

KLINIK FÜR **GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE**



**RUNDUM  
GUT  
VERSORGT.**

**FAMILIENFREUNDLICH**

Informationen rund um  
Geburt und Wochenbett



- 07 IN JEDEM FALL SICHER AUFGEHOBEN
- 12 GUTE BETREUUNG VON ANFANG AN
- 15 ES IST SO WEIT
- 18 DAS LICHT DER WELT ERBLICKT
- 22 HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN
- 23 CHECKLISTE
- 26 DIE ERNÄHRUNG IHRES KINDES
- 29 IHR KIND
- 32 WIR SIND FÜR SIE DA

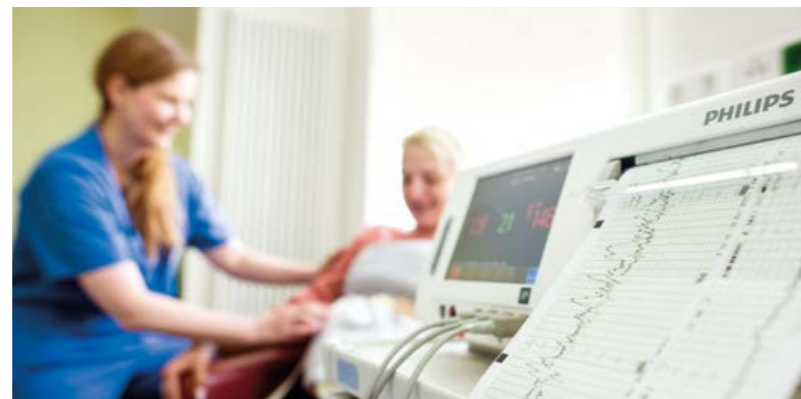


# LIEBE ELTERN, HERZLICH WILLKOMMEN IN UNSERER KLINIK FÜR GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE!



Die Geburt eines Kindes, Ihres Kindes, ist ein ganz besonderes Ereignis im Leben. Wir freuen uns, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen. Mit unserem großen Erfahrungsschatz, Kompetenz und Menschlichkeit sorgen wir dafür, dass Sie optimal versorgt sind und Sie sich mit Ihrem Kind sicher und gut aufgehoben fühlen. Unsere fachlich hoch qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten Ihnen eine zuverlässige Behandlung. Zudem ist unsere Klinik nach DIN EN ISO zertifiziert – eine Auszeichnung für unsere Qualität, auf die wir stets großen Wert legen. Als Teil des Perinatalzentrums Level 1 (höchste Versorgungsstufe) bieten wir das höchste Maß an Sicherheit, sodass Sie sich bei uns ganz auf Ihre Elternschaft konzentrieren können, um Ihrem Kind Geborgenheit und einen möglichst unbeschwerten Start ins Leben zu schenken. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie darüber informieren, wie wir unseren Teil dazu beitragen. Und was wir vor, während und nach der Geburt für Sie tun können.

Alles Gute wünscht Ihnen  
*Ihr Klinik-Team*



# IN JEDEM FALL SICHER AUFGEHOBEN

## UNSER WISSEN FÜR IHRE FAMILIE

In einer angenehmen Geburtsatmosphäre begleiten wir Sie mit unserem erfahrenen Team aus Hebammen, Ärztinnen und Ärzten, Kranken- sowie Kinderkrankenschwestern und -pflegern. Sie sollen sich als werdende Eltern rundum gut versorgt fühlen. Deshalb stehen stets Ihre individuellen Wünsche in unserem Fokus. So professionell unsere persönliche Betreuung ist, so modern ist die technische Ausstattung unserer Räumlichkeiten. Die Technik bleibt aber immer angenehm im Hintergrund. Im Vordergrund stehen neben der Sicherheit schließlich der Komfort und die Menschlichkeit. Unsere fünf modern ausgestatteten Kreißsäle sind mit Kreißbetten, Gebärhockern, Pezzibällen, Matten und Hänge-seilen ausgestattet und bieten ausreichend Platz für vielfältige Geburtspositionen, sodass Sie gemeinsam mit Ihrer Hebamme die Position finden, die am angenehmsten für Sie ist und einen möglichst komplikationslosen und raschen Geburtsverlauf fördert. Zwei Geburtsbade-wannen bieten außerdem für werdende Mütter die Möglichkeit, sich vor und während der Geburt zu entspannen, beziehungsweise darin zu entbinden.

Selbstverständlich ist auch Ihr Partner oder eine Begleitung Ihres Vertrauens herzlich willkommen. In unserem Kreißsaalbereich steht Ihnen und Ihren Angehörigen ein Warteraum zur Verfügung. Wenn sich werdende Väter oder Ihre Begleitung etwas ausruhen möchten, ist hier für Ruhe und Entspannung gesorgt. Hier bieten gemütliche Sofas, ein Getränke- und Kaffeeautomat die Möglichkeit, Kraft zu schöpfen. →

### PERINATALZENTRUM LEVEL I

Ein Perinatalzentrum ist eine hoch spezialisierte, interdisziplinär kooperierende Einrichtung mit den Schwerpunkten Pränatalmedizin, Geburtshilfe, Neugeborenen-Intensivstation (Neonatologie) und Kinderchirurgie zur Überwachung, Diagnostik und Therapie bei Mutter und Kind. Unterschieden werden vier Kategorien, wobei Level 1-Zentren den höchsten Anforderungen gerecht werden. Sie werden von ärztlichen Geburtshelferinnen und Geburtshelfern, Neonatologinnen und Neonatologen sowie Kinderchirurginnen und Kinderchirurgen geleitet und haben Entbindungsstation, Kreißsaal, Operationssaal und Neugeborenen-Intensivstation räumlich miteinander verbunden. Sie verfügen unter anderem über ständige Arztbereitschaft dieser Fachbereiche.





### Ein Höchstmaß an Sicherheit

Jedes Jahr kommen in unserem Perinatalzentrum über 2.000 Kinder zur Welt. Wir bieten die nötige Expertise und technischen Möglichkeiten, auch Mütter mit Risikoschwangerschaften optimal zu versorgen. Auch auf Mehrlingsgeburten oder Frühgeburten sind wir bestens vorbereitet. Denn Wand an Wand an unserem Kreißsaal liegt unsere Frühgeborenen-Intensivstation (Neonatologie), sodass speziell ausgebildete Kinderärztinnen und Kinderärzte im Fall einer Komplikation sofort im Kreißsaal sein können, um Ihr Kind zu versorgen. Doch nicht allein bei Risikoschwangerschaften bietet unser Perinatalzentrum ein Höchstmaß an Sicherheit: Bei jeder Geburt profitieren Mutter und Kind von dem Gefühl, sich in einem Umfeld bestmöglicher Versorgung und Kompetenz zu befinden.

### Unser medizinisches Leistungsspektrum der Geburtsklinik:

- Pränatale Ultraschall-Sprechstunde zur vorgeburtlichen Diagnostik und Überwachung auf dem hohen DEGUM-II-Niveau
- Geburt von Mehrlingen
- Betreuung von Risikoschwangerschaften
- Beckenendlagen-Geburten auf natürlichem Weg
- Zwillingsgeburten auf natürlichem Weg
- Gynäkologische und geburtshilfliche Notfallversorgung
- Kinderärztliche Versorgung (Neonatologie), die zu jeder Risikosituation immer hinzugezogen werden kann

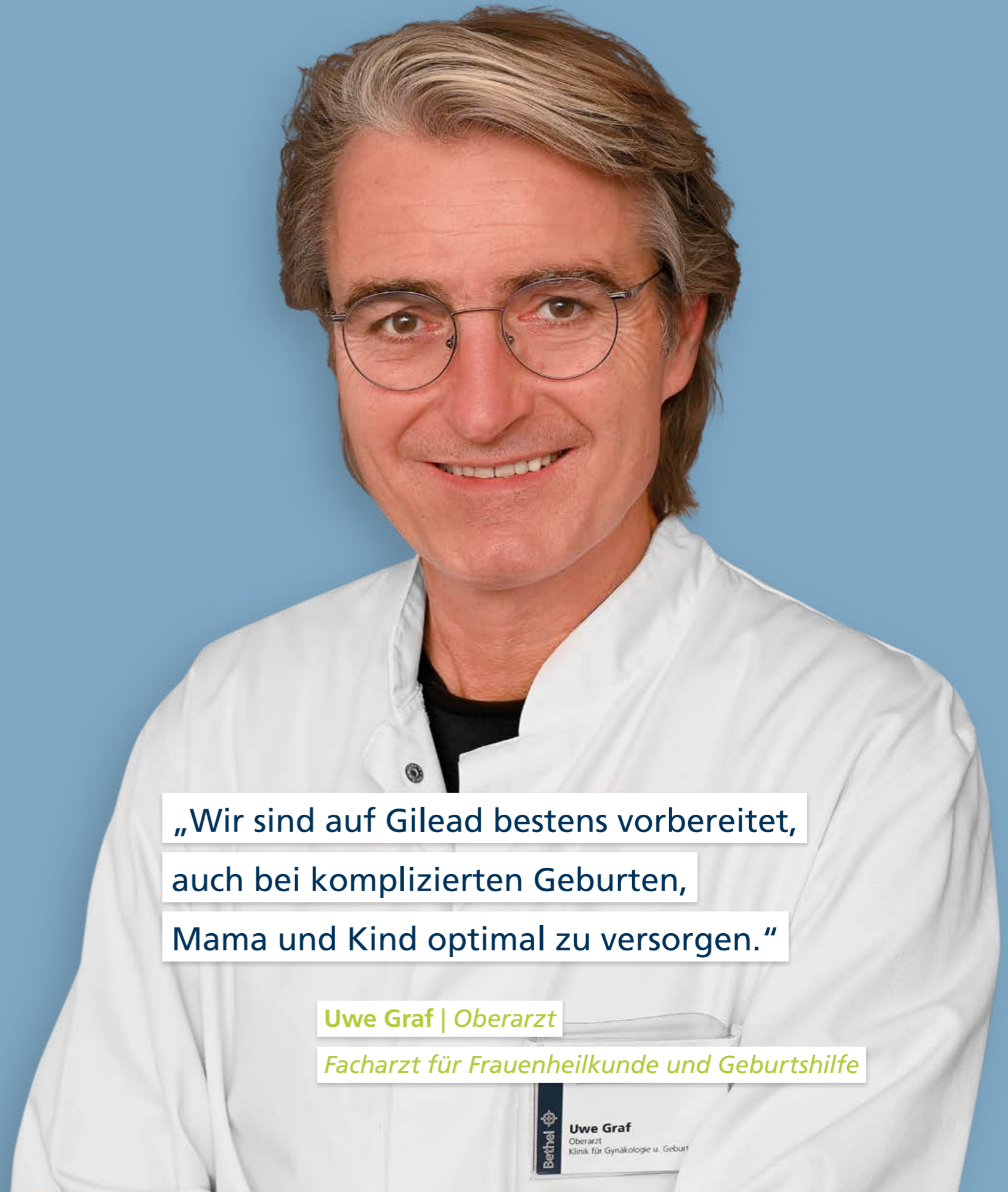


Informieren Sie sich auch zum Leistungsspektrum bei gynäkologischen Erkrankungen. Dazu empfehlen wir unsere Broschüre:

FRAUENFREUNDLICH  
Informationen für Frauen mit gynäkologischen Fragestellungen



**RUNDUM**  
**GUT**  
**VERSORGT.**



„Wir sind auf Gilead bestens vorbereitet,  
auch bei komplizierten Geburten,  
Mama und Kind optimal zu versorgen.“

**Uwe Graf | Oberarzt**

*Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe*



# GUTE BETREUUNG VON ANFANG AN

## UNSERE BEGLEITUNG IN EINER ZEIT GROSSER VERÄNDERUNG

Wenn Sie möchten, begleiten wir Sie bei einer unauffälligen Schwangerschaft in Kooperation mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt. Dann können Sie sich zur Geburt bei uns anmelden und unser Team kennenlernen. Und auch wir möchten Sie kennenlernen, damit wir uns optimal auf Ihre Bedürfnisse einstellen können und Ihnen bei der Geburt möglichst wenig fremd ist. Gemeinsam können wir in aller Ruhe die Geburt Ihres Kindes planen und vorbereiten. Rufen Sie einfach an und machen Sie einen Termin zur Geburtsplanung. Die Anmeldung erfolgt durch unsere Oberärztinnen und Oberärzte bzw. Fachärztinnen und Fachärzte.

Aber auch schon vorher können Sie unsere Klinik, unsere Räumlichkeiten unverbindlich kennenlernen. Nutzen Sie dafür unsere **regelmäßig stattfindenden Informationsabende**. Besuchen Sie außerdem unsere **Geburtsvorbereitungskurse**, in denen Sie spezielle Atemtechniken, Entspannungsübungen und vieles mehr erlernen. Diese Kurse werden von erfahrenen Hebammen geleitet.

### **Möglichst sorgenfrei in der Schwangerschaft**

Eine Geburt ohne Komplikationen wünscht sich jede Mutter. Auch wir wünschen Ihnen das von Herzen. Umso wichtiger ist es, bei möglichen Komplikationen spezielle Diagnostik und Überwachungsmaßnahmen einzusetzen. Im Geburtsverlauf stellen wir das Wohlbefinden des Kindes durch die Kontrolle der kindlichen Herzfrequenz sicher und können sofort reagieren, sollten Veränderungen in der Herztonkurve sichtbar werden.

### **WEITERE INFORMATIONEN**

Die Termine zu unseren Informationsabenden finden Sie unter:  
[evkb.de/termine](https://www.evkb.de/termine)

Termine für die Geburtsplanung:  
**Telefon: 0521 772-78279**

Außerdem können Sie sich online schon einmal auf unserer Station umschauen:  
[evkb.de/geburtshilfe](https://www.evkb.de/geburtshilfe)





# ES IST SO WEIT

## RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA

Gerade für Frauen, die das erste Mal Mutter werden, ist es oftmals nicht einfach zu entscheiden, wann der Zeitpunkt der Geburt gekommen ist. Hier gibt es jedoch klare Regeln, die Ihnen dabei helfen: Wenn Sie etwa eine Stunde lang regelmäßige Wehen haben – alle fünf bis zehn Minuten – oder Ihr Fruchtwasser abläuft (Blasensprung), sollten Sie zu uns kommen. Auch wenn es zu Blutungen kommt, zögern Sie nicht! Hier gilt: Lieber einmal zu viel als zu wenig um Rat fragen. Wir sind rund um die Uhr für Sie da, empfangen Sie bei der Ankunft in unserer Klinik und werden uns dann erst einmal einen Überblick über Ihren Gesundheitszustand und den Ihres Kindes machen. Die Eröffnungsphase einer Geburt dauert bei vielen Frauen etwas länger, gerade beim ersten Kind. Wir werden dann gemeinsam herausfinden, was Ihnen in dieser Zeit guttut. Und wie wir Ihnen die Zeit bis zur Geburt so angenehm wie möglich gestalten können.

Gemeinsam mit Ihrem Partner sprechen Sie dann mit der Hebamme noch einmal über Ihre Wünsche. Haben Sie besondere Vorstellungen? Wie können wir Ihnen persönlich zur Seite stehen? Welche Art des Schmerzmanagements wünschen Sie und was ist hier möglich? Bringen Sie Ihre eigene Musik zur Entspannung oder Motivation mit – in jedem unserer Kreißsäle ist eine Musikanlage vorhanden. →



### So sanft wie möglich

Schmerzen sind normal. Und Wehen heißen deshalb so, weil sie wehtun. Allerdings haben wir vielseitige Möglichkeiten, die Schmerzen zu lindern. Die **Akupunktur** hilft beispielsweise, die Energien des Körpers zu lenken und fließen zu lassen. Nach langjähriger Anwendung können wir sagen, dass wir hervorragende Erfahrungen gemacht haben, wenn wir diese Methode sowohl während der Eröffnungsphase als auch beim Geburtsvorgang angewandt haben. Eine Akupunkturbehandlung sollte aber idealerweise schon während der Geburtsvorbereitung eingesetzt werden. Dadurch kann oftmals sogar die Geburtsdauer deutlich verkürzt werden. Geburtsvorbereitende Akupunktur (Anmeldung im Kreißaal) bieten wir ab der 37. Schwangerschaftswoche an.

Gerne wird aber auch die Möglichkeit eines **Entspannungsbades** bei uns von den wer-

denden Müttern angenommen. Manche Frauen finden die Entspannung in der Badewanne als so angenehm, dass sie sich entscheiden, ihr Kind im warmen Wasser zu bekommen (**Wassergeburt**). Auch das ist bei uns möglich. Wir unterstützen Sie durch die genannten und zahlreiche weitere Möglichkeiten bei der Geburt Ihres Kindes.

Doch manchmal reichen Entspannungs- und Atemtechniken nicht aus. Neben entspannenden und schmerzlindernden Präparaten bieten wir dann, wenn gewünscht und wenn möglich, auch die **Periduralanästhesie** an. Bei der sogenannten PDA handelt es sich um eine rückenmarksnahe Anästhesie, die Ihre bewusste Geburtserfahrung nicht beeinträchtigt. Sie spüren weiterhin die Wehentätigkeit, die Sie auch brauchen, um Ihr Kind zur Welt zu bringen. Die Wehen kommen weiterhin im Rhythmus von Wellen, doch die PDA schneidet förm-

lich die Spitzen dieser Wellen ab und lässt den Schmerz erträglicher werden. In bestimmten Fällen stellt die Schmerzlinderung mit Livopan (Lachgas) eine gute und durch Sie selbst steuerbare Alternative zur PDA dar.

### Sicherheit hat höchste Priorität

Für uns gilt immer: Höchste Priorität hat die medizinische Sicherheit für Mutter und Kind. Wichtig ist aber auch die emotionale Zufriedenheit rund um Schwangerschaft und Geburt. Welche Methode des Schmerzmanagements für Sie die richtige ist, müssen wir also immer gemeinsam, individuell und entsprechend des aktuellen Geburtsstadiums entscheiden. Mit Sicherheit finden wir den richtigen Weg für Sie.

### Am liebsten gleich wieder nach Hause?

Selbstverständlich ist auch eine ambulante Geburt möglich: Sie kommen nur zur Geburt in die Klinik und gehen in der Regel vier Stunden nach der Geburt gemeinsam mit Ihrem Kind wieder nach Hause. In diesem Fall nehmen Sie bitte frühzeitig Kontakt mit einer Nachsorgehebamme auf, um die Wochenbettbetreuung zu Hause zu planen.

### KOMPLEMENTÄRE SCHMERZLINDERUNG

Ob durch ein warmes Bad, die traditionelle chinesische Akupunktur, eine gezielte Massage im Kreuzbeinbereich, Umherlaufen und Bewegung, Entspannung auf dem Gymnastikball, eine tiefe Hockposition auf dem Gebärhocker oder homöopathische Arzneien – es gibt viele Möglichkeiten, Ihre Schmerzen zu lindern.



# DAS LICHT DER WELT ERBLICKT

## EIN EINZIGARTIGER MOMENT

Der Moment, wenn wir Ihnen Ihr Kind das erste Mal auf die Brust, auf den Bauch oder in die Arme legen, ist einzigartig. Diese erste Kontaktaufnahme zwischen dem Neugeborenen und den Eltern nennt man Bonding. Uns liegt am Herzen, dass dieser Moment möglichst ungestört und familiär verläuft. Gleich nach der Geburt wird das Wohlbefinden Ihres Kindes durch den sogenannten Apgar-Test beurteilt. Außerdem kontrollieren wir den Sauerstoffgehalt im Nabelschnurblut. Nachdem die Nabelschnur in aller Ruhe auspulsieren konnte, durchtrennen wir diese sanft. Das ist der Moment, in dem das selbstständige Leben des Kindes vollends beginnt. Wenn Sie stillen möchten, hilft Ihnen die Hebamme beim ersten Anlegen. Außerdem erfolgt die erste ärztliche Vorsorgeuntersuchung (U1) für Ihr Kind, um den Gesundheitszustand Ihres Kindes zu sichern. Wenn wir uns vom Wohlbefinden Ihres Kindes überzeugt haben, werden Sie etwa zwei Stunden nach der Geburt auf Ihr Zimmer gebracht. Sie können sich ausruhen, etwas Schlaf nachholen. Und mit Ihrem Partner die neue Situation genießen.

### Jederzeit mit Rat und Tat zur Seite – die Wöchnerinnenstation

Auf unserer Wöchnerinnenstation stehen Ihnen Hebammen, Kranken- sowie Kinderkrankenpflegerinnen und -pfleger sowie Ärztinnen und Ärzte jederzeit zur Verfügung. Gerne stehen Ihnen auch unsere ausgebildeten Stillberaterinnen auf der Station zur Verfügung. Wir fördern und unterstützen das Stillen, denn die Ernährung durch die Muttermilch senkt nachweislich die Rate von allergischen Erkrankungen im Kindesalter. Außerdem können Sie die Bindung zu Ihrem Kind durch das Stillen intensivieren. Zudem fördert das Stillen die kindliche Entwicklung und das Schlafverhalten.

→





Wir möchten Ihnen auf der Wöchnerinnenstation die Möglichkeit geben, sich von der Geburt zu erholen und sich auf Ihre neue Aufgabe als Mutter vorzubereiten. Deshalb liegt uns die helle, freundliche und warme Atmosphäre hier besonders am Herzen. In geräumigen Zimmern können Sie mit Ihrem Kind verweilen. Einige Tage nach der Geburt kann die kinderärztliche Vorsorgeuntersuchung (U2), ein Stoffwechselltest und ein Hörscreening durchgeführt werden. Bevor Sie nach Hause gehen, erfolgen eine ärztliche Abschlussuntersuchung der Mutter und ein Beratungsgespräch über die erste Zeit zu Hause.

#### **Rooming-in & Familienzimmer**

Die meisten Mütter wünschen sich in den ersten Tagen nach der Geburt, dass ihr Kind bei ihnen im Zimmer untergebracht ist. Natürlich wird Ihr Baby 24 Stunden bei Ihnen sein (**Rooming-in**). Und Sie bekommen jederzeit Hilfe beim Wickeln oder bei der Nabelpflege. Auch die tägliche Pflegevisite führen wir selbstverständlich auf dem Zimmer durch. Uns ist wichtig, dass Sie diese wertvollen ersten Tage so ungestört und unbeschwert wie möglich erleben. Und wenn Sie Hilfe brauchen, sind wir da.

Damit auch der Vater die ersten Tage im Leben seines Kindes ungestört miterleben kann, bieten wir für einen Aufpreis unsere Familienzimmer an. Diese Zimmer sind besonders geräumig und geben dem Vater die Möglichkeit, Tag und Nacht an der Seite der Mutter und des Kindes zu bleiben.

#### **SCHLAFEN**

- Bitte legen Sie Ihr Kind zum Schlafen immer auf den Rücken
- Legen Sie keine Kuscheltiere zu Ihrem Kind ins Kinderbett
- Raumtemperaturen von 16 bis 18 Grad sind zum Schlafen optimal



# HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

## Wann sollte ich mich zur Geburt anmelden?

Melden Sie sich zur 32. Schwangerschaftswoche bei uns und vereinbaren Sie einen Termin zur Geburtsplanung, den unsere Fach- und Oberärztinnen und -ärzte mit Ihnen durchführen werden.

Anmeldung bitte unter  
Telefon: 0521 772-78279,  
Montag–Freitag 08:00–10:00 Uhr.

## Wann kann ich mir den Kreißaal und die Station anschauen?

Bei unseren Infoabenden bieten wir regulär die Gelegenheit zur Kreißaalbesichtigung. Falls Sie diese Termine nicht wahrnehmen können, besteht in Einzelfällen auch die Möglichkeit, den Kreißaal immer dann zu besichtigen, wenn er frei ist. Geburten haben natürlich Vorrang. Am besten rufen Sie vor Ihrem Besuch kurz durch – dann sagen wir Ihnen, ob es in diesem Fall passt. Telefon: 0521 772-78268. Einblicke in den Kreißaal gibt es außerdem unter [evkb.de/geburtshilfe](http://evkb.de/geburtshilfe).

## Wie hoch ist die Kaiserschnitttrate in der Klinik?

Die Rate liegt zurzeit zwischen 30 und 40 Prozent. Für ein Perinatalzentrum, also ein Zentrum für Risikoschwangerschaften, ist das niedrig. Wir bemühen uns sehr, um Ihnen eine natürliche Geburt zu ermöglichen.

## Ich hatte schon einen Kaiserschnitt. Ist es trotzdem denkbar, dass mein zweites Kind normal zur Welt kommt?

Auf jeden Fall. Das Motto „Einmal Kaiserschnitt, immer Kaiserschnitt“ ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Unser Bestreben ist immer die natürliche Geburt, und in den meisten Fällen gelingt uns das auch.

## Mein Kind befindet sich in Steißlage (also Po unten). Bedeutet das Kaiserschnitt?

Nein, das muss nicht sein. Einerseits können wir versuchen, Ihr Kind während der Schwangerschaft im Bauch zu wenden. Dies gelingt am besten in der 36. bis 37. Schwangerschafts-

woche. Andererseits ist, sofern das nicht gelingt, eine vaginale Entbindung unter bestimmten Voraussetzungen durchaus möglich und wird auch von uns angestrebt. Wir besitzen eine besonders hohe Expertise bei vaginaler Beckenendlagegeburt. Entscheidend ist in der Geburtssituation immer der Zustand Ihres Kindes, den wir natürlich eng überwachen. In jedem Fall sollten Sie jedoch mindestens drei Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin zu einem ärztlichen Beratungsgespräch und zur Ultraschalluntersuchung in unsere Klinik kommen.

## Kann der Vater oder meine Begleitperson auch bei einem Kaiserschnitt bei mir bleiben?

Ja, vorausgesetzt der Kaiserschnitt findet nicht in Vollnarkose statt.

## Führen Sie einen Dammschnitt durch?

Nach Möglichkeit versuchen wir, einen Dammschnitt zu vermeiden. Aber wenn dieses zum Wohl des Kindes oder der Mutter unvermeidbar ist, ja. Für alle Patientinnen mit einem Dammschnitt oder -riss bieten wir für die Nachsorge Eisfingerlinge und homöopathische Anwendungen an. Die Darmfunktion reguliert sich in den ersten drei bis vier Tagen.

## Gibt es die Möglichkeit einer Wassergeburt?

Für Wassergeburt stehen im Kreißaal zwei Gebärwannen zur Verfügung. Die werdenden Mütter nutzen unsere Wannen in den Kreißsälen auch für ausgiebige Entspannungsbäder, bevor es in die letzte Phase der Geburt geht.

## Ist immer genügend Personal vor Ort?

Ja, zu jeder Tages- und Nachtzeit ist der Kreißaal mit Hebammen, Fachärztinnen und -ärzten besetzt. Kinderärztinnen und -ärzte sowie Anästhesistinnen und Anästhesisten sind ebenfalls rund um die Uhr im Haus.

## Auch im Notfall?

Gerade im Notfall, denn als Perinatalzentrum sind wir „trainiert“ für Unvorhergesehenes. Das Kreißaalteam, die Geburtshelferinnen und

Geburtshelfer, speziell ausgebildete Kinderärztinnen und Kinderärzte, Kinderchirurginnen und Kinderchirurgen und Anästhesistinnen und Anästhesisten können sofort und rund um die Uhr eingreifen, sobald Komplikationen eintreten.

## Wie genau passen Kinderchirurgie und Geburtshilfe zusammen?

Die Kinderchirurgie ist ein wichtiger Bestandteil eines Perinatalzentrums. Falls wir während der Schwangerschaft in einem Ultraschall bereits eine mögliche Fehlbildung bei dem Ungeborenen erkennen, beraten wir uns schon vor der Geburt mit unseren Kinderchirurginnen und Kinderchirurgen, mit welchen Behandlungsmöglichkeiten wir helfen können. Auch wenn die Kinderchirurginnen und Kinderchirurgen sicherlich seltener zum Einsatz kommen als unsere Kinderärztinnen und Kinderärzte, sie sind ein entscheidender Baustein für unser Sicherheitskonzept – vor, während und nach der Geburt.

## Bieten Ihre Hebammen auch die häusliche Nachsorge an?

Ja, einige unserer Hebammen sind in der Nachsorge aktiv.

## Umfasst das Behandlungsspektrum der Klinik auch Naturmedizin?

Ja, die Naturmedizin ist Teil unseres Klinik-Gesamtkonzepts. Unsere Hebammen, Geburtshelferinnen und Geburtshelfer sind mit naturkundlichen Verfahren bestens vertraut und können aus ihrer Erfahrung, gepaart mit persönlichen Gesprächen, die optimale Kombination für jede werdende Mutter zusammenstellen. Akupunktur, Massagen und Aromadale sind nur drei Beispiele aus dem Methodenkasten der Natur. Sprechen Sie uns für weitere Informationen gerne an.

## Wie werden sich mein Bauch, die Bauchmuskulatur und der Beckenboden nach der Geburt anfühlen?

Der leere, weiche Bauch nach der Entbindung ist erst ungewohnt. Alle Organe müssen sich in den nächsten Tagen wieder neu sortieren und gleichzeitig weiter ihre Arbeit tun. Die Bauchmuskula-

tur ist durch die Dehnung in der Schwangerschaft oft mehr oder weniger auseinandergewichen. In den nächsten zwei bis sechs Wochen schließt sich die Muskulatur wieder. Leichte Übungen für die Bauchmuskulatur zeigen Ihnen unsere Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten nach Absprache. Mit Übungen für die unter der Geburt stark gedehnte Beckenbodenmuskulatur beginnen Sie zu Hause unter Anleitung Ihrer Nachsorgehebamme.

## Was geschieht mit der Gebärmutter nach der Geburt?

Sofort nach der Entbindung beginnt sie, sich durch Nachwehen zusammenzuziehen und wird täglich kleiner. Eine regelmäßig entleerte Blase hilft der Gebärmutter dabei. Die Nachwehen verspüren Sie beim ersten Kind als leichtes Ziehen. Nach weiteren Geburten sind die Nachwehen häufig unangenehmer. Oft hilft, wie bei der Geburt, ein „Veratmen“ der Schmerzen. Benötigen Sie ein Schmerzmittel oder ein homöopathisches Mittel, sprechen Sie uns bitte an.

## Wie sollte ich meine Brust pflegen?

An der Brust merken Sie deutlich, dass Ihr Körper nach der Schwangerschaft weiter auf Ihr Kind eingestellt ist. Möchten Sie Ihr Kind stillen, waschen Sie Ihre Brust mit warmem Wasser und benutzen Sie kein parfümiertes Deodorant. Lassen Sie nach dem Stillen die Brust noch eine Weile an der Luft, damit Speichel und Muttermilchreste an der Brustwarze trocknen können und so gegen Wundsein vorgebeugt wird.

## Haben Sie weitere Fragen?

Unser Team steht Ihnen rund um die Uhr telefonisch zur Verfügung. Sie können unsere Hebammen ansprechen oder sich mit einer Ärztin oder einem Arzt verbinden lassen.

## GEBURT, ANMELDUNG GEBURTSPLANUNG

Telefon: 0521 772-78279  
Montag–Freitag 08:00–10:00 Uhr  
Telefon Kreißaal: 0521 772-78268



# CHECKLISTE

## HABEN SIE AUCH NICHTS VERGESSEN?

### DENKEN SIE BITTE AN FOLGENDE DOKUMENTE UND WICHTIGE UNTERLAGEN:

- Mutterpass
- Versichertenkarte (falls bei gesetzlicher Krankenversicherung versichert)
- Krankeneinweisung (Einweisungsschein) durch die niedergelassene Frauenärztin/den niedergelassenen Frauenarzt
- Familienstammbuch (falls Sie verheiratet sind)
- Geburtsurkunde (falls Sie unverheiratet sind)
- Personalausweis

### DARAN SOLLTEN SIE AUSSERDEM DENKEN: FÜR SICH SELBST

- Hemd oder T-Shirt für die Geburt
- Bequemes Pyjama oder Nachthemd
- Baumwollslips
- Morgen- oder Bademantel
- Socken und Hausschuhe
- Jogginganzug
- Still-BH mit Stilleinlagen
- Körperpflege- und Kosmetikartikel
- Lieblingsmusik und Lieblingsbücher

### FÜR IHR BABY

- Kleidung für den Entlassungstag
- Tragetasche oder Babyautoschale



**RUNDUM**  
**GUT**  
**VERSORGT.**



„Uns ist wichtig, dass Sie das Stillen  
von Beginn an positiv erleben.“

**Nicole Werries** | *Kinderkrankenschwester, Stillspezialistin-IBCLC*



# DIE ERNÄHRUNG IHRES KINDES

Mit den folgenden Tipps möchten wir Ihnen wichtige Informationen zum Stillbeginn, zum direkten Hautkontakt, zur Muttermilchgewinnung per Hand und zur Ernährung mit der Flasche geben.

## Stillen

Stillen ist die natürlichste Ernährungsform für Ihr Baby und zugleich wertvoll für die Gesundheit der Mutter. Muttermilch ist ein einzigartiges Lebensmittel: Sie ist optimal auf die Bedürfnisse Ihres Babys abgestimmt und enthält alle wichtigen Nährstoffe in der richtigen Zusammensetzung und Menge.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Muttermilch mehr ist als Nahrung – sie unterstützt aktiv die gesunde Entwicklung Ihres Babys.

Auch Sie selbst profitieren vom Stillen: Stillende Frauen senken Ihr Risiko für verschiedene Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ II, Brust- und Eierstockkrebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- Muttermilch stärkt das Immunsystem des Babys und schützt vor Infektionen
- Stillen fördert die enge Bindung zwischen Mutter und Kind
- Die körperliche und geistige Entwicklung des Babys wird optimal unterstützt
- Stillen trägt zur Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt bei

Darüber hinaus ist Muttermilch jederzeit verfügbar, hygienisch einwandfrei und immer richtig temperiert.

## Wichtiger Hinweis zum Gewicht

Ein Gewichtsverlust von bis zu sieben Prozent in den ersten Lebenstagen ist bei gesunden Neugeborenen normal und kein Grund zur Sorge. Das Geburtsgewicht wird meist nach etwa zwei Wochen wieder erreicht.

## Gewusst wie: So klappt das Anlegen

Ein entspanntes Stillen beginnt mit der richtigen Vorgehensweise. Achten Sie auf folgende Punkte, damit Ihr Baby effektiv trinken kann und Ihre Brustwarzen geschont werden:

- Bauch an Bauch: Halten Sie Ihr Kind nah bei sich, sodass Ohr, Schulter und Hüfte eine Linie bilden
- Mund weit geöffnet: Berühren Sie mit der Brustwarze sanft die Lippen Ihres Babys und warten Sie, bis es den Mund weit öffnet (wie beim Gähnen)
- Viel Brust im Mund: Ihr Kind sollte nicht nur die Spitze, sondern möglichst viel Brustgewebe erfassen. Die Lippen sind dabei nach außen gestülpt.

Gut zu wissen: Korrektes Saugen ist nicht schmerzhaft, sondern fühlt sich wie ein sanfter Zug an.

## Stillen im weiteren Verlauf – Woran erkenne ich, dass mein Baby satt ist?

Nach dem „Milcheinschuss“ spielt sich ein individueller Rhythmus ein. Ihr Baby bestimmt dabei selbst, wann und wie viel es trinken möchte.

Anzeichen für eine ausreichende Trinkmenge:

- 8–10 Mahlzeiten in 24 Stunden
- Etwas sechs nasse Windeln pro Tag
- Das Geburtsgewicht ist nach 10–14 Tage wieder erreicht
- Ihr Baby wirkt nach dem Stillen zufrieden und entspannt

## Haut-zu-Haut-Kontakt

Ein intensiver Haut-zu-Haut-Kontakt ist mehr als nur Kuschneln. Er fördert die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind und hilft dem Baby, seine Temperatur, seine Atmung sowie seinen Herzschlag zu regulieren. Zudem regt die körperliche Nähe die Ausschüttung von Hormonen an, die den Milchfluss fördern. Dieser intensive

Kontakt kann nicht nur bei der Mutter, sondern ebenso beim Vater oder einer anderen Bezugsperson stattfinden. Gerade für Väter und Partner ist dies eine wertvolle Möglichkeit, von Anfang an Nähe aufzubauen und am Ankommen des Babys mitzuwirken. Wir ermutigen Sie, diesen direkten Hautkontakt von Beginn an zu nutzen und begleiten Sie dabei gerne.

## Muttermilchgewinnung von Hand

Zum Ende der Schwangerschaft oder wenn Ihr Baby noch nicht kräftig genug saugt oder eine Trennung überbrückt werden muss, kann das Gewinnung von Muttermilch (Kolostrum) per Hand eine wertvolle Unterstützung sein. Wir zeigen Ihnen die richtige Anwendung, damit Sie sich sicher fühlen und die Milchproduktion optimal anregen können.

## Flaschenernährung

Wenn Sie Ihr Baby mit der Flasche ernähren möchten, unterstützen wir Sie beim Nahrungsaufbau und im sicheren Umgang damit. Im ersten Lebensjahr erhält Ihr Kind eine sogenannte „Pre-Nahrung“. Sie ist der Muttermilch am ähnlichsten und kann nach Bedarf gefüttert werden.



Ihr Baby bestimmt selbst, wann und wie viel es trinken will. Frühe Hungerzeichen wie Schmatzen und Suchen zeigen Ihnen, dass Ihr Kind trinken möchte.

## VERSTÄRKTE INITIALE BRUSTDRÜSENSCHWELLUNG – WAS IST DAS?

Zwischen dem zweiten und fünften Tag nach der Geburt spürt die Frau, dass sich die Brüste verändern: Sie werden warm, kribbeln, fühlen sich groß, prall, fest und hart an. Umgangssprachlich wird dies als „Milcheinschuss“ bezeichnet. Diese Veränderungen sind normal. Der starke Druck entsteht durch eine verstärkte Durchblutung, die beginnende Milchbildung und durch Lymphstau im Drüsengewebe. Legen Sie Ihr Baby nach Bedarf an. Kühlung nach dem Stillen sowie eine sanfte Entlastung durch Handgewinnung können die Beschwerden lindern und Ihnen helfen, diese Phase gut zu bewältigen.





# IHR KIND

Ein kleiner Mensch, mit einzigartiger Persönlichkeit, der in Ihre Obhut gekommen ist. Vertraut sind ihm aus der Zeit vor der Geburt Ihr Herzschlag und Ihre Stimme.

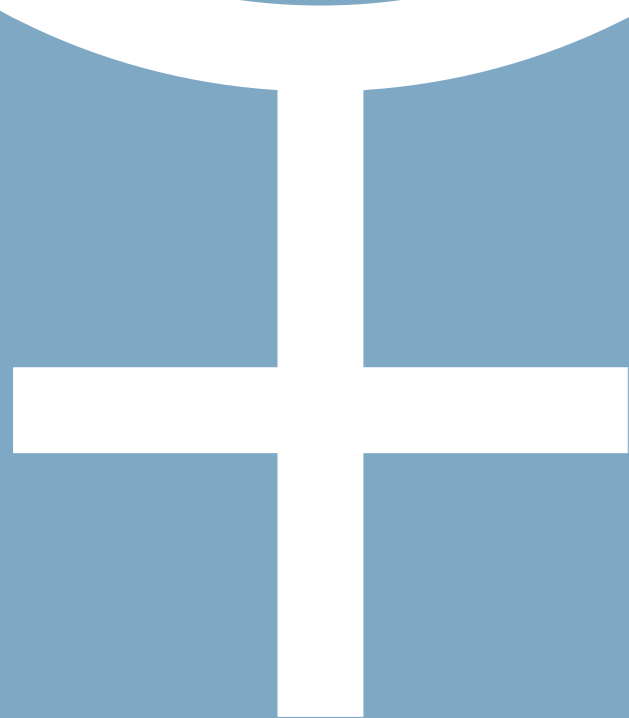
Sie lernen bei uns, Ihr Kind selbstständig zu versorgen. Berichten Sie uns von Ihren persönlichen Fragen und Ihren Ideen, die Sie oder Ihr Partner diesbezüglich haben.

## **Die Pflege Ihres Kindes**

Um Allergien vorzubeugen, benutzen wir keine Pflegemittel für Ihr Kind. Salben werden nur angewendet, wenn es aus medizinischer Sicht notwendig ist.

Wir empfehlen, Ihr Baby mit klarem Wasser zu waschen, da Seife oder Badezusätze die Haut austrocknen und den natürlichen Säureschutzmantel zerstören können. Wir helfen Ihnen gerne und unterstützen Sie beim Rooming-in. Der Nabelschnurrest trocknet ein und fällt zwischen dem fünften und achten Tag ab. Bitte achten Sie mit darauf, dass die Windel den Nabel nicht bedeckt, da er sonst nicht eintrocknen kann.

**RUNDUM**  
**GUT**  
**VERSORGT.**



„Ein starker Anfang ist die  
Basis für ein starkes Leben.“

**Michaela Mülligans** | *Leitende Hebamme*

# WIR SIND FÜR SIE DA



CHEFÄRZTIN

**Prof. Dr. med. Constanze Banz-Jansen, MaHM**  
Telefon: 0521 772-75381  
E-Mail: constanze.banz-jansen@evkb.de



SEKRETARIAT

**Vivian Beiner**  
Telefon: 0521 772-75381  
Fax: 0521 772-75384  
E-Mail: frauenklinik@evkb.de



LEITENDE HEBAMME

**Michaela Mülligans**  
Telefon: 0521 772-78264  
Fax: 0521 772-78270  
E-Mail: michaela.muelligans@evkb.de



STILLBERATUNG

**Nicole Werries**  
E-Mail: nicole.werries@evkb.de



PFLEGERISCHE KLINIKLEITUNG

**Susanne Auster**  
Telefon: 0521 772-78292  
E-Mail: susanne.auster@evkb.de



STELLVERTRETENDE LEITENDE HEBAMME

**Sina Wittenbrink**  
Telefon: 0521 772-78278  
Fax: 0521 772-78270  
E-Mail: sina.wittenbrink@evkb.de



STELLVERTRETENDE LEITENDE HEBAMME

**Nina Stahlschmidt**  
Telefon: 0521 772-78278  
Fax: 0521 772-78270  
E-Mail: nina.stahlschmidt@evkb.de

**ANMELDUNG ZUR PRÄNATALEN ULTRASCHALL-SPRECHSTUNDE**  
Telefon: 0521 772-78279

**ANMELDUNG ZUR GEBURTSPLANUNG**  
Telefon: 0521 772-78279  
Montag–Freitag 08:00–10:00 Uhr  
E-Mail: kreisssaal@evkb.de



## HEBAMMENSPRECHSTUNDE

IN UNSERER KLINIK SIND RUND UM DIE UHR MINDESTENS DREI HEBAMMEN FÜR SIE IM EINSATZ. DAMIT ERREICHEN WIR EINEN BESONDERS HOHEN VERSORGUNGSGRAD FÜR SIE!

Unser Hebammenteam bietet auch Sprechstunden an.

### DAS ANGEBOT BEINHALTET:

- Beratung bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Informationen über Angebote der Geburtsvorbereitung sowie geburtsvorbereitende Maßnahmen (z. B. Geburtsvorbereitende Akupunktur, 1x pro Woche ab der 36+0 SSW)
- Klärung von Fragen, Unsicherheiten und Ängsten während der Schwangerschaft und vor der Geburt
- Nachbesprechung früherer Geburten

Das Angebot ist für Sie kostenlos. Nach der Geburtsplanung mit unserem ärztlichen Team können Sie einen Termin buchen.

Hier geht es zur Terminbuchung





# RUNDUM GUT VERSORGT.

„Wir sind für Sie und Ihr Kind da –  
Tag für Tag und rund um die Uhr.“

Das Klinik-Team

## KONTAKT

### **Evangelisches Klinikum Bethel**

Universitätsklinikum OWL der Universität Bielefeld  
Campus Bielefeld-Bethel

### **Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe Perinatalzentrum Bielefeld (Level 1)**

Chefärztin

Prof. Dr. med. Constanze Banz-Jansen

Haus Gilead I

Burgsteig 13

33617 Bielefeld

E-Mail: [constanze.banz-jansen@evkb.de](mailto:constanze.banz-jansen@evkb.de)

Sekretariat

Vivian Beiner

Telefon: 0521 772-75381

Fax: 0521 772-75384

E-Mail: [frauenklinik@evkb.de](mailto:frauenklinik@evkb.de)

[evkb.de/frauenheilkunde](https://evkb.de/frauenheilkunde)  
[perinatalzentrum-bielefeld.de](https://perinatalzentrum-bielefeld.de)

  [evkbethel](#)  [evkbethel](#)