



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Schwanger - wie wundervoll! An was sollte ich jetzt denken?

Teile diesen Article

X



Schwanger - wie wundervoll! An was sollte ich jetzt denken?

Interview mit Hebamme Janis Schedlich

<https://www.babyservice.de/schwangerschaft-hebammentipps> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Schwanger - wie wundervoll! An was sollte ich jetzt denken?

Interview mit Hebamme Janis Schedlich

- ^[5]
- Drucken ^[1]
- Teilen

Janis Schedlich arbeitet als selbstständige Hebamme in Berlin-Reinickendorf und lebt mit ihren 2 Töchtern in Frohnau. Als examinierte Hebamme ist es ihr wichtig, werdende Eltern auf ihrem Weg zu begleiten und sie in der spannenden Phase des Elternwerdens zu unterstützen. In der Schwangerschaft, während der Geburt und der Zeit im Wochenbett sowie im gesamten ersten Jahr bis zur Familienkost.



Neben der Schwangerenberatung und der Wochenbettbetreuung beschäftigt sie sich auch mit der Babyernährung. Als Hebamme von Isabell Horn hat sie zusammen mit ihr YouTube Videos zu verschiedenen Mutter- und Babythemen gedreht und ist auch auf Instagram aktiv.

Wir haben sie mal nach den wichtigsten nächsten Schritten gefragt, sobald klar ist: „Ich bin schwanger! :-)“, denn nach den freudigen Neuigkeiten und der ersten großen Aufregung kommen dir sicherlich ganz viele Fragen in den Sinn und du weißt gar nicht genau, wo du anfangen sollst. In unserem Interview mit Janis klären wir viele offene Fragen für dich und haben dir eine To-Do-Liste zusammengestellt, damit du nicht so viel grübeln musst und nichts vergisst. Los geht's:

Janis, an welche Termine muss ich beispielweise im Voraus denken?

- Kontaktiere zuerst eine Hebamme und deinen Frauenarzt/Ärztin. Wir Hebammen sind immer sehr schnell ausgebucht. Und wichtig: Warte auf keinen Fall bis nach der 12 Woche ab. Hebammenleistungen sind gesetzlich geregelt und werden von allen gesetzlichen Krankenkassen zu 100% übernommen. Auch die meisten privaten Krankenversicherungen zahlen Leistungen laut

Hebammengebührenverordnung. Erkundige dich vorsichtshalber bei der Versicherung nach den dir zustehenden Leistungen.

- Vereinbare einen Termin mit deinem Frauenarzt/Frauenärztin zur ersten Untersuchung. Mit dem Ultraschall kann der Herzschlag des Babys bereits ab der sechsten Schwangerschaftswoche gesehen werden. - Erkundige dich nach möglichen Geburtskliniken oder alternativ einem Geburtshaus. Auch hier musst du dich manchmal schon anmelden, bevor man überhaupt ein Bäumlein sieht. In manchen Kliniken bereits in der 12ten Schwangerschaftswoche.
- Sprich mit deiner Krankenkasse. Dort erhältst du Informationen zu möglichen Zusatzleistungen oder Präventionskursen, z.B. Schwangerenyoga, die bezuschusst werden. Ich würde dir empfehlen, dich spätestens in der Mitte der Schwangerschaft bei deiner Krankenkasse zu erkundigen. Ein Geburtsvorbereitungskurs wird dir von der Krankenkasse bezahlt. Dein Partner muss seine Teilnahme selbst bezahlen.

Was hat es mit dem Mutterpass auf sich? Was steckt dahinter? Kannst du mir dazu mehr sagen?

Der Mutterpass wird von deiner Hebamme oder dem Frauenarzt/der Frauenärztin ausgestellt. Er enthält wichtige Informationen über deine Schwangerschaft. Beispielsweise stehen dort deine Blutgruppe und das Ergebnis verschiedener Blutuntersuchungen, die in der Schwangerschaft auf dich zukommen. Dazu gehört der Zuckertest, eine Untersuchung auf nicht gewünschte Antikörper und die Information, gegen welche Krankheiten du bereits immun bist. Außerdem werden die beim Ultraschall festgestellten Maße des Kindes notiert und das Wachstum beobachtet. Deinen Mutterpass solltest du immer bei dir tragen, falls ein spontaner Besuch beim Arzt oder der Klinik notwendig ist. Hier kannst du nachlesen [welche Informationen der Mutterpass enthält](#) [6].



Was muss ich alles im Voraus für mein Baby besorgen?

Für dein Baby benötigst du Bekleidung. Günstig ist es, 6-8 Garnituren in Größe 56 zu haben. Junge Eltern bevorzugen erfahrungsgemäß Kleidung, die nicht über Babys Kopf gezogen werden muss. Dazu gehören Wickelbodys und Strickjäckchen. Beachte beim Kauf, dass das Baby meist auf dem Rücken liegt und deshalb Kapuzen unbequem sind. Außerdem ist ein Babyhals sehr kurz, weshalb Reißverschlüsse, Kragen und große Knöpfe eher stören. Hosen mit breitem Gummibund sind bequem und drücken nicht das Bäuchlein. Kuschelige Wollsocken sorgen für warme Füße. Je nach Jahreszeit benötigt dein Baby einen Overall, Schneeanzug oder Jäckchen sowie eine Mütze für den Spaziergang. Im Kinderwagen ist ein Fußsack praktisch. Für milderes Wetter eine Decke. Nachts braucht dein Kind einen Schlafsack und am Tag eine kuschelige Decke zum Schlafen. Größere Anschaffungen wären ein Kinderwagen, eine Auto-Babyschale und ein Babybett.

Was steckt eigentlich hinter dem Begriff Wochenbett:

Als Wochenbett bezeichnet man die ersten 6-8 Wochen nach der Geburt. Zeit für Eltern und Kind in einer ruhigen Atmosphäre eine feste Bindung aufzubauen.

Was muss ich vorab alles für mich besorgen?

Große Binden aus Watte ohne Plastik für die Blutung. Es blutet in den ersten Tagen nach der Geburt mehr als regelstark. Manchmal sind Koagel (geronnenes Blut) dabei. Erschrick dich nicht. Das ist normal. Ansonsten empfehle ich dir:

- Stilleinlagen
- Stilltee
- Pflege für die Brustwarzen
- Still-BH
- Bequeme Kleidung, die sich zum Stillen eignet
- Ein Stillkissen oder Ähnliches
- Liebe, Ruhe, Wärme, frische Luft :-)



Woran muss ich noch denken?

Abgesehen von der Shopping-Liste kannst du noch mehr vorbereiten, um das Wochenbett so kuschelig wie möglich zu gestalten. Fülle Formulare aus und lege sie mit Briefumschlag und Briefmarke versehen zurecht. So kann alles nach der Geburt schnell beantragt werden. Hierzu zählt:

- der Elterngeldantrag
- der Kindergeldantrag
- der Krankenkassenantrag auf Familienversicherung

Solltest du nicht verheiratet sein, so kann die Vaterschaft bereits in der Schwangerschaft anerkannt und auf Wunsch das gemeinsame Sorgerecht beantragt werden. Wenn das Geld ein bisschen knapp ist, gibt es Stiftungen, bei denen du Zuschüsse zu Babyausstattung und Schwangerenbekleidung beantragen kannst. Vereinbare Info-Termine mit der Hebamme und besprich die Ernährung deines Babys.

Informiere dich über Anlege-Techniken sowie Dauer und Häufigkeit des kindlichen Saugens, um erfolgreich zu stillen und Problemen vorzubeugen.

Lass dich deiner Hebamme oder deinem Kinderarzt/deiner Kinderärztin professionell beraten, wenn dein Wunsch das Fläschchen-Geben ist und/oder du nicht stillen kannst, damit du weißt, welche Flaschen, Sauger und Nahrung du einkaufen kannst.* Sprich natürlich ganz viel mit deinem Partner. Wenn ein Kind erwartet wird, gibt es so viele Dinge, die zu organisieren und zu entscheiden sind. Gemeinsam ist es viel leichter und ihr könnt die Vorfreude gemeinsam genießen.

In diesem Sinne wünsche ich dir eine kugelige Schwangerschaft, viel Kraft für die Geburt und ein kuscheliges und unvergesslich schönes Wochenbett! :-)

Deine Hebamme Janis Schedlich

Babyservice Tipp: Weitere hilfreiche Checklisten [7], die dir das Elternsein erleichtern können, haben wir für dich in unserer Elternlounge [8] zusammengestellt.

* Stillen ist die beste Ernährung für dein Baby. Sprich mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden willst.

Weiterlesen [9]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/schwangerschaft-hebammentipps>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/schwangerschaft-hebammentipps>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/schwangerschaft-hebammentipps&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/210413_babyservice_wie_wundervoll!_An_was_sollte_ich_jetzt_denken?

[3] <https://twitter.com/share?text=Schwanger%20wie%20wundervoll%21%20An%20was%20sollte%20ich%20jetzt%20denken%3F&url=https%3A//www.babyservice.de/schwangerschaft-hebammentipps>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/schwangerschaft-hebammentipps>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3656461>

[6] <https://www.babyservice.de/mutterpass>

[7] <https://www.babyservice.de/elternsein-leicht-gemacht-mit-unsere-checklisten>

[8] <https://www.babyservice.de/elternlounge>

[9] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>