

# Geburtshilfe

Individualität  
Sicherheit  
Geborgenheit





Von Geburt an rundum gut versorgt!

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Broschüre die weibliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter.

## Vorwort

### Vor der Geburt

- Hebammensprechstunde
- Geburtsvorbereitung in unserem Forum Familie
- WoBBEL Kurs für werdende Eltern
- Kreißsaalführung
- Geburtsplanung / Risikosprechstunde
- Anästhesiesprechstunde

### Die Geburt

- Wenn Ihr Baby kommt - kommen Sie zu uns!
- Storchenparkplatz
- Checkliste Kliniktasche
- Unser Kreißsaal
- Bonding
- Wegweiser durch die Geburt
- Unser Wehenzimmer
- Kaiserschnitt
- Schmerzlinderung während der Geburt
- Nachgeburtsphase
- Nabelschnurblutspende

### Nach der Geburt

- Unsere Wochenbettstation
- Rooming In
- Unsere Familienzimmer
- Untersuchungen Ihres Babys
- Speisen und Getränke
- Entlassung
- Wochenbetreuung durch eine Hebamme
- Wochenbettambulanz

### Stillen

- Bedeutung von Muttermilch
- Wann möchte das Baby gestillt werden?
- Stilldauer
- Stillberatung

### Unsere Kinderklinik

### Zehn Schritte für eine babyfreundliche Perinataalklinik

### Unser Forum Familie



# Vorwort

## Liebe werdende Eltern,

Sie freuen sich auf eine schöne, verantwortungsvolle und spannende Zeit - das Leben mit Ihrem Baby!

So einzigartig jede Schwangerschaft, jede Geburt und jedes Kind ist, so individuell begleiten wir Sie. Unser Wissen und unsere Erfahrungen sollen Ihnen dabei helfen, in der Schwangerschaft und für die Geburt genau den Weg zu finden, der für Sie der richtige ist. Ihre individuellen Ideen, Wünsche und Vorstellungen stehen im Mittelpunkt.

Wir möchten Ihnen und Ihrem Kind einen optimalen Start in das Familienleben ermöglichen. Unser Team, bestehend aus Frauenärztinnen, Hebammen, Kinderkrankenschwestern, Krankenschwestern, Kinderärztinnen sowie Still- und Laktationsberaterinnen versorgen Sie und Ihr Kind einfühlsam und fachkundig. Wir sind an jedem Tag des Jahres rund um die Uhr für Sie da.

Ergänzt werden unsere Leistungen im Klinikum durch die hilfreichen Angebote in unserem Forum Familie in der Soester Innenstadt: Angefangen bei der Geburtsvorbereitung über Wochenbettambulanz und Rückbildung bis hin zu weiteren Kursen, Workshops, Sprechstunden und persönlicher Beratung rund um die Themen Schwangerschaft, Familie und Erziehung.

Ich wünsche Ihnen im Namen des Teams unserer Geburtshilfe alles Gute für Ihre Zeit vor, während und nach der Geburt Ihres Kindes.



**Dr. Simone Flachsenberg**  
Chefärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe  
im Klinikum Stadt Soest

# Vor der Geburt

## Hebammensprechstunde

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen, die sich für eine Geburt in unserem Kreißaal interessieren. In einem individuellen Gespräch mit einer unserer Hebammen, haben Sie die Möglichkeit, sich umfassend über Kursmöglichkeiten, die Geburt und das Wochenbett zu informieren. Ebenso können Sie ungeklärte Fragen zur Geburt oder spezielle Wünsche besprechen.

Bei dieser Gelegenheit erfassen wir wichtige Daten und erheben eine Anamnese zu ihrem bisherigen Schwangerschaftsverlauf und vorherigen Geburten.

Sie erhalten von uns eine Informationsmappe mit wichtigen Unterlagen für die Geburt. Diese Mappe enthält:

- Aufklärungsbögen für PDA und Lachgas
- Informationen zu unserem Podcast
- aktueller Kursplan und Angebote vom Forum Familie
- Liste der freiberuflichen Hebammen und Stillberaterinnen des Klinikums

Weitere optionale Angebote im Rahmen der Hebammensprechstunde sind:

- Akupunktur und Kinesio-Tape bei Schwangerschaftsbeschwerden wie z.B. Ödemen, Ischiasbeschwerden oder Übelkeit
- Geburtsvorbereitende Akupunktur



# Hebammen- sprechstunde

Jeden Mittwoch in der  
Zeit von 8 bis 14 Uhr.

Bitte vereinbaren Sie  
vorab Ihren  
Wunschtermin.  
Tel.: 02921 319 3509  
Tel.: 02921 901849

# Vor der Geburt

## Geburtsvorbereitung

In unseren Geburtsvorbereitungskursen geben wir Ihnen und Ihrer Begleitperson Raum und Zeit sich auf die bevorstehende Geburt einzustellen, Ihre Körperwahrnehmung zu schulen und sich mit anderen Schwangeren auszutauschen. Unabhängig davon ob Sie Ihr erstes Kind erwarten oder bereits eine Geburt erlebt haben, bekommen Sie von uns Informationen über den Geburtsverlauf und erlernen Atem- und Entspannungstechniken.

Wir stellen Ihnen unterschiedliche Gebärpositionen vor und zeigen Ihnen unter anderem die Möglichkeiten des Einsatzes von Pezziball, Hängeseil, Igelball und Gebärhocker. Das theoretische und praktische Wissen gibt Ihnen Selbstvertrauen für die bevorstehende Geburt.

Melden Sie sich schon im ersten Schwangerschaftsdrittel an, damit Sie etwa in der 24. Schwangerschaftswoche mit dem Kurs beginnen können. Wir bieten sowohl fortlaufende Kurse als auch intensive Wochenend-Kurse an.





# Geburts- vorbereitung

Die Termine für unsere  
Geburtsvorbereitungskurse  
finden Sie im aktuellen Flyer  
des Forum Familie.

Bitte vereinbaren Sie vorab  
Ihren Wunschtermin.  
Tel.: 02921 319 3509

# Vor der Geburt

## WoBBEL Kurs für werdende Eltern

Dieser Kurs widmet sich **Wochenbett, Bindung, Beziehung, Entwicklung und Laktation (Stillen)**, unter Berücksichtigung der Kriterien der Weltgesundheitsorganisation.

Das Wochenbett ist die Zeit nach der Geburt und dauert nach dem neuen Präventionsgesetz 12 Wochen. Es ist eine hochsensible Zeit, in der Neufindung, Rückbildung und Wundheilung geschieht. Wir möchten Sie auf die besondere Zeit - Ihre Babyflitterwochen- bestmöglich vorbereiten.

Bindung beginnt schon in der Schwangerschaft, wenn Sie mit Ihrem ungeborenen Baby sprechen und seine Bewegungen im Bauch bewusst wahrnehmen. Nach der Geburt ist der ungestörte Haut-zu-Haut-Kontakt sehr wichtig für den Bindungs- / Beziehungsprozesses und die Etablierung der Stillbeziehung.

Muttermilch ist die beste Ernährung für ein Baby und mit vielen gesundheitlichen Vorteilen verbunden - nicht nur für das Baby, sondern auch für die Mutter! Stillen ist jedoch nicht immer einfach und ist eine Fähigkeit, die erlernt werden muss. In unserem WoBBEL - Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Baby nach der Geburt gut anlegen und all das, was wichtig ist, für einen bestmöglichen Start in die Stillzeit.

Der optimalste Zeitraum für diesen Kurs ist zwischen der 32. bis 36. Schwangerschaftswoche. Er ersetzt nicht die Geburtsvorbereitung.



## WoBBEL Kurs

Die Termine für die WoBBEL Kurse finden Sie im aktuellen Flyer des Forum Familie.

Bitte vereinbaren Sie vorab Ihren Wunschtermin.  
Tel.: 02921 319 3509

# Vor der Geburt

## Kreißsaalführung

Wir laden Sie als werdende Eltern herzlich ein, unseren Kreißsaal und die Wochenbettstation vorab zu besuchen und unser Team kennenzulernen. Wir führen Informationsabende zum Thema „Rund um die Geburt“ sowohl in Präsenz im Klinikum, als auch online durch. Im Rahmen eines einführenden Vortrags werden

- das Forum Familie
- der Kreißsaal
- die Wochenbettstation (Station 27/28)
- die Möglichkeiten der Schmerzerleichterung (Anästhesie)
- die Kinderklinik

vorgestellt.

Während der Veranstaltung haben Sie jederzeit die Möglichkeit, Ihre Fragen an uns zu richten.

Die Kreißsaalführung und das Parken in dieser Zeit ist für Sie kostenlos.



## Kreißsaal- führung

Jeden 1. Mittwoch im Monat  
um 19 Uhr in unserem  
Restaurant RIK´ s.

Die Online-Kreißsaalführungen  
finden jeden 3. Mittwoch im  
Monat um 19 Uhr statt.

Um vorherige Anmeldung  
wird gebeten.  
Tel.: 02921 319 3509

# Vor der Geburt

## Geburtsplanung/ Risikosprechstunde

Wenn bei Ihnen Vorerkrankungen bestehen, auffällige anamnestische Befunde erhoben worden sind, können Sie an unsere fachärztliche Geburtsplanungssprechstunde überwiesen werden.

Es erfolgt ein ausführliches Beratungsgespräch, sowie eine Ultraschalluntersuchung des Kindes und der Blutgefäße. Gemeinsam mit Ihnen besprechen wir die Geburtsmöglichkeiten. Auch ein eventuell notwendiger oder gewünschter Kaiserschnitt wird in dieser Sprechstunde mit Ihnen besprochen und geplant.

Bitte bringen Sie eine Überweisung Ihrer Gynäkologin, Ihren Mutterpass, die Krankenversichertenkarte sowie alle relevanten medizinischen Vorbefunde (Arztbriefe, OP-Berichte, etc.) mit.

## Anästhesiesprechstunde

Das Angebot der Anästhesiesprechstunde richtet sich an alle schwangeren Frauen, die sich im Vorfeld unverbindlich über eine rückenmarksnahe Anästhesie informieren wollen.

Bitte vereinbaren Sie mit der Anästhesieabteilung einen Termin und finden sich dann zum Aufklärungsgespräch in unserer Patientenaufnahme im Erdgeschoss des Klinikums ein. Der Termin sollte vier bis sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin stattfinden.

# Geburtsplanung/ Risiko- sprechstunde

Jeden Montag von  
8.30 bis 11.30 Uhr.

Bitte vereinbaren  
Sie vorab Ihren  
Wunschtermin.  
Tel.: 02921 901849



# Anästhesie- sprechstunde

Bitte vereinbaren  
Sie vorab Ihren  
Wunschtermin.  
Tel.: 02921 901947

# Die Geburt

## Wenn Ihr Baby kommt - kommen Sie zu uns!

### Wann geht es los?

Viele Frauen sind sich anfangs unsicher, ob die Geburt beginnt. Regelmäßige Wehentätigkeit alle 5 -10 Minuten, ein Fruchtblasensprung oder Blutungen sind immer ein Grund, sich auf den Weg zu uns zu machen.

Klären Sie bei der letzten Untersuchung bei Ihrer Frauenärztin bitte kurz ab, ob Sie bei einem Blasensprung mit einem Krankenwagen ins Krankenhaus kommen sollen. Wenn Sie unsicher sind, rufen Sie uns gerne im Kreißaal, Telefon: 02921 902500 an. Wir sind rund um die Uhr erreichbar.

### Storchenparkplatz

Die Parkplätze am Klinikum Stadt Soest sind für werdende Eltern kostenlos. Eine Parkkarte erhalten Sie gegen Hinterlegung einer Leihgebühr von 20 Euro an unserer Information am Haupteingang.



# Checkliste Kliniktasche

## Wichtige Unterlagen

- Mutterpass
- Krankenkassenkarte
- Einweisungsschein des Frauenarztes
- Heiratsurkunde / Familienstammbuch
- Geburtsurkunden und ggf. Vaterschaftsanerkennung
- Medizinische Unterlagen (z.B. Allergiepass)
- Kleingeld / EC Karte (für Café / Restaurant)
- Personalausweis
- Impfnachweise

## Für den Kreißaal

- Wohlfühl T-Shirt / Nachthemd
- Bademantel / Strickjacke / Leggings
- Hausschuhe / Warme Socken
- Brille anstelle von Kontaktlinsen
- Lippenpflege
- Leichte Snacks und Traubenzucker
- Gerne ein oder zwei Lieblingskissen
- Musik / Lieblings-Geburtsplaylist / kleine Box

## Für das Wochenbett

- Nachthemden mit Knopfleiste
- Still BHs (ein bis zwei Nummern größer als vor der Schwangerschaft)
- Bequeme Kleidung für den Tag und die Entlassung
- Oberteile (stilltauglich)
- Persönliche Hygieneartikel
- Evtl. Ohrstöpsel
- Handtücher

## Für Ihr Baby

- Wettergerechte Kleidung für die Fahrt nach Hause in Gr. 50/56, je nach Jahreszeit:
- Body, Strampler, Strumpfhose
  - Jäckchen, Mützchen
  - (dicke) Wollsockchen
  - Babyschale
  - Decke

## Für den Papa / die Begleitperson

- Bequeme Kleidung und Schuhe
- Pullover / Jacke für die Nacht, auch im Sommer!
- Handy mit Ladekabel oder Fotokamera
- Snacks und etwas zu trinken
- Personalausweis
- Bei Familienzimmer:  
Reisetasche für die Zeit der gebuchten Tage

## Nach der Geburt

- Kind bei der Patientenaufnahme am nächstmöglichen Wochentag anmelden (vor Entlassung!)
- Hebamme benachrichtigen und Nachsorgetermin vereinbaren
- Nachsorgetermin beim Frauenarzt vereinbaren
- Termin beim Kinderarzt vereinbaren
- Antrag auf Familienkrankenversicherung für das Kind stellen
- Antrag auf Kindergeld stellen
- Antrag auf Elterngeld stellen
- Elternzeit beantragen (7 Wochen vor Antritt)
- zum Rückbildungskurs anmelden
- frühzeitig einen Kinderbetreuungsplatz suchen

## Das erhalten Sie von uns!

### Im Kreißaal und auf der Wochenstation

- Handtücher (nur im Kreißaal)
- Badezusätze
- Massageöl / Igelball
- Kaffee / Tee / Wasser
- Binden in verschiedenen Größen
- Einmalslips
- Waschhandschuhe
- Stilleinlagen
- Brustpflegeprodukte / Stillhilfen
- Stillkissen

### Für Ihr Baby

- Kleidung
- Schlafsack
- Windeln
- Feuchttücher
- Pflegeprodukte
- Badehandtücher
- Waschlappen
- Spuck- / Mulltücher
- Fieberthermometer

# Die Geburt

## Unser Kreißsaal

Sie finden die geburtshilfliche Abteilung im 2. OG des KlinikumStadtSoest. Unsere Geburtshilfe verfügt über zwei Geburtsräume, einen Aufnahmebereich und ein Wehenzimmer auf der Wochenbettstation.

Für eine angenehme Geburtsatmosphäre bieten wir Ihnen Selbstbestimmtheit, maximale Bewegungsfreiheit und die Möglichkeit verschiedener Gebärpositionen. Hierfür steht Ihnen ein Gebärhocker, Pezzibälle, Hängeseile und eine Sprossenwand zur Verfügung.

Unsere CTG Geräte verfügen über Telemetrie, mit der wir die Herztöne Ihres Kindes in jeder von Ihnen frei gewählten Position, in regelmäßigen Abständen ableiten können.

Zu jedem unserer Geburtsräume gehört ein Badezimmer mit großer Badewanne, die gerne für Entspannungsbäder genutzt wird.

Jeder Kreißsaal verfügt über eine Musikanlage, über die Sie Ihre mitgebrachte Lieblingsmusik abspielen können.

Während der Geburt können Sie gerne von einer Ihnen nahestehenden Person begleitet werden.

Unser oberstes Ziel ist es, dafür zu sorgen, dass Sie Ihr Baby individuell, in Geborgenheit und Sicherheit zur Welt bringen können.



## Bonding

Besonders wichtig ist uns das Bonding nach der Geburt. Unter Bonding versteht man das emotionale Band zwischen dem Kind und seinen Eltern. Diese Eltern-Kind-Beziehung ist die erste, auf die sich ein Neugeborenes einlässt und die Auswirkungen auf jede weitere Beziehung haben wird, die Ihr Kind im Laufe seines Lebens eingehen wird. Durch Bonding bauen Sie und Ihr Kind gegenseitiges Vertrauen und Sicherheit auf.

Um das Bonding zu ermöglichen, legen wir Ihnen Ihr Baby sofort nach der Geburt – auch nach einem Kaiserschnitt – im direkten Hautkontakt auf die Brust. Hier kann Ihr Baby mit viel Ruhe und Zeit ankommen. Wir vermeiden alles, was das erste Kennenlernen stören könnte und ermöglichen Ihnen, dass Sie und Ihr Baby zusammen sein können. Trennungen von Mutter und Baby versuchen wir immer zu vermeiden. Sie schlafen besser und erholsamer, wenn Ihr Baby auch nachts in ihrer Nähe ist. Ihr Kind ist dann ebenfalls entspannter und die Stillbeziehung kann sich leichter einstellen.

Eine gute Eltern-Kind-Beziehung ist eine wichtige Lebensgrundlage – sie hilft eventuell auftretende anfängliche Probleme gut meistern zu können und beeinflusst weitere Phasen der Kindheit positiv.

### Diese positiven Effekte hat das Bonding und der Haut-zu-Hautkontakt auf Ihr Baby:

- bessere Körpertemperaturregulierung
- stabilere Herzfrequenz
- regelmäßigerer Atemrhythmus
- Förderung der neurologischen, motorischen und kognitiven Entwicklung
- besserer Stillstart und schnellere Gewichtszunahme
- bessere Blutzuckerregulierung
- Reduktion der kindlichen Unruhe
- Reduktion des kindlichen Schmerzempfindens

### Diese positiven Effekte hat das Bonding und der Haut-zu-Hautkontakt auf Sie:

- seltener Depressionen, weniger Stress
- erhöhte Sensitivität der Mutter gegenüber Ihrem Kind
- verbesserte Milchbildung

# Die Geburt

## Wegweiser durch die Geburt

### Vorwehen

#### Was passiert

- Kind senkt sich
- Mehr Druck auf die Harnblase
- Gebärmutterhals wird weicher
- Muttermund öffnet sich etwas
- Gebärmutterhals verkürzt sich
- Unregelmäßiges „Hartwerden“ des Bauches
- Nestbautrieb
- Schleimpfropfen geht ab
- Evtl. Durchfall
- Innere Unruhe

#### Was ist zu tun?

- Vorräte anlegen, vorkochen
- Mittagsschlaf einführen
- Entspannungsbad-/ Übungen
- Kinderarzt aussuchen
- Geburtsvorbereitende Maßnahmen
- (Geburtstee) Stillvorbereitung
- Ausruhen
- Koffer packen (36. SSW)
- Formulare anfordern/ ausfüllen und Behördengänge erledigen
- Anmeldung zur Geburt, (34. SSW)
- Geburtsplanung (36. SSW)

### Eröffnungsphase

#### Was passiert

- Wehen werden intensiver, häufiger und regelmäßiger
- Muttermund öffnet sich
- Blasensprung
- Evtl. Durchfall

#### Was ist zu tun?

- Frau nicht alleine lassen und begleiten, für Ruhe sorgen
- Verständnis, respektvoller Umgang
- Musik
- Wärmeanwendungen (Wärmeflasche, Socken, Kirschkernkissen) oder u.U. für Erfrischung sorgen (kühler Waschlappen)
- Lippenpflege, Bonbon, Kaugummi
- Richtige Position suchen, Positionswechsel, ausprobieren: Bewegung im Becken
- Stütze sein
- Evtl. Essen und Trinken
- Regelmäßig Urin lassen (wehenfördernd)
- Massage
- Auf entspannte Wehenpausen achten
- Atemanleitung

## Übergangsphase

### Was passiert

- Sehr kräftige Wehen
- Muttermund fast offen
- Evtl. Erbrechen
- Evtl. vorzeitiger Pressdrang

### Was ist zu tun?

- Siehe Eröffnungsphase
- Evtl. Knie-Ellenbogen-Position o.ä.
- Partnerin ermutigen
- Evtl. Pressdrang veratmen/ hecheln
- Frau darf laut sein, tönen

## Austreibungsphase

### Was passiert

- Muttermund ist eröffnet
- Kind rutscht ins / durch das Becken
- Pressdrang

### Was ist zu tun?

- Motivieren, stützen, halten
- Auf Entspannung des Beckenbodens achten
- Kraft sammeln in den Wehenpausen
- Gute Position finden (Schwerkraft!)
- Zu gegebener Zeit mitschieben / pressen

## Nachgeburtsphase

### Was passiert

- Bindungsphase
- Nachgeburt wird geboren
- Erschöpfung, Zittern
- Versorgung von Geburtsverletzungen
- U1 beim Kind
- APGAR Werte
- Nabelschnur pH
- Prophylaxen Kind ( Vitamin K, Pulsoximeter)

### Was ist zu tun?

- Bonding/ Haut an Haut Kontakt/ Wärmen
- Staunen, freuen
- Nabelschnur auspulsieren / Nabelschnurblutspende
- Willkommensritual
- Kuscheln
- Kind auf die Brust legen, Stillen
- Frau macht sich frisch
- Für Ruhe und Erholung sorgen
- Evtl. Familie / Freunde informieren

# Die Geburt

## Unser Wehenzimmer

In der Anfangsphase der Geburt können Sie sich in unser Wehenzimmer zurückziehen. Es ist ein geschützter Raum auf unserer Wochenbettstation und ist mit Pezziball, Hängeseil, Sprossenwand und einer gemütlichen Couch zum Entspannen ausgestattet.

## Kaiserschnitt

Ein Kaiserschnitt kann – falls notwendig – jederzeit im gut ausgestatteten OP-Saal, der sich auf selber Ebene befindet, durchgeführt werden.

Unser multiprofessionelles Team der Geburtshilfe, Anästhesie und Pädiatrie steht 24 Stunden für Sie bereit.

Eine Ihnen vertraute Person darf Sie vor, während und nach der Operation begleiten. Die Kaiserschnittentbindung wird möglichst in einer lokalen Anästhesie (Spinalanästhesie, Periduralanästhesie) durchgeführt, so dass das Baby keine Narkosemittel über die Mutter erhält.

Sie sind wach, wenn Ihr Baby geboren wird und können es nach pädiatrischer Erstversorgung sofort sehen und berühren.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, noch während des Kaiserschnittes mit Ihrem Baby zu bonden.



## Schmerzlinderung während der Geburt

Um Ihnen den Geburtsschmerz zu erleichtern, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten.

Akupunktur, Aromatherapie, Entspannungsbäder und Homöopathie sind sanfte Schmerzlinderungsmöglichkeiten. Neben den sanften Mitteln zur Entspannung, bieten wir Ihnen entkrampfende und schmerzlindernde Medikamente.

Für die Geburt gibt es speziell entwickelte Geburts-TENS Geräte. TENS steht für Transkutane elektrische Nervenstimulation. Bei diesem Verfahren werden mit Hilfe von Elektroden leichte Impulse über die Haut an die Nervenbahnen geleitet, die für eine Unterbrechung der Schmerzweiterleitung sorgen.

Eine Behandlung mit Lachgas (N<sub>2</sub>O) wirkt angstlösend, sedierend und allgemein entspannend, ohne dabei Atmung, Blutkreislauf oder andere körpereigene Mechanismen nachweislich zu beeinträchtigen.

Die Möglichkeit zur Anlage einer geburtshilflichen PDA durch unsere Anästhesieabteilung ist rund um die Uhr gegeben.

Gebären braucht seine Zeit, vertrauen Sie ihrem Körper und bleiben Sie positiv, denn eine positive Einstellung ist eine große Hilfe, nicht nur mental sondern auch körperlich.

„Egal ob Du glaubst,  
dass Du etwas kannst oder es nicht kannst  
- Du hast Recht“

Henry Ford

# Die Geburt

## Nachgeburtsphase

Nach der Geburt des Babys folgt mit einer letzten Geburtswehe der Mutterkuchen (Plazenta). Diese Nachgeburt kann unterschiedlich lang andauern. Bis es soweit ist, genießen Sie schon die Zeit mit Ihrem Baby.

Wir kontrollieren Ihren Mutterkuchen auf Vollständigkeit und wenn Sie möchten, dürfen Sie Ihre Plazenta mit nach Hause nehmen und ein „Apfelbäumchen“ darauf pflanzen oder Plazentaglobulis daraus herstellen lassen.

## Nabelschnurblutspende

Das Blut der Nabelschnur ist wertvoll, denn es enthält wichtige Stammzellen.

Das Auspulsieren der Nabelschnur nach der Geburt hilft Ihrem Kind, die notwendigen Anpassungsvorgänge seines Herz-Kreislauf-Systems außerhalb des Mutterleibs besser zu bewältigen. Bei einer Nabelschnurblutspende kann die Nabelschnur nicht auspulsieren und Ihr Baby wird im natürlichen „Ankommprozess“ gestört. Wir empfehlen die Nabelschnurblutspende daher gerne bei einem Kaiserschnitt, bei dem die Nabelschnur früher durchtrennt wird.

Wir arbeiten mit der Jose Carreras Stiftung in Düsseldorf zusammen. Gerne versorgen wir Sie bei Interesse mit Informationsmaterial zu diesem Thema.



„Denn es ist nicht nur nicht egal,  
wie wir geboren werden.  
Es ist auch nicht egal, wie wir gebären.  
Und eine Geburt ist nur dann eine gute Geburt,  
wenn es sowohl der Mutter als auch dem Kind  
mit dieser Erfahrung gut geht.“

Michel Odent



# Nach der Geburt

## Unsere Wochenbettstation

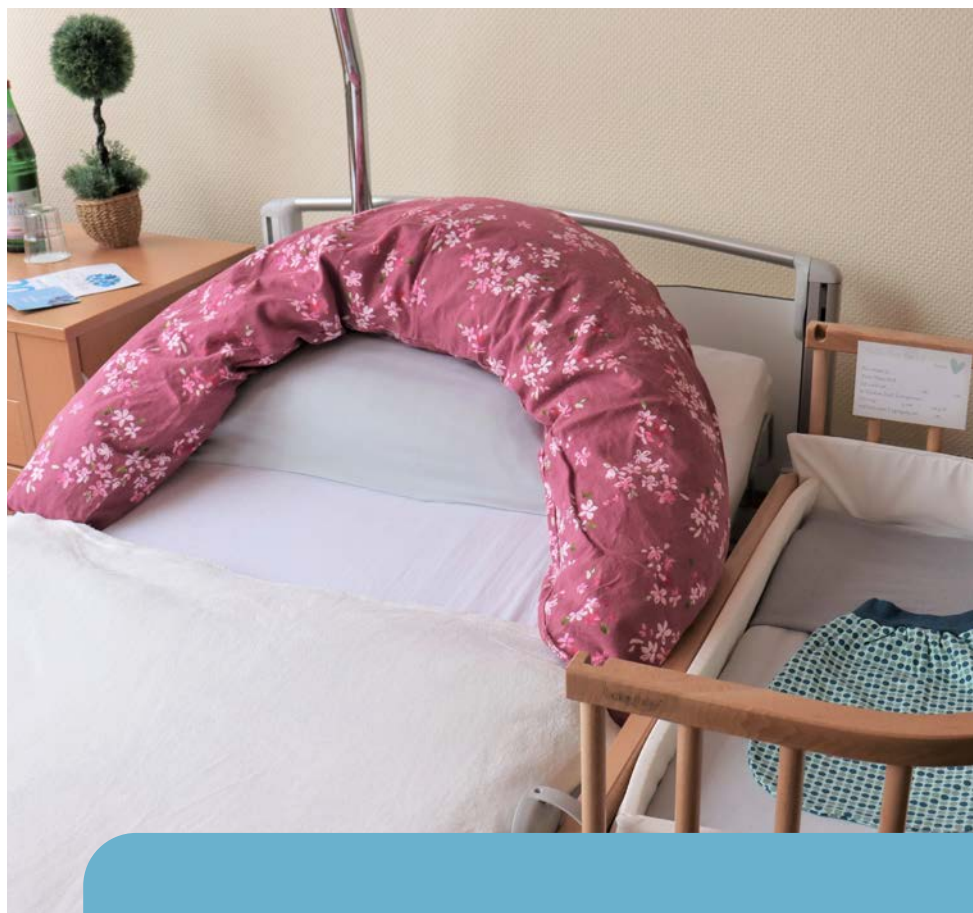
Zwei bis vier Stunden nach der Geburt werden Sie und Ihr Kind auf unserer Wöchnerinnenstation - Station 27/28 - aufgenommen.

Wir bieten ein 24h Rooming-In an, sodass Sie rund um die Uhr mit Ihrem Kind zusammen sein können.

Wir geben Ihnen sowohl bei der Säuglingspflege, beim Handling, als auch der Ernährung des Kindes Hilfestellung und beraten Sie gerne über alltägliche Situationen im Zusammenleben mit Ihrem Baby.

Für medizinische Untersuchungen steht zusätzlich ein Säuglingszimmer zur Verfügung.

Unsere Wochenbettstation verfügt über 1- und 2-Bett Zimmer und ein gemütliches Stillzimmer, in dem eine individuelle Stillberatung und Begleitung durchgeführt werden kann. Auf Wunsch können Sie ein Familienzimmer buchen.



## 24h Rooming-In

Sie können rund um die Uhr mit Ihrem Baby zusammen sein.

Auf Wunsch können Sie auch ein Familienzimmer buchen, damit Ihr Partner ebenfalls bei Ihnen und Ihrem Baby sein kann.

# Nach der Geburt

## Rooming-In

Besonders die ersten gemeinsamen Tage sind für die Mutter-Kind-Beziehung sehr wichtig. Sie lernen Ihr Baby und seine Signale zu lesen und das ungestörte Zusammensein ist eine ideale Voraussetzung für den Aufbau der Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby. Aus diesem Grund fördern wir in unserer Abteilung das 24 Stunden Rooming-In. Das heißt, dass Sie bei uns die Möglichkeit haben, Ihr Baby rund um die Uhr bei sich zu haben.

Unsere Zimmer sind alle mit einer Wickeleinheit, Wickelutensilien, Wärmelampe und einem Beistellbettchen ausgestattet, sodass Sie Ihr Kind optimal versorgen können.

Unser Team, bestehend aus Hebammen, (Kinder-)Krankenschwestern und Still- und Laktationsberaterinnen hilft Ihnen bei Unsicherheiten, Fragen und Wünschen.

## Unsere Familienzimmer

Wir können Ihnen je nach Belegung der Abteilung ein Familienzimmer anbieten. Ihre Begleitperson hat somit die Möglichkeit, Sie in der ersten sensiblen Phase nach der Geburt zu unterstützen. Sie versorgen Ihr Kind selbständig und erhalten nach Bedarf Unterstützung durch unser Team.

Kosten:  
120-140€/ Nacht, je nach Zimmerausstattung.

Sollten Sie Interesse an einem Familienzimmer haben, teilen Sie dies bitte direkt bei Aufnahme mit.

## Untersuchungen Ihres Babys

Wir bieten Ihnen ein umfassendes Angebot an Untersuchungen für Ihr Kind an. Die Erstuntersuchung U1 Ihres Kindes findet in den ersten 2 Stunden nach der Geburt im Kreißsaal statt. Diese Untersuchung wird von unseren Hebammen oder Gynäkologinnen durchgeführt.

Während Ihres stationären Aufenthaltes (frühestens nach 36 Lebensstunden) führt das Pflegepersonal ein Hörscreening und eine Blutentnahme auf angeborene Stoffwechsel- und Hormonstörungen durch - das sogenannte Neugeborenen-Screening.

Die zweite Vorsorgeuntersuchung U2 Ihres Neugeborenen und ein Ultraschall der Hüfte (Hüftsonographie) zur Beurteilung der Hüftreifung führt eine Fachärztin der Kinderklinik durch. Diese Untersuchung findet meist am 3. Lebenstag, frühestens jedoch nach 48 Lebensstunden statt. Hier haben Sie die Gelegenheit abschließende Fragen mit der Kinderärztin zu klären.



# Nach der Geburt

## Speisen und Getränke

Am ersten Tag Ihres Aufenthaltes erhalten alle Patienten ein sogenanntes „Zugangessen“.

Unsere Küche stellt Ihnen ein leckeres Menü zusammen.  
Im Laufe des Tages erklärt Ihnen unsere Servicekraft den akuten Speiseplan des Hauses.

Gemeinsam können Sie ihre Bestellung für den folgenden Tag auswählen.

Essenzeiten:

Frühstück: 7.30 – 10 Uhr

Mittagessen: 11.30 – 12.30 Uhr

Abendessen: 17.00 - 18.30 Uhr

Jeden Morgen bieten wir ein Frühstücksbuffet in unserem Frühstückszimmer an, wo Sie sich mit anderen Müttern austauschen können.

Bei Fragen rund um das Thema Ernährung in der Wochenbett- und Stillzeit kann unsere Still- und Laktationsberaterin Ihnen gerne Auskunft geben.

Einmal in der Woche findet eine Ernährungsberatung durch eine Diplom-Ökotrophologin statt.

## Die Entlassung

Ihre Entlassung ist nach drei bis vier Tagen geplant. Am Tag vor der Entlassung erfolgt eine Abschlussuntersuchung und ein ausführliches Entlass-Gespräch durch die Gynäkologin.

Für die standesamtliche Anmeldung Ihres Kindes benötigen Sie folgende Unterlagen:

- Geburtsurkunde /Heiratsurkunde von Mutter und Vater
- Ggf. Vaterschaftsanerkennung (kann vorher beim Jugendamt beantragt werden)
- Anmeldung des Kindes bei der Entlassung oder spätestens innerhalb der ersten 7 Lebenstage in der Patientenaufnahme des Klinikums

Möchten Sie nach der Geburt mit Ihrem Baby vor der geplanten Entlassung nach Hause gehen, geben wir Ihnen hierfür ein paar wichtige Informationen:

Termine sollten gemacht werden für:

- die U2 des Babys - zwischen dem 3. und 10. Lebenstag bei Ihrer Kinderärztin
- das Neugeborenen-Screening auf angeborene Stoffwechsel- und Hormonstörungen - zwischen der 36. und 72. Lebensstunde durch Ihre Kinderärztin oder Ihre Hebamme
- das Hörscreening - innerhalb der ersten 4 Lebenstage bei einer HNO-Ärztin

Denken Sie daran, eine liebevolle Person zu bitten, Sie in den ersten Tagen bei einigen Dingen zu unterstützen:

- Einkäufe und Apothekengänge erledigen
- Betreuung der älteren Geschwisterkinder
- Essen zubereiten

So können Sie die Zeit mit Ihrem Baby noch mehr genießen.

# Nach der Geburt

## Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme

Die Hebamme steht Ihnen in den ersten Wochen, während der großen körperlichen und seelischen Veränderungen zur Seite.

Neben der Klärung medizinischer Fragen geht es in den ersten Lebenstagen vor allem darum, dass Mutter und Kind eine gute Beziehung zueinander aufbauen. Der psychosoziale Aspekt spielt eine wesentliche Rolle. Die Hebamme kontrolliert außerdem die Rückbildungs- und Abheilungsvorgänge, unterstützt das Stillen und gibt Hilfestellung bei Schwierigkeiten.

Beim Neugeborenen achtet Sie auf sein Verhalten und die körperlichen Vorgänge, die Abheilung des Nabels, die eventuelle Entwicklung der Neugeborenenengelbsucht und leitet die Eltern in praktischer Babypflege und Ernährung an.

Bis zum 10. Tag nach der Geburt können Sie täglich Besuch durch die Hebamme bekommen.

Bis Ihr Kind 12 Wochen alt ist können Sie darüber hinaus 16 mal in Form von Besuchen und Telefonaten Rat und Hilfe erhalten. Bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsproblemen können Sie anschließend noch 8 mal Kontakt zu Ihrer Hebamme aufnehmen. Weitere Besuche sind auf Verordnung eines Arztes möglich.

Mit Ihrer Hebamme können Sie sich sicher fühlen und Ihre Babyflitterwochen genießen.

Einen Überblick über unser Team finden Sie in unseren Flyer „Hebammen und Stillberaterinnen“

## Wochenbettambulanz

Wir freuen uns darüber, Ihnen in schwierigen Zeiten, die Möglichkeit zu geben, sich von einer unserer Hebammen im Forum Familie betreuen zu lassen.

Unsere Wochenbettambulanz bietet Familien, deren Suchen nach einer Hebamme vergebens war, Sicherheit. Hier können Sie sich direkt nach der Geburt im Wochenbett beraten lassen, Ihr Baby wiegen und Fragen zum Thema Babyernährung, Stillen und Babypflege klären.

Dazu vereinbaren Sie bitte einen Termin. Die Kosten der Wochenbettambulanz werden durch die Krankenkassen abgedeckt.





# Wochenbett ambulanz

Montags von 8 bis 13 Uhr  
und nach Vereinbarung

Um vorherige Anmeldung  
wird gebeten.  
Tel.: 02921 319 3509

# Stillen

Ein guter Stillbeginn ist wichtig, um die Milchbildung zu etablieren. Für diesen guten Stillbeginn möchten wir Ihnen folgende Informationen mitgeben:

Durch ausgiebigen Haut-zu-Hautkontakt mit der Mutter nach der Geburt, werden die „Still-Reflexe“ des Neugeborenen gefördert und das Baby lernt das korrekte Saugen schneller.

Viel Ruhe und eine häufige Stimulation der Brust durch das Kind fördern die Bildung der für die Milchbildung wichtigen Hormone bei der Mutter.

Ein Kind zu stillen oder mit Muttermilch zu ernähren ist sowohl für das Kind als auch für die Mutter eine besonders wichtige Gesundheitsvorsorge.

## Bedeutung von Muttermilch

### Vorteile des Stillens für Ihr Kind

- Muttermilch ist individuell an die Bedürfnisse des Kindes angepasst und besitzt eine optimale Nährstoffzusammensetzung.
- Kolostrum ist die Milch in den ersten Lebenstagen und gibt eine Grundimmunsierung gegen alle Keime, mit denen Sie in der Schwangerschaft in Berührung gekommen sind.
- Muttermilch sorgt für eine schnelle Magenentleerung und damit für eine bessere nächste Nahrungsaufnahme.
- Muttermilch ist sehr leicht verdaulich, sodass der Magen-Darm-Trakt Ihres Kindes nicht überfordert wird.
- Muttermilch ermöglicht den Aufbau einer schützenden Darmflora.
- Muttermilch enthält Enzyme, die helfen, Nährstoffe besser aufzunehmen und zu verwerten.
- Beim Stillen werden alle Sinne automatisch gefördert.
- Muttermilch mindert das Risiko von Allergieentwicklung.
- Muttermilch verringert das Risiko, am Plötzlichen Kindstod zu sterben.
- Muttermilch verringert das Risiko im Kindesalter an einer Leukämie, Mittelohrentzündung oder Durchfallserkrankung zu erkranken.
- Muttermilch verringert das Risiko im Kindesalter und im Erwachsenenalter übergewichtig zu werden.

## Vorteile des Stillens für Sie

- Stillen unterstützt die schnellere Rückbildung der Gebärmutter.
- Stillhormone (Prolaktin und Oxytocin) lassen Sie das nächtliche Aufstehen besser verkraften und schneller wieder einschlafen.
- Stillen schafft eine innige Verbindung zwischen Mutter und Kind.
- Stillen erleichtert den Aufbau von Vertrauen und Zufriedenheit.
- Stillen spart Zeit: Flaschen zubereiten, Flaschen auskochen etc. entfällt. Muttermilch ist immer richtig temperiert, kostengünstig und hygienisch einwandfrei.
- Muttermilch ist immer verfügbar.
- Stillen senkt die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes Typ 2 zu erkranken.
- Das Risiko von Herz-/Kreislauferkrankungen wird durch das Stillen verringert.



# Stillen

## Wann möchte das Baby gestillt werden?

Die Produktion der Muttermilch richtet sich nach dem Bedarf Ihres Kindes, das heißt: Je öfter Ihr Baby an der Brust saugt, umso mehr Milch wird gebildet. Legen Sie Ihr Baby daher häufig und uneingeschränkt an die Brust, wenn es Saugbereitschaft zeigt.

Das erkennen Sie an folgenden Verhaltensweisen Ihres Kindes:

- Es öffnet weit den Mund.
- Es leckt seine Lippen.
- Es wendet den Kopf wild hin und her (Suchbewegungen). Es schmatzt und bewegt die Hände in Richtung Mund.

Warten Sie nicht, bis Ihr Baby weint. Weinen ist ein spätes Stillzeichen und häufig ist es deutlich schwerer ein schon weinendes Baby gut anzulegen.

Gerade in den ersten Lebenstagen kann es sein, dass Ihr Baby sehr häufig gestillt werden möchte (mindestens 8 bis 12 mal innerhalb von 24 Stunden). Vor allem sehr junge Babys neigen zu einem Verhalten, das „Cluster-feeding“ genannt wird: Sie trinken zu bestimmten Zeiten sehr häufig und zu anderen Zeiten sehr viel seltener. Meist treten diese häufigen Trinkphasen am späten Nachmittag und in den Abendstunden auf.

## Stildauer

Die WHO empfiehlt, 6 Monate ausschließlich zu Stillen und danach neben geeigneter Beikost weiter zu Stillen bis zum Ende des 2. Lebensjahres und darüber hinaus, solange Mutter und Kind dies wünschen.

## Stillberatung

Wir freuen uns, wenn Sie sich dazu entscheiden Ihr Baby zu stillen und unterstützen Sie in den ersten Tagen damit Sie den besten Start in Ihre Stillzeit haben.

Beraten werden Sie durch unser Team aus (Kinder-)Krankenschwestern, Hebammen und unserer Still- und Laktationsberaterin IBCLC.

Ihnen steht auf unserer Wochenbettstation ein Stillzimmer zur Verfügung, in das Sie sich jederzeit zurückziehen können. Es befindet sich direkt neben unserem Schwesternzimmer - so kann unser Team jederzeit nach Ihnen sehen und Sie gut beraten.

Mütter, die ihr Kind nicht stillen möchten oder können, unterstützen wir ebenso einfühlsam und umfassend bei der Ernährung ihres Kindes. Sie werden von uns zum achtsamen und bedürfnisorientierten Füttern mit der Flasche beraten.



# Unsere Kinderklinik

Den Start Ihres neuen Familienmitgliedes ins Leben wünschen sich alle Eltern reibungslos. Eine Behandlung Ihres Kindes auf der Intensivstation ist für Sie als Eltern eine außergewöhnliche und beängstigende Situation. Wir lassen Sie in dieser Zeit mit Ihren Sorgen und Fragen nicht allein. Eine der Ärztinnen oder Schwestern wird sich Zeit für Ihre Fragen, Sorgen oder Wünsche nehmen.

Unsere Kinderklinik versorgt Kinder von der Geburt bis zum 18. Lebensjahr rund um die Uhr.

Wir haben einen neonatologischen Schwerpunkt und stehen in täglichem Austausch mit dem Team der Geburtshilfe, um bei Bedarf jederzeit Neugeborene direkt nach der Geburt im Kreißsaal oder nach einem Kaiserschnitt versorgen zu können.

Unser Team, bestehend aus Kinderärztinnen und Kinderkrankenschwestern, versorgt Ihr Kind einfühlsam und fachkundig.

Die Versorgung in unserer Intensiveinheit kann für kranke Neugeborene und Frühgeborene ab der 32. Schwangerschaftswoche erfolgen. Sollte eine erweiterte intensivmedizinische Versorgung notwendig werden – zum Beispiel eine invasive Beatmung- erfolgt die Verlegung zusammen mit der Mutter in ein nahegelegenes Perinatalzentrum.

Sie können Ihr Kind zu jeder Zeit besuchen und gemeinsam lernen wir Ihr Kind kennen. Wir werden Sie unterstützen und helfen Ihr Kind gemäß seinen Bedürfnissen zu versorgen.

Wir pflegen Früh- und Neugeborene nach dem Konzept der entwicklungsfördernden Pflege. Sie als Eltern werden dabei immer mit einbezogen.

Ist Ihr Kind schon auf dem Weg gesund zu werden, ist auch auf der Kinderstation ein Rooming-In möglich.



# Unsere Kinderklinik

Sekretariat der Klinik für  
Kinder- und Jugendmedizin  
Tel.: 02921 901433

Kinderstation S1/S2  
Tel.: 02921 901901

# Zehn Schritte für eine babyfreundliche Perinataalklinik

Das Klinikum Stadt Soest ist Mitglied im Verein „Babyfreundliches Krankenhaus“ - eine Initiative der WHO und Unicef - um die Bindung, die Entwicklung und das Stillen zu fördern und zu schützen.

Dabei helfen uns die Zehn Schritte für eine babyfreundliche Perinataalklinik:

1. Wir haben schriftliche Richtlinien auf der Grundlage der „Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Klinik“ zur Umsetzung der B.E.St.®-Kriterien der Weltgesundheitsorganisation verfasst, die mit allen Mitarbeitenden regelmäßig besprochen werden und verbindlich sind. Mittels kontinuierlichem Datenmanagement überprüfen wir fortlaufend die Wirksamkeit unserer Stillförderung.
2. Alle unsere Mitarbeitenden werden in regelmäßigen Abständen so geschult, dass sie über die Kenntnisse und Fähigkeiten für die Umsetzung unserer Richtlinien verfügen.
3. Schon in der Schwangerschaft, bekommen Sie von uns Informationen über die Bedeutung und die Praxis der Bindungs- und Entwicklungsförderung unter Einbeziehung des Stillens.
4. Unmittelbar nach der Geburt ermöglichen wir Ihnen den ungestörten Hautkontakt mit Ihrem Neugeborenen und unterstützen Sie beim intuitiven Stillen ihres Kindes an der Brust. Vor einer medizinisch notwendigen Trennung von Mutter und Kind, versuchen wir den Hautkontakt von Mutter und Baby zu ermöglichen.
5. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Baby stillen und korrekt anlegen können, auch wenn Sie zeitweise von Ihrem Kind getrennt sind. Mütter von zu früh oder krank geborenen Babys, erhalten spezielle Hilfe zur Förderung und Aufrechterhaltung des Stillens.
6. Wir geben Neugeborenen zusätzlich zur Muttermilch keine Flüssigkeiten oder sonstige Nahrung, wenn es nicht medizinisch notwendig ist. In den seltenen Fällen, in denen die Muttermilch den Bedarf des Kindes nicht zu decken vermag, besprechen wir dies mit Ihnen. Falls eine Zufütterung notwendig erscheint, empfehlen wir stillfreundliche Zufütterungsmethoden, um das Saugverhalten Ihres Kindes an der Brust nicht zu stören.



7. Sie und Ihr Baby können bei uns 24 Stunden am Tag zusammen sein. Durch diese Nähe wird die Mutter-Kind-Beziehung und die Milchbildung gefördert. Wir unterstützen Sie dabei, die Stillzeichen Ihres Kindes zu erkennen und darauf einzugehen. Eine Trennung von Ihrem Kind versuchen wir stets zu vermeiden! Sollte Ihr Baby auf der Kinderstation betreut werden, haben Sie jederzeit die Möglichkeit es zu besuchen.
8. Wir ermuntern Sie, ihr Kind nach Bedarf zu stillen, wann immer Sie oder Ihr Kind es möchten. Wir helfen Ihnen, das Stillen nach Bedarf in Ihren Alltag zu integrieren.
9. Um das Saugverhalten Ihres Babys an der Brust nicht zu irritieren, verzichten wir bei gestillten Kindern auf den Gebrauch von künstlichen Saugern. Wir beraten und begleiten Sie, wenn Sie Ihr Baby nicht stillen können oder möchten und unterstützen Sie in der bedürfnisorientierten Ernährung Ihres Kindes.  
Wir berücksichtigen den internationalen Kodex (WHO-Kodex) zur Vermarktung von Muttermilch-Ersatzprodukten. Es gibt in unserer Klinik keinerlei Werbung für diese Produkte.
10. Wir unterstützen Sie auch nach der Entlassung aus unserer Klinik. Wenden Sie sich an unser Forum Familie. Wir freuen Uns auf Sie und Ihr Kind!



# Unser Forum Familie

Unser Forum ist ein heller, gemütlicher Ort um sich zu begegnen, sich auszutauschen, um Informationen zu bekommen und um pragmatische Hilfe zu erhalten.

Wir bieten ein abwechslungsreiches Programm sowohl im Kursbereich, als auch in Form von Fachvorträgen, persönlicher Beratung und offenen Treffen. Aktuelle Kursangebote und Termine finden Sie hier:

**[klinikumstadtsoest.de/forumfamilie](http://klinikumstadtsoest.de/forumfamilie)**



Wir arbeiten als multidisziplinäres Team und freuen uns darauf, viele Familien kennenzulernen und Sie auf ihrem individuellen Weg zu begleiten.

Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen beschäftigen, Sie Austausch und Unterstützung brauchen oder einfach mit Gleichgesinnten bei Kaffee oder Tee erzählen wollen.

Alle Kurse und Beratungsangebote finden - sofern kein anderer Ort angegeben ist - in unseren Räumlichkeiten des Forum Familie im Hemmer Haus, Markt 12 in Soest statt.

Für alle, die sich für Themen rund um die Familie interessieren, haben wir auch einen Podcast. Alle zwei Wochen erscheint eine neue Folge. Zu hören ist der Podcast überall, wo es Podcasts gibt und unter

**[klinikumstadtsoest.de/podcast](http://klinikumstadtsoest.de/podcast)**





# Forum Familie

Markt 12  
59494 Soest  
Tel.: 02921 319 3509

Montag bis Freitag  
von 9 bis 13 Uhr

Wir sind für Sie da -  
sprechen Sie uns gerne an!

**Klinikum Stadt Soest**

Senator-Schwartz-Ring 8

59494 Soest

Tel.: 02921 900

**Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe**

Öffnungszeiten des Sekretariates:

Mo bis Do von 8 bis 16 Uhr

Fr von 8 bis 13.30 Uhr

Tel.: 02921 90-1387

Fax: 02921 90-1386

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

**Kreißsaal**

Tel.: 02921 90-2500

**Geburtshilfliche Station 27/28**

Tel.: 02921 90-1917

**Forum Familie**

Markt 12

59494 Soest

Öffnungszeiten des Sekretariates:

Mo bis Fr von 9 bis 13 Uhr

Tel.: 02921 319 3509

E-Mail: [forumfamilie@klinikumstadtsoest.de](mailto:forumfamilie@klinikumstadtsoest.de)