

KRANKENHAUS HETZELSTIFT
NEUSTADT/WEINSTRASSE

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universitätsmedizin Mainz



Wissenswertes



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



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.

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.

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

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

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

UNSERE ANGEBOTE

- | 24-Stunden-Rooming-In
- | Bondingfreundliche Babybettchen
- | Besondere Auswahl für Mittag- und Abendmenü
- | Tee- und Wasserspender
- | Unterbringung im Familienzimmer – Partner und eventuell Geschwisterkind bleiben dabei (Zuzahlung)
- | Zweibettzimmer als Wahlleistung (Zuzahlung)
- | Einbettzimmer als Wahlleistung (Zuzahlung)
- | Familienzimmer und Wahlleistungen beinhalten:
 - | Zusätzliche Wahlmenüs
 - | Wäscheset mit Hand-, Badetücher, Pflegeset, Kopfhörer,
 - | Obstkorb
 - | Tageszeitung
- | **Wochenbettgymnastik:**
täglich von 11.30 –12.00 Uhr in der Physiotherapie

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 beim 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

UNSERE STILLRICHTLINIEN (B.E.St.®)

- 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.

STILLPOSITIONEN UND ANLEGETECHNIK

- | Baby soll mit dem ganzen Körper der Mutter zugewandt sein.
- | Mund auf Höhe der Brustwarze, Kopf nicht verdreht.
- | Ohr, Schulter und Hüfte des Babys bilden eine Linie.
- | Kinn und Nasenspitze berühren die Brust beim Trinken.
- | Kind atmet durch die Seitenrillen der Nase (Stupsnase), Nase nicht freihalten.
- | Mutter unterstützt die Brust im C-Griff, das heißt, alle Finger liegen unter der Brust, der Daumen oben weit hinter dem Warzenhof.
- | Kind muss beim Heranziehen an die Brust den Mund weit geöffnet haben.
- | Es soll nicht nur die Brustwarze im Mund haben sondern auch einen Großteil des Warzenvorhofs.
- | Seine Zunge liegt dabei über der unteren Zahnleiste.
- | Ober- und Unterlippe des Babys sind nach außen gestülpt, es hat den Mund voll Brust und schluckt hör- und sichtbar.

STILLEN / FÜTTERN NACH BEDARF

- | Kind wird immer, wenn es frühe Stillzeichen/Hungerzeichen zeigt angelegt
- | Wenn die Brust spannt, wird das Kind angelegt (Kind wird geweckt)
- | Verbesserte Gewichtszunahme
- | Weniger Gelbsucht
- | Serumglukosewerte des Neugeborenen sind stabilisiert
- | Fördert das frühe Einsetzen der Bildung von reifer Muttermilch
- | Milcheinschuss verläuft unauffälliger, macht weniger Beschwerden
- | Rooming-In fördert das Stillen nach Bedarf



KRANKENHAUS HETZELSTIFT

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

Kreisssaal: 06321 859 - 3600

Elternschule:

Bärbel Kimmel, Christine Dalügge

Still und Laktationsberaterinnen IBCLC:

Dr. Petra Deuschle

Christine Dalügge