



ST. ELISABETH-KRANKENHAUS LEIPZIG



Geburtsbegleitung von Anfang an

Eine Informationsbroschüre für werdende Eltern

*Behandlung
mit Kompetenz, Menschlichkeit und
christlicher Prägung*



GRUSSWORT



Liebe werdenden Eltern,

wie auch die letzten Wochen, werden die kommenden Wochen ebenfalls voller aufregender neuer Erlebnisse sein. Wir möchten Sie auf diesem Weg als Team der Geburtshilfe des St. Elisabeth-Krankenhauses begleiten. Unsere Mitarbeiter werden Ihnen vor, während und nach der Geburt mit fachlicher Expertise zur Seite stehen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Geburtshilfe und die dazugehörigen Bereiche gewähren. Sie finden Angebote rund um die Geburtsvorbereitung, die Geburt und die stationäre Betreuung in unserer Klinik.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Dr. med. Carsten Springer

Chefarzt | Abteilung Geburtshilfe und Pränataldiagnostik



INHALTSVERZEICHNIS

Vor der Geburt	7
Im Kreißsaal	11
Zur Geburt	13
Kennenlernen, Bindung und Stillen	17
Auf der Wochenbettstation	25
Entlassung	27
Zu Hause	29
Neonatologie	35
Kontakte	36
So finden Sie uns	37
Hinweise Behördengänge	38
Impressum	39



VOR DER GEBURT

Pränataldiagnostik

*Pränataldiagnostik CA Springer, Leistungen
(Privat / Kassenärztlich)*

Durch die pränatale (vorgeburtliche) Diagnostik können mit Hilfe des Ultraschalls Fehlbildungen oder Erkrankungen des ungeborenen Kindes im Mutterleib weitgehend erkannt bzw. ausgeschlossen werden und somit den Start für das Kind optimieren. In den wenigen Fällen, in denen sich eine vermutete Fehlbildung des Kindes bestätigt, kann eine optimale Betreuung und ggf. Therapie für Mutter und Kind auch schon vorgeburtlich gewährleistet werden.

Unser Leistungsspektrum umfasst folgende Untersuchungen:

- Erst-Trimester-Screening (Nackentransparenzmessung)
- 11.-14. SSW mit Risikoberechnung für Trisomie 13, 18 und 21 mittels Bluttests und Ultraschall mit früher Organdiagnostik
- Nicht-invasive Pränataldiagnostik (NIPT) Risikoanalyse mittels Bluttests (zellfreie DNA)
- Amniozentese (Fruchtwasseruntersuchung)

- Feindiagnostik (differenzierter Organ-Ultraschall zum Ausschluss von Fehlbildungen) 20.-23. SSW
- Dopplersonographie (z.Bsp. bei Wachstumsstagnation)
- Fetale Echokardiographie (Beurteilung des Herzens, Ausschluss von Herzfehlern)
- Präeklampsie-Screening (Erkrankung mit Entwicklung eines Bluthochdrucks)

Chefarztsprechstunde:

- Vorstellung zur Geburtsplanung (bei Besonderheiten im Schwangerschaftsverlauf oder in Ihrer Vorgeschichte)
- Privatpatientenbetreuung



Terminvergabe

Montag bis Freitag 08:00-12:00 Uhr

Tel. (0341) 39 59 62 70

Infoabende

An **jedem Donnerstag** finden unsere Informationsabende für werdende Eltern statt. Wir begrüßen Sie dazu im Konferenzzentrum des St. Elisabeth-Krankenhauses und stellen Ihnen unsere Geburtshilfe vor.

Es werden Fragen rund um die Geburt und zur Vor- und Nachsorge beantwortet. Nach der Veranstaltung stehen wir gern noch für einen persönlichen Austausch zur Verfügung.

Weitere Informationen und die Termine finden Sie auf unserer Webseite.



Für
*Beckenendlagen
bieten wir äußere
Wendungen an.*



Hebammensprechstunde

Wir bieten allen werdenden Eltern an, sich in unserer Klinik vorzustellen, denn sehr gern lernen wir Sie vor der Geburt Ihres Kindes persönlich kennen. Im Rahmen der Hebammensprechstunde erhalten Sie Informationen über den Aufenthalt im Kreißsaal und der Wochenbettstation. Wir haben ausreichend Zeit, individuelle Fragen zu klären, sowie über Ihre Wünsche und Bedürfnisse zur Geburt und zum Klinikaufenthalt zu sprechen. Außerdem werden die geburtshilflichen Unterlagen vorbereitet.

Wir bieten außerdem unsere Hebammensprechstunde in englischer, polnischer und russischer Sprache an. Bei Bedarf geben Sie diesen Wunsch gern bei der Terminvergabe mit an.



Terminvergabe

Montag bis Freitag 09:00–14:00 Uhr

Tel. (0341) 39 59 60 98



Angebote unseres Hauses rund um die Geburt, wie Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildungskurse, Akupunktur und Stillvorbereitungskurse vieles andere finden Sie auf unserer Webseite.



*Es ist unser Ziel,
dass Frauen ihr Kind
sicher und
selbstbestimmt
gebären.*



IM KREISSAAL

Unser wichtigstes Anliegen ist es, den natürlichen Geburtsverlauf in einer angenehmen Atmosphäre kompetent zu begleiten und zu unterstützen. Dabei ist uns die Anwesenheit Ihres Partners / Ihrer Partnerin oder Personen (max. 2) Ihres Vertrauens sehr willkommen. Sie werden immer von einer Hebamme betreut. Ein Facharzt / eine Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe ist immer vor Ort und falls notwendig können auch ein Kinderarzt / eine Kinderärztin und ein Anästhesist / eine Anästhesistin zur Geburt hinzugezogen werden.

Wenn Ihre Schwangerschaft ohne Probleme verlaufen ist und keine Besonderheiten bestehen, ist die hebammengeleitete Geburt für jede Frau möglich.

Besonderen Wert legen wir auf den ungestörten Körperkontakt zwischen Mutter und Kind sofort nach der Geburt (auch bei einem Kaiserschnitt im OP-Saal), der eine wichtige Voraussetzung für eine physiologische Anpassung bedeutet und somit die Bindung und das erste Stillen im Kreißaal unterstützt.

Besteht der Wunsch nach einer Entbindung in unserer Geburtsabteilung, so sollte mindestens die 32. SSW vollendet sein und eine zeitgerechte Entwicklung für Einlinge vorliegen. Frühgeborene ab der 32.0 SSW und Neugeborene mit Problemen der Anpassung können im St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig neonatologisch (Neugeborenenmedizin) betreut werden. Kinder, die

wesentlich früher geboren werden, sind in speziellen Geburtskliniken für Frühgeborene besser aufgehoben. Es ist unser Ziel, dass Frauen ihr Kind sicher und selbstbestimmt gebären. Wir begleiten Sie auf diesem Weg.

In unserem Kreißaal finden Sie:

- 4 Geburtzimmer
- 3 Vorwehenzimmer
- 1 Aufnahmezimmer
- 1 Operationssaal für Kaiserschnitte
- Neonatologie in direkter Nähe

Zur Unterstützung Ihrer Geburt finden Sie in jedem Kreißaal:

- Geburtssbett
- Gebärhocker
- Pezzibälle
- Hängetücher
- Matte
- Entspannungs- und Gebärwanne

Außerdem bieten wir an:

- zugewandte, individuelle Hebammenbetreuung
- alternative Gebärhaltungen
- Alternative Schmerzinderung (Akupunktur, Aromatherapie, Homöopathie)
- Entspannungsbaden
- Lachgas
- Periduralanästhesie
- Schmerzmittel, wie Meptid



ZUR GEBURT

Es geht los ...

Bitte rufen Sie an bei:

- regelmäßiger Wehentätigkeit
- Fruchtwasserabgang
- Eintreten von Blutungen
- unklare Beschwerden
- deutlich nachlassende Kindsbewegungen

Dieser Anruf gibt Ihnen das gute Gefühl erwartet zu werden, wenn Sie sich auf den Weg begeben und wir können schon Vorbereitungen für Ihre Ankunft treffen.

Sollten Sie unsicher oder beunruhigt sein, stehen wir Ihnen ebenfalls jederzeit zur Verfügung. Wir beraten Sie gern.

Zur Entbindung und für den Aufenthalt auf der Wochenbettstation packen Sie ihre Kliniktasche vier bis 6 Wochen vor dem Geburtstermin.

 **Kreißsaal**
Tel. (0341) 39 59 62 60

Wichtige Dokumente:

- Krankenversicherungskarte
- Mutterpass und Nothilfeausweis (falls vorhanden)
- alle erhobenen Befunde während der Schwangerschaft
- Personalausweis
- Gegebenenfalls Dokumente für die Vervollständigung des Elternexpress
- Geburtsurkunde von Mutter und Vater / Familienstammbuch
- Eheurkunde
- Vaterschaftsanerkennung / Sorgerechtsklärung, wenn nicht verheiratet und bereits vorhanden

Bitte klingeln Sie, wenn Sie da sind!



Weiteres:

- Bequeme Kleidung
- Bade- oder Morgenmantel
- Hausschuhe
- Still-BH´s
- Handtücher
- Waschtasche mit persönlichen Utensilien
- Stilleinlagen und Vorlagen

Für Ihr Baby:

- Hemdchen / Body
- Strampler
- Jäckchen
- Windeln
- Mütze
- Warme Schuhchen oder Socken (ggf. Handschuhe)

Babydecke, Kissen, Autositz oder Kinderwagen sollten vor der Entlassung mitgebracht werden.



Entlassung direkt aus dem Kreißaal

Nach einer unkomplizierten Geburt können Sie nach einer unauffälligen Überwachungsphase nach Hause gehen. Dafür ist es notwendig, dass Sie dies im Vorfeld mit Ihrer Wochenbetthebamme besprechen.

www.ammely.de

Auch für Ihr Neugeborenes sollten Sie die ausgewählte Kinderarztpraxis informieren, um die notwendigen kinderärztlichen Untersuchungen in den ersten Lebenstagen zu planen. Um einen Kinderarzt zu finden, können Sie sich gern unter folgender Webseite informieren:

www.kinderaerzte-im-netz.de





KENNENLERNEN, BINDUNG UND STILLEN

Bonding - die Bedeutung für Bindung und Stillen

Nach der Geburt beginnt die Zeit des intensiven Kennenlernens. In unserer Klinik können Sie ab der Geburt mit Ihrem Kind zusammen sein. Beim ersten Haut-zu-Haut Kontakt im Kreißsaal mit Ihrem Kind können Sie beginnen sich mit allen Sinnen kennenzulernen. Auch bei Kaiserschnittgeburten bemühen wir uns diesen direkten Hautkontakt zu Ihrem Baby zu ermöglichen. Bonding steht für Bindung und spiegelt sich in so vielen Bereiche der Bindung zwischen Mutter, Kind und Vater wider.

Grundlegend ist es etwas Wohltuendes für die frischen Eltern und das Neugeborene unabhängig vom Geburtsmodus. Auf der Brust seiner Mutter oder seines Vaters kann man in dieser neuen Umgebung mit all seinen neuen Eindrücken viel besser ankommen. Neugeborene stabilisieren erwiesenermaßen Atmung, Herzschlag und Temperatur deutlich besser im Hautkontakt.

Besonders bei Frühgeborenen, aber auch Reifgeborenen wird Bonding wegen der guten Erfahrungen im Verlauf des Aufenthaltes immer wieder durchgeführt, so oft und solange Sie es möchten. Auch für die Mutter ist das Bonding sehr wichtig, da es nicht nur den Stress der Geburt mindert, aber auch den Beginn einer erfolgreichen Stillbeziehung unterstützt.

Genießen Sie diesen Hautkontakt so oft wie möglich. Es ist die beste Voraussetzung für ein langes und erfolgreiches Stillen, genau wie das erste Anlegen im Kreißsaal.

Bei einer Entscheidung zur Flaschenfütterung unterstützen wir Sie gern. Im Vordergrund stehen auch hierbei Bindungsaufbau und die Entwicklungsförderung. Auch kleine Mengen Muttermilch sind von großer gesundheitlicher Bedeutung für Ihr Baby. Bitte Sprechen Sie uns an.

Wertvolles Kolostrum

- bereits ein Tropfen beinhaltet mehr als 400 bekannte und aktive Substanzen die genau auf das Baby abgestimmt sind
- aktiviert die Immunabwehr
- schützt vor Krankheiten
- fördert die optimale Entwicklung

Bedeutung:

- aktiviert, prägt, fördert und stärkt das Immunsystem
- senkt das Risiko für Erkrankungen der Augen (ROP), Darm (NEC) und Lunge (BPD) bei sehr kleinen FG

- positive Effekte auf die Hirnentwicklung
- senkt das Risiko für Plötzlichen Kindstod
- gut verträglich und verdaulich
- fördert Reifung der Darmschleimhaut
- enthält Wachstumsfaktoren zur Förderung des Gewebewachstums
- fördert kognitive Entwicklung
- gesunde Entwicklung von Organen wie Augen und Herz
- reduziert das Risiko für Diabetes Typ 2 und Übergewicht bis ins Erwachsenenalter
- weniger Anfälligkeit für Atemwegsinfekte, Mittelohrentzündung und Durchfallerkrankungen
- beugt Allergien vor

Warum Stillen?

Empfehlung der WHO ist es, nach der Geburt in den ersten 6 Monaten ausschließlich zu Stillen. Die Stildauer selbst ist von Mutter und Kind zu bestimmen. Ab dem 7. Monat führen Sie in Ruhe Beikost ein und stillen dabei weiter, bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus. Nicht nur das Stillen selbst, aber auch die Muttermilch hat eine Vielzahl von Vorteilen. So ist Muttermilch:

- jederzeit verfügbar, gut temperiert und günstig
- auf den Energiebedarf des Babys abgestimmt mit allen notwendigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien



- optimal zur Stärkung des Immunsystems und unterstützt die Darmschleimhaut

Beim Stillen:

- ... bildet sich die Gebärmutter schnell zurück
- ... kann Ihr Baby all seine Sinne entdecken, wie Fühlen, Riechen, Schmecken, Hören und Sehen
- ... hilft der Körperkontakt zueinander zu finden und gibt dem Kind Geborgenheit und Sicherheit

Stillen hat auf das Baby einen positiven Effekt beim Umgang mit Schmerz (z.B. Blutentnahmen, Impfungen).

Unterstützende Faktoren beim Stillen

- Bonding fördert den Start des Stillens und die Bindung zu Ihrem Kind
- Zeitnahes Anlegen und häufig nach der Geburt (8–12 mal in 24 Stunden)
- durch häufiges Anlegen wird die Milchbildung angeregt
- in den ersten Tagen reicht in der Regel das Kolostrum, welches in kleinen Mengen vorhanden ist
- ein Ziehen in der Gebärmutter beim Stillen ist eine Bestätigung des effektiven Saugens Ihres Kindes, die Stillhormone machen ihre Arbeit, die Milchbildung wird gefördert und der Milchfluss angeregt



- die initiale Brustdrübenschwellung ist am dritten bis fünften Tag zu erwarten, die Brust kann sehr gespannt sein
- Wärme vor dem Anlegen und Kühlen nach dem Stillen kann hilfreich und angenehm sein

Ihr Kind wird Ihnen ebenfalls zeigen, wenn es angelegt werden will. Es dreht den Kopf hin und her. Still- und Hungerzeichen sind:

- Suchbewegungen
- Unruhe
- Schmatzen
- Aktivität mit der Zunge
- Saugen

Wenn ihr Kind schon weint oder gar schreit ist es oft schwer es anzulegen. Dies sind die späten Hungerzeichen.

Richtiges Anlegen:

- Ihr Kind sollte möglichst viel vom Brustwarzenvorhof in den Mund nehmen
- Hüfte, Schulter und Ohr sollten eine Linie bilden
- nach außen gestülpte Lippen
- Berühren der Brust durch Nase, Wange und Kinn Ihres Kindes
- rhythmische Bewegung von Kiefer bis zu den Ohren und Schläfen



Stillpositionen – diese Positionen sind die häufigsten:

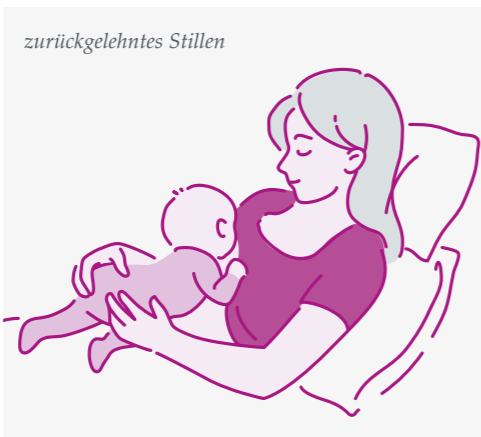
- zurückgelehntes Stillen
- Kreuzwiegegriff
- Rückengriff
- Stillen im Liegen

Pflege der Brust in der Stillzeit

- nur klares Wasser
- neue Stilleinlage nach jedem Stillen oder Abpumpen
- zur Pflege bei gereizten Brustwarzen etwas Muttermilch manuell entleeren und antrocknen lassen
- keine Pflegeprodukte mit Parfüm verwenden



digitale
Stillbroschüre



zurückgelehntes Stillen



Rückengriff



Kreuzwiegegriff



Stillen im Liegen



Milchgewinnung – Abpumpen und Handentleeren

Ist Ihr Kind nicht in der Lage in den ersten Stunden nach der Geburt zu Stillen, ist es für die kommende Stillzeit wichtig die Brust zu stimulieren und die Milchbildung anzuregen. Sie können dies über Handentleerung und/oder Abpumpen beginnen. Information und das notwendige Material dazu erhalten Sie von uns. So können Sie Ihrem Kind trotzdem Muttermilch zukommen lassen, bis es selbständig in der Lage ist zu Stillen. Regelmäßiges Pumpen alle zwei bis drei Stunden am Tag und mindestens einmal in der Nacht für 15 Minuten pro Seite ist wichtig für eine gute Milchbildung. Bei Fragen stehen unsere Fachkräfte im Kreißaal, der Wochenbettstation und der Neonatologie stets zur Verfügung.

Kolostrum – die erste, ganz besondere Milch!

Kolostrum enthält alles, was ihr Kind braucht in konzentrierter Form. Da Kolostrum bereits in der Schwangerschaft gebildet wird, kann es in besonderen Fällen auch schon vor der Geburt des Kindes als kleine Reserve gewonnen werden. Dies ist vor allem notwendig, wenn in den ersten Tagen zusätzliche Nahrung benötigt wird, wie bei Diabetes in der Schwangerschaft oder viel Stress unter der Geburt für das Kind. Haben Sie Interesse daran, geben wir Ihnen gern weitere Informationen und ein Kolostrum-Set.

Entscheiden Sie sich für eine andere Ernährungsform unterstützen wir Sie während Ihres Aufenthaltes in unserem Haus und helfen Ihnen dabei informierte Entscheidungen zu treffen.



AUF DER WOCHENBETTSTATION

Nach der Geburt schließt sich das Wochenbett an. Unser Ziel ist die ganzheitliche Betreuung von Mutter und Kind. Auf der Mutter-Kind-Station stehen modern ausgestattete Ein- und Zweibettzimmer zur Verfügung. Auch Familienzimmer sind je nach Verfügbarkeit buchbar.

Durch unsere erfahrenen Schwestern, Hebammen sowie Ärzte erhalten Sie rundum Unterstützung und nötige Anleitung. Zum Kennenlernen und zur Stabilisierung der Mutter-Kind-Beziehung ist für uns das 24-Stunden-Rooming-in selbstverständlich.

Als Team der Wochenbettstation arbeiten wir nach den Richtlinien der Babyfreundlichen Initiative und unterstützen Sie kompetent beim Bindungsaufbau, der Entwicklungsförderung, dem Stillen und anderen alternativen Fütterungsmethoden. Sprechen Sie uns dazu an.

Angebote auf der Wochenbettstation:

- helle, einladende Zimmer mit eigener Nasszelle, Wickelkommode und Wärmelampe (maximal 2-Bettzimmer)
- Stillberatung
- Anleitung bei der Säuglingspflege
- Physiotherapie nach Kaiserschnitt

- Vorsorgeuntersuchungen für das Neugeborene U1 und U2
- Stoffwechsel- und Hörscreening
- Screening auf angeborene Herzfehler – Sauerstoffmessung
- Überwachung auf Neugeborenen-Gelbsucht
- Ultraschalle des Neugeborenen bei Indikation gestellt vom Kinderarzt
- Neugeborenen-Fotoservice auf Anfrage

Besuch

Um Mutter und Kind nach der Geburt viel Ruhe zu ermöglichen, bitten wir die Besucher um Einhaltung unserer Besuchszeiten von 15:00 bis 17:00 Uhr. Während dieser Zeit sind max. 2 Besucher pro Wöchnerin, sowie gesunde Geschwisterkinder im Zimmer willkommen. Partner oder Partnerin der Wöchnerin begrüßen wir gern täglich von 10:00 bis 20:00 Uhr. Sind es mehr als 2 Besucher, dann nutzen Sie zum Schutz der Mutter-Kind-Erholung und im Sinne einer guten Stillbeziehung unsere Aufenthaltsmöglichkeiten auf und außerhalb der Station.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Zeit zum gegenseitigen Kennenlernen.

ENTLASSUNG

Am Tag der Entlassung werden die Abschlussuntersuchungen für Sie und Ihr Baby zwischen 09:00 und 12:00 Uhr stattfinden. Hier haben Sie die Möglichkeit eventuelle Fragen loszuwerden. Bitte lassen Sie sich zwischen 11:00 und 12:00 Uhr von Ihren Angehörigen abholen. Bei gewünschten vorzeitigen Entlassungen kann diese Zeit variieren. Ist dies der Fall, informieren wir Sie im Vorfeld.

Den Vormittag nutzen wir, um Ihre Unterlagen vorzubereiten.

Bei einer spontanen Geburt können Sie mit einer Entlassung nach 3 Tagen rechnen. Sollten Sie mit einem Kaiserschnitt entbunden haben, entlassen wir Sie 4–5 Tage nach der Geburt.

Ihr Neugeborenes erhält ebenfalls ab 48 Stunden nach der Geburt eine zweite Untersuchung durch unsere Kinderärzte. Anfallende Sonographien werden in diesem Zusammenhang ab 09:00 Uhr durchgeführt. Selbstverständlich können Sie währenddessen anwesend sein und Ihre Fragen stellen.

Bei unauffälligen Untersuchungen können Sie dann abgeholt werden.

Ihren Mutterpass und das gelbe Heft erhalten Sie vom Personal der Wochenbettstation im Austausch gegen die erhaltenen Hilfsmittel (Bonding-Top, Schlafsack, Stillkissen und Stillhilfsmittel). All diese Gegenstände sind Klinikeigentum.





ZU HAUSE

Wochenbett

Als Wochenbett bezeichnet man die Zeit, ca. 6–8 Wochen nach der Geburt, in der die Rückbildung der Gebärmutter stattfindet. In den ersten Tagen werden Nachwehen für die Rückbildung sorgen. Sollten diese schmerzhaft sein, können Sie Ibuprofen oder Paracetamol einnehmen. Sie können über Wochenbettgymnastik und angepasste Bewegung die Rückbildung beschleunigen.

Während des Wochenbettes werden Sie eine Blutung wahrnehmen, den Wochenfluss, welcher bis zu sechs Wochen anhält und im Verlauf die Farbe von blutig zu weißlich ändert. Ihre Vorlagen sollten Sie regelmäßig wechseln. Tampons sind für diese Zeit nicht zu verwenden. Bitte achten Sie auf gute Händehygiene. Während des Wochenflusses sollten Sie keinen Geschlechtsverkehr haben. Unangenehm riechender Wochenfluss ist ein Zeichen einer Infektion. Weitere Symptome sind Fieber, Schmerzen, Übelkeit und Erbrechen, sowie Spannungen im Unterleib.

Durch gezielte Übungen kann die Rückbildung und Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur gefördert werden. So lassen sich die Spätfolgen eines überdehnten, untrainierten Beckenbodens vermeiden. Die Rückbildungsgymnastik kann

etwa 8 Wochen nach einer vaginalen Geburt und 12 Wochen nach einem Kaiserschnitt begonnen werden. Bei anhaltenden Beschwerden können Sie sich jederzeit für ein Beratungsgespräch über die angegebene E-Mail-Adresse melden.

Auch die Milchbildung kommt in dieser Zeit in Gang. Die erste Muttermilch ist gelblich (Kolostrum) und wird dann heller. Die Brüste verändern sich in den ersten 3–5 Tagen nach der Geburt. Sie werden voll und berührungsempfindlich. Das Gewebe spannt und die Brustwarzen sind sensibel.

Körperpflege im Wochenbett

Brust:

Nur klares Wasser, dies ist genug. Seife trocknet die Haut aus und enthält unnötige Duftstoffe. Sollten sie Pflege für Ihre Brustwarzen benötigen, nehmen Sie ein paar Tropfen Muttermilch. Vergessen Sie nicht Ihre Stilleinlagen regelmäßig zu wechseln und einen bequemen Still-BH zu nutzen.

Dammriss / Dammschnitt:

Diese Geburtsverletzungen verheilen im Wochenbett. Sollte Nahtmaterial verwendet wurden sein, wird sich dieses selbst

auflösen. Ihre Hebamme oder Gynäkologin sind bei Beschwerden für Sie da.

Kaiserschnittnaht:

Das Nahtmaterial wird sich auch hier selbst auflösen. Sollte es zu Rötungen oder Nässen an der Naht kommen, informieren Sie bitte Ihre Hebamme oder Gynäkologin. Um Komplikationen an der Naht vorzubeugen, tragen sie am besten lockere Kleidung, die nicht auf die Naht drückt. Es wird einige Monate dauern, bis Sie wieder volles Gefühl im Nahtbereich haben.

Stillschwierigkeiten

Stillen funktioniert nicht immer gleich. Für die meisten Beschwerden gibt es jedoch eine Lösung. Dabei möchten wir Sie gern unterstützen.

Wunde Brustwarzen:

- häufigste Beschwerden, die von Rötung, kleinen Rissen bis hin zu Bläschen vorkommen
- die häufigste Ursache sind oft eine ungünstige Stillposition oder Saugverhalten des Babys
- Abhilfe schaffen durch asymmetrisches Anlegen
- zur Pflege nutzen Sie Ihre Muttermilch und lassen Sie so viel Luft wie möglich an die wunden Brustwarzen heran

Milchstau:

- Milch kann nicht bis zur Brustwarze fließen und verbleibt im Brustgewebe
- um dem vorzubeugen, hilft regelmäßiges Anlegen, vor allem wenn Sie merken, dass Ihre Brust voll ist
- Still-BH sollte bequem sitzen, nicht zu eng, keine Bügel
- bei schmerzhaften Stellen positionieren Sie Ihr Kind so, dass sein Kinn auf diese Stelle gerichtet ist
- Wärme und Massage hilft die Milch zum Fließen zu bringen
- Pumpen sollte als Mittel letzter Wahl genutzt werden und nur so viel, bis eine Erleichterung in der Brust gespürt wird

Brustentzündung:

- Durch Bakterien, die durch eine Verletzung eindringen können (häufig an der Brustwarze)
- Rötung der Brust mit Fieber, teils auch Gliederschmerzen und Schwäche
- Kontaktieren Sie Ihre Hebamme oder Gynäkologin zügig, Medikamente könnten notwendig sein
- Kühlen nach dem Stillen lindert die Schmerzen
- Quarkwickel wirken zusätzlich entzündungshemmend

Gern bieten wir Ihnen Nachbesprechungen an.



Unzureichende Milchmenge:

- Muttermilch reguliert sich über Angebot und Nachfrage
- regelmäßiges Stillen fördert die Milchbildung
- bei Bedenken wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme oder kontaktieren eine/n Stillberater/in

Bei Fragen diesbezüglich kontaktieren Sie Ihre nachbetreuende Hebamme oder eine Stillberatung.

Verhütung

Während der Stillzeit sollten Sie sich um eine geeignete Verhütungsmethode kümmern. Stillen ist kein sicherer Schutz, auch wenn das Prolaktin den Eisprung verzögert. Suchen Sie hier das Gespräch mit Ihrem Gynäkologen.

Gynäkologische Untersuchung nach der Geburt

Nach ungefähr sechs Wochen sollten Sie Ihren Gynäkologen für eine Abschlussuntersuchung aufsuchen. Bitte planen Sie diesen Besuch zeitnah nach Entlassung aus dem Krankenhaus.

Medikamente während der Stillzeit

Manche Medikamente können über die Muttermilch an Ihr Kind weitergegeben werden. Bitte halten Sie Rücksprache mit dem Arzt.





Unsicherheiten und Ängste

Nach der Geburt findet eine Hormonumstellung statt. Zudem sind Sie dabei sich an die neuen Gegebenheiten zu gewöhnen und es kommt zu Schlafmangel. All diese Faktoren können dazu führen, dass Sie sich nicht wie gewohnt fühlen. Wir möchten Sie auch in dieser Situation unterstützen und ermutigen Sie dazu sich bei Bedenken an unser Team zu wenden. Gern bieten wir Ihnen Nachbesprechungen an.

Sicherer Babyschlaf

Gesunden Babyschlaf unterstützen:

- Wasserbetten, alte ausgelegene Matratzen und Sofas dürfen nicht verwendet werden, eine feste Matratze ist für Sie und Ihr Baby am besten
- Rückenlage ist die optimale Schlafposition für Ihr Baby
- Schlafen Sie Ihrem Kind möglichst zugewandt
- Die ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer beträgt 16 bis 18 °C
- Ziehen Sie das Baby nicht zu dick an: es sollte nicht mehr Lagen Kleidung tragen als Sie selbst
- ein Schlafsäckchen für das Kind ist der sicherste Schlafplatz, eine Zudecke ist nicht optimal

Weitere Informationen unter:

www.babyschlaf.de
www.geps.de

www.kindergesundheit.de
www.kinderaerzte-im-netz.de



Mein Baby schreit – Was tun

Nicht immer ist es einfach zu erkennen, warum Ihr Baby schreit. Schreien ist der Weg für Ihr Baby sich bemerkbar zu machen.

Es gibt verschiedene Gründe für das Schreien. Ihr Kind könnte:

- Hungrig sein
- Nähe wollen
- Sich erschreckt haben und getröstet werden wollen
- Eine neue Windel benötigen
- Müde sein

Gerade in den ersten 3 Monaten schreien Säuglinge häufiger, bis zu zwei Stunden am Tag oder mehr. Sie als Eltern haben die Fähigkeit Ihr Baby zu trösten und zu beruhigen:

- Lassen Sie es nicht zu lange schreien
- Reden Sie mit Ihrem Kind oder singen Sie ihm was vor
- Stillen Sie Ihr Baby, wenn es Hunger haben könnte
- Nehmen Sie Ihr Kind hoch, schaukeln oder tragen Sie es

Sollte keine dieser Maßnahmen zum Erfolg führen, suchen Sie sich Hilfe. Oft löst eine kleine Pause für Sie selbst schon das Problem, wenn jemand kurz auf Ihr Baby aufpassen kann. Wenn Sie Veränderungen im Schreien Ihres Babys feststellen, wie lauter, energischer oder es gar nicht mehr zu beruhigen ist, kontaktieren Sie bitte Ihren Kinderarzt oder eine Beratungsstelle.

Bitte nicht Schütteln!

Trotz aller Versuche schreit Ihr Kind weiter? Schütteln Sie Ihr Kind auf keinen Fall. Schütteln ist gefährlich, da sich die Beschleunigungsbewegungen auf das Schädelinnere auswirken und es kommt zum Zerreißen von Venen. Durch diese Verletzungen kommt es zu Blutungen. Es können sich auch Prellungen durch den Aufprall im Schädelinneren bilden, welche zu Schwellungen und Blutungen führen. Diese können tödlich sein oder zerstören Zellgewebe dauerhaft.

Ein normales Handling oder Spielen mit Ihrem Baby führen nicht zu diesen Verletzungen!

Informations- und Beratungsstellen

**Universitätsklinikum
Leipzig**
(0341) 9726869

Sana Klinikum Borna
(03433) 211601

Klinikum St. Georg
(0341) 9093660

Frühe Hilfen Leipzig e.V.
(0341) 984690

**Spezialsprechstunde
am Helios Park-Klinikum
Leipzig**
(0341) 8641251

**Beratungsstelle der Stadt
Leipzig**
(0341) 1231307
www.leipzig.de/elternsein

Nummer gegen Kummer
0800 111 0550
www.nummergegenkummer.de





NEONATOLOGIE

In unserem perinatologischen Schwerpunkt betreuen wir **Frühgeborene ab der 32.0 SSW und kranke Neugeborene**. Für die familienorientierte Betreuung steht Ihnen ein erfahrenes Team an Pflegefachkräfte und Fachärzten für Kinder- und Jugendmedizin zur Seite.

Krankenhausübergreifend findet eine enge Zusammenarbeit mit der Kinderklinik der Sana Kliniken Leipziger Land statt.

Sollte sich eine Frühgeburt abzeichnen, stehen wir Ihnen bereits vor der Geburt beratend zur Seite. Sofern es der Zustand von Kind und Mutter erlauben, werden Sie von Anfang an gemeinsam betreut.

Im Rahmen unseres **babyfreundlichen Konzeptes** unterstützen wir Sie beim Stillen und ermöglichen Ihnen situationsbedingt Bonding mit Ihrem Neugeborenen.

Perinatal behandeln wir im Kreißsaal und auf der Wochenbettstation alle akut auftretenden Störungen, wenn möglich im Rooming-in.

Planbare routinemäßige Untersuchungen (Ultraschall) stehen rund um die Uhr bei Indikation zur Verfügung.

Wir hoffen, dass Sie sich bei uns wohl fühlen und wir gemeinsam einen Beitrag zur baldigen Genesung und möglichst ungestörter Entwicklung Ihres Kindes leisten können.

Wir bieten:

- rund um die Uhr Betreuung durch Fachpersonal für Mutter und Neugeborenes
- Rooming-In direkt bei Aufnahme oder zeitnah
- enge Zusammenarbeit mit der Kinderklinik Borna und den anderen Kinderkliniken in Leipzig
- Eltern haben Zugang zu Ihrem Neugeborenen rund um die Uhr
- Anleiten der Eltern durch Pflegefachkräfte auf der Neonatologie

KONTAKTE

Kreisssaal

Tel. (0341) 39 59 62 60 | Fax (0341) 39 59 62 69
kreissaal@ek-leipzig.de

Anmeldung Sprechstunde „Pränataldiagnostik“ (vorgeburtliche Diagnostik, Chefarzt-Sprechstunde)

Tel. (0341) 39 59 62 70 | Fax (0341) 39 59 62 79
praenataldiagnostik@ek-leipzig.de

Anmeldung zur Geburt

Tel. (0341) 39 59 60 98

Wochenbettstation

Station 9: Tel. (0341) 39 59 60 90
Station 9a: Tel. (0341) 39 59 60 96
Fax (0341) 39 59 60 99
wochenbettstation@ek-leipzig.de

Neonatologie (Früh- und Neugeborenen Medizin)

Tel. (0341) 39 59 61 00 | Fax (0341) 39 59 61 09
neonatologie@ek-leipzig.de

Sekretariat Geburtshilfe (Chefarzt Dr. med. C. Springer)

Tel. (0341) 39 59 72 00 | Fax (0341) 39 59 72 09
geburtshilfe@ek-leipzig.de

SO FINDEN SIE UNS



Straßenbahn Linie 9 und 11

bis Haltestelle Hildebrandstraße / St. Elisabeth-Krankenhaus

Buslinie 70

bis Connewitzer Kreuz,
von dort mit der Straßenbahn Linie 9 und 11
bis Hildebrandstraße / St. Elisabeth-Krankenhaus

Mit dem Auto

für Fernverkehr über B2 kommend,
ist die Zufahrt zum Krankenhaus ausgeschildert.

Parkmöglichkeiten befinden sich auf dem Gelände
des St. Elisabeth-Krankenhauses.

IMPRESSUM

St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig
Biedermannstraße 84 | 04277 Leipzig
www.ek-leipzig.de

HILFE

Hier finden Sie ebenfalls Hilfe und Unterstützung

**BDL Berufsverband Deutscher
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.**

www.bdl-stillen.de
0511 87 64 98 60

Deutscher Hebammenverband e.V.

www.hebammenverband.de
0721 981 89 0

Ausbildungszentrum Laktation und Stillen

www.stillen.de
0571 71 06 18

AFS Arbeitsgemeinschaft

Freier Stillgruppen Bundesverband e.V.

www.afs-stillen.de
0228 92 95 9999

Hinweise Behördengänge



In Leipzig gibt es den „Leipziger Elternexpress“, welche die Formalitäten rund um die Geburt Ihres Kindes erleichtert. Dieser beinhaltet alle Anträge für wichtige Familienleistungen, welche ohne Behördengänge gestellt werden können. Schon vor der Geburt können werdende Eltern die Anträge erhalten, um sie in Ruhe zu Hause auszufüllen und alle notwendigen Unterlagen zusammenzusuchen.

Nach der Geburt können Sie alles zusammen bei uns in der Klinik in dafür vorgesehene Briefkästen einwerfen und die Unterlagen werden an die zuständige Behörde übermittelt.





St. Elisabeth-Krankenhaus Leipzig
Biedermannstraße 84 | 04277 Leipzig
www.ek-leipzig.de