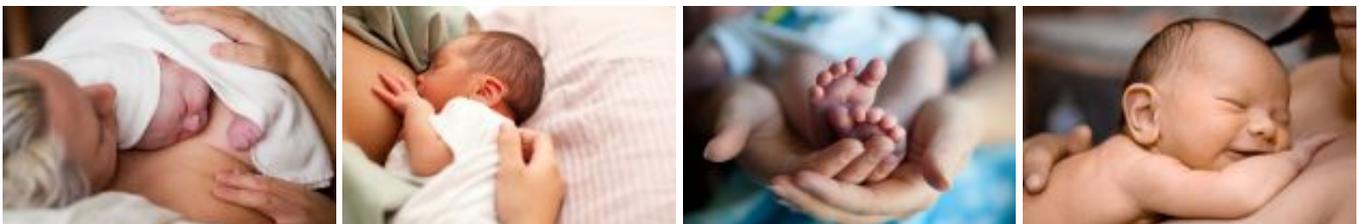


# Was wir nach der Geburt für Sie tun können

## Begleitung im Wochenbett zuhause unabhängig vom Geburtsort

Von den Hebammen gut vorbereitet und mit dem Wissen, von Ihrer Hebamme verlässlich begleitet zu werden, haben Sie eine ganz besondere Zeit vor sich. Es gibt keine Besuchszeiten, Sie entscheiden, wer in den ersten Tagen kommen darf. Sie und ihr Kind bestimmen den Tages- und Nachtrhythmus. Wir Hebammen besuchen Sie dagegen in den ersten Tagen täglich und stehen bei allen Fragen zum Stillen, zu den Heilungsvorgängen in Ihrem Körper und bei der Versorgung Ihres Baby zur Verfügung. Unsere Hebammenbetreuung steht Ihnen über die ersten 8 Wochen hinaus bis zum Ende der Stillzeit zur Verfügung.

Der Kontakt zu Ihrer Hebamme beginnt im optimalen Fall bereits in der Schwangerschaft oder auch im Geburtsvorbereitungskurs. Wir nehmen uns gerne in einem Einzeltermin die Zeit, Sie und Ihre individuellen Bedürfnisse bereits vor der Geburt kennen zulernen um dann im Wochenbett unsere Arbeit ganz auf Sie ausrichten zu können. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf! Das Hebammenteam der Hebammenpraxis Esslingen ist an jedem Wochenende im Rahmen eines Wochenend-Notdienstes für Frauen, die von uns betreut werden, erreichbar. Näheres erfahren Sie über Ihre Hebamme.



## Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining

Nach der Wochenbettzeit übernimmt Ihre Krankenkasse 10 Stunden Rückbildungsgymnastik. Ein schöner Kurs, um mit Bewegung, vielseitigen Übungselementen für den Beckenboden, Rücken und Bauch, Entspannung und dem Austausch mit andern jungen Müttern wieder etwas für sich zu tun. Zudem ist der Kurs ein erster Einstieg ins aufbauende Beckenbodentraining, welches sich idealerweise direkt an die Rückbildung anschließt.

zum Kursprogramm: [nach der Geburt](#)

# Stillsprechstunde: Beratung bei Stillschwierigkeiten bis zum Ende der Stillzeit



Hebammen sind für die gesamte Stillzeit Ansprechpartnerin für Fragen zu  
- Stillen und Schlafen - die ersten Zähne kommen - Milchstau, - Zufüttern...

Sie können einen Termin mit Ihrer Hebamme für eine Stillsprechstunde vereinbaren.

[Kontakt](#)

## Babymassage



Liebevolle Massage ist Berührung der Seele über die Haut. Babymassage bietet Ihnen die Möglichkeit, die Bindung und Beziehung zu Ihrem Kind zu stärken und zu vertiefen.

zum Kursprogramm: [Eltern-Kind-Angebote](#)