

## HebammenZentrum Bremen-Ost

Das Angebot richtet sich an alle (werdenden) Eltern aus den Stadtteilen Osterholz, Vahr und Hemelingen.

Im Auftrag der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz hat die Hans-Wendt-Stiftung ein Hebammenzentrum im Bremer Osten aufgebaut. Inmitten des Quartiers Blockdiek ist unser Zentrum im Stadtteil bestens zu erreichen. Im selben Gebäude finden werdende Familien auch eine Kinderarztpraxis und eine gynäkologische Praxis.

Jedem Menschenkind einen guten Start ins Leben ermöglichen!

Wir möchten Frauen, Kinder und deren Familien in dieser besonders sensiblen Lebensphase unterstützen und begleiten. Die Suche für werdende Eltern nach einer Hebamme ist oft mühsam, zumeist auch noch erfolglos. Dem begegnen wir mit einem engagierten Team von Hebammen und einer unkomplizierten Vermittlung vor Ort.

In gemütlicher Atmosphäre haben werdende Eltern in unserer Hebammensprechstunde die Möglichkeit, ihre Fragen, Sorgen und Ängste zu äußern. Unser Gruppenraum steht für verschiedene Angebote, wie Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse, Still-Café oder dem Baby-Treff zur Verfügung.

**Für diese Postleitzahlengebiete ist das Hebammenzentrum Ost zuständig:**

- Hemelingen (28207 Hastedt, 28309 Sebaldsbrück, 28309 Hemelingen, 28307 Arbergen, 28307 Mahndorf)
- Osterholz (28327 Ellener Feld, 28325 Ellenerbrok-Schevemoor, 28325 Tenever, 28307 Osterholz, 28327 Blockdiek)
- Vahr (28329 Gartenstadt Vahr, 28329 Neue Vahr Nord, 28329 Neue Vahr Südwest, 28327 Neue Vahr Südost)

[Zum HebammenZentrum Ost >>](#)

[Zu den Angeboten und Kursen >>](#)

---

## Hebammenunterstützung im Quartier

Wir vermitteln Hilfe und erleichtern den Zugang zu Angeboten rund um die Familie im Stadtteil. Uns stehen Dolmetscher\*innen zur Verfügung, um eine gute Verständigung zu ermöglichen. Wir bieten Kurse rund um das Leben mit einem Säugling an, die bisher nicht im Stadtteil zu finden sind.

Mit vier Standorten in Bremen Ost, West, Süd und Nord und einem Zentrum in Bremerhaven bieten wir allen Frauen eine optimale Versorgung vor, während und nach der Schwangerschaft. Seit September 2022 ist das erste HebammenZentrum im Bremer Osten geöffnet. Im Bremer Westen eröffnet das HebammenZentrum Mitte April 2023.

In diesen Zentren sind freiberufliche Hebammen tätig. Sie bieten alle üblichen Hebammenleistungen an, außer Begleitung der Geburt. Hierzu zählen Schwangerenvorsorge und -beratung, aufsuchende Wochenbettbesuche, offene Sprechstunde sowie die Durchführung von Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskursen.

Alle Zentren entstehen in Stadtgebieten mit einer bisher nicht gut abgedeckten Hebammenversorgung.

---

## Kursangebot

### **Vor der Geburt**

Kurse für werdende Mütter und Familien während der Schwangerschaft Ob Geburtsvorbereitung, Yoga oder Schwangerenfitness, hier finden Sie die aktuell stattfindenden Kurse im HebammenZentrum.

- Geburtsvorbereitungskurs
- Fit in der Schwangerschaft

### **Nach der Geburt**

Kurse für Eltern und Babys Hier können Sie nach einen Kurs für Rückbildungs-Gymnastik suchen. Zukünftig sollen auch Kurse für Babys angeboten werden.

- Rückbildungs-Gymnastik
- Babymassage ab der 6.Woche

### **Weitere Angebote**

Veranstaltungen oder Workshops im HebammenZentrum.

## ? auf die Merkliste

### **Adresse:**

Pawel-Adamowicz-Straße 2  
28327 Bremen

### **Telefon:**

0421 49 188 290

### **E-Mail-Adresse:**

[hebammenzentrum-ost@hwst.de](mailto:hebammenzentrum-ost@hwst.de)

### **Internetadresse:**

[www.hebammenzentrum-bremen.de](http://www.hebammenzentrum-bremen.de)