

Eine Frau ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne

Durch  
Schwangerschaft,  
und Wochenbett



Geburt  
möchte ich Sie  
begleiten.

**Claudia Naundorf - Hebamme**  
**Bahnhofstraße 23a - 87637 Seeg**  
**Telefon: 08364/341**  
**hebamme@storchentante-seeg.de**  
**www.storchentante-seeg.de**

---

## **Beratung**

Gerne helfe ich Ihnen weiter, wenn Ihnen die Schwangerschaft Beschwerden macht:

- Wenn der Ischias schmerzt
- Wenn Ihnen ständig übel ist
- Wenn die Beine dick sind
- Wenn Sie an Schlaflosigkeit leiden
- Wenn der Geburtstermin überschritten ist, aber keine Wehen in Sicht sind.
- Oder welche Beschwerden auch immer Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen.

Oder wenn Sie wissen wollen:

- Welche Leistungen Ihnen als Schwangere zustehen.
- Welche finanziellen und sozialen Hilfestellungen Sie erwarten können.
- Welche Einrichtungen Ihnen weiterhelfen.
- Und vieles andere.

## **Geburtsvorbereitung**

Im Geburtsvorbereitungskurs bereite ich Sie und auf Wunsch auch ihren Partner auf das einzigartige Ereignis, die Geburt vor. Der Kurs beinhaltet folgende Themen:

- Infos rund um die Schwangerschaft
- Wehen und Wehenverarbeitung
- Atemtechniken und Gymnastik
- Yoga für Schwangere
- Die Geburt selbst
- Babypflege
- Kreissaalbesichtigung
- Wochenbett
- Stillen und Stilltechniken
- Entspannung
- Allgemeine Fragen zur Schwangerschaft

Übrigens: Die Teilnahme an diesem Kurs wird von der Krankenkasse bezahlt. Sie können sich einfach telefonisch bei mir anmelden. Die Kurszeiten können flexibel gestaltet werden, so dass Sie auf jeden Fall daran teilnehmen können, auch wenn Sie zeitlich auf Ihren Partner oder Babysitter Rücksicht nehmen müssen.

## **Geburt**

Durch das einzigartige Ereignis der Geburt möchte ich Sie in zugewandter und verständnisvoller Weise begleiten.

Wenn auch Sie von mir begleitet werden wollen, so brauchen Sie sich nur mit mir in Verbindung zu setzen, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Allerdings ist es besser wenn Sie zuvor einen Geburtsvorbereitungskurs bei mir besucht haben, damit wir uns besser kennen lernen und ich die Möglichkeit habe ihre persönlichen Wünsche und Neigungen schon einige Zeit zu kennen, bevor ich Ihnen helfe Ihr schönstes und wertvollstes Geschenk in Empfang zu nehmen.

Sie haben die Wahl mit mir die Entbindung in Krankenhaus Schwabmünchen oder im Haus Füssen der Kreiskliniken Ostallgäu zu erleben. In beiden Geburtshilfen habe ich die Möglichkeit Sie zu entbinden.

## **Betreuung im Wochenbett**

Je nach Verlauf der Geburt werden Sie sich noch einige Tage in der Klinik erholen dürfen. Bei meiner Visite stehe ich Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung und helfe Ihnen gemeinsam mit den Schwestern der Station bei der Babypflege (Wickeln, Baden, Pflegen, Nabelkontrolle) und dem Umgang mit dem Neugeborenen.

## Nachsorge

Sie sind nun zu Hause angekommen und Sie machen sich Sorgen, ob Sie allen Herausforderungen gewachsen sind, die nun auf Sie warten. Damit lasse ich Sie natürlich nicht alleine. Nach Absprache besuche ich Sie daheim so oft Sie mich brauchen und kläre mit Ihnen alle Fragen, die Sie in Bezug auf Ihr Kind und Ihren Körper jetzt beschäftigen.

Auf Besuche einer Hebamme haben Sie Anspruch bis 8 Wochen nach der Entbindung. In der Zeit bezahlt Ihre Krankenkasse die Unterstützung der Hebamme, und ich bin mir sicher, dass Sie in dieser Zeit soviel Erfahrung mit ihrem Kind gesammelt haben, dass Sie im Alltag gut zurechtkommen.

## Rückbildungsgymnastik

4-8 Wochen nach der Entbindung ist es an der Zeit, dass Sie sich um Ihre durch Schwangerschaft und Geburt stark beanspruchten Körperbereiche kümmern.

Besonders betroffen sind Beckenboden, Bauch und Rücken. Gerade der Beckenboden wird durch Geburt und hormonelle Einwirkungen gedehnt und geschwächt und braucht Training um wieder die alte Straffheit und Funktion zu erhalten.

Ich biete Ihnen spezielle Gymnastik an (Rückbildungsgymnastik) mit deren Hilfe Sie die durch Schwangerschaft und Geburt belasteten Körperzonen stärken und festigen.

Der Kurs findet in Gruppen an 10 Abenden statt und dauert eine Stunde pro Abend.

Sie können sich einfach telefonisch bei mir anmelden. Die Kurszeiten können flexibel gestaltet werden, so dass Sie auf jeden Fall daran teilnehmen können, auch wenn Sie zeitlich auf Ihren Partner oder Babysitter Rücksicht nehmen müssen.

Auch dieses Angebot wird von Ihrer Krankenkasse bezahlt.

**Bei allen Fragen können Sie mich gerne anrufen: Telefon 08364/341**

**Weitere Informationen und Aktualisierungen finden Sie unter  
[www.storchentante-seeg.de](http://www.storchentante-seeg.de)**

Stand: 24.11.10

Erstellt von: Frank Sauter - [www.zoin.de](http://www.zoin.de)