

Entspannt durch die Schwangerschaft

Hilfreiche Tipps rund um Vorsorge und Geburt

Der Internationale Hebamentag wird seit 1991 am 5. Mai begangen.

BLK (djd/red). Vorsorgeuntersuchungen, Klinik auswählen, Hebamme finden, Elterngeldantrag stellen - es gibt unzählige kleine und große Dinge, die werdende Eltern bedenken müssen. Damit das nicht in Stress ausartet und nicht das Wichtigste vergessen wird, gibt es hier einige Tipps rund um die Schwangerschaft und Geburt.

Medizinische Vorsorge

„Generell übernimmt die gesetzliche Krankenkasse alle medizinisch notwendigen Untersuchungen“, weiß Melanie Gestefeld von der IKK classic. Viele Kassen haben für Schwangere zudem besondere Angebote im Programm und beteiligen sich

zum Beispiel an den Kosten für zusätzliche Tests oder Arzneimittel. Bei Fragen zu den einzelnen Untersuchungen helfen neben Arzt und Hebamme auch die medizinischen Hotlines der Kassen weiter.

Geburtsvorbereitung

Gerade in den letzten Wochen vor der Geburt erleben werdende Mütter nicht nur Vorfreude sondern häufig auch Unsicherheiten oder gar Ängste. In einem Geburtsvorbereitungskurs lernen schwangere Frauen Entspannungs- und Atemtechniken, die kursleitende Hebamme beantwortet alle Fragen rund um die Geburt. Die Kosten eines solchen Kurses werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. „Hilfreich kann zudem auch der Besuch eines Informati-

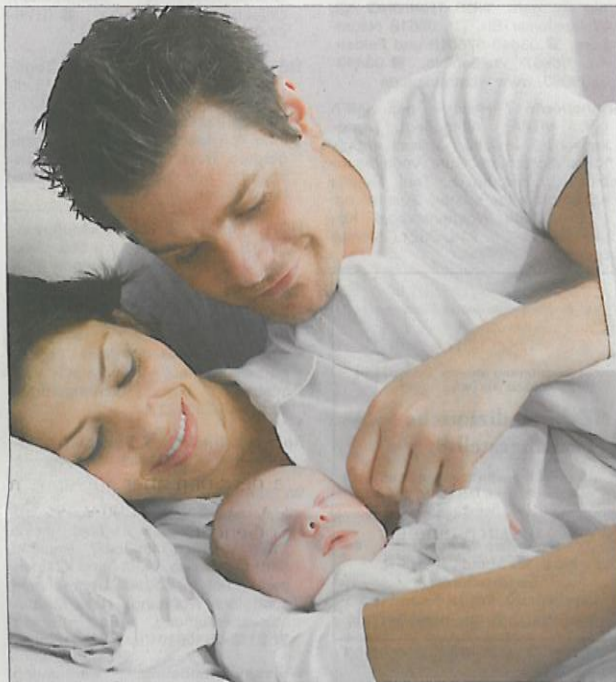
onsabends sein, den die meisten Geburtskliniken regelmäßig anbieten. Die dazugehörige Kreißsaalbesichtigung kann vorhandene Ängste und Unsicherheiten nehmen“, erklärt Melanie Gestefeld.

Organisation

Die ersten Wochen mit Baby sind oft turbulent. Daher bietet es sich an, die letzten Wochen der Schwangerschaft zu nutzen, um die Antragsformulare für Eltern- und Kindergeld zu besorgen, die Vorräte aufzufüllen und die Erstausrüstung anzuschaffen. Tipp: Oft braucht man für die erste Zeit viel weniger als gedacht. Hilfreiche Tipps gibt zum Beispiel die Checkliste in der Rubrik „Schwangerschaftsvorsorge“ unter www.ikk-classic.de. Dort sind auch alle nötigen Informationen für das Packen des Klinikoffers zusammengefasst.

Die Zeit danach

Kaum ist das Baby da, wollen Freunde, Familie und Bekannte den neuen Erdenbürger begrüßen. Werdende Eltern sollten sich vorher kurz überlegen, wie viel Trubel sie in den ersten Tagen nach der Geburt wirklich möchten - und das ihren Lieben freundlich, aber bestimmt sagen. Statt Strampler oder Teddybär darf der Besuch gern etwas Praktisches schenken wie Windeln oder einen Gutschein für den Drogeriemarkt. Kündigt sich die Verwandtschaft zum Kaffeebesuch an, ist es auch in Ordnung, darum zu bitten, dass Kuchen mitgebracht wird - die frisch gebackenen Eltern haben derzeit einfach anderes zu tun, als in der Küche zu stehen.



In Ruhe ankommen - die junge Familie darf die erste Zeit zu dritt ungestört genießen. Foto: djd/IKK classic/thx

Hebammentag 2017



Tag der offenen Tür

Freitag, 05. Mai 2017
14:00 bis 17:00 Uhr

- Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Babykino
- Führungen durch unsere Kreißsäle und die Wochenstation

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe · Humboldtstraße 31 · 06618 Naumburg
Telefon: 03445 72-1401 · Telefon Kreißsaal: 03445 72-1450
www.klinikum-burgenlandkreis.de

Chefärztin Dr. med. Peter steht Ihnen gern für Fragen zur Verfügung.