

MARIENHAUS KLINIKUM HETZELSTIFT NEUSTADT/WEINSTRASSE

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universitätsmedizin Mainz



Wissenswertes

rund um Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und Geburt, Wochenbett und die Zeit danach

Liebe werdende Mutter, lieber werdender Vater,

das Team der Frauenklinik am Hetzelstift gratuliert Ihnen und freut sich mit Ihnen über Ihre Schwangerschaft.

Die Schwangerschaft ist eine einzigartige, großartige Zeit im Leben einer jeden Frau. Ein neues Leben wächst im eigenen Körper heran und jede Schwangere bestaunt dieses Wunder immer wieder neu.

Aber auch für jede werdende Mutter und jeden werdenden Vater beginnt jetzt ein neues aufregendes Leben. Die Zeit der Schwangerschaft wird begleitet zum einen von der Freude über und auf das heranwachsende Baby zum anderen aber auch von Sorgen und Ängsten darüber ob Schwangerschaft und Geburt komplikationslos verlaufen werden und das Kind gesund sein wird. Darüber hinaus muß sich die Schwangere mit den körperlichen Veränderungen auseinandersetzen, die jede Schwangerschaft mit sich bringt – nicht selten auch mit allerlei Unannehmlichkeiten: von Übelkeit in der Frühschwangerschaft bis zur Atemnot am Ende der Schwangerschaft.

Viele Entscheidungen wollen in der Schwangerschaft getroffen werden: Sollen Ultraschallscreeninguntersuchungen auf Fehlbildungen oder eine Fruchtwasseruntersuchung durchgeführt werden? Wie und wo soll das Baby zur Welt kommen? Wie ernähre ich mein Kind gesund? Welcher Kinderwagen und welcher Autositz sollen angeschafft werden? Wo wird mein Baby schlafen – im Stubenwagen in der Wiege oder im Kinderbettchen?

Das Team der Frauenklinik möchte Ihnen mit all Ihren Sorgen und Fragen von Anfang an und rund um die Uhr beratend zur Seite stehen. Ihre und die Gesundheit Ihres Babys liegt uns am Herzen.

Mit dieser Broschüre möchte sich die geburtshilfliche Abteilung der Frauenklinik am Hetzelstift mit seinem umfassenden Angebot von Schwangeren- und Risikoschwangerensprechstunde über Ultraschallambulanz mit Degum II Qualifikation bis hin zur Elternschule mit seinem breitgefächerten Kursangebot vorstellen.

Wir möchten, dass Sie von Beginn der Schwangerschaft an gut informiert und kompetent betreut sind. Sie sollen diese besondere Zeit der Schwangerschaft bis zur Geburt Ihres Kindes genießen und gut auf die Zeit mit Ihrem Kind vorbereitet sein.

Bitte scheuen Sie sich nicht mit all Ihren Fragen und Sorgen auf uns zuzukommen, auch freuen wir uns über Anregungen Ihrerseits und sind dankbar über konstruktive Kritik – wir sind jederzeit für Sie da:

Ihr Team der Frauenklinik

UNSERE ANGBOTE

- Bindungs- und Stillförderndes Konzept der WHO/ UNICEF-Initiative Babyfreundlich
- 24-Stunden-Rooming-In
- Bondingfreundliche Babybettchen
- Tee- und Wasserspender auf dem Flur
- Unterbringung im Familienzimmer – Partner und evtl. Geschwisterkinder bleiben dabei (Zuzahlung)
- Zweibettzimmer als Wahlleistung (Zuzahlung)
- Einbettzimmer als Wahlleistung (Zuzahlung)
- Wahlleistungen beinhalten:
 - Zusätzliche Wahlmenüs
 - Wäscheset mit Hand-, Badetücher, Pflegeset
 - Kopfhörer
 - Tageszeitung

WAS SIE SONST NOCH WISSEN SOLLTEN

- **Lagerungskissen** stehen jeder Mutter zur Verfügung. Können auch mitgebracht werden.
- **Stillzimmer** – hier können Sie sich mit Ihrem Kind zurückziehen. Besucher sind hier nicht zugelassen.
- **Hörtest** – wird bei jedem Kind, falls möglich, durchgeführt. Wenn nicht möglich, werden die Eltern schriftlich benachrichtigt.
- **Nachsorgehebamme** schon während Ihres Aufenthaltes informieren, so dass die Nachbetreuung gleich terminiert werden kann.
- **Anmeldepapiere** für das Standesamt bitte in der Patienten Anmeldung abholen. Kind wird immer im Standesamt Neustadt angemeldet! Die Anmeldung muss innerhalb von 7 Werktagen nach der Geburt erfolgen.

GRÜNDE FÜR ROOMING-IN

- Mutter und Kind lernen sich besser kennen
- Mutter kann auf Stillzeichen/Hungerzeichen gleich reagieren
- Mutter stillt häufiger, füttert seltener zu
- Kind weint weniger, verbraucht deshalb weniger Energie, nimmt weniger stark ab
- Mutter bekommt durch das häufigere Anlegen schneller reife Muttermilch
- Mutter und Kind haben mehr Hautkontakt, Bonding wird gefördert
- Blutzuckerspiegel bei Kind ist ausgewogener
- Schlafverhalten von Mutter und Kind wird positiv beeinflusst, entgegen der noch üblichen Meinung schläft die Mutter entspannter wenn sie ihr Kind bei sich hat
- Erhöhter Schutz vor Hospitalkeimen

VOR DER GEBURT

- Ausführliche Informationen erhalten Sie während der vielen Kurse in unserer Elternschule und an unserem **Infoabend jeden ersten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr**

Extra-Flyer mit Kursangebot oder auf www.hetzelstift.de

- **3 Storchenparkplätze** stehen den werdenden Eltern für schnelles Parken direkt hinter der Einfahrtschranke links zur Verfügung
- **Voranmeldung zur Geburt** wird Ihnen 4-6 Wochen vor errechnetem Termin ermöglicht. Bitte vorher im Kreißaal anrufen, um einen Termin auszumachen
- Ebenfalls können Sie einen Termin in unserem Sekretariat zur **Geburtsplanung** erhalten
- Bei **Beschwerden, Problemen und Unsicherheiten** jeder Art während der Schwangerschaft sind unsere MitarbeiterInnen 24 Stunden für Sie da
- Bei jeder Konsultation bitte den **Mutterpass** nicht vergessen!
- Unbedingt Kontakt mit **Nachsorgehebamme** aufnehmen!

ES IST SO WEIT, WAS BRINGE ICH MIT?

WAS BRAUCHE ICH ZUR GEBURT?

- Mutterpass
- Versichertenkarte der Krankenkasse
- Einweisung vom Frauenarzt
- Eventuell Haarspange
- Lippenpflege
- Lieblingsmusik, -duft und -badezusatz
- Ggfs. Brille (auch für Kontaktlinsenträgerinnen)
- Lutschbonbons, Traubenzucker
- Verpflegung für den Partner

ES IST SO WEIT, WAS BRINGE ICH MIT?

WAS BRAUCHE ICH FÜR DEN AUFENTHALT IM KREISSAAL UND AUF DER WOCHENSTATION?

- Nachthemden, T-Shirts oder Hemden vorne zu öffnen
- Bademantel/Jogginganzug
- Handtücher und Waschlappen
- Hausschuhe/Badeschuhe
- Unterwäsche
- Still-BH, wenn gewünscht
- Socken
- Persönliche Hygieneartikel
- Fön
- Fotoapparat

SCHLAFUMGEBUNG FÜR IHR KIND

- Kind sollte im Elternschlafzimmer im eigenen Bett schlafen.
- Die Temperatur im Schlafzimmer sollte zwischen 16°C und 18°C haben.
- Keine Kuscheltiere, Decken, Kissen, Nestchen im Kinderbett.
- Kind schläft im Schlafsack, der passen sollte – Kind soll aus Schlafsack heraus- und nicht hineinwachsen.
- Kein Alkoholgenuss der Eltern und rauchfreie Wohnung
- Kind schläft in Rückenlage
- Schlafzimmer sollte als Ort der Ruhe gesehen werden:
 - Nachts kein grelles Licht
 - Kein Fernseher
 - Keine laute Musik

AM ENTLASSUNGSTAG BRAUCHT IHR BABY:

- Body oder Unterhemdchen und Jäckchen
- Strampelanzug mit Pulli
- Je nach Stramplerart Söckchen
- Mütze
- Jäckchen

Im Auto muss sein:

- Babyautositz

Bitte unbedingt beachten:

- Kind immer so anziehen, wie Sie als Eltern die Außentemperatur empfinden
- Im Sommer nicht zu dick und warm einpacken
- Im Winter zusätzlich Babysack für den Autositz, aus dem Sie Ihr Kind aber sofort „befreien“ sollen, wenn Sie in Räumlichkeiten kommen, bzw. wenn die Temperatur im Auto eine Höhe erreicht hat, bei der Sie auch Mantel oder Jacke ausziehen

SIE SIND ZU HAUSE

Wichtige Telefonnummern:

■ Nachsorgehebamme:

■ Frauenarzt:

■ Kinderarzt:

■ Giftnotrufzentrale:

■ Krankenhaus Hetzelstift

Wochenstation 06321 859-3100

24 Std. Hotline 06321 859-3670

Kreißaal 06321 859-3600

■ Kind angemeldet?

■ Kindergeld beantragt?

■ Mutterschaftsgeld, Elterngeld beantragt?

■ Krankenkasse benachrichtigt, bei wem das Kind mitversichert ist?

■ Kinderarzt Termin für U 3 gemacht?
(Zwischen der 4. und 6. Lebenswoche)

■ Frauenarzt Termin zur Nachkontrolle?
(In der Regel nach 6 Wochen)

■ Stillgruppe im KH Hetzelstift besuchen

■ Anmeldung zur Rückbildungsgymnastik

WHO und UNICEF empfehlen das ausschließliche Stillen in den ersten sechs Lebensmonaten und ein anschließendes teilweises Stillen bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus.



DIE B.E.ST.[®] - RICHTLINIEN

- Muttermilch ist bekanntlich die normale Ernährung für jedes Neugeborene. Unser Betreuungsteam bespricht regelmäßig das Betreuungs- und Beratungskonzept, welches in schriftlicher Form vorliegt.
- Alle MitarbeiterInnen nehmen regelmäßig an Schulungen teil, um jede Mutter immer kompetent anleiten und unterstützen zu können.
- In vielen Kursen und Veranstaltungen in unserer Elternschule sowie bei persönlichen Gesprächen in unserer Klinik informieren wir schwangere Frauen und ihre Partner über die Bedeutung und Praxis des Stillens.
- Jeder Mutter/Eltern wird nach der Geburt/Kaiserschnitt ermöglicht, mit ihrem Kind sofort und ununterbrochen Hautkontakt zu haben, um ein gegenseitiges Kennenlernen und das Stillen zu fördern.
- Der Mutter werden das korrekte Anlegen und die verschiedenen Stillpositionen gezeigt und das Erkennen der Hungerzeichen ihres Kindes erklärt. Wir leiten sie an, die Milchproduktion in Gang zu bringen und aufrecht zu erhalten, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind. Neugeborene erhalten nur aus medizinischen Gründen künstliche Nahrung zur Muttermilch.
- Mutter und Kind sollten nach der Geburt nicht getrennt werden, deshalb praktizieren wir 24-Stunden-Rooming-In. Auch der Vater wird in das Konzept, 24 Stunden mit dem Baby zusammen sein zu können, mit einbezogen (Familienzimmer).
- Jedes Neugeborene sollte nach seinen individuellen Bedürfnissen gestillt werden. Tag und Nacht. Auch die Mutter meldet ihren Bedarf an z.B. wenn die Brüste übertoll sind.
- Um den Stillbeginn zu gewährleisten, erhalten die Neugeborenen keinen Beruhigungs- oder Flaschensauger.
- Nach ihrer Entlassung haben die Mütter die Gelegenheit, bei Fragen unsere 24-Stunden-Hotline anzurufen, sowie unsere Stillambulanz und die Stillgruppe in unserer Elternschule aufzusuchen.
- Auch Mütter, die nicht stillen, werden in unser Bindungskonzept aufgenommen und liebevoll von unseren MitarbeiterInnen bei der Betreuung, Versorgung und Ernährung ihres Kindes beraten und unterstützt.
- Jede Mutter wird individuell zur Ernährung ihres Kindes beraten.
- In unserer Klinik werden keine Werbegeschenke von Säuglingsnahrungsmittelherstellern verteilt.

BEDEUTUNG DES STILLENS

Für das Kind

- Muttermilch enthält mehrere hundert Bestandteile und Inhaltsstoffe, die erforscht sind.
- Die enthaltenen Eiweiße, Fette und Kohlehydrate sind genau auf die Bedürfnisse und Entwicklung des Babys abgestimmt.
- Muttermilch enthält:
 - Wachstumshormone speziell für Babys
 - Langkettige, ungesättigte Fettsäuren für die Entwicklung des Gehirns
 - Alles, was ein Baby in den ersten 6 Monaten zur Ernährung und Entwicklung braucht
- Immunglobuline, die das noch unreife Immunsystem des Babys unterstützen und vor Infektionen schützen
- Beim Stillen werden alle 5 Sinne des Babys angeregt.
- Durch das Saugen wird eine optimale Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur erreicht – das ist wichtig zur Sprachentwicklung.

Für die Mutter

- Die Rückbildung der Gebärmutter ist nicht verzögert.
- Die Mutter profitiert durch eine lange Stillzeit auch gesundheitlich:
 - Verminderung der Risiken, an Brust- und Eierstockkrebs sowie an Osteoporose zu erkranken
 - Gewicht wird schneller reguliert
- Die Stillhormone entspannen die Mutter und machen sie ausgeglichener.
- Gestillte Kinder sind weniger krank und ersparen der Mutter häufigere Arztbesuche mit dem Kind.
- Arbeitgeber profitieren von stillenden Müttern, da die Mütter seltener am Arbeitsplatz durch ein erkranktes Kind fehlen.
- Stillen erspart den Eltern etwa 75,00 € pro Monat sowie Zeit.

PRÄNATALE KOLOSTRUM GEWINNUNG

- Neugeborene von Müttern mit Diabetes mellitus haben ein erhöhtes Risiko für eine vorübergehende Hypoglykämie nach der Geburt. Um diese Hypoglykämie abzufangen, ist es Standard, dass alle Neugeborenen diabetischer Mütter 30 Minuten nach der Geburt die erste Nahrung erhalten sollen. Kolostrum, die dickflüssige Vor- oder Erstmilch, wirkt dabei am besten. Es enthält Enzyme, die den Blutzucker stabilisieren können.
- Eine vielversprechende Methode ist die präpartale Kolostrumgewinnung. Schwangere Diabetikerinnen können bereits ab der 37. oder 38. Schwangerschaftswoche Kolostrum gewinnen und es einfrieren, um es bei der Entbindung zu verwenden. Dieses Kolostrum wird nur genutzt, wenn das Handentleeren nach der Geburt nicht ausreichend gelingt. Es kann bis zu 12 Stunden bei Raumtemperatur gelagert werden.

- Weitere Informationen:



MARIENHAUS KLINIKUM HETZELSTIFT
NEUSTADT/WEINSTRASSE

Stiftstraße 10
67434 Neustadt/Weinstraße

Sekretariat

Telefon 06321 859-3001
Telefax 06321 859-3009

Wochenstation: 06321 859-3100
24 Std. Hotline: 06321 859-3100
Elternschule: 06321 859-3670
Kreißaal: 06321 859-3600

Elternschule:
Bärbel Kimmel

Still und Laktationsberaterinnen IBCLC:
Christine Dalügge
Aylin Robles