

## Externatsbericht von Laura im Zeitraum vom 17. April 2023 bis 14. Mai 2023 bei der Freiberuflichen Hebamme Julia-Luna Cappelletto in Bozen-Südtirol

Julia Cappelletto ist eine freiberufliche Hebamme aus Bozen (Italien) mit einer Praxis in Auer. Sie betreut und berät Frauen und Eltern insbesondere zum Menstruationszyklus und Fruchtbarkeit, Sexualität und Partnerschaft, Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt, Fehlgeburten und Schwangerschaftsabbruch, Beckenboden und Rückbildung. Die Betreuung erfolgt in Deutsch, Italienisch aber auch in Englisch und findet in Zusammenarbeit mit einer öffentlichen Einrichtung (Sprengel oder Krankenhaus) oder mit einer Fachärztin/ einem Facharzt statt.



Am ersten Abend wurde ich herzlich von Julia in Empfang genommen und wir sind zusammen Essen gegangen, um uns besser kennen zu lernen und um den Ablauf der nächsten vier Wochen zu besprechen.

Ich bin in dem landwirtschaftlichen Obst- Weinbaubetrieb „Stieglhof“ am Grieser Platz untergekommen, dort hatte ich mein eigenes Zimmer und habe mir die Küche mit drei weiteren Personen geteilt, was kein Problem war. Die Gastgeber waren sehr freundlich und hilfsbereit und konnten bei Fragen jederzeit kontaktiert werden. Das Zentrum war nur wenige Gehminuten entfernt und ich konnte ohne Probleme mit dem Rad oder zu Fuß zur Arbeit laufen.



In der **Familienberatungsstelle Lilith** in Meran können Eltern ein Vielseitiges Angebot in Anspruch nehmen. Donnerstags findet die Hebammensprechstunde statt. Je nach Anliegen dauert eine Beratung 20 bis 40 Minuten. Folgende Betreuungsangebote können in Anspruch genommen werden: Betreuung der physiologischen Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung, Betreuung nach der Geburt, Stillberatung und Wachstumskontrollen, Beratung und Einführung der Beikost, Trageberatung, Babymassage, Training lebensrettender Sofortmaßnahmen bei Säuglingen und Kindern, Beratung im Bereich Verhütung und Sexualität, Beratung und Begleitung der Frau im Klimakterium. Die Hebammen leisten auch emotionale Hilfe in folgenden Bereichen: Unterstützung von werdenden Eltern bei belastenden Stress- und Angstzuständen in der Schwangerschaft, Aufarbeitung von überwältigenden Erfahrungen rund um Schwangerschaft und Geburt, Unterstützung bei Krisen nach der Geburt (Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, unruhige und untröstliche weinende Babys), Entwicklungsbegeleitung von Eltern und Babys bei Schlaf- und Stillproblemen, Betreuung bei Fehl- oder Totgeburten. Außerdem wird hier auch der Pap-Test (Abstrich vom Gebärmutterhals zur Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs) durchgeführt, dies ist in Deutschland keine Aufgabe der Hebamme.

In meiner Zeit in Südtirol bekam ich einen Einblick in verschiedenste Kurse (Geburtsvorbereitungskurse, Beckenbodenkurse, Ehevorbereitungskurse, Kindernotfälle), welche in öffentlichen Stellen oder bei den Familien privat stattfanden.



Das Elki (Eltern-Kind-Zentrum) in Auer ist ein Treffpunkt von Eltern für Eltern, Großeltern, Tagesmüttern mit Kindern. Hier fand ein Beckenbodenkurs statt.

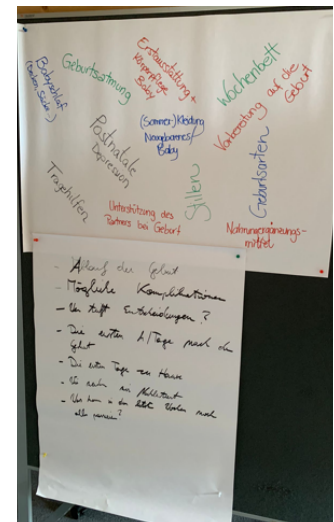
Der **Beckenbodenkurs** ist mehr eine Beckenbodenschule, dabei geht es primär darum, die Beckenbodenmuskeln zu spüren, wahrzunehmen und bewusst an- und entspannen. Ziel des Kurses ist, dass der Beckenboden bei allen alltäglichen Bewegungen (gehen, hinsetzen, tragen, Treppen steigen etc.) seine Arbeit verrichtet, d.h. seine Funktionalität wieder hergestellt ist. Der Kurs ist für Frauen jeglichen Alters geeignet, denn ein funktionierender Beckenboden schützt ein Leben lang vor Inkontinenz, Rückenschmerzen und beschert den Frauen eine lustvolle Sexualität.

Der Beckenbodenkurs ist in fünf Einheiten aufgeteilt, eine Einheit geht eine Stunde lang. Den Frauen wurde der Beckenboden und dessen Aufgaben erklärt und sie lernten unter anderem ihren Beckenboden in verschiedensten Positionen (liegend, sitzend, stehend, im Vierfüßler) zu spüren, wahrzunehmen und zu kontrollieren. Eine Einheit fand draußen mit den Kinderwägen statt. Bei allen Kursen können die Kinder mitgebracht werden.



Am letzten Wochenende durfte ich bei einem **Geburtsvorbereitungskurs** im Haus der Familie auf dem Ritten teilnehmen. Der Kurs wurde von der Hebamme und prä/postnatale Trainerin Julia und der Kinderkrankenpflegerin und Tragehilfberaterin Elfi geleitet. Beide sind auch ausgebildete Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC. Der Kurs ging über zwei Tage und den Paaren wurden wichtige Inhalte rund um die Geburt vermittelt.

An dem Kurs haben 10 Paare teilgenommen. Um sich besser kennenzulernen, fand zu Beginn eine Kennenlernrunde statt. Hier wurden Fragezettel (Finde jemanden der/die .... Im gleichen Sternzeichen geboren ist wie du, schon mal in Spanien war, Zwillinge im Bauch hat, gerne Sport treibt,....) ausgeteilt und die Teilnehmender mussten sich gegenseitig austauschen. Das war eine schöne Übung, da sich alle in kürzester Zeit etwas besser kennenlernen konnten und somit die Stimmung etwas aufgelockert wurde. Dann wurden die Teilnehmer in drei Gruppen (Männer, Frauen, Frauen u. Männer) aufgeteilt um ihre Erwartungen, Ängste und Fragen aufzuschreiben. Im Anschluss wurden folgende Themen besprochen: Entwicklung des Kindes im Bauch, wie sieht ein KRS aus, die Wahl des Krankenhauses, Geburtsphasen und Positionen, Stillen, Partnerschaft.



Am zweiten Tag wurde den Paare etwas über die Atmung, den Geburtsschmerz, Entspannung, PDA, Sectio, Tragehilfen und dem Alltag mit dem Baby erklärt. Das schöne an dem Kurs war, dass sich die Paare selbst mit einbringen konnten indem sie jederzeit Fragen stellen konnten, etwas ausprobieren durften (bspw. Wickeln, Tragen, Geburtspositionen, ...) außerdem gaben die meisten am Ende die Rückmeldung, dass sie in dem Kurs gelernt vor allem Sicherheit und Vertrauen in sich selbst gelernt haben und sich jetzt umso mehr auf die Geburt und danach freuen.

Mit Julia konnte ich die Umgebung rund um Bozen kennenlernen. In meiner Freizeit bin ich gerne wandern, joggen, Rad fahren oder durch die Stadt bummeln gegangen. Die Menschen hier sind sehr freundlich und aufgeschlossen. Es war eine sehr schöne Zeit in Südtirol und ich kann es jedem, der schon einmal darüber nachgedacht hat, eine Zeit im Ausland zu verbringen, nur weiter empfehlen. Es lohnt sich auf jeden Fall. Es war sehr spannend eine andere Mentalität kennenzulernen und ich habe vieles für die Zukunft mitgenommen und gelernt.

Laura

Hebammenschülerin Städtisches Klinikum Braunschweig

