

# HEBAMMEN- SPRECHSTUNDE

In der Schwangerschaft und nach der Geburt entstehen bei den meisten Frauen viele Fragen und Unsicherheiten. Der Körper verändert sich und als Folge können typische Schwangerschaftsbeschwerden wie etwa Kreuzschmerzen, Sodbrennen, Übelkeit, geschwollene Beine, Verdauungsprobleme, Venenleiden, etc. auftreten. Zwar sind diese Beschwerden meist harmlos, können das Allgemeinbefinden jedoch stark beeinträchtigen. Als Hebammen kennen wir viele Tipps und Tricks, um diese Beschwerden zu lindern.

Auch bei sämtlichen Fragen rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt stehen wir den werdenden Müttern und Vätern gerne zur Seite.

Vielleicht fragen Sie sich,

- wie eine Geburt überhaupt abläuft?
- ob und wie Sie sich auf die Geburt optimal vorbereiten können?
- wie es mit Sport, Reisen oder Sexualität in der Schwangerschaft aussieht?
- wie Sie eine Dammassage richtig durchführen?
- was Sie tun können, damit sich Ihr Baby aus einer Beckenendlage in eine Schädellage dreht?
- wo und wie Sie am besten entbinden?
- was Sie bei ausbleibenden Wehen nach Überschreiten des Geburtstermins unternehmen können?
- ob es normal ist, dass Sie nicht nur Freude, sondern auch Ängste oder sogar Ablehnung empfinden, wenn Sie an Ihr Baby denken?

Womöglich möchten Sie auch unbewältigte Erlebnisse aus vorangegangenen Schwangerschaften oder Geburten besprechen, um Ängste und Unsicherheiten bezüglich der bevorstehenden Geburt abzubauen zu können. Was auch immer Sie bewegt, in diesem persönlichen Rahmen der Hebammensprechstunde können wir in aller Ruhe darüber reden.

Nach der Geburt können Stillprobleme und wund Brustwarzen die Freude trüben, genauso wie schmerzende Kaiserschnitt- oder Dammschnittnarben. Es können Unsicherheiten mit dem Baby auftreten, nicht selten Stimmungsschwankungen oder sogar Depressionen. Wenn es zu Problemen kommt, sind wir gerne die erste Ansprechperson. Auch wenn es darum geht, abzustillen, Alternativen zum Stillen zu finden oder langsam mit der Breikost zu beginnen, helfen wir gerne weiter.

Sie können sich bei allen Fragen und zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft, auch noch lange nach der Geburt an uns wenden, wir werden Sie persönlich und individuell beraten. Bringen Sie Ihr Neugeborenes gerne mit und holen Sie sich Tipps zum richtigen Umgang mit dem neuen Familienmitglied, der Entwicklung des Babys, usw., und natürlich besteht auch die Möglichkeit, Ihr Baby abwiegen zu lassen.

Die **Hebammensprechstunden** finden **direkt in der Regenbogen Apotheke** statt und sind für Sie **kostenlos**.

Terminvereinbarung ist nicht zwingend erforderlich, empfiehlt sich jedoch, falls Sie Wartezeiten vermeiden wollen. Diese kann persönlich, über unsere Homepage, oder unter 0316-292979 erfolgen.



## Unsere Hebammen

### **Nina Pließnig**



Ausbildung an der Hebammenakademie Graz, anschließend fast ein Jahr in Gorinchem, Niederlande als Hebamme tätig.

Zwischen 2003 2006 Arbeit im KH Neunkirchen und LKH Hartberg und freiberufliche Tätigkeit im Hebammenzentrum Graz.

Seit 2010 teilzeit beschäftigt im LKH Voitsberg und Betreuung von ambulanten Geburten und vorzeitigen Entlassungen.

Mutter zweier Söhne (2005 und 2007 geboren) und wohnhaft mit ihrer Familie in Graz.

Seit dem Jahre 2009 Beteiligung am Programm der Regenbogenakademie mit Geburtsvorbereitung und Entspannung für Frauen und Paare, Yoga und Gymnastik für Schwangere, Rückbildungsgymnastik und Yoga und Hebammensprechstunden.

### **Eva Sommer**



Ausbildung an der Hebammenakademie Graz , Diplom 2002  
Von 2002 bis 2006 bei den Barmherzigen Brüdern in Eisenstadt angestellt, daneben Aufnahme der freiberuflichen Tätigkeit.

Seit 2007 ausschließlich freipraktizierend tätig, Betreuung nach ambulanter Geburt oder vorzeitiger Entlassung, Stillberatung, Begleitung nach Fehl- und Totgeburten, diverse Kursangebote.

Seit 2010 freie Mitarbeiterin beim „Projekt Nestwärme“ von Jugend am Werk, Mitarbeiterin bei der steirischen Hebammenhotline und Beteiligung am Programm der Regenbogenakademie.

Mutter von 2 Söhnen (2006 und 2008 geboren).