



GEBURTSHILFE
Für einen guten Start ins Leben

INHALT

DIE GEBURT	4
Es geht los	5
Wann sollte ich in die Klinik	5
Anmeldung	5
Was sollte ich mitbringen	6
Informationen rund um die Geburt	7
Storchenparkplatz	7
Kreißsaal	7
Entbindung	8
Individuelle Geburt	8
Geburtserleichternde Maßnahmen.....	9
Verlauf direkt nach der Geburt	9
NACH DER GEBURT	10
Wochenbettstation	11
Vorsorgeuntersuchung	11
Stillberatung	11
Standesamtliche Anmeldung	12
Allgemeines zum Stationsalltag	12
Gottesdienst, Klinikseelsorge	13
TIPPS FÜRS WOCHENBETT	14
Hygiene	15
Ihr Baby	15
Sonstige Tipps	16
Baby Blues und Wochenbettdepression	16
STILLEN	17
Grundregeln für das Anlegen	19
Stillmahlzeiten	20
Muttermilch abpumpen	20
KONTAKT/TERMINVERGABE	22

Liebe Schwangere, liebe Angehörige,

Wir freuen uns sehr, Sie in der Frauenklinik begrüßen zu dürfen.

Schwangerschaft und Geburt sind ganz besondere Ereignisse im Leben, die viele Hoffnungen, Sorgen, Wünsche und Momente der Freude wecken. Im Bewusstsein um diese faszinierende Zeit wollen wir Sie mit menschlicher Zuwendung, langjähriger Erfahrung und viel Achtsamkeit begleiten. Wir sind immer darauf bedacht, Ihnen die Zeit bei uns angenehm zu gestalten und insbesondere auch die Geburt zu einem einmaligen Erlebnis werden zu lassen.

Das Team der Frauenklinik unterstützt Sie in allen Situationen rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt. So haben wir neben der Schwangereambulanz und der Abteilung für Pränataldiagnostik auch die Möglichkeit Sie in der Schwangerschaft stationär auf der Station 0.3 zu betreuen, wenn dies notwendig werden sollte. Auf unserer Wöchnerinnenstation 3.3 stehen wir Ihnen dann in den ersten Tagen nach der Geburt zur Seite und geben Ihnen gerne Hilfestellungen bei allen Fragen zum Stillen, der Babyversorgung und dem Wochenbett.

In unserer Klinik wird die ruhige, gemütliche Atmosphäre mit einem hohen medizinischen Standard verbunden, bei dem jederzeit alle notwendigen Ressourcen vom geburtshilfliche/n Oberarzt*in bis hin zum / zur Kinderarzt*in hinzugezogen werden können. Auch den Gang zum Standesamt nehmen wir Ihnen ab, indem Sie das Kind einfach bei uns in der Klinik anmelden können.

Damit Sie sich bei uns gut zurechtfinden haben wir hier einige Informationen für Sie zusammengestellt. Wenn noch weitere Fragen aufkommen, wenden Sie sich gerne jederzeit an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unseres Teams – wir sind für Sie da!



Judith Schäfer
Pflegedienstleitung



Prof. Dr. Ivo Meinhold-Heerlein
Direktor der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

DIE GEBURT

EINGANG
Geburtshilfliche
Abteilung
Kreißsaal



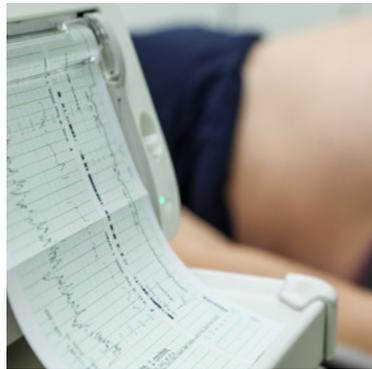
Es geht los

Die Geburt ist einer der bewegendsten und schönsten Momente im Leben einer Familie. Dabei steht die Gesundheit von Mutter und Kind an erster Stelle. Wir freuen uns, Sie während der Schwangerschaft, der Geburt und der Zeit danach, in einer freundlichen, gemütlichen und entspannten Atmosphäre zu begleiten und Ihnen gleichzeitig die größtmögliche Sicherheit zu bieten. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt und bringt viele Fragen und Unsicherheiten mit sich und schon bald werden Sie sich folgende Fragen stellen:

WANN SOLLTE ICH IN DIE KLINIK?

Sie sollten sich dann auf den Weg in die Klinik begeben, wenn:

- + regelmäßige Wehen eingesetzt haben
- + Sie einen Blasensprung haben
- + eine Blutung eingetreten ist
- + die Kindsbewegungen nachlassen
- + bei neuauftretenden unklaren Beschwerden, sofern Ihr Frauenarzt nicht erreichbar ist.



ANMELDUNG

Es ist möglich sich **ca. 6-8 Wochen vor dem Geburtstermin** telefonisch zur Geburt bei uns anzumelden. Dies ist unter folgender Telefonnummer möglich:

Tel.: 0641 / 985-57855
montags bis freitags von 8:00-18:00 Uhr.

Wir bitten Sie, diesen Service insbesondere dann in Anspruch zu nehmen, wenn es bei Ihnen in der Schwangerschaft Besonderheiten oder Komplikationen gab oder Vorerkrankungen bei Ihnen selbst vorliegen. Eine Anmeldung würde in diesem Fall die Aufnahme deutlich erleichtern. Natürlich dürfen Sie aber auch ohne Anmeldung jederzeit zu uns kommen.

WAS SOLLTE ICH MITBRINGEN?



In der folgenden Checkliste sind Dinge aufgeführt, welche Sie für Ihren Klinikaufenthalt benötigen. Diese Liste dient natürlich nur als Orientierung. Bitte bedenken Sie, dass der Stauraum auf den Zimmern begrenzt ist. Verzichten Sie bitte auch auf jegliche Wertsachen oder größere Geldbeträge.

- Personalausweis der Mutter
 - Krankenversicherungskarte
 - Ggf. Einweisungsschein des behandelnden Arztes
 - Zur Anmeldung des Kindes: Familienstammbuch (Eheurkunde und Geburtsurkunden der Eltern), Personalausweis des Vaters
 - Eine Liste aller Medikamente, die Sie zurzeit einnehmen
 - Mutterpass, Allergie- und Notfallpass (wenn vorhanden)
 - Patienten- bzw. Betreuungsverfügung (wenn vorhanden)
 - Tasche oder Koffer mit Namensschild
 - Kleine Snacks und Lieblingsgetränk für Ihren Aufenthalt im Kreißaal
 - Hausschuhe und festes Schuhwerk
 - Bequeme Kleidung für die Geburt (z. B. ein weites T-Shirt)
 - Nachtwäsche, Bademantel, Still-BHs, Unterwäsche, bequeme Wechselkleidung
 - Kulturtasche mit gewohnten Kosmetika zur täglichen Körperpflege, Zahnbürste und
 - Zahnpasta, Haargummi, Lippenpflege (diese hilft beim Atmen im Kreißaal)
 - Kamera, Handyladegerät
 - Kleidung, Nachtwäsche und Pflegeartikel Ihres Partners, falls Sie einen gemeinsamen Aufenthalt in einem Familienzimmer wünschen
- Für die Heimreise Ihres neuen Erdenbürgers können Sie, wenn es auf die Entlassung zugeht, den Vater oder Bekannte beauftragen, folgendes mitzubringen:
- Dem Wetter entsprechende Kleidung, Mütze
 - Autositzschale und Decke

Für den Aufenthalt stellen wir Ihrem Baby natürlich Kleidung und Windeln zur Verfügung.

Informationen rund um die Geburt

STORCHENPARKPLATZ



Damit Ihr Geburtserlebnis nicht mit einer lästigen Parkplatzsuche beginnt, findet sich ein Storchparkplatz direkt am Haupteingang in der Klinikstraße. Dort können Sie bis zu 30 Minuten parken, sodass Sie gemütlich gemeinsam in den Kreißaal gehen können und Ihre Begleitung im Anschluss in Ruhe nach einem Parkplatz suchen kann.

KREISSAAL

Unsere Räumlichkeiten umfassen fünf Kreißsäle, die Sie mit freundlichen Farben empfangen und ein Ambiente zum Wohlfühlen bieten. Zudem verfügen wir über eine Entspannungs- sowie eine Gebärdewanne. Jeder Kreißaal ist ausgestattet mit einer Musikanlage und einer großen Auswahl an Entspannungs-CDs. Natürlich können Sie auch Ihre eigenen CDs mitbringen. Verschiedene Utensilien, wie Gymnastikbälle und ein Halteseil, helfen Ihnen unter der Geburt auch mal eine andere, gemütlichere Position einzunehmen. Der Operationssaal für Kaiserschnitte ist direkt in den Kreißaal-Bereich integriert. Einen virtuellen Kreißaalrundgang finden Sie auf unserer Homepage. So bekommen Sie einen guten Einblick in unsere Räumlichkeiten.

Der Kreißaal ist rund um die Uhr mit Hebammen und mehreren Hebammen in Ausbildung besetzt, die Sie und Ihr Kind während Ihres Aufenthaltes und der Geburt gemeinsam betreuen. Bei Bedarf sorgen zusätzlich ein(e) Assistenzarzt*in und ein(e) Oberarzt*in, unsere OP-Pflege sowie die Teams der Anästhesie und der Kinderklinik jederzeit für Ihre Sicherheit und Ihr Wohlergehen. Dadurch, dass all diese Teams vor Ort sind, können wir Ihnen auch in allen geburtshilflichen Situationen jederzeit zur Seite stehen. Ob unerwarteterweise ein Kaiserschnitt notwendig wird oder aber andere besondere Situationen eintreten – wir sind darauf vorbereitet. So ermöglichen wir Ihnen auch gerne die natürliche Geburt aus Beckenendlage, von Zwillingen und Frühchen, wenn die entsprechenden Voraussetzungen dafür gegeben sind. Durch die enge Kooperation mit der Kinderklinik und dem Kinderherzzentrum können auch Kinder, die am Anfang der Lebens medizinische Unterstützung brauchen, bei uns unmittelbar von den jeweiligen Expertenteams versorgt werden.

ENTBINDUNG

Die Einbindung der werdenden Eltern in den Geburtsprozess ist uns sehr wichtig. Die Abnabelung des Kindes kann beispielsweise durch den Vater oder eine Begleitperson erfolgen. Teilen Sie uns Ihre Wünsche bei Aufnahme in den Kreißsaal gerne mit. Wir werden versuchen, diese, soweit es uns möglich ist, so umzusetzen, dass die Geburt für Sie zu einem ganz besonderen Ereignis wird.

Auch eine **ambulante Entbindung** ist möglich, wenn Mutter und Kind wohlaf sind. Wenn Sie und Ihr Kind nicht überwachungspflichtig sind, können Sie sechs Stunden nach der Geburt entlassen werden. In dem Fall ist es besonders wichtig, dass Sie sich frühzeitig um eine Nachsorgehebamme sowie eine/n Kinderarzt*in bemühen, die Sie und Ihr Baby dann zuhause weiter betreut.

Wir bieten Ihnen einen **Aufenthalt von 48-72 Stunden** an, um Ihnen in den ersten Tagen Hilfestellungen beim Umgang mit dem Kind, dem Stillen und der Wundversorgung sowie eine **umfassende Vorsorgeuntersuchung** des Neugeborenen (U2) durch den / die Kinderarzt*in anbieten zu können. Bei Kaiserschnittentbindungen wird eine Verweildauer von ca. drei bis fünf Tagen nach der Operation angeraten.

INDIVIDUELLE GEBURT

Eine individuelle Geburtsgestaltung ist bei uns selbstverständlich – verschiedene Situationen sind möglich:

- + Für die Wassergeburt steht eine Gebärwanne, die sowohl zur Entspannung als auch für eine Wannengeburt genutzt werden kann, zur Verfügung.
- + Geburt auf dem Hocker
- + Vierfüßler-Stand
- + Seiten- oder Rückenlage
- + Geburt im Stehen



Der Dammschnitt wird bei uns sehr zurückhaltend durchgeführt. Der Kaiserschnitt wird bei medizinischer Notwendigkeit für Mutter oder Kind durchgeführt. Dieser erfolgt üblicherweise in PDA (Periduralanästhesie) oder in Spinalanästhesie und nur in Ausnahmefällen in Vollnarkose. Wir führen aber auch einen Kaiserschnitt auf Wunsch durch. Wenn Sie diesen Wunsch haben, beraten wir Sie gerne ausführlich in unserer Sprechstunde.

BEI UNS SIND SIE IMMER RICHTIG

Wir begleiten Sie gerne in jeder geburtshilflichen Konstellation. Bei unauffälligen und unkomplizierten Schwangerschaften sind Sie bei uns herzlich willkommen und werden von den ganzen Möglichkeiten der universitären Medizin, die wir in der Hinterhand haben, sicherlich gar nichts bemerken. Unser Motto ist „So wenig Medizin wie möglich, aber so viel wie nötig!“. So können Sie sich in ruhiger und entspannter Atmosphäre ganz auf Ihre Geburt einlassen.

Aber auch in allen anderen Situationen stehen wir Ihnen gern zur Seite. Liegt Ihr Kind in Beckenendlage, gibt es sowohl die Möglichkeit, über eine Wendung hin zur Schädellage vor der Geburt nachzudenken, als auch unter gewissen Bedingungen eine spontane Geburt aus Beckenendlage zu ermöglichen. Auch in anderen „besonderen“ geburtshilflichen Situationen stehen wir Ihnen mit unserem gesamten Team und unserer Erfahrung zur Seite. So kommen bei uns auch regelmäßig Zwillinge und Frühchen zur Welt.

GEBURTSERLEICHTERENDE MASSNAHMEN

Um Ihnen die Geburt zu erleichtern, werden Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen mit unterschiedlichen Methoden unterstützt:

- + Wärmebehandlung mit Kirschkernkissen
- + Entspannungsbad
- + Massagen mit Igelbällen
- + Homöopathie
- + Akupunktur
- + Schmerzlindernde Mittel, z. B. Periduralanästhesie, Zäpfchen, intravenöse Medikamente und Lachgas



VERLAUF DIREKT NACH DER GEBURT

Bei einem komplikationslosen Geburtsverlauf können Sie als Eltern Ihr Kind in aller Ruhe beim ersten Kuscheln willkommen heißen und kennen lernen. Beim ersten Stillversuch direkt nach der Geburt stehen wir Ihnen unterstützend zur Seite. Später wird die **erste Untersuchung (U1)** des Kindes in Ihrem Beisein durchgeführt. Hierbei wird es auch gemessen und gewogen. Circa zwei Stunden nach Geburt erfolgt meist die Verlegung auf die **Wochenbettstation 3.3**.

NACH DER GEBURT



WOCHENBETTSTATION

Für Ihren Aufenthalt steht Ihnen unser engagiertes Team bestehend aus Ärztinnen und Ärzten der Gynäkologie und Pädiatrie, examinierten Krankenpfleger*innen und Kinderkrankenpfleger*innen im „Wochenbett“ zur Seite. Dabei legen wir Wert auf eine ganzheitliche, bedürfnis- und familienorientierte Betreuung.

Selbstverständlich betreiben wir zur Förderung einer gesunden Eltern-Kind-Bindung das sogenannte **Rooming-In**. Das bedeutet, dass Ihr Baby rund um die Uhr mit in Ihrem Zimmer ist und Sie sich auf diese Weise in den ersten Tagen gut kennenlernen können. Natürlich wird Ihr Kind aber in der Zeit des Aufenthaltes auch täglich von einer der Pflegefachkraft angeschaut und die Temperatur kontrolliert.

In den Zeiten, in denen Sie Ihr Kind nicht beaufsichtigen können, können Sie es ins Kinderzimmer bringen. Dort werden sich erfahrene Kinderkrankenpfleger*innen und Hebammen um Ihr Baby kümmern.

Es besteht ebenfalls die Möglichkeit, ein **Familienzimmer** zu buchen, so dass Ihr Partner in den ersten Tagen bei Ihnen und Ihrem Baby sein kann, sofern wir die Kapazität haben. Wenn Sie hierzu weitere Informationen wünschen, sprechen Sie uns gerne an.



VORSORGEUNTERSUCHUNG

Die kinderärztliche **Vorsorgeuntersuchung (U2)**, der Hör- und der Stoffwechselltest finden, wenn möglich, in Ihrem Beisein im Kinderzimmer statt. Zum Stoffwechselltest wird Ihrem Kind am 3. Lebenstag aus der Ferse wenig Blut abgenommen. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie in einem separaten Flyer auf unserer Station. Der Hörtest wird am schlafenden Kind durchgeführt. Alle Untersuchungen erfolgen nur mit Ihrem Einverständnis. Falls weitere Untersuchungen nötig oder empfohlen sind, werden wir dies mit Ihnen besprechen.

STILLBERATUNG

Natürlich unterstützen wir Sie auch rund um die Uhr beim Stillen mit Stillberatungen durch Hebammen, Krankenpfleger*innen und Kinderkrankenpfleger*innen auf Ihrem Patientenzimmer oder in unserem Stillzimmer vor der Station. Dieses ist ausschließlich stillenden Müttern als bequeme und gemütliche Rückzugsmöglichkeit vorbehalten.

STANDESAMTLICHE ANMELDUNG

Als besondere Serviceleistung bieten wir an, dass Ihr Kind durch unsere Mitarbeiter beim Standesamt Gießen angemeldet wird. Dafür müssen Sie lediglich nach Geburt in der Klinikverwaltung anrufen und einen Termin vereinbaren. So können Sie sich ganz auf das gemeinsame Familienglück konzentrieren, ohne noch mal zum Stadtbüro gehen zu müssen.

Kontakt: Herr Spissinger, Ambulanz der Frauenklinik (Ebene 0)

Tel.: 0641 / 985-41062

Erreichbar: Montag-Freitag 09:00-12:00 Uhr



ALLGEMEINES ZUM STATIONSALLTAG

Auch für die tägliche Stärkung und Verpflegung auf Station ist bei uns gesorgt. Sie bekommen drei selbst ausgewählte Mahlzeiten pro Tag (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) auf Ihr Zimmer. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, unser Bistro und die Cafeteria zu besuchen. Vor dem Pflegestützpunkt befindet sich ein Wasserspender, der Sie stets mit frischem Mineralwasser versorgt und ein Getränkewagen, welcher mit Kaffee, Milch und verschiedenen Teesorten ausgestattet ist. Eigene Speisen können sie gerne in kleinen Mengen in der Stationsküche im Kühlschrank aufbewahren.

- + Die **Cafeteria** befindet sich am Haupteingang auf Ebene 0 und ist für Sie geöffnet:
Mo-Fr: 08:00-19:00 Uhr, Sa-So & Feiertage: 8:30-19:00 Uhr
- + Das **Bistro** befindet sich ebenfalls am Haupteingang, neben der Cafeteria und ist für Sie geöffnet:
Mo-Fr 07:00-20:00 Uhr, Sa-So & Feiertage: 08:30-20:00 Uhr

Natürlich können Sie jederzeit tagsüber Besuch empfangen. Jedoch sollten Sie sich und Ihrem Baby genügend Ruhe gönnen. Zu viele und zu lange Besuche können für Sie sowie für Ihre Mitpatientin belastend sein. Bitte respektieren Sie auch, wenn Ihre Mitpatientin Ruhe braucht.

Auf Station befinden sich an jedem Patientenbett ein Fernseher mit Radio und Telefon, welches Sie kostenlos nutzen können. Auf Wunsch erhalten Sie Kopfhörer vom Pflegepersonal.

Handybenutzung ist in unserem Haus prinzipiell erlaubt. An der Rezeption direkt am Haupteingang auf Ebene 0 können Sie für die Dauer Ihres Besuchs ein WLAN-Passwort bekommen.

Sie haben bei uns die Möglichkeit ein **elektronisches Sicherheitsarmband** für Ihr Baby zu bekommen. Dieses trägt Ihr Kind am Fußgelenk und es ertönt ein lautes Alarmsignal auf Station, sobald Ihr Baby ohne Ihr und unser Wissen die Station verlassen sollte.

Da unsere Klinik ein Haus der Maximalversorgung ist, bitten wir Sie um Verständnis, wenn auf Station oder in den Ambulanzen auch Wartezeiten aufgrund von Notfällen anfallen können. Wir versuchen aber stets Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

GOTTESDIENST, KLINIKSEELSORGE

- + Unsere **hausinterne Kapelle** „Ort der Ruhe und Besinnung“ befindet sich auf Ebene 0, hinter der Cafeteria. Der Gottesdienst findet im Wechsel evangelisch und katholisch statt.
Die Gottesdienstzeiten sind: Samstag 17:00 Uhr, Sonntag 10:30 Uhr
Hierzu sind Sie recht herzlich eingeladen.

- + Auch unsere **Klinikseelsorge** ist für Sie da. Wenn Sie oder Ihr Kind krank sind, bringt diese Situation viele Belastungen mit sich. Die Seelsorge versteht sich als Einladung zur Begegnung und als Angebot für Besuche, Gespräche sowie Begleitung und hat ein offenes Ohr für das, was Ihnen auf dem Herzen liegt.
Evangelische Klinikseelsorge: Telefon: 0641 / 985- 40328
Katholische Klinikseelsorge: Telefon: 0641 / 985- 40325

Wenn Sie andere religiöse Gelehrte wünschen, wenden Sie sich bitte an die Evangelische Klinikseelsorge, diese findet dann für Sie den richtigen Ansprechpartner. Falls Sie im Büro niemanden erreichen, nutzen Sie bitte den Anrufbeantworter. Sie können Ihren Wunsch auch über das Pflegepersonal an uns richten.

TIPPS FÜRS WOCHEN- BETT



HYGIENE

Nach der Entbindung setzt für etwa vier bis sechs Wochen der Wochenfluss ein. Während dieser Zeit nutzen Sie bitte keine Tampons, sondern nur Einmalbinden und am besten Baumwollunterwäsche. Bitte nehmen Sie in dieser Zeit auch keine Vollbäder und besuchen Sie keine Schwimmbäder. Wir empfehlen die weitere Kontrolle des Wochenbettverlaufes durch eine Hebamme. Die Wochenbettkontrolle beim niedergelassenen Frauenarzt sollten Sie nach sechs bis acht Wochen wahrnehmen.

IHR BABY

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

- + Lassen Sie Ihr Kind nicht alleine im Zimmer oder unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch liegen.
- + Geben Sie Ihr Kind nur an Ihnen bekannte Personen ab.
- + Lüften Sie regelmäßig, Zugluft sollte dabei vermieden werden, die Raumtemperatur sollte ca. 20°C betragen.
- + Wickeln Sie Ihr Kind ca. 6-8 mal am Tag, Baden ist 1-2 mal pro Woche ausreichend.
- + Bei wundem Po helfen Luft- und Lichtzufuhr, Muttermilch oder ggf. eine entsprechende Wundsalbe oder Heilsamen. Ihre Hebamme wird den passenden Rat für Sie haben. Pflegeprodukte sollten grundsätzlich keine Parfüm- oder Konservierungsstoffe enthalten, da diese Allergien und Hautreaktionen auslösen können.
- + Bitte bringen Sie Ihr Kind einmal täglich morgens zur Kontrolle der Körpertemperatur und zur Nabelpflege ins Kinderzimmer.
- + In Ihrem Zimmer befindet sich ein Protokoll. Dokumentieren Sie hier bitte die getroffenen Pflegemaßnahmen und Stillintervalle.



SONSTIGE TIPPS

In der Zeit des Wochenbettes ist das Risiko eine Thrombose zu erleiden etwas erhöht. Insbesondere nach einem Kaiserschnitt, aber auch nach einer natürlichen Geburt kann sich dieses Blutgerinnsel in den tiefen Beinvenen ausbilden. Dieses kann zur Gefahr werden, wenn es im Blutstrom wandert und in die Lunge gespült wird. Dem kann man mit regelmäßiger Bewegung der Beine, z. B. durch Umhergehen oder Strecken und Anziehen der Fußspitzen entgegenwirken. Auf unserer Station erhalten alle Frauen nach der Entbindung eine physiotherapeutische Behandlung. Hierbei werden Sie auch zu Übungen zur Verhinderung einer Thrombose angeleitet, welche Sie auch schon frühzeitig nach der Entbindung durchführen sollten. Bei einem Kaiserschnitt bekommen Sie zudem routinemäßig einmal täglich eine Heparinspritze unter die Haut. Sollten Schmerzen, eine Verfärbung des Beines auftreten oder ein Bein an Umfang zunehmen, stellen Sie sich bitte umgehend bei einem/r Facharzt*in für Innere Medizin oder in der Notaufnahme des UKGM vor.

Nach einer Geburt und nach einem Kaiserschnitt sollten Sie in den ersten vier Wochen das Heben und Tragen von Lasten von mehr als 5 kg vermeiden.

Hinsichtlich der Wundheilung ist es ratsam eine erneute Schwangerschaft nach einem Kaiserschnitt nicht vor Ablauf eines Jahres zu planen. Um eine Kräftigung des Beckenbodens zu erreichen sprechen Sie bitte mit Ihrer Hebamme den Beginn der Rückbildungsgymnastik an und lassen sich zu den entsprechenden Übungen anleiten. In und um Gießen gibt es auch viele entsprechende Kursangebote, die Sie online finden können.

Bei Schmerzen im Unterbauch, Fieber oder starken vaginalen Blutungen kontaktieren Sie bitte umgehend den / die Frauenarzt*in oder die zentrale Notaufnahme am UKGM (tgl. ab 16:00 Uhr, Tel.: 0641 / 985-52900).

BABY BLUES UND WOCHENBETTDEPRESSION

Wenn Sie sich in den ersten Wochen nach der Geburt sehr traurig fühlen, viel weinen müssen und / oder denken, dass Sie alles nicht mehr schaffen können, sprechen Sie dies bitte offen bei anderen Personen an. Gute Ansprechpartner sind Ihre Nachsorgehebamme oder Ihren / Ihre Frauenärzt*in. Sie müssen das nicht verschweigen oder alleine lösen, Ihnen kann beim Meistern vieler Probleme geholfen werden.

STILLEN



Die Muttermilch ist für Ihr Kind die beste Nahrung und enthält alles, was es braucht. Damit Sie sich beide beim Stillen wohlfühlen und auch anfängliche Schwierigkeiten schnell überwunden sind, haben wir hier einige Informationen und Tipps rund ums Thema Stillen für Sie zusammengestellt.

Der **Milcheinschuss** findet bei den meisten Frauen etwa am dritten Tag nach der Entbindung statt. Oft werden die Brüste dann sehr prall, manchmal auch (etwas) schmerzhaft. Zudem kann es zu leichten Temperaturerhöhungen kommen. Dies ist üblicherweise kein Grund zur Sorge, sollte aber dennoch im Rahmen des stationären Aufenthaltes mit uns oder sonst zuhause mit Ihrer Hebamme besprochen werden. Gerade am Anfang kann es beim Stillen zu feinen Rissen an den Brustwarzen kommen. Diese können Sie mit dafür geeigneten Cremes / Pflegelotionen oder Ihrer Muttermilch nach dem Stillen pflegen und die Brustwarzen mit Stilleinlagen schützen. Am besten besorgen Sie diese Artikel schon vor der Geburt in der Apotheke oder im Drogeriemarkt – so ist in den ersten Tagen alles direkt vor Ort. Um das Stillen zu erleichtern und Schmerzen vorzubeugen, können Sie die Brust vor dem Anlegen etwas massieren und Wärme auflegen. Nach dem Anlegen können Sie Ihre Brust kühlen, insbesondere, wenn der Milcheinschuss sehr stark ist, z.B. mit kühl-schrankkalten Coolpacks oder Quarkauflagen. Verstreichen Sie die überschüssige Muttermilch großzügig auf Ihren Brustwarzen, denn diese besitzt eine heilende und entzündungshemmende Wirkung. Vor dem Berühren der Brust sollten Sie sich immer die Hände waschen (während des Klinikaufenthaltes sogar möglichst auch desinfizieren), da sonst die Gefahr einer Entzündung der Brust besteht. Die Brust selbst sollte regelmäßig mit klarem Wasser abgewaschen werden. Achten Sie zudem auf viel Licht- und Luftzufuhr an Ihren Brustwarzen. Bei auftretenden Rötungen und überwärmten Verhärtungen der Brust kontaktieren Sie bitte umgehend Ihre Hebamme. Bei Fieber empfehlen wir die Vorstellung bei Ihrem / Ihrer niedergelassenen Frauenarzt*in zur weiterführenden Abklärung.

Bitte bedenken Sie unbedingt, dass man auch in der Stillzeit erneut schwanger werden kann – Stillen schützt nicht vor einer erneuten Schwangerschaft! Daher empfehlen wir Ihnen, gemeinsam mit ihrem Frauenarzt*in eine geeignete **Verhütungsmethode** auszuwählen. Neben den Barrieremethoden kommen hier insbesondere die östrogenfreie Minipille sowie eine Spirale in Frage. Bezüglich dieser und weiterer Maßnahmen kann Ihr / Ihre Frauenarzt*in Sie ausgiebig beraten.

GRUNDREGELN FÜR DAS ANLEGEN

Die Mutter sitzt oder liegt bequem und entspannt, Rücken und Arme sowie der Körper des Kindes sind gut gestützt. Mutter und Kind sind einander zugewandt (sog. Wiegehaltung). Ohr, Schulter und Hüfte des Kindes bilden eine gerade Linie, der Kopf ist nicht verdreht oder abgelenkt. Das Kind liegt in Höhe der Brust. Die Mutter hält die Brust im sogenannten C-Griff, die Finger stützen die Brust dabei von unten, der Daumen liegt locker oben auf der Brust. Mit diesem Griff kann die Brustwarze den Suchreflex des Kindes stimulieren. Die Mutter wartet, bis das Kind den Mund weit aufmacht und zieht dann das Kind schnell an die Brust heran. Hierbei ist es wichtig das Kind zur Brust zu bringen und nicht umgekehrt. Sobald das Kind angesaugt hat, können Sie den Druck etwas lockern um dem Kind Raum zum Atmen zu geben. Kinn und Nasenspitze des Kindes berühren die Brust. Somit schafft sich das Kind genügend Raum um durch die Nasenlöcher zu atmen. Achten Sie darauf, dass das Kind nicht nur die Brustwarze sondern auch einen Teil des braunen Vorhofes umschließt, sonst kann das Kind nicht richtig saugen und die Brustwarzen werden schneller wund. Sie sollten immer mit beiden Brüsten stillen. Wenn Ihr Kind beim Trinken träge wird, wechseln Sie die Seite, meist werden die Kinder dann noch mal wach. Außerdem können sie nach dem Stillen der einen Seite Ihr Kind auch wickeln – das weckt das Kind ebenfalls wieder auf.

Auch andere Haltungen wie die Football-Haltung und das Stillen im Liegen (siehe Abbildungen) sollten Sie ausprobieren, um für Sie und Ihr Kind und für jede Situation die richtige Position zu kennen.



Wiegehaltung



Stillen im Liegen



Football-Haltung

STILLMAHLZEITEN

Die Hungerzeichen des Kindes sind Fäustchen-Ballen und Hände zum Mund führen. Ihr Kind hat einen wachen Blick, runzelt die Stirn und bewegt den Kopf hin und her. Auch Saug- und Schmatzgeräusche sowie das Lecken an den Lippen sind vorzeitige Hungerzeichen. Beginnt ihr Kind zu weinen, ist dies ein sehr spätes Hungerzeichen und erschwert das Anlegen, gerade, wenn Sie am Anfang noch nicht so eingespielt sind.

Die Dauer der Stillmahlzeit variiert sehr von Kind zu Kind, daher können wir Ihnen diese nicht vorschreiben. Wenn Sie jedoch merken, dass Ihr Kind nur noch nuckelt und nicht mehr trinkt, dürfen Sie es von der Brust lösen. So reduzieren Sie das Risiko wunder Brustwarzen.

Die Häufigkeit des Stillens variiert ebenfalls, jedoch sollten es ca. 8-12 Mahlzeiten in 24 Stunden sein. Wenn Ihr Kind träge wirkt und nicht trinken will, sprechen Sie bitte unsere Mitarbeiter an. Insbesondere die sogenannte Neugeborenen-Gelbsucht kann eine Ursache dafür sein.

Natürlich ist auch die Ernährung während der Stillzeit ein wichtiges Thema. Essen Sie prinzipiell, wozu Sie Lust haben, jedoch abwechslungsreich und ausgewogen. Vermeiden Sie einen übermäßigen Kaffeegenuss. Auf Alkohol sollten Sie weiterhin komplett verzichten. Viel zu trinken ist wichtig, auch während des Stillens können Sie sich z. B. ein Glas Wasser dazu stellen. Pfefferminz- und Salbeitee sollten nicht getrunken werden, da diese Teesorten die Milchproduktion hemmen. Natürlich sollten Sie Ihr Kind gut beobachten, denn manche Lebensmittel verursachen Blähungen oder einen wunden Po. Dies ist jedoch bei jedem Kind unterschiedlich.





MUTTERMILCH ABPUMPEN

Sollte Ihr Kind in die Kinderklinik verlegt worden sein, sollten Sie in den ersten 1-6 Stunden nach der Geburt die Brust regelmäßig ausstreichen und nach Rücksprache mit uns ggf. im Verlauf mit dem Abpumpen der Milch beginnen. Dies sollten sie 8-12-mal am Tag durchführen. So kommt die Milchbildung in Gang und ein unangenehmer Milcheinschuss ist weniger ausgeprägt. Milchpumpen hierfür bekommen Sie auf Nachfrage von einer der Pflegefachkräfte auf Station. Diese wird Sie dann im Umgang damit anleiten. Zur Aufbewahrung der Muttermilch verwenden Sie immer sterile Gefäße, welche Sie ebenfalls auf unserer Station erhalten. Im Kühlschrank ist Muttermilch bei 4°C in der kältesten Zone an der Rückwand bis zu 96 Stunden haltbar. Gefroren ist Muttermilch bei mindestens -20°C bis zu 6 Monate haltbar. Tauen Sie die Muttermilch nicht in der Mikrowelle auf, sondern langsam im Kühlschrank, in einem Flaschenwärmer oder einem warmen Wasserbad. Halten Sie die Muttermilch nie länger als eine Stunde warm. Wärmen Sie Muttermilch nie zweimal auf, transportieren Sie die Milch immer in einer Kühltasche und unterbrechen Sie die Kühlkette nicht.

Weitere Informationen rund um das Thema Stillen und Ernährung in der Stillzeit finden Sie beispielsweise auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.kindergesundheit-info.de).

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind eine wunderschöne erste Kennenlernzeit!

Kontakt/Terminvergabe

Schwangerenambulanz:

Montag – Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr

Telefon: 0641 / 985-57855

Kreißsaal:

Rund um die Uhr bei dringenden Anliegen

Telefon: 0641 / 985-45125

www.ukgm.de/ugi_gyn

ANMELDUNG ZUR GEBURT

Bei Vorerkrankungen oder Besonderheiten in der Schwangerschaft möchten wir Sie bitten, sich vorab bei uns vorzustellen. Zur Terminvereinbarung melden Sie sich bitte telefonisch in der Schwangerenambulanz.

LEITUNG DER GEBURTSHILFE AM UKGM GIESSEN

Prof. Dr. med. Ivo Meinhold-Heerlein (Klinikdirektor)

Dr. med. Frank Oehmke (stellv. Klinikdirektor)

Dr. med. Christina Deisting (Oberärztin)

Dr. med. Ann Askevold (Oberärztin)

Ewa Pawlak (Leitende Hebamme)



Herausgeber:

Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH, Standort Gießen
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Klinikstr. 33, 35392 Gießen

Ansprechpartner: Dr. med. Frank Oehmke (Leiter der Geburtshilfe)

Redaktion: Dr. med. Magdalena Zeppernick

Fotos Copyright: S. 4-12, 15, 22 UKGM Dirk Benner,
S. 19 Illustratorin Julia Zalewski, alle weiteren Fotos iStock

Ausgabe: 05/2021

Universitätsklinikum Gießen und Marburg GmbH

Standort Gießen

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Klinikstr. 33

35392 Gießen

Verbundenes Unternehmen der

