Bamberg 		Vorsorgeuntersuchung	Geburtsvorbereitung	Geburt	Wochenbettbetreuung	Rückbildungsgymnastik
Feiertag Ramona 96148 Baunach Telefon 09544-98 09 66 Kursort: Baunach <i>Babymassage, Babyschwimmen</i>			•		•	
Fleischmann Anja 96123 Litzendorf Telefon 09505-392 Email: familie.fleischmann@gmx.de Kursort: Litzendorf / Strullendorf			•		•	•
Gutschwager Annett 96163 Gundelsheim Telefon 0951-40 76 481 Email: annett@geburtshaus-bamberg.de Homepage: www.geburtshaus-bamberg.de Kursort: Bamberg <i>Geburtshausgeburt / Hausgeburt, Paarkurse, Wochenendkurse, Schwangerschaftsgymnastik, Babymassage</i>		•	•	•	•	•
Hanel Beate 96173 Oberhaid Telefon 09503-17 94 Kursort: Oberhaid <i>Paarkurse, Babymassage</i>			•		•	•

Freiberufliche Hebammen im Stadt- und Landkreis Bamberg 		Vorsorgeuntersuchung	Geburtsvorbereitung	Geburt	Wochenbettbetreuung	Rückbildungsgymnastik
Hemmerle Petra 96117 Memmelsdorf Telefon 09505-95 04 11 Email: petra.hemmerle@t-online.de Homepage: www.hebware.de Fremdsprache > Englisch Kursort: Bamberg <i>Paarkurse, Babymassage, Beckenbodengymnastik, Akupunktur i.A.</i>		•	•		•	•
Huber Tanja 96138 Burgebrach Telefon 09546-59 28 99 Email: tanja@geburtshaus-bamberg.de Homepage: www.geburtshaus-bamberg.de Kursort: Bamberg <i>Geburtshausgeburt / Hausgeburt, Wochenendkurse</i>		•	•	•	•	
Jubels Gabi 96110 Scheßlitz Telefon 09542-77 31 10 Email: info@praxis-kugelrund.de Homepage: www.praxis-kugelrund.de Fremdsprache > Englisch Kursort: Scheßlitz <i>Babymassage, Babyschwimmen, Beckenbodenkurse, Akupunktur i.A., Akupunkt-Massage n.P., Dorntherapie</i>		•	•		•	•


Freiberufliche Hebammen im Stadt- und Landkreis Bamberg		Vorsorgeuntersuchung	Geburtsvorbereitung	Geburt	Wochenbettbetreuung	Rückbildungsgymnastik
Kolb Margit 96049 Bamberg Telefon 0951-59 477 Email: margit.kolb@freenet.de Fremdsprache > Englisch Kursort: Bamberg <i>Paarkurse</i>		•	•		•	•
Krämer Stefanie 96050 Bamberg Telefon 0951-51 95 379 Email: 3-schnuller@gmx.de Kursort: Bamberg			•		•	
Lembach Carina 96129 Strullendorf Telefon 09543-44 22 46 Email: carinalembach@yahoo.de Kursort: Sassanfahrt <i>Paarkurse</i>			•		•	
Litz Ingrid 96132 Reichmannsdorf Telefon 09546-89 14 Email: zumGolfer@bnv-bamberg.de Kursort: Burgebrach <i>Beleggeburten am Klinikum Bamberg, Akupunktur m.P.</i>		•	•	•	•	•

Freiberufliche Hebammen im Stadt- und Landkreis Bamberg		Vorsorgeuntersuchung	Geburtsvorbereitung	Geburt	Wochenbettbetreuung	Rückbildungsgymnastik
Löblein Andrea 96138 Burgebrach Telefon 09551-92 94 84 Email: andrea.loeblein@freenet.de Kursort: Burgebrach <i>Beleggeburten am Klinikum Bamberg, Babymassage</i>		•	•	•	•	•
Löw Frauke 91364 Unterleinleiter Telefon 09194-18 54 Email: frauke.loew@t-online.de Kursort: Ebermannstadt <i>Babymassage, Homöopathie</i>			•		•	
Markert Uschi 96052 Bamberg Telefon 0951-20 84 616 Kursort: Hirschaid <i>Akupunktur i.A., Homöopathie</i>		•	•		•	•
Meusel Gisela 96117 Mommelsdorf Telefon 09505-95 01 77 Email: gisela@gisela-meusel.de Kursorte: Bamberg / Stegaurach <i>Paarkurse, Qigong, Akupunktur i.A., Tradit. chinesische Tuina-Massage</i>		•	•		•	•

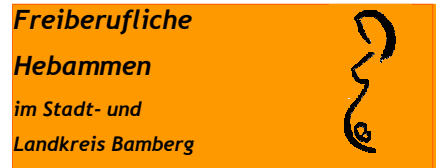
Freiberufliche Hebammen im Stadt- und Landkreis Bamberg 	Vorsorgeuntersuchung	Geburtsvorbereitung	Geburt	Wochenbettbetreuung	Rückbildungsgymnastik
Meyer Claudia 96047 Bamberg Telefon 0951-29 68 410 Kursort: Bamberg <i>Akupunktur m.P., Babypflege</i>	•	•		•	•
Pfannenmüller Ulrike 96050 Bamberg Telefon 0951-60 10 552 Email: hebamme@pfannenmueller.de www.hebammenpraxis-im-blumenhof.de Fremdsprache > Englisch Kursorte: Stegaurach / Memmelsdorf <i>Paarkurse, Fitness für Mütter, Schwangerengymnastik, klassische Homöopathie, Akupunktur i.A.</i>	•	•		•	•
Roland Liselotte 96163 Gundelsheim Telefon 0951-45 533 Fremdsprache > Englisch Kursorte: Bamberg / Buttenheim <i>Paarkurse, Babygymnastik, Babymassage, Babyschwimmen, Neugeborenenpflege, Akupunktur i.A., Akupressur</i>	•	•		•	•

Freiberufliche Hebammen im Stadt- und Landkreis Bamberg 	Vorsorgeuntersuchung	Geburtsvorbereitung	Geburt	Wochenbettbetreuung	Rückbildungsgymnastik
Schieweck Steffi 96117 Memmelsdorf Telefon 0951-40 78 808 Email: steffischieweck@web.de Homepage: www.hebamme-steffi.com Fremdsprache > Englisch Kursort: Lichteneiche / Scheßlitz <i>Paarkurse, Babymassage, Babyschwimmen, Akupunkt-Massage., Dorn-Therapie, Reiki, Schüßlersalze</i>		•		•	•
Schusser-Grämer Henriette 96155 Buttenheim Telefon 09545-44 16 84 Email: mozart1c@web.de Kursort: Altendorf		•		•	•
Spence Verena 96110 Scheßlitz Telefon 09542-77 30 80 Email: info@geburtshaus-bamberg.de Homepage: www.geburtshaus-bamberg.de Kursort: Bamberg Fremdsprache > Englisch <i>Geburtshausgeburt / Hausgeburt, Paarkurse, Geburtsvorbereitung für junge Schwangere, Wochenendkurse</i>	•	•	•	•	

Freiberufliche Hebammen im Stadt- und Landkreis Bamberg 		Vorsorgeuntersuchung	Geburtsvorbereitung	Geburt	Wochenbettbetreuung	Rückbildungsgymnastik
Staniewski Gabriela 96194 Walsdorf Telefon 09549-52 96 Email: staniewski.walsdorf@t-online.de Fremdsprachen > Polnisch, Russisch Kursort: Walsdorf <i>Paarkurse, Babymassage, Schwangerengymnastik, Beckenbodengymnastik, Akupunktur m.P.</i>		•	•		•	•
Strehler-Bauer Mechthild 96049 Bamberg Telefon 0951-30 90 913 Email: meggi.strehler@gmx.de Kursorte: Memmelsdorf / Bamberg <i>Akupunktur m.P., Akupunktur-Massage n.P., Dorn-Therapie</i>					•	•
Strey Charlotte 96129 Strullendorf Telefon 09543-90 69 Fremdsprache > Englisch Kursorte: Strullendorf / Heiligenstadt		•		•		

Freiberufliche Hebammen im Stadt- und Landkreis Bamberg 		Vorsorgeuntersuchung	Geburtsvorbereitung	Geburt	Wochenbettbetreuung	Rückbildungsgymnastik
Townes-Zahner Brigitte 96049 Bamberg Telefon 0951-53 853 Fremdsprachen > Englisch, Französisch Kursort: Bamberg <i>Paarkurse, Beckenbodengymnastik, Nordic Walking (Schwangere und Mütter), Reflexzonenmassage</i>		•	•		•	•
Wachter-Griebel Angelika 96175 Pettstadt Telefon 09502-3 90 Email: storch.angelika@online.de www.hebamme-angelika@t-online.de Fremdsprache > Englisch Kursort: Bamberg <i>Beleggeburten am Klinikum Bamberg, Paarkurse, Akupunktur m.P.</i>		•	•	•	•	•
Wegmann Ulrike 96135 Stegaurach Telefon 0951-29 79 323 Email: ulrike@geburtshaus-bamberg.de Homepage: www.geburtshaus-bamberg.de Kursort: Bamberg <i>Geburtshausgeburt, Paarkurse, Wochenendkurse, Geschwisterkurse, Babymassage</i>		•	•	•	•	•

Freiberufliche Hebammen im Stadt- und Landkreis Bamberg						
		Vorsorgeuntersuchung	Geburtsvorbereitung	Geburt	Wochenbettbetreuung	Rückbildungsgymnastik
Zenglein Ute 96049 Bamberg Telefon 0951-50 09 342 Email: herbert.zenglein@t-online.de Fremdsprache > Englisch Kursort: Bamberg <i>Beleggeburten am Klinikum Bamberg, Akupunktur m.P.</i>		•	•	•	•	
Zenk Claudia 96148 Baunach Telefon 09544-98 42 62 Kursort: Rattelsdorf / Rentweinsdorf <i>Beckenbodengymnastik</i>			•		•	•



Platz für persönliche Notizen:

Freiberufliche

Hebammen

im Stadt- und

Landkreis Bamberg



Impressum:

**Arbeitsgemeinschaft freiberuflicher Hebammen
in Bamberg**

Hilde Knaup

Rennersberg 13, 96120 Bischberg
Telefon 0951-9685780
Email: hilde.knaup@web.de

Petra Hemmerle

Steinäckerstraße 7, 96117 Memmelsdorf
Telefon 09505-950411
Email: petra.hemmerle@t-online.de

Unter obigen Adressen können Sie auch fehlende
Broschüren nachbestellen.

Druck:

Druckerei und Verlag K. Urlaub GmbH,
Hegelstraße 28d, 96052 Bamberg

Grafik:

Ein herzliches Dankeschön an Frau Renate Schulz,
Weipelsdorf für die Gestaltung unseres Logos!!!