

So werden Sie sicher Eltern



Gemeinschaftskrankenhaus Bonn
St. Elisabeth · St. Petrus · St. Johannes gGmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Bonn

Sie sind schwanger – herzlichen Glückwunsch!

Liebe Eltern,

Sie erwarten ein Baby. Eine aufregende Zeit liegt vor Ihnen. Sie richten vielleicht schon das Kinderzimmer ein. Ihre Familie freut sich auf den Nachwuchs. Und Sie sind auf der Suche nach der richtigen Atmosphäre für die Entbindung. Wir, das Team der geburtshilflichen Abteilung am Bonner Gemeinschaftskrankenhaus, möchten Ihnen dabei helfen, eine sanfte und sichere Geburt zu erleben. Unser Ziel ist es, Ihre Wünsche und Vorstellungen umzusetzen, damit die Geburt Ihres Babys für Sie ein schönes, unvergessliches Ereignis wird.

Unsere Kreißsäle sind nach modernsten medizinischen Gesichtspunkten gebaut und vermitteln dennoch durch spezielle Farben und Licht eine angenehme Wohlfühlatmosphäre. Ärzte, Hebammen und das Pflegepersonal sorgen dafür, dass Sie bei uns eine entspannte Geburt Ihres Babys erleben und wir unterstützen Sie, den Grundstein für eine innige und sichere Beziehung zwischen Ihnen als Eltern und Ihren Kindern zu legen.

Wir freuen uns auf Sie und Ihr Kind, herzlichst Ihr



Dr. med. Joachim Roos, Chefarzt



Dr. Joachim Roos
Chefarzt für Gynäkologie und Geburtshilfe

Hotline: 0228-508 1550

Babyfreundliches Krankenhaus

Die geburtshilfliche Abteilung des Gemeinschaftskrankenhauses legt großen Wert auf eine familienorientierte Geburtshilfe. Der erste Schritt des Kindes ins Leben soll in einer vertrauensvollen Umgebung getan werden. Ausgehend von unserem Verständnis, dass Schwangerschaft, Geburt und das Leben des Neugeborenen eine tief greifende Veränderungen im Leben einer Frau und der Familie sind, betrachten Hebammen, Schwestern und Ärzte die ganzheitliche Betreuung und Begleitung von Mutter und Kind als eine ihrer wesentlichsten Aufgaben.

Wir fördern den optimalen Start in eine gute Eltern-Kind-Beziehung. Bereits unmittelbar nach der Geburt werden Grundlagen für die weitere Gefühlsentwicklung des Kindes gelegt. Das Stillen intensiviert die Mutter-Kind-Beziehung und wirkt sich nachgewiesenermaßen positiv auf den Zusammenhalt der Familie aus. Deshalb werden der Schutz der Eltern-Kind-Bindung und die Entwicklungs- und Stillförderung in unserem Krankenhaus ganz groß geschrieben. Entbindung ist in unserem Haus ab der 36 + 0 Schwangerschaftswoche möglich.



Eine Kreißsaalführung findet jeden zweiten Dienstag im Monat statt.
Treffpunkt: 18 Uhr, Cafeteria, Haus St. Elisabeth

Unser Kreißsaal

Wohlfühlatmosphäre

Werdende Eltern sind in der Geburtshilfe im Haus St. Elisabeth bestens aufgehoben. Damit sie das Ereignis der Geburt ihres Kindes in einer vertrauensvollen und herzlichen Atmosphäre und mit höchster medizinischer Sicherheit erleben können, haben wir in den letzten Jahren kontinuierlich in Medizintechnik und Ausstattung investiert.

Die Kreißsäle selber vermitteln durch die warmen Farben viel Behaglichkeit. Eine Gebärwanne dient der Entspannung und kommt bei der Wassergeburt zum Einsatz.

Modernste medizinische Überwachung und gleichzeitig individuell familienorientierte Betreuung von Mutter und Kind zeichnen die Arbeit unseres geburtshilflichen Teams aus. Größtmögliche Sicherheit unter der Geburt schließt eine angenehme und freundliche Atmosphäre in unseren drei Entbindungsräumen mit ein. So sind unsere modernen Hightech-Geräte und eine komplette Anästhesie-Einheit im Kreißsaal 2 in einem großen Einbauschrank untergebracht, damit sie im Bedarfsfall sofort einsatzbereit sind. Im Kreißsaal 1 wiederum gibt es eine Terrassentür, so dass die werdenden Eltern nun auch in dem begrünten Innenhof kurz entspannen können. Dank hochmoderner kabelloser CTG Geräte werden Wehen und Herztöne des Babys kontinuierlich überwacht.



Unsere Entbindungsräume sind in warmen Tönen gehalten, wir setzen indirektes Licht ein und bieten neben dem „normalen“ Kreißbett auch eine Gebärwanne an.

Unser Team spricht viele Sprachen

Wir haben viele Patientinnen verschiedener Nationalitäten. Daher ist es für uns selbstverständlich, dass unser Team ebenso viele Sprachen spricht: z. B. Englisch, Französisch, Russisch und Arabisch. Darüber hinaus haben wir die Möglichkeit, bei Verständigungsproblemen, die sich allein mit Ihnen und Ihren Angehörigen nicht lösen lassen, Mitarbeiter anderer Abteilungen aus unserer Dolmetscherliste um Übersetzungshilfe zu bitten. Das Ereignis Geburt bedarf allerdings keiner besonderen Sprache, findet auf jedem Platz in der Welt in ähnlicher Weise und doch immer einzigartig seinen Ausdruck und wird fast überall einmal im Jahr gefeiert.



Wenn Sie besondere Wünsche oder Rituale für die Begrüßung Ihres Kindes mitbringen oder auch spontan das Bedürfnis haben, einen bestimmten Moment zu gestalten (z. B. das Durchtrennen der Nabelschnur) können Sie uns jederzeit ansprechen. Vieles ist uns schon bekannt, wir sind aber immer noch neugierig auf Neues!

E-Mail: kreissaal@gk-bonn.de

Bonding



Bonding [engl.] festhalten

Wir vermeiden Routinen, die das erste Kennenlernen des Neugeborenen und das Entstehen der Eltern-Kind-Bindung stören könnten. Studien zeigen, dass das Unterbrechen des Bondings durch Klinikroutine Konsequenzen hat auf Stillerfolg und Stilldauer, auf das Wohl des Kindes und das Verhältnis zwischen Baby und Eltern.

Der direkte Hautkontakt und das erste Anlegen haben großen Einfluss darauf, ob und wie lange ein Baby gestillt wird. Wir ermöglichen den Hautkontakt mit dem Baby schon direkt nach der Geburt, auch nach einem Kaiserschnitt. Bei Müttern, die nicht stillen können oder möchten, ist der Hautkontakt ganz besonders wichtig.

Unsere Zimmer

So „wohnen“ Sie nach der Geburt

Aus Mann und Frau werden durch die Geburt nun Vater und Mutter – und auch ältere Geschwister müssen sich in ihre neue Rolle hineinfinden. Um dieses Zusammenwachsen und Kennenlernen zu fördern, haben wir die sonst übliche Trennung von Mutter und Kind auf der Wochenstation in eine familiengerechte Betreuung umgewandelt. Dieses Prinzip der integrativen Wochenbettpflege besteht nicht mehr aus einer starren Stationsroutine, die den Tagesablauf von Mutter und Kind bestimmt, der Stationsablauf richtet sich vielmehr nach dem Rhythmus des Kindes und der Eltern.



In aller Regel wohnen Sie mit Ihrem Baby in einem 2-Bettzimmer, das über Dusche und WC verfügt. Gegen Kostenerstattung ist auch die Unterbringung im Einzelzimmer möglich. Alle Betten verfügen über ein eigenes Telefon, das Sie für die Zeit Ihres Aufenthaltes anmieten können, ebenso wie einen Internetzugang. Fernsehen ist kostenlos im Zimmer.

In Absprache mit uns können Sie eines unserer Familienzimmer nutzen, in dem auch Ihr Partner und Geschwisterkinder mit aufgenommen werden können. Dies ist allerdings keine Kassenleistung und muss von Ihnen selbst getragen werden. Sie können hier alle gemeinsam übernachten. So können Sie die erste gemeinsame Zeit intensiv erleben und genießen.

Unser Service für Sie

Treffpunkt

Wir haben für Sie einen besonderen Service, wenn Sie gemeinsam mit anderen Müttern oder Ihrer Familie essen möchten: das Frühstücks- und Abendbuffet (7 - 10:30 Uhr sowie 17 - 18:30 Uhr). Hier bekommen Sie Tipps von anderen Müttern oder Sie knüpfen einfach nur erste Kontakte für künftige „Sandkasten-Lieben“. Selbstverständlich können Sie dort gegen eine geringe Bezahlung gemeinsam mit Ihrem Partner essen.



Mittagessen servieren wir Ihnen ab 12 Uhr in Ihrem Zimmer, wobei Sie dabei zwischen zwei Menüs auswählen können.



Vor der Geburt

Gespräch zur Geburtsplanung

Vor der Geburt Ihres Babys haben Sie sicherlich viele Fragen – und damit möchten wir Sie nicht allein lassen. In unseren individuellen Gesprächen für Ihre bevorstehende Geburt nimmt sich unser Team Zeit. Sie haben hier die Möglichkeit, alles, was Sie bewegt, anzusprechen. Somit helfen wir Ihnen und Ihrem Partner, Ängste und Sorgen abzubauen und sich auf ein schönes, natürliches Geburtserlebnis vorzubereiten. Diese Gespräche werden von unserem Chefarzt oder den geburtshilflichen Oberärzten geführt.

Sekretariat der Geburtshilfe/Hotline: 0228-508 1581,
E-Mail: geburtshilfe@gk-bonn.de



Dr. Joachim Roos im Geburtsplanungsgespräch

Geburtsvorbereitungskurse

In unseren Geburtsvorbereitungskursen bestärken wir Sie in Ihrer Vorfreude auf das Baby. Die Leitung der Kurse übernehmen die Hebammen des Hauses St. Elisabeth.

Inhalte:

- Entspannungsübungen
- Erlernen von Atemtechniken
- Informationen rund um Geburt, Stillen, Wochenbett

Kursaufbau:

4 Abende ohne Partner, 3 Abende mit Partner

Kosten: Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für Sie. Die Partnerabende müssen leider selbst getragen werden (10 Euro pro Abend).

Informationen und Termine finden Sie unter: www.gk-bonn.de



Säuglingspflege – weniger ist manchmal mehr

Unsere geburtsvorbereitende Arbeit ergänzen wir durch einen Säuglingspflegekurs. Obwohl die meisten jungen Eltern „im Gefühl haben“, was ihrem Baby gut tut, gibt es doch so manche Frage, die hier im Vorfeld geklärt werden kann. Wir bieten auch einen Säuglingspflegekurs für Großeltern an.

Eine erfahrene Kinderkrankenschwester gibt Ihnen praktische Tipps und zeigt Ihnen verschiedene Alternativen der zeitgemäßen Säuglingspflege:

- Wo und wie wickle ich mein Baby?
- Wo und wie soll es schlafen?
- Muss ich mein Baby baden und was brauche ich dafür?
- Geht es auch ohne Pflegemittel?
- Mit dem Baby unterwegs – was muss ich beachten?
- Wie ernähre ich mein Baby richtig?
- Mein Kind schreit – woran kann es liegen und wie kann ich dem Baby helfen?

Informationen und Termine finden Sie unter: www.gk-bonn.de



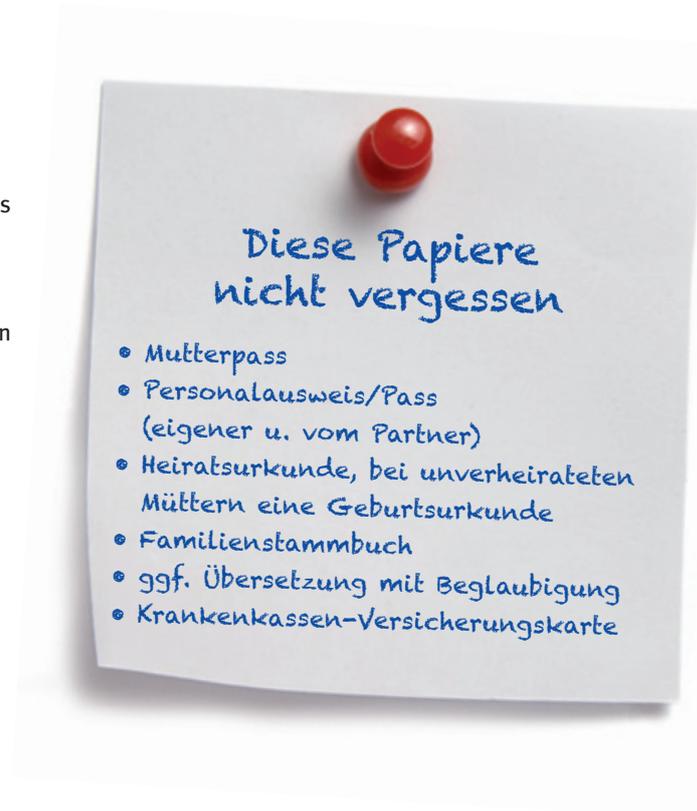
Ihr Klinikkofter

Das brauchen Sie in der Klinik

- Ein bis zwei bequeme Nachthemden, Schlafanzugjacken oder weite T-Shirts, die sich vorn zum Stillen öffnen lassen.
- Baumwollbustiers oder Still-Büstenhalter (eine Nummer größer als im sechsten Monat)
- einige Waschlappen (praktisch sind Einmalwaschlappen)
- Handtücher
- ein paar Sachen für die Heimfahrt (am besten etwas, das im sechsten Monat gepasst hat)
- Toilettenartikel
- etwas Geld

Das ist wichtig fürs Baby

- Jacke und Mützchen für den Heimweg
- eine Baby-Sicherheitsschale



CTG (Kardiotokografie)

Das CTG zeichnet die kindlichen Herztöne sowie die Wehentätigkeit mit den Kindsbewegungen auf, um Informationen über das Wohlbefinden des Kindes zu erhalten.

Eine Sonderform ist die Telemetrie, die kabellose Aufzeichnung, die eine Überwachung z. B. in der Badewanne ermöglicht oder Ihnen eine maximale Bewegungsfreiheit unter der Geburt im Kreißsaal erlaubt. Alle unsere Kreißsäle sind damit ausgestattet.



Alternative Therapie

Aromatherapie

Die Aromatherapie stellt ein ganzheitliches Heilverfahren dar, das nicht nur auf körperliche Symptome ausgerichtet ist, sondern auch den Geist und die Seele einbezieht.

Der Gebrauch aromatisch duftender Pflanzenstoffe zu Heilzwecken hat eine uralte Tradition. Ätherische Öle sind wirkungsvolle, sanfte Helfer bei vielen Beschwerden und Problemen. Sie können mit Hilfe von Massagen, Bädern, Spülungen und Kompressen angewandt werden.

Die Aromatherapie wird in unserem Haus während der Geburt und auch in der Wochenbettpflege eingesetzt. Dammrisse oder -schnitte sowie die Kaiserschnitt-Narben heilen mit Hilfe der Aromatherapie wesentlich schneller. Außerdem haben wir im Laufe der Zeit beobachtet, dass die Gabe von schmerzlindernden Medikamenten reduziert werden konnte.



Unsere Hebammen



Hebammen-Team

Ihre Bedürfnisse unterstützen wir mit einer Vielzahl alternativer Methoden wie z. B.

- Atemübungen
- Homöopathie
- Massagen
- Entspannungsübungen
- Akupunktur
- Aromatherapie

Die Geburt ist ein solch intimes und individuelles Erlebnis – wir legen daher größten Wert darauf, Ihnen diesen geschützten Raum und eine entsprechende Atmosphäre zu bieten. Ruhe und Geborgenheit unterstützen Ihr Geburtserlebnis und das Willkommenheißen Ihres Kindes.

Geburtsanmeldung

In der Regel verläuft eine Schwangerschaft problemlos. Trotzdem gibt es Fragen und manchmal kleinere Probleme, die auftreten können. Wenn Sie Dinge vorab besprechen und sich in unserem Kreißsaal anmelden möchten, geht das ab der 35. Schwangerschaftswoche.

Wir bitten um telefonische Anmeldung unter der Kreißsaal-Nummer: 0228-508 1554.

Alle weiteren aktuellen Termine entnehmen Sie bitte unserem Beileger in dieser Broschüre oder Sie besuchen unsere Webseite unter: www.gk-bonn.de.



Sanfte Geburt für Sie und Ihr Kind



Geburt

Die Dynamik der Geburt setzt bei Frauen ungeahnte Kräfte frei, die sie mit Hilfe verschiedener Angebote entfalten können. Besonders das Umhergehen während der Wehen erleichtert nicht nur den Wehenschmerz, sondern erhöht auch den Druck des kindlichen Kopfes auf den Muttermund und kann daher die Geburt beschleunigen. Aber auch Entspannung – z. B. durch ein warmes Bad – fördert den Geburtsverlauf.

Weitere unterstützende Hilfsmittel:

- Gymnastikbälle
- Gebärstuhl sowie Gebärhocker
- Hängeseile und Matten

Kaiserschnitt

Wenn wir uns gemeinsam mit Ihnen entschieden haben, einen Kaiserschnitt durchzuführen, wird dieser in unserem Hause nach der Misgav-Ladach-Methode („sanfte Geburt“) durchgeführt.

Hierbei handelt es sich um ein OP-Verfahren, bei dem ein Teil der Gewebsschichten nicht durchtrennt, sondern mit der Hand gedehnt wird. Dabei bleiben die meisten Nerven und Blutgefäße erhalten. Der Vorteil dieser Methode ist ein beschleunigter Heilungsprozess mit weniger Schmerzen. Sie sind schneller mobil und können schon nach 3 – 5 Tagen die Klinik verlassen. Um den Kaiserschnitt durchführen zu können, verwenden wir als Narkose die Periduralanästhesie (PDA) oder eine Spinalanästhesie, nur im Notfall wird eine Vollnarkose notwendig.

Die PDA oder die Spinalanaesthesie garantiert völlige Schmerzfreiheit, bietet aber außerdem den Vorteil, dass Sie als werdende Mutter bei vollem Bewusstsein bleiben und so Ihr Kind direkt in Empfang nehmen können. Der Vater kann am Kopfende bei der Mutter sitzen und beide können ihr Kind gemeinsam begrüßen. Der Eingriff dauert in der Regel 30 Minuten. Kurz nachdem Ihr Kind auf der Welt ist, wird es Ihnen zum Hautkontakt auf die Brust gelegt. Sie können Ihr Kind anlegen und „benden“.

Ein weiterer Vorteil der PDA beim Kaiserschnitt besteht darin, dass die Frau direkt nach der Operation trinken und essen kann und bereits am gleichen Abend unter Anleitung wieder aufstehen darf.



Wassergeburt

Schon im Altertum war die entspannende und krampflösende Wirkung des warmen Wasser bekannt. So wird die Wassergeburt vor allem zur Schmerzlinderung für die werdende Mutter empfohlen. Das Gewebe und die Muskulatur des Beckenbodens, der Muttermund und die Vaginalwände werden viel elastischer. Durch die Entspannung wird der Teufelskreis „Angst-Spannung-Schmerz“ durchbrochen. Die Botenstoffe der Stresssituationen wie Adrenalin werden unterdrückt. So entsteht keine sauerstoffverbrauchende, hektische Stressatmung während der Wehen. Die Sauerstoffversorgung für Sie als werdende Mutter und nicht zuletzt für Ihr Kind bleibt dadurch optimal.

Seit Jahren bieten wir Schwangeren die Geburt im warmen Wasser an. Sie genießen die Entspannung in der Wärme und können die Geburt in einer schönen, aktiven und bewegten Atmosphäre erleben, was wiederum ihrem Kind seinen Weg durch das Becken erleichtert. Das Gefühl der Schwerelosigkeit und der sanfte Druck des Wassers auf den Bauch lassen die Wehen leichter veratmen und unterstützen so den natürlichen Geburtsverlauf.



Ambulante Geburt

Während die einen nach der Geburt einen stationären Aufenthalt in der Klinik wünschen, gibt es andere, die sich in ihrer gewohnten, häuslichen Atmosphäre wohler fühlen. Für diese Frauen bieten wir die ambulante Geburt an.

Nach einem normalen Geburtsverlauf, und wenn es Ihnen und Ihrem Kind gut geht, können Sie nach 3 – 4 Stunden das Krankenhaus wieder verlassen. Sie können aber auch eine Nacht in der Klinik verbringen und erst am nächsten Tag nach Hause gehen. Auch hier entscheiden Sie – wir beraten Sie dabei gern.

Wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, ambulant zu entbinden, sollten Sie bereits im Vorfeld die Nachsorge Ihres Kindes durch eine Hebamme, die Sie zu Hause betreut, klären.

„Schmerzfreie“ Klinik

Umgang mit Schmerzen

Die Schmerzempfindung während der Geburt ist sehr unterschiedlich. Während einige Frauen den Schmerz recht gut ertragen, werden die Kräfte anderer stark beansprucht. Jede Frau empfindet anders und es gibt in dieser Frage bei uns auch kein besser oder schlechter. Sie entscheiden, wann Sie Schmerzen lindern möchten und wir geben Ihnen dafür den nötigen Halt.

Je nach Situation können Bewegung, warme Bäder, Massagen und sanfte Hilfen wie Homöopathie, ein gutes Gespräch und Begleitung Linderung verschaffen. Auch die in der Geburtsvorbereitung erlernten Atemtechniken und Entspannungsübungen sind sanfte Hilfen bei der Geburt. Reicht dies nicht aus, setzen wir in der Regel die sogenannte Periduralanästhesie (PDA) ein, die von den Anästhesisten unseres Hauses gesetzt wird. Dies führt zu einer Schmerzerleichterung und hilft der gebärenden Frau, neue Kräfte zu sammeln. Bei dieser Form der Betäubung wird ein lokal wirkendes Medikament gespritzt und so der Schmerz gezielt ausgeschaltet.

Die „walking-PDA“ ermöglicht es Ihnen, sich weitgehend uneingeschränkt zu bewegen. Es handelt sich hierbei um eine lokale Betäubung, die von Ihnen selbst dosiert wird. Bei uns entscheiden die Frauen, welche Formen der Schmerzerleichterung sie nutzen wollen, denn sie können ihre Schmerzen am besten beurteilen. Dabei sollten Sie sich für einen angstfreien Umgang mit dem Thema Schmerz alle Möglichkeiten offen halten.



Der TÜV Rheinland hat die Akutschmerztherapie am Gemeinschaftskrankenhaus Bonn mit einem Qualitätssiegel versehen

Nach der Geburt

Nähe schafft Nähe

Die Zeit direkt nach der Entbindung gehört fast ganz Ihnen, Ihrem Kind und Ihrem Partner. Sie werden Ihr Baby das erste Mal anlegen und können dann gemeinsam das „kleine Wunder Mensch“ genießen.

Bindungsförderung „Bonding“

Bonding ist der erste Meilenstein für die gesamte Entwicklung Ihres Kindes und Voraussetzung dafür, dass Sie sich auf Ihr Kind einstellen können.

Bei uns hört das Bonding, die erste sehr wichtige Phase im Leben Ihres Kindes, im Kreißsaal nicht auf. Sie lernen sich und Ihr Baby im ungestörten Haut-zu-Haut Kontakt besser kennen. Hier werden die Grundlagen für die spätere Entwicklung, insbesondere der Gefühlsentwicklung und Bindung Ihres Kindes gelegt. Das Bonding ist für das Stillen von größter Bedeutung.



Unsere Kinderärzte



Direkt nach der Geburt erfolgt die U₁

Kinderärztliche Untersuchung – 7 Tage die Woche

In den ersten Augenblicken nach der Geburt unterstützen nicht nur wir Sie, sondern auch unser kinderärztliches Team:

Gemeinschaftspraxis

Dres. med. Hubert Radinger/Ingeborg Schwalber-Schiffmann/

Britta Stöcker

Fachärzte für Kinderheilkunde und Jugendmedizin

Kinderarztpraxis

Poppelsdorfer Allee 26

53115 Bonn

Telefon: 0228-695166

Die Erstuntersuchung des Neugeborenen durch den Kinderarzt findet **innerhalb der ersten 24 Stunden** statt.

Ab dem 3. Lebenstag wird die 2. Kindervorsorgeuntersuchung (U₂) durchgeführt.

Zur frühen Diagnostik von angeborenen Stoffwechselstörungen wird dem Baby ab der 36. Lebensstunde Blut abgenommen. Rechtzeitig erkannt, können Stoffwechselstörungen meist erfolgreich behandelt werden.

Zu den Vorsorgeuntersuchungen zählen bei uns auch der Säuglings-Hüftultraschall und das Hörtest-Screening. Sollte bei Ihrem Kind eine behandlungsbedürftige Neugeborenen-Gelbsucht bestehen, bietet sich die Möglichkeit, die Phototherapie auf unserer Station durchzuführen. Bei einer Hepatitis-Erkrankung der Mutter erfolgt eine Simultan-Impfung des Kindes gegen Hepatitis.

Bei schwerwiegenden Notfällen ist eine Versorgung durch die anwesenden Anästhesisten und Gynäkologen stets gewährleistet. Für Risikoentbindungen stehen zunächst wir und unmittelbar anschließend die kinderärztlichen Notfallteams des St.-Marien-Hospitals, der Universitäts-Kinderklinik Bonn sowie der Asklepios Kinderklinik St. Augustin zur Verfügung.

Hüftultraschall beim Neugeborenen

Während des stationären Aufenthaltes wird bei Auffälligkeiten bei Ihrem Baby ein sogenanntes Hüftscreening zum Ausschluss von Veränderungen der Hüftgelenke durchgeführt. Diese Untersuchung wird in Zusammenarbeit mit unseren Kollegen im Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin aus dem Haus St. Petrus angeboten.



Hüftultraschall eines Neugeborenen durch einen Orthopäden unserer Klinik

Nachsorge

Wir betreuen Sie auch zu Hause

Bis zu acht Wochen nach der Geburt haben Sie Anspruch auf eine Hebamme, die Sie zu Hause betreut. Diese Wochenbettbegleitung kann nach vorheriger Absprache durch eine unserer Hebammen übernommen werden. Die Kosten der Nachsorge trägt die Krankenkasse vollständig, unabhängig von dem Zeitpunkt der Entlassung. Möchten Sie ambulant entbinden, d. h. Sie verlassen das Krankenhaus schon 3 – 4 Stunden nach der Geburt, wird der erste Hausbesuch nach Möglichkeit noch am selben Tag stattfinden.

Die Nachsorge umfasst u. a. die Nabelpflege des Babys, Ihre Wundpflege, Wochenbettgymnastik, Ernährungsberatung, Stillberatung sowie Unterstützung bei spezielleren Fragestellungen wie z. B. Gelbsucht oder Koliken beim Kind.

Abgerundet wird die Nachsorge durch den Einsatz alternativer Heilmethoden, so konnte schon mancher Milchstau durch simple Kohlwickel, Akupunktur oder Homöopathie behandelt werden.

Unser Nachsorge-Hebamme:

Birgit Peth: 02222-1620

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne telefonisch zur Verfügung.

Telefon: 0228-508 1550

E-Mail: kreisssaal@gk-bonn.de

Hebammenzentrale (Mo.-Fr. 9:00-11:00 Uhr)

Telefon: 0228-210195

Mobil: 0180-53 53 527



Wir machen Sie stark

Rückbildung – So kommen Sie wieder in Form

Der Rückbildungsgymnastik-Kurs sollte nach einer normalen, unkomplizierten Geburt 6 – 8 Wochen, nach einem Kaiserschnitt 8 – 12 Wochen nach der Geburt beginnen.

Die Kurse sind fortlaufend, d.h. Sie können jederzeit mit der Gymnastik beginnen und 10 x 1 Stunde teilnehmen. Für den Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur ist es sinnvoll, die 10 Stunden nach Möglichkeit zusammenhängend wahrzunehmen. Sind Sie jedoch das eine oder andere Mal verhindert, geht Ihnen keine Kursstunde verloren. Die Krankenkasse übernimmt die Kurskosten vollständig.

Während der Gymnastikstunden werden Übungen zum Erspüren oder Kräftigen der Beckenbodenmuskulatur gezeigt. Darauf aufbauend werden Becken- und Bauchregion gestärkt. Durch Dehnen und Bewegen des ganzen Körpers kehrt Ihre Körperfitness allmählich wieder zurück.

Informationen und Termine finden Sie unter: www.gk-bonn.de



Still-Infos schon vor der Geburt

Stillen ist die natürliche Ernährung. Und das beginnt nicht erst nach der Geburt. Wir bieten regelmäßig Still-Informationsabende für werdende Eltern an. Dort haben Sie die Möglichkeit, sich ausführlich über die optimale Ernährung für Ihr Baby zu informieren. Wir empfehlen Ihnen, den Infoabend in der Schwangerschaft zu besuchen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wie funktioniert die Milchbildung
- Bonding
- Stillen, der natürliche Vorgang
- Korrektes Anlegen
- Ernährung in der Stillzeit
- Pflege der Brust
- Unterschiedliche Stillpositionen
- Die Rolle des Vaters in der Stillzeit
- Berufstätigkeit und Stillen

Informationen und Termine finden Sie unter: www.gk-bonn.de

Unsere Stillrichtlinien



Das ist uns wichtig:

- *Wir bieten vor der Geburt Stillberatung in Still-Informationsabenden und durch Geburtsvorbereitungskurse der Hebammen.*
- *Wir legen großen Wert auf ein ungestörtes Bonding. Bonding ist eine ideale Beruhigungsmethode, es stärkt die Bindungs- und Gefühlsentwicklung von Mutter und Kind. Gleichzeitig hält es die Körpertemperatur und den Blutzucker des Babys stabil. Väter und Geschwister sind auch wichtige Bondingpartner.*
- *Wir zeigen den Müttern das korrekte Anlegen und verschiedene Stillpositionen.*
- *Wir sehen Mutter und Kind als Einheit, sie bleiben Tag und Nacht zusammen und werden nicht getrennt. Dies gilt auch für Frauen nach einem Kaiserschnitt.*
- *Es gibt keine zeitliche Begrenzung für Stillmahlzeiten, gestillt wird nach Bedarf des Kindes und der Mutter. Wenn im letzteren Fall das Kind noch schläft, kann es auch aufgeweckt werden. 8 – 12 Mahlzeiten (und mehr) sind normal.*
- *Wir möchten das Saugverhalten des Kindes nicht beeinflussen und außerdem wundete Brustwarzen vermeiden. Daher setzen wir keine künstlichen Sauger ein (Flaschensauger, Schnuller).*
- *Wir fördern ausschließliches Stillen, zugefüttert wird nur aus streng medizinischen Gründen. Die Nahrung wird dann alternativ gegeben, also ohne künstliche Sauger.*
- *Gestillte Kinder bekommen keinen Tee, kein Wasser oder künstliche Säuglingsnahrung.*

- *Wir beobachten einmal täglich eine Stillmahlzeit und dokumentieren sie.*
- *Es kann nötig sein, bei schlecht trinkenden Kindern oder aus anderen Gründen die Milch abzupumpen, bzw. die Brust von der Hand zu entleeren, um die Milchproduktion anzuregen und aufrecht zu erhalten.*
- *Wir vermitteln Hebammen, Laktationsberaterinnen und Stillgruppen in der Nähe.*
- *Muss ein Kind in die Kinderklinik verlegt werden, helfen wir den Müttern, die Milchproduktion aufrecht zu erhalten und die räumliche Trennung zu bewältigen, u.a. durch manuelle Brustentleerungstechniken.*
- *Durch regelmäßige Fortbildung aller Fachpersonen stellen wir das korrekte und einheitliche Stillmanagement sicher.*
- *Wir richten uns nach dem internationalen Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten und distanzieren uns als babyfreundliches Krankenhaus von jeglicher Werbung für Säuglingsnahrung, Flaschen und Sauger.*
- *Wir führen keine Gruppenunterweisung von Müttern bezügl. Flaschenernährung durch.*
- *Wir halten uns an die WHO Stillempfehlungen für Schwangere und Stillende und schließen uns der Empfehlung an, Kinder 6 Monate ausschließlich zu stillen und unter Einführung geeigneter Beikost bis ins 2. Lebensjahr hinein und darüber hinaus – solange Eltern und Kind dies wünschen*
- *Die weiter betreuenden Hebammen werden von uns nach der Entlassung der Frauen angerufen, wir halten den Kontakt. Wir Ihnen bei Fragen rund um Mutter und Kind jederzeit zur Verfügung.*
- *Wir beraten die Mütter bis zur Entlassung zu folgenden Punkten:*
 - *Bonding*
 - *Korrektes Anlegen*
 - *Verschiedene Stillpositionen finden (z. B. Wiegengriff, Rückengriff, seitlich im Liegen)*
 - *Hunger- und Sättigungszeichen erkennen*
 - *Stillen nach Bedarf*
 - *Manuelles Entleeren der Brust*
 - *Brustpflege*
 - *Sammlung und Aufbewahren von Muttermilch*
 - *Stuhlgang und Miktion des Babys*
 - *Gewichtsentwicklung des Babys*
 - *Angebot zur Stillsprechstunde*
 - *Probleme, die die Konsultation eines Arztes erfordern*

Stillambulanz und Stillcafé

Stillambulanz

Stillen ist die natürliche Ernährungsform für Ihr Baby. Die Nährstoffzusammensetzung von Muttermilch ist nämlich genau auf die Bedürfnisse des Neugeborenen zugeschnitten. Stillen fördert zudem die psycho-soziale Entwicklung und das Immunsystem des Säuglings. Außerdem ist es eine Möglichkeit, das Allergierisiko zu senken. Aus all diesen Gründen ermutigen wir Sie zum Stillen, leiten Sie an und stehen Ihnen hilfreich zur Seite.

Stillen ist für jede Mutter und ihr Kind ein Lernprozeß. Innere Ruhe und Geduld sind besonders in den ersten Tagen eine wichtige Voraussetzung für eine unproblematische Stillbeziehung. Bei vorübergehenden Stillschwierigkeiten werden Sie durch erfahrenes und geschultes Personal individuell begleitet. Zusätzlich stehen Ihnen unsere Still- und Laktationsberaterinnen zur Verfügung. Sie sind Expertinnen auf den Gebieten: Ernährung der Mutter, Stillen und Sexualität, Allergien, Medikamente, Milch-Abpumpen bis hin zum späteren Abstillen.

Wir wissen aber auch, dass es Gründe dafür gibt, nicht zu stillen. Wir bewerten das in keiner Weise, sondern beraten Sie in jedem Fall und stehen stets hinter Ihnen und Ihrer Entscheidung.

Im Rahmen unserer „Stillambulanz“ geben wir Ihnen - auch nachdem Sie die Klinik verlassen haben - Hilfestellung und Beratung bei Fragen und evtl. auftretenden Problemen wie z. B.:

- Brustproblemen
- Gedeihstörungen des Kindes
- Kranke Kinder und Stillen
- Ernährung in der Stillzeit
- Berufstätigkeit und Stillen
- Beikost ab dem 6. Lebensmonat
- Abstillen u. v. m

Termine: telefonisch zu vereinbaren unter 0228-508 1241

Stillcafé

In unserem Stillcafé haben Sie Gelegenheit, Erfahrungen untereinander auszutauschen und Unterstützung für alle Anliegen in Zusammenhang mit dem Stillen, der Ernährung und Entwicklung Ihres Kindes im 1. Lebensjahr und darüber hinaus zu erhalten. Geleitet wird das Stillcafé von einer Kinderkrankenschwester oder Still- und Laktationsberaterin.

Informationen und Termine finden Sie unter: www.gk-bonn.de

Ort: Konferenzraum

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Für individuelle Gespräche lassen Sie sich gerne einen Termin in unserer Stillsprechstunde geben;

telefonisch unter: 0228-508 1241



Babygalerie

Ihr Baby online

Wir freuen uns, wenn Sie ein Foto Ihres Babys auf unserer Homepage in der Rubrik „Babygalerie“ veröffentlichen möchten. So haben auch weiter entfernt lebende Freunde und Verwandte von Ihnen die Möglichkeit, Ihre kleine Tochter oder Ihren kleinen Sohn zu betrachten.

Gerne können Sie unsere Hebammen danach fragen. Wir sind Ihnen gern behilflich und machen den ersten „Schnappschuss“ im Leben Ihres Babys! Auf Ihren Wunsch hin auch durch professionelle Babyfotografie.



Babymassage

Babymassage

Über Berührung erlebt das Baby sich und seine Welt, denn dadurch nehmen wir ersten Kontakt zu ihm auf. Die Babymassage nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V. ist eine Wohlfühlmassage mit dem Ziel, durch inniges und respektvolles Berühren den Bindungsprozess zwischen Eltern und Kind zu fördern.

Kursangebot: Babymassage – Berührung mit Respekt

für Eltern von Babys ab 2 Wochen bis ca. 6 Monate

Inhalt des Kurses:

- Ganzkörpermassage für Ihr Baby
- Massage gegen Blähungen
- Stärkung des Bindungsprozesses
- Austausch mit anderen Eltern

Dauer: 5 x ca. 1,5 Stunden

Kosten: 80 Euro

Information und Anmeldung:

Angela Lohr (Hebamme, Babymassagekurseleiterin, Stillberaterin IBCLC, zertifizierte vorgeburtliche Bindungsförderin, Krankenschwester, Dipl. Berufspädagogin)

E-Mail: amg.lohr@gmail.com

Telefon: 0151-61536825

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, da nur ca. alle 8 Wochen ein Kurs beginnt.



Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. med. Joachim Roos

Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe
Gemeinschaftskrankenhaus Bonn GgmbH

Konzept und Redaktion:

kms: kommunikation mit system, Bonn

Layout: G&P, Grafik und Produktion, Bonn

Druck: Carthaus JF. GmbH & Co

Bildnachweis:

Seite 1: Alexander Maier, Melissa Schalke, Seite 3: Dmitri Pichugin,

Seite 6: Kati Molin, Seite 10: the rock, Seite 11: Anna Omelchenko,

Seite 12: picsfive, Seite 14: Schlierner, Seite 16: mmphoto,

Seite 20: Lev Dolgatsjov, Seite 25: jimmyjim, Seite 26: kzenon,

Seite 31: Designer Andrea, Seite 33: Kitty (fotolia.de),

Barbara Frommann, Michael Pröck und Dr. Dieter Seitz





**Gemeinschaftskrankenhaus
Bonn gGmbH**
Bonner Talweg 4-6
53113 Bonn
Tel.: 0228 - 506 0
www.gk-bonn.de

Geburtshilfe im Haus St. Elisabeth
Prinz-Albert-Straße 40
53113 Bonn
Tel.: 0228 - 508 1581
geburtshilfe@gk-bonn.de
www.geburtshilfe-bonn.de