Mamavela

Wo soll ich entbinden? Die Geburtsklinik wählen

Klinik, Perinatalzentrum, Geburtshaus oder Hausgeburt: die Orte in Ihrer Nähe vergleichen und in Ruhe entscheiden.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

1. So nutzen Sie dieses Buch 4
   - Für wen dieses Buch geschrieben ist 4
   - Vier Versprechen 4
   - Wie das Buch aufgebaut ist 5
2. Wann und wie die Entscheidung fällt 6
   - Die kurze Antwort 6
   - Was die Wahl bestimmt 6
   - Wo Sie sich informieren 6
   - Eine Hebamme finden: der erste Schritt 7
   - Das Gespräch mit Ihrer Hebamme oder Ärztin vorbereiten 8
   - Ihr Zeitplan 8
   - Ihre Checkliste, Trimester für Trimester 9

Ein ruhiger, belegter Ratgeber für die Wahl des Geburtsortes in Deutschland, mit eigenen Abschnitten für Österreich und die Schweiz. Jede Zahl wurde am 14. Oktober 2026 an ihrer offiziellen Quelle geprüft.

1. So nutzen Sie dieses Buch

Die Wahl des Geburtsortes gehört zu den ersten großen Entscheidungen der Schwangerschaft, und oft zu den am wenigsten erklärten. Eine Freundin schwärmt von »ihrer« Klinik, eine Kollegin rät von derselben ab, die Websites der Häuser zeigen helle Kreißsäle und Babybadewannen, und in Foren findet man zu jeder Frage zehn entschiedene Meinungen. Was Sie wirklich brauchen, ist schlichter: eine klare Übersicht über die Möglichkeiten, die echten Zahlen und eine gute Liste von Fragen für die Menschen, die Sie begleiten werden.

Dieses Buch entscheidet nicht für Sie. Es hilft Ihnen zu verstehen, was jeder Ort in Ihrer Nähe leisten kann und was nicht, wie das zu Ihrer Gesundheit und Ihren Wünschen passt, was die Krankenkasse bezahlt und was passiert, wenn sich die Pläne am großen Tag ändern.

Für wen dieses Buch geschrieben ist

- Sie sind schwanger oder planen eine Schwangerschaft und leben in Deutschland. Ein eigenes Kapitel erklärt, was in Österreich und in der Schweiz anders ist.
- Es ist Ihr erstes Kind oder Ihr drittes: Die passende Antwort kann sich von Schwangerschaft zu Schwangerschaft ändern, und die Daten zeigen, warum (Kapitel 5).
- Ihre Schwangerschaft verläuft unkompliziert, oder sie braucht besondere Aufmerksamkeit: Zwillinge, ein Baby in Beckenendlage, ein früherer Kaiserschnitt, Diabetes, ein Risiko für eine Frühgeburt. Kapitel 6 geht jede dieser Situationen einzeln durch.
- Sie bereiten die Geburt als Paar vor, als zwei Mütter, als Co-Eltern oder allein: Alle Familien sind hier willkommen.

Vier Versprechen

1. **Keine Rangliste.** Kein »bestes Krankenhaus«, keine Sterne, keine Bewertungen. Ein Ort, der für eine Frau genau richtig ist, kann für eine andere nicht passen. Stattdessen finden Sie die Fragen, mit denen Sie selbst urteilen können.
2. **Keine Zahl ohne Quelle.** Jede Zahl stammt von einer offiziellen Stelle (Gemeinsamer Bundesausschuss, Statistisches Bundesamt, gesund.bund.de, familienplanung.de, Gesetzestexte) oder aus einer veröffentlichten Studie, deren DOI oder PubMed-Nummer geprüft wurde. Das Prüfdatum steht im Quellenverzeichnis.
3. **Kein medizinischer Rat.** Dieses Buch erklärt, was Richtlinien und Leitlinien sagen, damit Ihr Gespräch mit Ihrer Hebamme, Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt reicher wird. Es ersetzt dieses Gespräch nie. Wenn Sie lesen »sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Ärztin«, ist das wirklich der nächste Schritt.
4. **Kein Urteil.** Perinatalzentrum oder Geburtshaus, PDA oder keine, vaginale Geburt oder Kaiserschnitt, Stillen oder Fläschchen: Alle Wege werden mit demselben Respekt behandelt.

Auch die deutsche S3-Leitlinie »Vaginale Geburt am Termin« empfiehlt, dass in der Beratung zum Geburtsort persönliche Sichtweisen und Urteile zugunsten einer objektiven Beratung vermieden werden sollen.

Wie das Buch aufgebaut ist

- **Kapitel 2 bis 4:** die Landschaft. Wann Sie sich entscheiden, welche Orte es gibt und was die vier Versorgungsstufen bedeuten.
- **Kapitel 5 und 6:** die Daten. Was die großen Erhebungen zeigen und wie Ihre persönliche Situation die Antwort verändert.
- **Kapitel 7 bis 9:** das Konkrete. Schmerzlinderung, Verlegungen, Geld.
- **Kapitel 10 bis 13:** Ihr Arbeitsheft. Checkliste für den Infoabend, mehr als vierzig Fragen, Vergleichstabelle und Budgetseite zum Ausfüllen.
- **Kapitel 14 bis 19:** das Unerwartete und die Menschen um Sie herum. Umzug, weite Wege, sehr schnelle Geburt, Plan B, eine Seite für die Begleitperson, ein kleines Wörterbuch, Österreich und die Schweiz, und die Anzeichen, bei denen Sie anrufen sollten.

> **Ein Wort zu den Begriffen**
>
> In Deutschland sagt man »Geburtsklinik«, »Entbindungsstation« oder »Kreißsaal«, oft für dasselbe. Wichtig ist ein anderes Wort: die **Versorgungsstufe**. Sie beschreibt, was eine Klinik für sehr kleine Frühgeborene und kranke Neugeborene vorhält, nicht, wie freundlich oder wie gut die Mutter betreut wird (Kapitel 4).

2. Wann und wie die Entscheidung fällt

Die kurze Antwort

Sie müssen nicht alles auf einmal entscheiden, und Sie dürfen Ihre Meinung ändern. Werdende Eltern können in Deutschland frei wählen, wo ihr Kind zur Welt kommt, in welcher Klinik und in welchem Geburtshaus (familienplanung.de). Das Gesetz sagt es ausdrücklich: Nach § 24f des Fünften Sozialgesetzbuchs hat jede gesetzlich Versicherte Anspruch auf eine ambulante oder stationäre Entbindung, und sie kann ambulant in einem Krankenhaus, in einer von einer Hebamme geleiteten Einrichtung, in einer ärztlich geleiteten Einrichtung, in einer Hebammenpraxis oder im Rahmen einer Hausgeburt entbinden.

Früh erledigen sollten Sie vor allem eines: **die Suche nach einer Hebamme**, und, wenn Sie außerhalb der Klinik gebären möchten, **die Anmeldung im Geburtshaus oder die Anfrage bei einer Hausgeburtshebamme**. Geburtshäuser erhalten mehr Anfragen, als sie annehmen können, und führen Wartelisten; Hebammen, die Hausgeburten betreuen, sind in Deutschland selten, und mancherorts gibt es keine (familienplanung.de).

Was die Wahl bestimmt

Drei Dinge wirken zusammen:

1. **Ihre Gesundheit und die Ihres Babys.** Eine Geburt außerhalb der Klinik kommt nur infrage, wenn keine besonderen medizinischen Risiken bestehen; bei bekannten Risiken kommt nur eine Klinikgeburt infrage (familienplanung.de). Und unter den Kliniken regelt eine verbindliche Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses, welche Schwangeren in welcher Versorgungsstufe aufgenommen werden sollen (Kapitel 4 und 6).
2. **Was es in Ihrer Nähe gibt.** Nicht jede Region hat ein Geburtshaus, nicht jede Klinik einen Hebammenkreißsaal oder Beleghebammen. Entfernung und Fahrzeit zählen.
3. **Was Ihnen wichtig ist.** Nah am Zuhause sein, eine Hebamme kennen, die Sie bei der Geburt begleitet, eine Badewanne im Kreißsaal, eine PDA rund um die Uhr, ein Familienzimmer, die Kinderklinik im selben Haus: Die Reihenfolge legen Sie fest.

Wo Sie sich informieren

- **Ihre Hebamme und Ihre Frauenarztpraxis.** Sie kennen Ihre Vorgeschichte und die Häuser in der Region.
- **Die Websites der Kliniken und Geburtshäuser.** Dort stehen meist die Ausstattung der Geburtsräume, das Kursangebot und das Verfahren zur Geburtsanmeldung (familienplanung.de).
- **Infoabende und Kreißsaalführungen.** Kliniken und Geburtshäuser bieten sie meist an, digital

oder vor Ort; manche Häuser vereinbaren auch persönliche Besichtigungstermine (familienplanung.de).

- **Der Geburtsvorbereitungskurs.** Laut gesund.bund.de werden dort auch mögliche Geburtsorte vorgestellt. Die gesetzlichen Kassen übernehmen 14 Stunden Geburtsvorbereitung.
- **perinatalzentren.org**, das offizielle Portal zu den Perinatalzentren (Kapitel 4), wenn ein sehr kleines Frühgeborenes erwartet wird.

Eine Hebamme finden: der erste Schritt

Die Hebamme ist Ihre wichtigste Verbündete bei dieser Entscheidung, und oft die knappste Ressource. Jede Schwangere kann Hebammenhilfe in Anspruch nehmen, die von der Krankenversicherung bezahlt wird; Hebammen bieten Vorsorge an, helfen bei Beschwerden, betreuen die Geburt, egal ob in Klinik, Geburtshaus oder zu Hause, und begleiten Sie danach (gesund.bund.de). Weil sie durch die langen Betreuungszeiten häufig ausgebucht sind, rät gesund.bund.de, bereits frühzeitig in der Schwangerschaft mit der Suche zu beginnen und oft bei mehreren Hebammen anzufragen.

Wo Sie suchen können, laut gesund.bund.de:

- die Hebammenlisten der Landesverbände beim Deutschen Hebammenverband (hebammenverband.de);
- die Suchmaschine ammely.de, in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Hebammenverband;
- die Hebammenliste des GKV-Spitzenverbands (gkv-spitzenverband.de);
- Hebammenpraxen, Kliniken und Geburtshäuser, Ihre Krankenkasse, das Gesundheitsamt, Ihre Frauenarztpraxis und Familienbildungsstätten.

Viele Hebammen haben Schwerpunkte: Manche betreuen vor allem im Wochenbett, andere begleiten Hausgeburten oder arbeiten als Beleghebamme. Schreiben Sie deshalb gleich in Ihre erste Nachricht, was Sie suchen.

Eine kurze Anfrage zum Anpassen:

> **Vorlage**
>
> »Guten Tag, ich bin in der … Woche schwanger, errechneter Termin ist der … . Ich wohne in … . Ich suche eine Hebamme für [Vorsorge / Wochenbett / Begleitung als Beleghebamme / Hausgeburt]. Hätten Sie für diesen Zeitraum Kapazität? Falls nicht, kennen Sie eine Kollegin? Vielen Dank, …«

- ☐ Ich habe mindestens drei Hebammen angefragt.
- ☐ Ich habe nach Wochenbettbetreuung gefragt, auch wenn ich in der Klinik gebäre.
- ☐ Ich habe gefragt, ob sie als Beleghebamme arbeitet oder Hausgeburten begleitet, falls mich das interessiert.

Angefragte Hebammen und Antworten:

Das Gespräch mit Ihrer Hebamme oder Ärztin vorbereiten

Das hilfreichste Gespräch über den Geburtsort ist ein vorbereitetes. Vorsorgetermine vergehen schnell, und man merkt oft erst auf dem Heimweg, dass die wichtigste Frage gefehlt hat. Nehmen Sie sich vor dem Termin fünf Minuten mit dieser Seite.

Drei Sätze, um das Thema anzusprechen:

- »Ich möchte über den Geburtsort sprechen. Welche Möglichkeiten habe ich, mit meiner Gesundheit und dieser Schwangerschaft?«
- »Gibt es in meiner Vorgeschichte etwas, das eine bestimmte Klinik oder Versorgungsstufe für mich sinnvoller macht? Können Sie mir erklären, warum?«
- »Wenn sich in der Schwangerschaft etwas ändert, wann sprechen wir wieder darüber?«

Was Sie mitbringen können:

- ☐ Ihren Mutterpass.
- ☐ Die zwei oder drei Orte, an die Sie denken.
- ☐ Ihre wichtigsten Fragen aus Kapitel 11.
- ☐ Den Bericht einer früheren Geburt oder eines früheren Kaiserschnitts, wenn Sie ihn haben.
- ☐ Ihre Partnerin, Ihren Partner oder eine Vertrauensperson, wenn Sie möchten.

Wenn Sie etwas beunruhigt, dürfen Sie fragen: »Was bedeutet das konkret?«, »Was würde passieren, wenn ich anders entscheide?«, »Kann ich darüber nachdenken und wiederkommen?«. Ein gutes Gespräch lässt Sie informiert zurück, nicht unter Druck.

Meine Fragen für den nächsten Termin:

Ihr Zeitplan

Die Wochen sind Richtwerte: Der Zeitplan Ihres Teams und Ihrer Klinik hat Vorrang. SSW = Schwangerschaftswoche, gezählt ab dem ersten Tag der letzten Periode.

Wann	Was tun	Warum jetzt
Ab dem positiven Test	Hebamme suchen; Frauenarztpraxis anrufen; Kliniken und Geburtshäuser in der Nähe notieren	Hebammen sind oft ausgebucht; Geburtshäuser führen Wartelisten
Erstes Trimester	Bei Interesse an Geburtshaus oder Hausgeburt Kontakt aufnehmen	Außerklinische Plätze sind knapp, die Vorsorge kann dort schon beginnen
Etwa 15. bis 25. SSW	Infoabende besuchen, Kreißsaalführungen, Fragen aus Kapitel 11	Zeit zum Vergleichen, ohne Eile
Etwa 20. bis 30. SSW	Tabelle in Kapitel 12 und Budgetseite ausfüllen; Kasse wegen Rufbereitschaft und Zusatzleistungen fragen	Klare Antworten, bevor Sie unterschreiben
Nach Vorgabe der Klinik	Geburtsanmeldegespräch in der Wunschklinik	Laut familienplanung.de meist einige Wochen vor dem errechneten Geburtszeitraum; jede Klinik hat ihre eigene Frist
Ab etwa 34. SSW	Weg zur Klinik bei Tag und Nacht ausprobieren; Telefonnummern auf der Seite »Wann Sie anrufen« eintragen; Kliniktasche packen	Damit Sie wissen, wie lange Sie wirklich brauchen
Ab vollendeter 37. SSW	Rufbereitschaft der Hebamme beginnt bei Beleg-, Geburtshaus- oder Hausgeburt (familienplanung.de); Plan B griffbereit (Kapitel 15)	Ab jetzt kann es jederzeit losgehen, und das ist normal

Gut zu wissen

Die Anmeldung zur Geburt verpflichtet Sie zu nichts. familienplanung.de schreibt ausdrücklich: Eine Verpflichtung, nach der Anmeldung in diese Klinik oder in dieses Geburtshaus zu gehen, besteht nicht. Wenn Sie sich später anders entscheiden, geben Sie der ursprünglichen Einrichtung einfach Bescheid.

Ihre Checkliste, Trimester für Trimester

Erstes Trimester

- ☐ Ich habe eine Hebamme angefragt (oder mehrere).
- ☐ Ich habe die Kliniken in meiner Nähe notiert und ihre Versorgungsstufe nachgesehen.
- ☐ Ich habe mich nach Geburtshäusern oder Hausgeburtshebammen erkundigt, falls mich das interessiert.
- ☐ Ich habe mich für einen Geburtsvorbereitungskurs angemeldet oder vorgemerkt.

Zweites Trimester

- ☐ Ich war bei mindestens einem Infoabend oder einer Kreißsaalführung.
- ☐ Ich habe die Vergleichstabelle (Kapitel 12) begonnen.

- ☐ Ich habe meine Krankenkasse mit den Fragen aus Kapitel 9 angerufen.
- ☐ Ich weiß, wann meine Wunschklinik das Anmeldegespräch anbietet.

Drittes Trimester

- ☐ Ich bin angemeldet (bei geplanter Hausgeburt oder Geburtshausgeburt zusätzlich in einer Klinik).
- ☐ Ich kenne die Fahrzeit bei Tag und bei Nacht.
- ☐ Ich weiß, in welche Klinik ich bei einer Verlegung käme.
- ☐ Die Betreuung von Geschwisterkindern und Haustieren ist organisiert.

Notizen zu meinem Zeitplan:

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 60 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/

Einmalzahlung, PDF sofort.