



Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

# Informationsbroschüre zur Geburtshilfe



Universitäts  
Kinder  
Frauzentrum

am Universitätsklinikum  
Carl Gustav Carus

## Liebe werdende Eltern,

vor Ihnen liegt ein bedeutendes Ereignis. Die Geburt Ihres Kindes gehört wahrscheinlich zu den schönsten Augenblicken in Ihrem Leben.

Wir, die Mitarbeiter des Universitäts Kinder-Frauzentrums am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus, stehen Ihnen gern zur Seite. Mit unserem Wissen, unserer Erfahrung und unserer Persönlichkeit schaffen wir Ihnen die Atmosphäre für ein schönes Geburtserlebnis.

Über den Service und Komfort eines hochmodernen Krankenhauses hinaus ist die Geburtshilfe des Universitätsklinikums optimal auf alle Ereignisse bei Schwangerschaft, Geburt und Nachsorge vorbereitet: Hebammen, Frauen- und Kinderärzte, Psychologen, Krankenschwestern und Stillberaterinnen arbeiten hier eng zusammen – Hand in Hand mit weiteren Spezialisten.

In dieser Broschüre finden Sie Informationen rund um die Geburtsvorbereitung, die Entbindung und die stationäre Betreuung in unserer Klinik. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

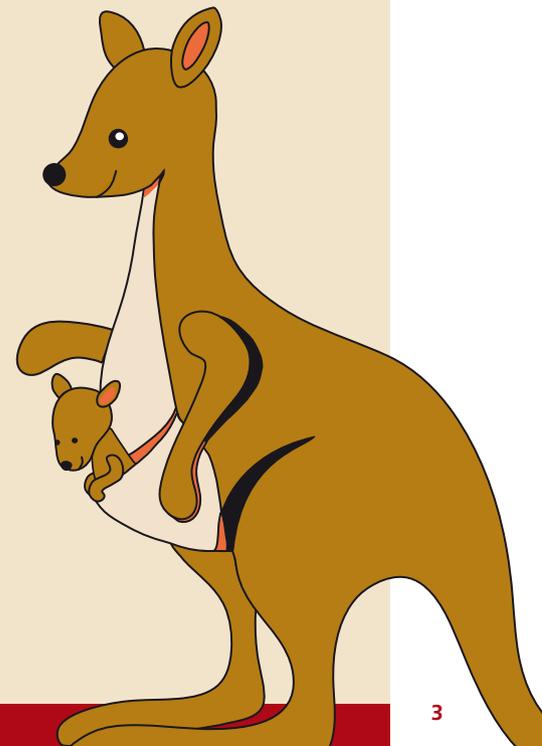


**Prof. Dr. med. Pauline Wimberger**





1. Vor der Geburt .....	4
2. Aufenthalt Schwangerenstation .....	10
3. Im Kreißsaal .....	11
4. Zur Entbindung .....	12
5. Auf der Wochenstation .....	13
6. Stillberatung .....	15
7. Informationen für den Stillbeginn .....	16
8. Entlassung .....	20
9. Für den Nachhauseweg .....	21
10. Zu Hause .....	22
11. Nachsorge .....	27
12. Ernährungsempfehlungen .....	28
13. Wochenbettgymnastik .....	30
14. Hinweise zu Behördengängen .....	32
15. Universitäts Kinder- und Frauenzentrum .....	33
16. Kontakte .....	36
17. Gutschein .....	37



## Intensiv-Schwangerenberatung (ISB)

Wir beraten und betreuen Sie in unseren Sprechstunden bei Risiken in oder schon vor der Schwangerschaft bestehenden Erkrankungen. Bitte bringen Sie dazu Ihren Mutterpass und einen Überweisungsschein durch Ihren Frauenarzt mit.

### Zu behandelnde Erkrankungen:

- Diabetes mellitus
- Bluthochdruckerkrankungen (z. B. Schwangerschaftsvergiftung)
- Autoimmunerkrankungen (z. B. Systemischer Lupus erythematodes)
- Erkrankungen des Gerinnungssystems (z. B. Thrombose, Thrombophilie, Blutungsneigung)

- neurologische Erkrankungen (z. B. Epilepsie)
- Infektionserkrankungen in der Schwangerschaft (z. B. Ringelröteln, Toxoplasmose, Cytomegalie)
- Antikörper im mütterlichen Blut
- andere Risiken im Rahmen der Mitbetreuung Ihres niedergelassenen Gynäkologen

Des Weiteren erfolgt eine intensive Vorsorge für unsere Mehrlingsschwangeren und die ausführliche Beratung zur Geburtsplanung für alle Schwangeren ergänzend zu unserer Hebammensprechstunde.

☎ 0351 458-13215

✉ [gyntermine@ukdd.de](mailto:gyntermine@ukdd.de)



## Pränataldiagnostik und Therapie

Die Untersuchung beinhaltet eine Beurteilung aller Organsysteme des Fetus zum Ausschluss von Fehlbildungen.

- Organfeindiagnostik im zweiten Schwangerschaftsdrittel
- nichtinvasive und invasive Diagnostik (Fruchtwasserpunktion, Chorionzottenentnahme, Nabelschnurpunktion)
- fetale Therapie (Transfusion, Lasertherapie bei Zwillingstransfusionssyndrom u. a.)
- Dopplersonografie (Blutflussmessung am Kind)

## Privatleistungen:

- First-Trimester-Screening, Spezialsprechstunde (Nackenfaltenmessung) mit Risikoberechnung für Störungen der Erbanlagen und einer frühen Organdiagnostik
- Präeklampsiescreening und Pränatetest

Bei Bedarf werden Sie durch die interdisziplinäre Beratung mit der Kinderchirurgie, Neonatologie, Genetik, Kinderkardiologie und bei speziell zu erwartenden Komplikationen durch die Stillberatung betreut. Für unsere täglichen Sprechstunden können Sie gern einen Termin vereinbaren.

## Interdisziplinäre Beratungs- / Betreuungsangebote

Wir vermitteln Ihnen gern den Kontakt zu:

- Kinderarzt
- FamilienNetz (sozialmedizinische psychologische Versorgung)
- Psychosomatik

 0351 458-13215

 [gynterminate@ukdd.de](mailto:gynterminate@ukdd.de)



## Informationsabende

An jedem zweiten und vierten Dienstag im Monat findet um 19.30 Uhr im Hörsaal der Frauenklinik ein Informationsabend für werdende Eltern statt. Das Team der Frauenklinik beantwortet Ihnen alle Fragen rund um die Geburt sowie zur Vor- und Nachsorge. Wenn möglich, findet im Anschluss eine Kreißsaalbesichtigung statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Hebammensprechstunde

In unserer Hebammensprechstunde heißen wir alle Schwangeren, bei denen keine ersichtliche Risikoschwangerschaft vorliegt, zu einem vorgeburtlichen Gespräch willkommen. Während dieses Termins werden die Aufnahmeformalitäten rund um die Geburt besprochen und die Krankenakte angelegt. Falls es zu Komplikationen in der Schwangerschaft gekommen ist oder eine Schnittentbindung in den vorherigen Schwangerschaften erfolgte oder in dieser Schwangerschaft geplant werden muss, sollte eine Vorstellung bei einem geburtshilflich tätigen Arzt zur Geburtsplanung in unserer Intensivschwangerenberatung (ISB) erfolgen.

Anmeldung unter  0351 458-2365



## Geburtsvorbereitungskurse

In unseren Geburtsvorbereitungskursen geben Ihnen unsere Hebammen einen umfassenden Einblick in alle Aspekte der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Die Kurse können sowohl als Partnerkurse zusammen mit den werdenden Vätern oder als Frauenkurse gewählt werden. Die Kursgestaltung obliegt der jeweiligen Hebamme und kann somit individuell gestaltet werden.

- Beginnend ab der 30./32. Schwangerschaftswoche – Anmeldung möglichst bis zur 20./22. Schwangerschaftswoche
- Dauer ca. zwei Stunden pro Termin über einen Zeitraum von etwa sechs Wochen
- Partnergebühr bitte erfragen

### Paarkurse

Wann? Montag, Mittwoch und Donnerstag

Beginn? Abendkurs

### Frauenkurs

Wann? Mittwoch

Beginn? Nachmittagskurs

Anmeldung unter  0351 458-2365



## Schwangerengymnastik

Für werdende Mütter, welche sich nicht in stationärer Betreuung befinden, wird durch unsere Physiotherapeuten der Kurs Schwangerengymnastik angeboten. Wir bitten Sie, zu Ihrem ersten Termin ein Rezept (Muster 16) von Ihrem Frauenarzt mitzubringen.

Wann? Donnerstag

Beginn? 09.30–10.15 Uhr

Anmeldung unter  0351 458-2361



Folgende Kurse bieten wir Ihnen zusätzlich als Privatleistung an. Bitte erfragen Sie die Gebühren.

## Akupunktursprechstunde

Unsere Akupunktursprechstunde steht allen Schwangeren mit folgenden Schwangerschaftsbeschwerden zur Verfügung:

- Übelkeit und Erbrechen in der Frühschwangerschaft
- Ödeme
- Einschlafen der Finger (Karpaltunnelsyndrom)
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- depressive Verstimmungen
- geburtsvorbereitende Akupunktur

Wann? Mittwoch

Beginn? 14.00–15.00 Uhr

Anmeldung unter  0351 458-2365

## Trageberatung

Auf Anfrage unterstützt Sie bei Fragen und Problemen rund um das Thema Tragen unsere zertifizierte Trageberaterin. Wir bieten individuelle Beratung zum Erlernen bestimmter Tragetechniken, die Ihren und den Bedürfnissen Ihres Kindes angepasst sind.

Die Termine zu diesem und allen anderen Kursangeboten der Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe finden Sie hier:



 [ukdd.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/gyn/news-veranstaltungen/veranstaltungen/kursangebote](https://ukdd.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/gyn/news-veranstaltungen/veranstaltungen/kursangebote)

## Stillinformationsabend

Eine Veranstaltung für werdende Eltern und alle, die Interesse daran haben – denn ein unterstützendes Umfeld ist wichtig, damit Stillen gelingt! Hier erhalten Sie nützliche Tipps und spannende Infos für einen guten Start in die Stillbeziehung. Muttermilch ist mehr als nur Ernährung: Es ist die erste Immunisierung, beugt vielen Erkrankungen vor, und fördert die Entwicklung einer tragfähigen Mutter-Kind-Bindung. Warum dafür auch der Vater so wichtig ist und vieles mehr erfahren Sie an diesem Abend. Gern können Sie konkrete Fragen mitbringen, die Ihnen eine erfahrene Stillberaterin beantworten wird.

Anmeldung unter  [stillinfo@ukdd.de](mailto:stillinfo@ukdd.de)

Dauer? Ca. 90 Minuten

Kosten? 10 Euro pro Person / 15 Euro pro Paar, Abrechnung vor Veranstaltungsbeginn

Wann? 18.30 Uhr, jeden 1. Dienstag im Monat

Wo? Haus 21, 1. Etage, Seminarraum 4, Zugang direkt von der Gartenhalle aus

## Geschwisterschule

In der Geschwisterschule werden zukünftige Schwestern und Brüder im Alter zwischen fünf und zwölf Jahren auf den Familienzuwachs spielerisch-aufklärend vorbereitet. Die Kinder erfahren etwas über die Entstehung des Babys, die Schwangerschaft und Geburt und lernen das richtige Halten und Wickeln des Babys.



## Bauchzeit

Ein Projekt unserer Hebammenschülerinnen für schwangere Frauen

Mit dem kostenlosen Angebot wollen wir mit Ihnen den Krankenhausaufenthalt angenehmer und abwechslungsreicher gestalten. Im Rahmen dieses Projektes geben wir Ihnen die Gelegenheit, sich einmal in aller Ruhe mit sich selbst, Ihrem Bauch und Ihrem Kind zu beschäftigen. Dies möchten wir gemeinsam mit Ihnen entweder auf kreative Weise, z. B. mit dem Bemalen des Bauches, oder in entspannender Weise, z. B. durch eine Pinselmassage fürs Gesicht oder Entspannungsübungen, umsetzen.

Alle Angebote finden auf Nachfrage statt.



Wir möchten Ihnen den Aufenthalt trotz all Ihrer Sorgen und Ängste so angenehm wie möglich gestalten. Ein spezialisiertes Team aus Ärzten, Hebammen, Schwestern, Physiotherapeuten und Psychologen steht Ihnen jederzeit zur Seite.

### Kliniktasche für die Schwangerenstation

**In die Kliniktasche für Ihren Aufenthalt auf der Schwangerenstation gehören:**

- Mutterpass
- Einweisungsschein
- Krankenversicherungskarte
- Bade- oder Morgenmantel
- Hausschuhe
- bequeme Kleidung für Ihren Krankenhausaufenthalt
- Handtücher
- Kulturtasche mit Utensilien des persönlichen Bedarfs wie Zahnbürste, Zahnpasta, Duschgel, Haarshampoo, Cremes etc.

Gern können Sie Ihren Laptop oder Ihr Tablet mitbringen, wir bieten auf den Stationen kostenloses Patienten-WLAN an.

### Der Tagesablauf

6.00–6.30 Uhr	Dienstübergabe
7.00 Uhr	Wecken und Hilfe bei der Körperpflege
7.30–8.45 Uhr	Frühstück
9.00–12.00 Uhr	diagnostische/therapeutische Maßnahmen
12.00 Uhr	Mittagessen

### 13.00–15.00 Uhr **Mittagsruhe**

*Bitte beachten Sie dabei, dass Sie viel Ruhe benötigen. Versuchen Sie Besuche daher auf das Notwendige zu reduzieren.*

14.00–14.30 Uhr	Dienstübergabe
15.00 Uhr	Zwischenmahlzeit
16.00–17.30 Uhr	weitere diagnostische/therapeutische Maßnahmen
17.30–18.45 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Hilfe bei der Körperpflege
21.30–22.00 Uhr	Dienstübergabe

### 22.00 Uhr **Nachtruhe**

### Visitenzeiten

ab 8.15 Uhr	Geburtshilfliche Visite
ab 10.30 Uhr	Chefarzt-/Oberarztvisite

## Rund um den Kreißsaal



Bei allen Entbindungen sind die Hebammen und Ärzte unseres Hauses vor Ort. Im Bedarfsfall steht eine intensivmedizinische Betreuung durch unsere Geburtshelfer/Gynäkologen, Anästhesisten sowie Kinderärzte rund um die Uhr zur Verfügung.

### Unser Kreißsaal bietet Ihnen:

- fünf Entbindungsräume
- ein Vorwehenzimmer
- zwei Vorbereitungsräume
- Operationssaal für Kaiserschnittentbindung
- Kinderklinik in unmittelbarer Nähe

### Für die Entbindung steht Ihnen Folgendes zur Verfügung:

- verschiedene Entbindungsbetten
- Gebärhocker
- Entbindungsbadewanne

- Gymnastikbälle
- Seile
- Matten
- eine Wanne für Entspannungsbäder

### Familienorientierte Geburt mit dem Partner oder einer anderen vertrauten Person:

- natürliche Geburt
- alternative Gebärhaltungen
- Wassergeburt

### Zusätzliche Methoden, die die Geburt erleichtern:

- homöopathische Mittel
- Akupunktur
- Massage
- alternative Schmerzlinderung
- Periduralanästhesie

### Kliniktasche für die Entbindung und die Wochenstation

In die Kliniktasche zur Entbindung und für den Aufenthalt auf der Wochenstation gehören:

#### Wichtige Dokumente:

- Mutterpass
- Versicherungsnachweis/Krankenkassen-Chipkarte
- Personalausweis
- Geburtsurkunde bereits geborener Kinder

#### Bei verheirateten Paaren:

- Familienstammbuch
- Eheurkunde

#### Bei unverheirateten Müttern:

- Geburtsurkunde von Mutter und Vater im Original
- Geburtsurkunden bereits geborener Kinder
- Vaterschaftsanerkennung/Sorgerechtserklärung  
falls vorhanden
- eventuell Scheidungsurteil

#### Weiteres:

- Bade- oder Morgenmantel
- Hausschuhe
- bequeme Kleidung für Ihren Krankenhausaufenthalt
- Still-BHs
- Handtücher
- Kulturtasche mit Utensilien des persönlichen Bedarfs
- Kleidung für Ihren und des Babys Nachhauseweg
- Bonding-Gurt

*Die Tasche sollte vier bis sechs Wochen vor dem Geburtstermin gepackt sein.*

Krankentransport ☎ 19222

Rettungsdienst im Notfall ☎ 112

### Ambulante Geburt

Wenn Sie sich für eine ambulante Geburt entscheiden, können Sie bereits nach wenigen Stunden, wenn die Überwachungsphase unauffällig ist, mit Ihrem Kind nach Hause gehen. Dafür empfehlen wir Ihnen, sich schon während der Schwangerschaft mit einer Nachsorgehebamme Ihrer Wahl in Verbindung zu setzen. Auch zu einem niedergelassenen Kinderarzt sollten Sie für die kinderärztlichen Untersuchungen schon frühzeitig Kontakt aufnehmen.

### Beleghebammen, mit denen wir zusammenarbeiten

#### Hebammenpraxis „Unikum“

Goetheallee 21

01309 Dresden

☎ 0351 3122696

✉ Hebammenpraxis.Unikum@gmx.de

🌐 www.hebammenpraxis-unikum.de

#### Hebamme Andrea Kuska

☎ 03520 880039 oder 0162 6756115

✉ post@hebamme-andrea.org

🌐 www.hebamme-andrea.org





### Die Wochenstation

Unser interdisziplinäres Team aus Kinderkrankenschwestern, Hebammen, Frauenärzten und Kinderärzten freut sich, Sie auf der Wochenstation begrüßen zu dürfen.

Die ersten Tage nach der Geburt bringen einige Veränderungen in Ihrem Leben mit sich. Damit steht die Zeit des Kennenlernens Ihres neuen Familienmitglieds im Vordergrund. Wir möchten Sie bei dem Thema Stillen, der Pflege des Neugeborenen und bei den Fragen und eventuellen Unsicherheiten umfassend unterstützen.

Daher bieten wir praktische Anleitungen und eine kompetente, ganzheitliche sowie familienorientierte Beratung, um Sie optimal auf die Zeit nach der Entlassung aus unserem Klinikum vorzubereiten.

#### Unser Wochenstation bietet Ihnen:

- zehn lichtdurchflutete Zwei-Bett-Zimmer, ausgestattet mit Wärmelampe, Bad mit WC und Dusche
- Familien- und Einzelzimmer können auf Wunsch angeboten werden. Sollten Sie an einer WLAN-Verbindung interessiert sein, sprechen Sie bitte unser Personal an.

#### Angebote auf der Wochenstation:

- Stillberatung/Stillvisite
- Wochenbettgymnastik
- Akupunktur und Homöopathie bei Bedarf
- Hörtest
- Oximetrie (Sauerstoffmessung)
- Stoffwechselscreening
- Hüftultraschall
- U1 und U2
- Geburtsgeschenke
- Babyfotoservice



### Besuch

Die Zeit des Kennenlernens Ihres Kindes ist ein wichtiger Prozess. Gerade die ersten Tage nach der Geburt sind geprägt von vielen neuen Eindrücken und eine sehr intensive Zeit der Eltern-Kind-Bindung. Nehmen Sie sich Zeit für diesen besonderen Lebensabschnitt.

Ihr Partner, gesunde Geschwisterkinder, Großeltern, Verwandte und Freunde sind selbstverständlich willkommen. Eine besuchsfreie Zeit zwischen 13.00 Uhr und 15.00 Uhr haben wir für unsere Patienten eingerichtet, damit es im Tagesablauf die Möglichkeit gibt, sich auszuruhen und den häufig fehlenden Nachtschlaf, den das Leben mit Neugeborenen mit sich bringt, nachzuholen. Besuche sollten eingeschränkt werden, um Ihnen und Ihrem Nachwuchs Ruhe zu ermöglichen.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Zeit des Kennenlernens und stehen Ihnen bei Fragen natürlich jederzeit zur Verfügung.

### Sicherheit Ihres Kindes

Wir bitten Sie, nicht mehr mit Ihrem Kind in einem Bett zu schlafen. Bitte legen Sie Ihr Kind bei aufkommender Müdigkeit in sein Bettchen zurück. Wenn Sie dabei Hilfe brauchen, unterstützen wir Sie gern.

### Der Tagesablauf

6.00–6.30 Uhr	Dienstübergabe
7.00 Uhr	Wecken und Hilfe bei der Körperpflege
7.30–8.45 Uhr	Frühstück
9.00–13.00 Uhr	U1/U2/Hüftultraschall, Hörtest, diagnostische/therapeutische Maßnahmen der Mutter
12.00 Uhr	Mittagessen

### 13.00–15.00 Uhr **Mittagsruhe**

*Bitte beachten Sie dabei, dass Sie als gerade gewordene Mutter besonders viel Ruhe und ungestörte Zweisamkeit mit Ihrem Kind benötigen.*

14.00–14.30 Uhr	Dienstübergabe
15.00 Uhr	Zwischenmahlzeit
16.00–17.30 Uhr	weitere diagnostische/therapeutische Maßnahmen, Puls- und Temperaturkontrolle
17.30–18.45 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Hilfe bei der Körperpflege
21.30–22.00 Uhr	Dienstübergabe

### 22.00 Uhr **Nachtruhe**

### Visitenzeiten

ab 8.15 Uhr	Geburtshilfliche Visite
ab 10.30 Uhr	Chefarzt-/Oberarztvisite



*„Stillen ist wie Tanzen lernen,  
wichtig sind Körperkontakt,  
die Zuneigung zueinander und  
den richtigen Rhythmus finden.  
Am Anfang sind beide noch unbeholfen,  
doch wenn Sie die ersten Schritte können,  
werden Sie eine Einheit.“*

M. Orlowski, Hebamme aus Berlin

Das Stillen als die natürlichste Ernährung von Neugeborenen fördert nicht nur die körperliche Gesundheit Ihres Babys, sondern trägt auch zu einer intensiven Mutter-Kind-Bindung bei.

Vor allem zu Beginn des Stillens ergeben sich viele Fragen und Situationen, in denen Sie sich unsicher fühlen können. Gerade in dieser Zeit stehen wir Ihnen mit Geduld, Verständnis und fachlichem Rat zur Seite. Unser besonderes Anliegen ist es, Ihnen eine positive Einstellung zum Stillen zu vermitteln. Wir beraten und unterstützen Sie gern auf dem Weg in Ihre ganz individuelle Stillbeziehung.

Darüber hinaus können Sie bei Bedarf eine spezielle Stillberatung durch unsere zertifizierten Still- und Laktationsberaterinnen (nach IBCLC – International Board Certified Lactation Consultant) erhalten.

Selbstverständlich unterstützen wir Sie auch, wenn Sie nicht stillen möchten bzw. ein Abstillen erforderlich ist. Dabei beraten wir Sie zur angemessenen Ernährung Ihres Kindes und geben Tipps zum natürlichen Abstillen.

### Vorteile des Stillens



Ihr Baby zu stillen und mit Muttermilch zu ernähren, ist das Beste für Ihr Kind.

#### **Vorteile der Muttermilch:**

- jederzeit verfügbar, günstig, richtige Temperatur
- passt sich an die Bedürfnisse Ihres Kindes an
- enthält alle Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und ist damit optimal auf den Energiebedarf in den ersten sechs Monaten abgestimmt
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Reifung der Darmschleimhaut

#### **Vorteile des Stillens:**

- Anregung aller Sinne Ihres Kindes: Hören, Riechen, Sehen, Schmecken, Fühlen
- schnellere Rückbildung der Gebärmutter
- raschere Erreichung des Vorschwangerschaftsgewichtes
- durch die Stillhormone finden Sie leichter in Ihre neue Rolle

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt das ausschließliche Stillen in den ersten sechs Monaten nach der Geburt. Auch nach Einführung angemessener Beikost – spätestens mit Beginn des zweiten Lebenshalbjahres – sollten Säuglinge weiter gestillt werden. Die Stilldauer insgesamt bestimmen Mutter und Kind.



## Praktische Tipps rund ums Stillen

- Legen Sie Ihr Kind nach der Geburt so früh und so oft wie möglich an.
- Haut- und Körperkontakt fördern die Mutter-Kind-Bindung und erleichtern den Stillstart.
- Stillen Sie nach Bedarf – es ist normal, dass Babys ca. acht- bis zwölfmal in 24 Stunden gestillt werden wollen.
- Je öfter Sie Ihr Kind anlegen, umso mehr Milch wird gebildet. → Die Nachfrage bestimmt das Angebot.
- Die Vormilch (Kolostrum) ist in den ersten Tagen nur in kleinen Mengen vorhanden und von einzigartiger Zusammensetzung für den optimalen Start ins Leben. So lernt Ihr Kind Atmen, Saugen und Schlucken zu koordinieren.
- Zwischen dem dritten und fünften Tag nach der Geburt ist der Milcheinschuss zu erwarten. Durch die vermehrte Lympheflüssigkeit und die starke Durchblutung ist die Brust sehr gespannt. Wärme vor dem Stillen und Kühlen der Brust nach dem Anlegen helfen, diesen Zustand zu lindern.
- Ein Ziehen in der Brust und in der Gebärmutter ist in den ersten Tagen normal. Hierfür sind die Stillhormone verantwortlich.

### Signale Ihres Kindes, dass es gestillt werden will:

- Suchbewegungen (Hin- und Herdrehen des Kopfes)
- Saugbewegungen des Mundes, Schmatzen und Unruhe
- Späte Stillzeichen sind Weinen und Schreien, die das Anlegen oft erschweren.

### Beobachten Sie Ihr Kind!

#### Es ist richtig angelegt, wenn

- Ohr, Schulter und Hüfte eine Linie bilden,
- die Lippen nach außen gestülpt sind,
- möglichst viel vom Brustwarzenvorhof im Mund des Kindes aufgenommen wird,
- Nase, Wange und Kinn Ihre Brust berühren und
- sich Ohren, Schläfen und Kiefer rhythmisch bewegen.

## Präpartale Kolostrumgewinnung

Kolostrum als erste Milch für Ihr Baby. Es ist möglich diese Milch kurz nach der Geburt oder schon in den letzten Schwangerschaftswochen aufzufangen. Sie enthält wertvolle Nährstoffe und unterstützt das Neugeborene, als erste Nahrung, bei seinem Start ins Leben. Vor allem bei Frauen mit Diabetes, frühgeborenen Kindern oder der Trennung von Mutter und Kind nach der Geburt wird das Kolostrum gern abgepumpt. Das Kolostrum kann per Hand oder mit Hilfe einer Spritze gewonnen werden. Dies sollte regelmäßig erfolgen und anschließend entsprechend aufbewahrt werden. Wann und Wie es für Sie und Ihr Kind am besten ist, können wir gern gemeinsam besprechen.

### Stillpositionen

Die drei häufigsten Stillpositionen:

#### Wiegehaltung



#### Stillen im Liegen



#### Rückenhaltung



Der Wechsel zwischen diesen drei Stillpositionen sorgt für eine optimale Entleerung der Brust. Die Milchproduktion wird angeregt und für jede Alltagssituation ist eine geeignete Stillposition dabei.

### Tipps zur Pflege der Brust in der Stillzeit

- Waschen Sie Ihre Brust nur mit klarem Wasser, Ihre Brust sollte natürlich riechen.
- Bitte nutzen Sie nach jedem Stillen neue Stilleinlagen.
- Zur Brustpflege bei empfindlichen und gereizten Brustwarzen hilft es, Muttermilch an der Brustwarze antrocknen zu lassen und Lanolin-Salbe (reines Wollwachs) zur Linderung anzuwenden.
- Auf die Verwendung von parfümierten Lotionen oder Ähnlichem sollte verzichtet werden, da Ihr Baby Inhaltsstoffe dieser Lotion beim Stillen aufnehmen und durch den veränderten Geruch und Geschmack irritiert werden könnte.



## Abpumpen von Muttermilch

Ihrem Kind Muttermilch zu geben, ist das Beste, was Sie in den ersten Wochen und Monaten für sein Wohlbefinden tun können. Auch wenn das Stillen noch nicht ohne Weiteres möglich ist, kann Ihr Kind mit Muttermilch ernährt werden. Dazu erhalten Sie von uns Informationen und Anregungen zum Abpumpen und Aufbewahren von Muttermilch.

### Tipps zum Abpumpen:

- Waschen Sie Ihre Hände gründlich und säubern Sie Ihre Brust unter fließendem Wasser bzw. mit Hilfe eines Einmalwaschlappens (bitte keine Seife für die Brust verwenden).
- Optimal ist es, vier bis sechs Stunden nach der Geburt die Stimulation Ihrer Brust mit Hilfe einer elektrischen Milchpumpe zu beginnen.
- Regelmäßiges Pumpen alle drei bis vier Stunden tagsüber und mindestens einmal nachts, 15 Minuten pro Seite, ist wichtig für eine gute Milchbildung.
- Verwenden Sie bitte der Brustgröße angepasste Brustaufsätze und sterile Flaschen zum Auffangen der Muttermilch.
- Bitte benutzen Sie nach jedem Abpumpen neue Stilleinlagen.
- Schaffen Sie sich eine ruhige Atmosphäre mit leiser Musik, einem Bild von Ihrem Kind und einem Getränk für Sie als Mutter.

## Frauenmilchsammelstelle

Sollten Sie mehr Milch haben, als Ihr Baby benötigt, können Sie den Überschuss an Muttermilch spenden. Sie helfen damit Kindern, deren Mütter keine oder nicht genug Muttermilch haben. Vor allem Frühchen haben oftmals einen hohen Bedarf – gespendete Milch kann ihnen helfen, gesund aufzuwachsen und ebenfalls von den wertvollen Inhaltsstoffen zu profitieren.

Sie finden unsere Milchküche im Untergeschoss und können Ihre Muttermilch dort täglich ohne vorherige Anmeldung von 6.00 bis 14.00 Uhr, auch an Sonn- und Feiertagen, abgeben. Wenn Sie sich für das Abpumpen entscheiden, sprechen Sie uns einfach an, gern beraten wir Sie individuell und unterstützen Sie.

**Hinweis:** Für den Transport der Muttermilch zwischen Ihrer Wohnung und der Klinik ist eine Kühltasche mit Kühlelementen notwendig.

Informationen unter  0351 458-2074



### Der Tag der Entlassung

Vormittags, bis spätestens 13.00 Uhr bereiten wir für Sie alle Unterlagen für Ihre Entlassung vor. Bitte organisieren Sie rechtzeitig eine Abholmöglichkeit.

**Entlassung bei unkomplizierter Spontangeburt:**  
typischerweise am dritten Tag nach Entbindung

**Entlassung nach Kaiserschnittentbindung:**  
typischerweise am vierten Tag nach Kaiserschnitt

### Abschlussuntersuchungen / Abschlussgespräch

Am Tag vor der Entlassung oder am Entlassungstag werden wir Sie zur Abschlussuntersuchung bitten. Hier erhalten Sie ein Informationsgespräch und können noch offene Fragen klären. Im Anschluss kontrollieren wir ggf. die Heilung Ihrer Geburtsverletzung oder Ihrer Kaiserschnittnarbe.

Ab 60 Stunden nach der Geburt Ihres Kindes kann die „U2“ durch einen Kinderarzt erfolgen. Diese findet wochentags ab 9.30 Uhr statt. Im Anschluss daran wird die Entlassung bis 13.00 Uhr erfolgen. Die notwendigen Unterlagen (Mutterpass, Kinder-Untersuchungsheft) werden Ihnen von den Hebammen ausgehändigt.

### Geburtsgeschenk

Von unserer Klinik erhalten Sie ein Geburtsgeschenk Ihrer Wahl:

- Set, bestehend aus Kapuzenhandtuch, Dinkelkissen, Schnuffeltuch, oder
- Wickeltasche mit Wickelaufgabe oder
- Babyschlafsack





### Für den Nachhauseweg

#### Kleidung für Babys Nachhauseweg:

- Body
- Oberteil, Jacke
- Strampler, Hose
- Mütze, Socken
- Decke
- Babyschale für den Transport im Auto

Bitte beachten Sie, dass es sich bei der Wäsche, den Flaschen und den Stillhütchen, die Sie während des Aufenthaltes in der Klinik erhalten, um Klinikeigentum handelt und dieses am Entlassungstag an die Schwestern und Hebammen zurückgegeben werden muss.



### Wochenbett



Die ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt bezeichnet man als Wochenbett. In diesem Zeitraum findet die Rückbildung der Gebärmutter statt. Dafür sind sogenannte Nachwehen verantwortlich. Meist sind die Nachwehen kaum spürbar. Sollten Sie von Ihnen als schmerzhaft wahrgenommen werden, können Ibuprofen und Paracetamol helfen, die Beschwerden zu lindern.

Der Wochenfluss ist eine Blutung, die vier bis sechs Wochen anhält und sich in der Farbe von anfangs blutig bis hin zu weißlich verändert. Da der Wochenfluss bakterienhaltig sein kann, empfehlen wir Ihnen neben dem regelmäßigen Wechseln der Vorlagen, die Hände gründlich zu waschen und zu desinfizieren. Bitte verwenden Sie keine Tampons.

Neben der Rückbildung der Gebärmutter kommt im Wochenbett auch die Milchbildung in Gang. Anfangs ist die Muttermilch gelblich (Kolostrum) und wird innerhalb weniger Tage weißlich. Am dritten Tag nach der Geburt werden die Brüste häufig voller, spannen und können berührungsempfindlich sein. Unter Umständen können auch die Brustwarzen durch das regelmäßige Stillen gereizt sein. Gerne beraten wir Sie zur Linderung dieser Beschwerden.



## Pflege daheim

### Brust

Die Brust einmal täglich mit klarem Wasser zu waschen ist völlig ausreichend. Auf die Verwendung von Seifen im Brustbereich empfehlen wir zu verzichten. Zur Pflege der Brust können nach dem Stillen einige Tropfen Muttermilch verwendet werden.

Der Still-BH sollte groß genug sein, nicht einengen oder gar einschneiden. Wir bitten Sie bei der Verwendung von Stilleinlagen auf deren regelmäßigen Wechsel zu achten (Verweis Stillen).

### Dammriss / Dammschnitt

Der Dammriss/Dammschnitt heilt im Wochenbett. Wir verwenden bei der Naht von diesen Verletzungen Nahtmaterial, das sich selbst auflöst. Daher ist es nicht notwendig, Fäden zu entfernen. Bei Beschwerden wenden Sie sich an Ihre Hebamme/Ihren Frauenarzt.

### Kaiserschnittnaht

Auch bei der Kaiserschnittnaht wird in unserem Klinikum Nahtmaterial verwendet, welches sich selbst auflöst. Das Taubheitsgefühl im Bereich der Narbe kann einige Monate anhalten. Sollten Sie eine Rötung oder Schwellung an der Narbe feststellen, ist Ihr Ansprechpartner Ihr Arzt/Ihre Hebamme. Bequeme und entspannte Kleidung, die keinen Druck auf die Narbe ausübt, ist empfehlenswert.

## Verhütung

Das Stillen bietet keinen sicheren Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft. Bei vielen Frauen kommt es erst zum Ende der Stillzeit zum Auftreten der ersten Regelblutung. Nichtstillende Frauen haben häufig die erste Regelblutung etwa vier bis sechs Wochen nach der Geburt.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt über eine für Sie geeignete Verhütungsmethode. Geschlechtsverkehr sollte in der Zeit des Wochenbettes nicht erfolgen.

## Vorstellung beim Frauenarzt

Die Abschlussuntersuchung nach dem Wochenbett erfolgt durch den niedergelassenen Frauenarzt sechs Wochen nach der Geburt.

## Rückbildung

Vor allem beim Stillen zieht sich die Gebärmutter schmerzhaft zusammen.

## Körperliche Aktivität

Sie sollten während des Wochenbettes nicht ausschließlich im Bett liegen. Gönnen Sie sich und Ihrem Kind jedoch Ruhe. Meiden Sie schweres Heben und Tragen. Nach acht bis zwölf Wochen empfehlen wir Ihnen, an einem Rückbildungskurs teilzunehmen.

## Medikamenteneinnahme

Viele Medikamente werden über die Muttermilch an Ihr Kind weitergegeben, deshalb sollten Medikamente nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. Solange Sie stillen, empfehlen wir Ihnen Jodid (100 µg/Tag) einzunehmen, dies unterstützt die Schilddrüsen- und Gehirnentwicklung Ihres Kindes.

## Probleme im Wochenbett

In seltenen Fällen kommt es im Wochenbett zu Entzündungen der Gebärmutter oder der Brust. Bei Fieber, Unterbauchschmerzen oder Brustrotungen sowie sonstigen Problemen mit der Brust sollten Sie Kontakt zu Ihrer Hebamme oder Ihrem Frauenarzt aufnehmen.

## Babyblues ... Unsicherheit ... Ängste ...

Im Wochenbett, vor allem in den ersten Tagen nach der Geburt, findet eine Umstellung der Hormone statt. Stress, Unsicherheit, ein ungünstiger Wortlaut und der häufig dazukommende Schlafmangel können zu Tränen im Wochenbett führen. Auch in dieser Situation bietet Ihnen das Team der Wochenstation ein offenes Ohr, Unterstützung und Geborgenheit.

## Sicherer Schlaf für mein Baby

Plötzlicher Säuglingstod, Sudden Infant Death Syndrome = SIDS, Krippentod – verschiedene Bezeichnungen für das Unfassbare. Offensichtlich gesund ins Bett zum Schlafen gelegt, wird der Säugling Stunden danach vollkommen unerwartet tot aufgefunden, ohne dass ein eindeutiger medizinischer Grund gefunden wird.

### Die wichtigsten Tipps für den gesunden Babyschlaf:

- Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken.
- Verwenden Sie einen Schlafsack.
- Lassen Sie Ihr Kind im Elternschlafzimmer schlafen, aber im eigenen Bett.
- Halten Sie Zigarettenrauch von Ihrem Kind fern.
- Stillen Sie möglichst vier bis sechs Monate.

### Weitere Informationen finden Sie unter:

- [www.babyschlaf.de](http://www.babyschlaf.de)
- [www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)
- [www.kinderaerzteimnetz.de](http://www.kinderaerzteimnetz.de)
- [www.rund-ums-baby.de](http://www.rund-ums-baby.de)
- [www.schlafumgebung.de](http://www.schlafumgebung.de)
- [www.sids.de](http://www.sids.de)



## Mein Baby schreit unaufhörlich

Wenn Ihr Baby schreit, gibt es immer einen Grund dafür. Nicht immer ist zu erkennen, warum. Für Babys ist Schreien die einzige Möglichkeit, sich auszudrücken.

### Sind Kinder gesund, schreien sie, wenn sie:

- Hunger haben
- müde sind
- eine volle Windel haben
- Nähe brauchen
- Angst haben und beruhigt werden möchten
- Langeweile verspüren

Säuglinge schreien ca. zwei bis drei Stunden am Tag, mitunter auch länger, in Ausnahmefällen fast den ganzen Tag. Dies kann, gerade in den ersten drei Monaten, normal sein.

### So können Sie Ihr schreiendes Baby trösten:

- Warten Sie nicht, bis Sie Ihr Kind trösten.
- Tragen Sie Ihr Kind eng am Körper, schaukeln und wiegen Sie Ihr Kind.
- Singen und sprechen Sie zum Kind.
- Stillen Sie das Kind, wenn es danach verlangt.
- Suchen Sie sich Unterstützung.

### Reagieren Sie auf Veränderungen beim Schreien:

Kontaktieren Sie Ihren Kinderarzt, eine Kinderklinik oder eine Beratungsstelle, wenn Ihr Baby länger oder lauter schreit als üblich einen verstörten und/oder kranken Eindruck macht.

## SCHÜTTELN SIE KEINESFALLS IHR KIND!

Trotz vieler Versuche schreit Ihr Kind unentwegt? Sie fühlen sich überfordert, müde oder gereizt und haben keine Idee mehr? – Dann atmen Sie bitte durch, legen Sie Ihr Kind sicher ab und verlassen Sie zum Beispiel kurz den Raum. Rufen Sie eine nahestehende Person an.

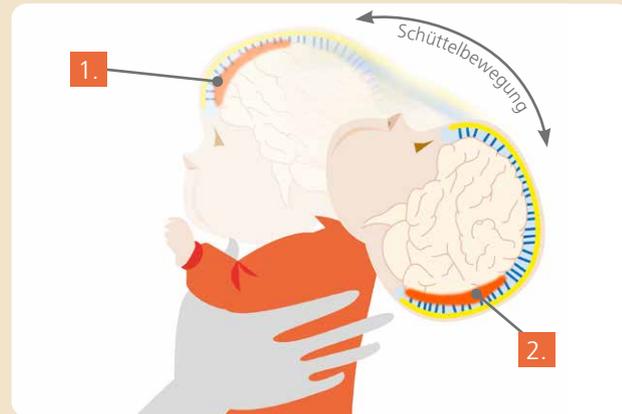


Abb.: Skizze nach Grafik in Der SPIEGEL 40/2002, S. 172

### Warum ist Schütteln so gefährlich?

Das Gehirn des Säuglings ist noch flüssigkeitsreich und relativ schwer. Umso heftiger wirken sich Zugkräfte der Beschleunigungsbewegungen auf das Schädelinnere aus.

1. Beim Schütteln verschiebt sich das Gehirn, es kommt zum Zerreißen der Brückenvenen. Aus den Venen blutet es.
2. Der Aufprall des Hirns auf das harte Schädelinnere löst Prellungen aus. Diese Schwellungen und Wassereinlagerungen sowie die Blutungen können zu tödlichen oder dauerhaften Zerstörungen von Zellgewebe führen.

**Spielen oder ein unsicherer Umgang mit dem Kind führt nicht zu diesen Verletzungen.**

## Was tun bei Unwohlsein und Unruhe des Kindes?

### Stellen Sie sich zunächst folgende Fragen:

- Habe ich etwas gegessen oder getrunken, was Blähungen beim Kind verursacht?
- War mein Kind warm genug angezogen bzw. zugedeckt? (Prüfung zwischen den Schulterblättern)
- Hat mein Kind zu hastig getrunken und dabei zu viel Luft verschluckt?
- Stehe ich unter Stress oder bin ich unzufrieden?
- Besteht eine Unverträglichkeit gegen Milchzucker oder Milch?

### Abhilfe:

- Feuchtwarme Wickel
- Einreiben des Bauches im Uhrzeigersinn mit Fenchel- oder Kümmelöl
- vor den Mahlzeiten einige Löffel warmen Fencheltee
- bei Milchzuckerunverträglichkeit (sehr selten) abstillen
- Nahrungsmittel weglassen, die Blähungen verursachen
- Kind „prostern“ lassen
- Massage der Füßchen und leichte Knetmassage der Unterschenkel



## Information und Beratung

### Kinder- und Jugendärzte/ -ärztinnen sowie Kinder- und Jugendkliniken in Sachsen

#### Sozialpädiatrische Zentren (SPZ):

Städtisches Klinikum Dresden Neustadt

☎ 0351 8563550

Universitätsklinikum Dresden

☎ 0351 4586190

Universitätsklinikum Leipzig

☎ 0341 9726869

Frühe Hilfen Leipzig e. V.

☎ 0341 984690

Poliklinik gGmbH Chemnitz

☎ 0371 333154 38

HELIOS-Klinikum Aue gGmbH

☎ 03771 582496

Klinikum Görlitz gGmbH

☎ 03581 371427

Elblandklinikum Riesa

☎ 03525 755100

#### Spezialsprechstunde am Helios Park-Klinikum Leipzig

☎ 0341 8641251

#### Beratungsstelle Gesundheitsamt Dresden

☎ 0351 4888245

🌐 [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

☎ 0800 1110550 (Elterntelefon)

🌐 [www.saechsischer-hebammenverband.de](http://www.saechsischer-hebammenverband.de)



## Nachsorgehebammen

Die Nachsorge für Wöchnerinnen und Neugeborene nach der Klinikentlassung ist teilweise durch Hebammen unseres Teams möglich. Ihre Anmeldung, Absprachen und Termine zur Betreuung im Wochenbett sollten bitte rechtzeitig (bis zur 30./32. SSW) und direkt mit den betreffenden Hebammen abgestimmt werden.

Wir geben Ihnen sehr gern auch Auskünfte zu anderen freiberuflichen Hebammen für die Betreuung zu Hause.



### Hebammenliste



### Ernährungsempfehlungen

Schwangere und Stillende haben einen Mehrbedarf an Energie. Damit es Ihnen und Ihrem Kind während der Schwangerschaft und der ersten Wochen nach der Geburt gut geht, sollten Sie darauf achten, nur leicht verdauliche und gut verträgliche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

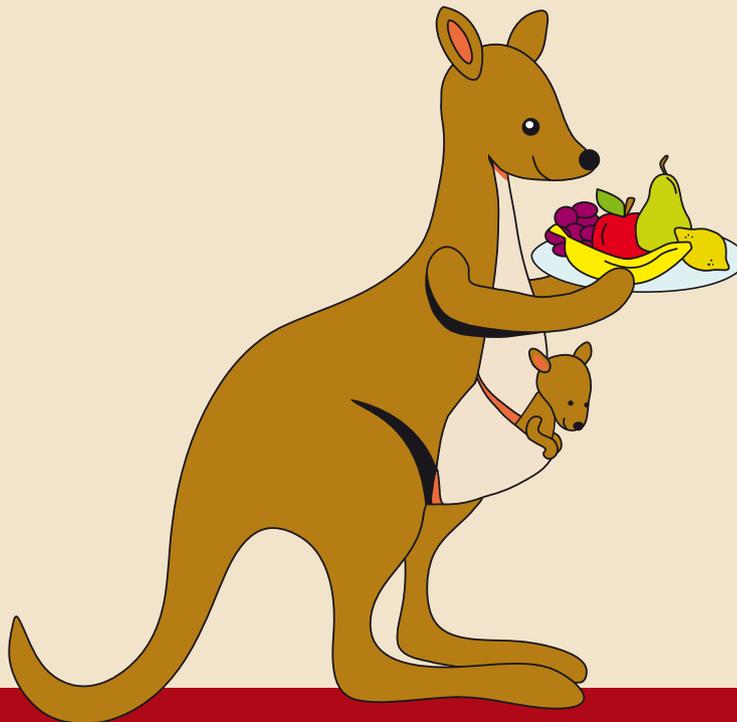
#### Bevorzugen Sie:

- Rundkornreis, weißen Reis
- Hirse, Hafer, Dinkelgries
- Getreidebreie
- stärkende Suppen und Brühen
- Polenta
- Gemüse und Obst sollten gekocht oder gegart werden
- hochwertiges(!) Fleisch und Fisch
- natürliche Milchprodukte mit frischem Obst

- Kompott sollte mit Honig gesüßt werden
- Speisen mit Vollrohrzucker süßen
- warme Tees – keinen Pfefferminz- oder Salbeitee

#### Vermeiden sollten Sie:

- Fertigprodukte
- Alkohol, Nikotin und Drogen
- scharfe Gerichte und Gewürze (Knoblauch, Zwiebel)
- saure Nahrungsmittel und Früchte
- Kaffee (in übermäßigem Maße) und schwarzen Tee
- zu viel rohes Obst und Gemüse
- dickschalige Getreide/Müsli
- blähende Speisen
- weißen Zucker, Süßigkeiten
- Milchprodukte in größeren Mengen, gezuckerte Milchprodukte





## Unsere Rezeptideen für Ihr Kochbuch

### Kraftsuppe:



- 1 Suppenhuhn (2,4 kg)
- 2 Zwiebeln
- 200 g Lauch
- 150 g Staudensellerie
- 250 g Möhren
- 2 Lorbeerblätter
- Petersilie
- 1 TL Pfefferkörner
- Salz

Ein frisches Huhn, das Gemüse geschält und in Würfel geschnitten sowie eine Handvoll Petersilie in zwei bis drei Litern Wasser drei bis vier Stunden köcheln lassen und evtl. übermäßiges Fett und entstehenden Schaum abschöpfen. Ab der Geburt können täglich zwei bis drei Tassen Suppe getrunken werden. In der Stillzeit kann jede Woche oder alle vierzehn Tage eine Brühe aus Huhn oder Rindfleisch zubereitet und in drei bis vier Tagen getrunken werden. Diese Suppe hilft bei Erschöpfungszuständen und Niedergeschlagenheit (Heultage).

### Hirseporridge:



- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Hirse
- Obst nach Belieben
- Nüsse nach Belieben
- Butter

In einen Topf mit Wasser 1 Tasse Hirse einstreuen, kurz aufkochen und bei geringer Hitze 20 Minuten quellen lassen, dann z. B. geviertelte Birnen (oder eine beliebige andere Obstsorte) und eine Handvoll Nüsse dazugeben. Zum Schluss einen Klecks Butter darüberegeben.

### Smoothies:



#### Energie-Bombe-Smoothie

- 125 ml Milch (Kuhmilch, Sojamilch, Reismilch etc.)
- 1 Banane
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Sesammus
- 1 TL Weizenkleie
- 1 TL Haferflocken

#### Bananen-Avocado-Smoothie

- ½ reife Avocado
- 1 reife Banane
- 300 ml Hafermilch
- Zimt nach Geschmack
- Agavendicksaft nach Geschmack

#### Grüner Smoothie

- 300 ml Anis-Fenchel-Tee (gekocht und abgekühlt)
- 2 Birnen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Handvoll Salat
- 2 Datteln, entsteint

Die jeweiligen Zutaten zusammen im Mixer pürieren.

Die anschließenden Übungen für zu Hause sollten Sie ganz nach Ihrem Befinden durchführen. Hierbei geht es nicht um ein Fitnessprogramm, sondern um die sanfte und gezielte Unterstützung des natürlichen Rückbildungsprozesses der weiblichen Organe im Beckenbereich. Bei einer Spontangeburt kann ab dem ersten/ zweiten Tag und bei einer Kaiserschnittgeburt ab dem vierten/fünften Tag begonnen werden. Gehen Sie vor dem Üben zur Toilette. Üben Sie besser nach dem Stillen als davor, eine volle Brust kann spannen.

### Übung 1

#### Kreislaufanregung, Thromboseprophylaxe

Ausgangsstellung: flache, nicht zu weiche Unterlage, Rückenlage mit ausgestreckten Beinen

- Fußwechselltreten im schnellen Tempo
- Fußkreisen im schnellen Tempo
- Jeweils 10 Wiederholungen

### Übung 2

#### Atemübung



Ausgangsstellung: Rückenlage mit angestellten Beinen, Hände liegen auf dem Bauch

- Einatmen, Bauch wölbt sich leicht nach oben
- Ausatmen, Bauch flacht sich ab, Lendenwirbelsäule senkt sich in Richtung Unterlage
- 3–5 Wiederholungen

### Übung 3

#### Wahrnehmung / Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung: Rückenlage mit angestellten Beinen

- Ausatmen, schließen des Beckenbodens, dabei Schambein in Richtung Nabel ziehen
- Becken leicht von der Unterlage abheben
- Einatmen, Becken zurücklegen, Spannung lösen
- 3–5 Wiederholungen

### Übung 4

#### Entspannungs- / Korrekturlage, entstauend bei Hämorrhoiden



Ausgangsstellung: Knie-Ellenbogen-Lage, durch die Schräglage des Beckens wird der Beckenboden entlastet, da sich die inneren Organe von ihm weg bewegen

- Verbleiben Sie so lange in der Position, wie es Ihnen angenehm ist.



## Übung 5

### Entspannungs- und Korrekturlage

Ausgangsstellung: Bauchlage, Kissen unterm Unterbauch

- Entlastung für Beckenboden und Lendenwirbelsäule
- Druck sorgt für Korrektur der Bauchorgane: Darm, Gebärmutter und Blase finden ihren Platz im Becken
- Verbleiben Sie so lange in der Position, wie es Ihnen angenehm ist.

## Übung 6

### Wahrnehmung / Kräftigung des Beckenbodens (hinterer Anteil)



Ausgangsstellung: Seitenlage, Beine gebeugt übereinander, Füße berühren sich, Kopf, Oberkörper und Becken liegen in einer Achse, obere Hand stützt vor dem Körper

- Ausatmen, die Fersen fest zusammenspannen
- Beckenboden schließen, Schambein zum Nabel ziehen
- Einatmen und Spannung lösen
- 3–5 Wiederholungen

## Übung 7

### Wahrnehmung / Kräftigung des Beckenbodens (vorderer Anteil)



Ausgangsstellung: wie in Übung 6

- Ausatmen, Großzehenballen fest zusammenspannen
- Beckenboden schließen
- Einatmen und Spannung lösen
- 3–5 Wiederholungen

## Tipp

### Nies- und Hustenrückdreh



- Niesen oder Husten bei aufgerichtetem Oberkörper über die rechte/linke Schulter, Kopf dreht sich nach hinten
- Druck auf Bauchorgane, Beckenboden oder Kaiserschnittnaht wird dadurch erheblich abgemildert
- Kontinenzunterstützende Wirkung

Was	Wo und wann	Benötigte Dokumente
Ausstellung der Geburtsurkunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Standesamt</li> <li>■ Direkt nach der Geburt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Geburtsmitteilung der Hebamme</li> <li>■ Geburtsurkunden der Eltern und Kinder</li> </ul> <p><b>Bei nicht verheirateten Eltern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Geburtsurkunde Mutter/Vater</li> <li>■ Vaterschaftsanerkennung (falls vorhanden)</li> </ul>
Kindergeld	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Familienkasse</li> <li>■ Spätestens bis zum vierten Lebensjahr des Kindes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Antragsformular</li> <li>■ Geburtsurkunde des Kindes im Original</li> </ul>
Krankenversicherung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Krankenkasse der Eltern</li> <li>■ Direkt nach der Geburt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Geburtsurkunde des Kindes</li> </ul>
Vaterschaft	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Jugendamt/Standesamt</li> <li>■ Vor oder nach der Geburt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zustimmung der Mutter</li> <li>■ Personaldokumente der Eltern</li> <li>■ Geburts- und Abstammungsurkunde: Kind, Vater</li> </ul> <p><b>Vor der Geburt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mutterpass</li> </ul>
Sorgerechtsklärung	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Jugendamt</li> <li>■ Vor oder nach der Geburt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zustimmung der Mutter</li> <li>■ Personaldokumente der Eltern</li> <li>■ Geburts- oder Abstammungsurkunde des Kindes</li> <li>■ Nachweis über Vaterschaftsanerkennung</li> </ul> <p><b>Vor der Geburt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mutterpass</li> </ul>
Anzeige des Sorgerechts	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bürgerbüro</li> <li>■ Vor oder nach der Geburt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Personaldokumente der Eltern</li> <li>■ Urkunde und Sorgerechtsklärung über gemeinsame oder alleinige elterliche Sorge</li> <li>■ Geburtsurkunde des Kindes</li> </ul>
Anmeldung Kindertageseinrichtung/-pflege	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Über das Elternportal (kita-anmeldung.dresden.de) oder im Rathaus</li> <li>■ Ab Geburt – spätestens acht Monate vor gewünschtem Betreuungsbeginn</li> </ul>	Formular „Voranmeldung für die Inanspruchnahme eines Kinderbetreuungsangebotes in der Landeshauptstadt Dresden“ ( <a href="http://www.dresden.de/kita">www.dresden.de/kita</a> )
Kinderreisepass	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bürgerbüro</li> <li>■ Bei Bedarf bis zum 12. Lebensjahr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Biometrisches Lichtbild, Geburtsurkunde des Kindes</li> <li>■ Personaldokument der Eltern</li> </ul>



## Das Zentrum

Im Universitäts Kinder-Frauenzentrum des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus Dresden arbeiten die Kliniken für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Kinder- und Jugendmedizin sowie Kinderchirurgie und das Institut für Klinische Genetik eng zusammen. Wir, als ein Zentrum der Maximalversorgung, bieten Ihnen Hochleistungsmedizin im Sinne modernster Perinatalmedizin. Dabei ist der Einklang von modernster technischer Ausstattung, medizinischem Wissen auf internationalem Niveau und menschlicher Nähe eine Selbstverständlichkeit. Unser besonderes Anliegen ist es, Ihnen den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

### Das Zentrum bietet:

- Rund um die Uhr Betreuung durch die Hebammen unseres Hauses sowie ärztliche Betreuung durch

einen Geburtshelfer/Gynäkologen, einen Anästhesisten sowie Betreuung des Neugeborenen durch einen spezialisierten Kinderarzt

- Einzel- oder Familienzimmer auf Anfrage (kostenpflichtig)
- 24-Stunden-Rooming-In
- Wenn nötig Mitaufnahme eines Elternteils in der Kinderklinik oder Unterbringung der Eltern im nahe gelegenen Elternhaus „Teddybär“ des Dresdner Kinderhilfe e. V. oder in Elternwohnungen des Sonnenstrahl e. V. während langer Krankenhausaufenthalte ihres Kindes
- Unterstützung bei der Drogenproblematik
- Enge Zusammenarbeit mit der Kinderklinik und Kinderchirurgie, Kinderneurologie, Kardiologie, Genetik, Psychosomatik und Psychiatrie



## Neonatologie und Pädiatrische Intensivmedizin

Der Fachbereich Neonatologie und Pädiatrische Intensivmedizin der Kinderklinik bietet als Teil des Perinatalzentrums das komplette Angebot zur medizinischen Versorgung Früh- und kranker Neugeborener an. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf der Versorgung extrem unreifer Frühgeborener. Ferner bestehen alle Möglichkeiten, kranke, in ihren Lebensfunktionen bedrohte Neugeborene umfassend medizinisch zu versorgen.

In Kooperation mit der Klinik für Kinderchirurgie werden Neugeborene mit komplexen Fehlbildungen (z. B. Defekte des Zwerchfells oder der Bauchwand) seit Jahren erfolgreich interdisziplinär betreut.



## Das FamilieNetz

Das FamilieNetz ist ein Versorgungsangebot am Fachbereich Neonatologie/Pädiatrische Intensivmedizin. Das Ziel besteht darin, die Familie und vor allem die Eltern eines frühgeborenen oder kranken neugeborenen Kindes während des stationären Aufenthalts psychologisch und sozialmedizinisch zu unterstützen. Die Eltern können umfassende Beratungsangebote in Anspruch nehmen, Elternkurse besuchen und in der selbstständigen Pflege und Versorgung ihres Kindes angeleitet werden. Darüber hinaus können Eltern bei Bedarf eine spezielle Stillberatung durch zertifizierte Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC erhalten.

### Wir bieten Unterstützung in folgenden Bereichen:

#### Beratung

- Psychologische und Sozialberatung
- Vermittlung von ambulanten Hilfen
- Gesprächsangebote und Krisenintervention

#### Pflege

- Elternkurse
- Anleitung der Eltern in der Pflege und Versorgung ihres Kindes
- Videogestützte Eltern-Kind-Interaktionsberatung
- Spezielle Stillberatung

#### Nachsorge

- Entlassungsplanung
- Koordination der ambulanten Nachsorge
- Untersuchungen in der Entwicklungsambulanz
- Beratung bei Anpassungs- oder Regulationsschwierigkeiten des Kindes



☎ 0351 458-2857

✉ FamilieNetz@ukdd.de



## Das Modellprojekt Familiengesundheitspaten



Das von der Carus Consilium Sachsen GmbH initiierte Projekt Familiengesundheitspaten vermittelt und betreut Familienpatenschaften in Dresden. Um die gesundheitlich-soziale Entwicklung von Kleinkindern zu fördern, unterstützen Familienpaten Mütter und Väter in den ersten drei Lebensjahren. So steht der Pate der Familie als Ansprechpartner zur Seite. Er begleitet und unterstützt bei Behördengängen und informiert über Angebote rund ums Thema Kind. Das Angebot ist kostenlos, richtet sich an alle Familien und ist freiwillig.

### Kontakt

Carus Consilium Sachsen GmbH  
Projekt Familiengesundheitspaten  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

-  0351 458-3814
-  familienpaten@carusconsilium.de
-  [www.carusconsilium.de](http://www.carusconsilium.de)



### Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

 frauenklinik@ukdd.de

 www.ukdd.de/gyn

ambulante Pränataldiagnostik

 0351 458-13215

Kreißsaal

 0351 458-2365

Notfälle

 0351 458-2183

Schwangerenstation

 0351 458-2456

Wochenstation

 0351 458-2181

### Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

 kinderklinik@ukdd.de

 www.ukdd.de/kik

Klinikambulanz

 0351 458-2345

Aufnahme, Notfälle 24h

 0351 458-2267

Neonatologie

 0351 458-2342

Perinatalstation

 0351 458-3321

Intensivstation

 0351 458-2341

### Klinik und Poliklinik für Kinderchirurgie

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

 kinderchirurgie@ukdd.de

 www.ukdd.de/kch

Klinikambulanz

 0351 458-2790

Rettungsstelle (24 Stunden)

 0351 458-2425

### Institut für Klinische Genetik

Medizinische Fakultät CGC TU Dresden

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

 genetische.ambulanz@ukdd.de

 www.tu-dresden.de/med/kge

Genetische Ambulanz

 0351 458-2891

Sekretariat der Institutsdirektorin

 0351 458-5136



## Jahreskarte für den Zoo Dresden

Der Zoo Dresden möchte Ihnen herzlich zur Geburt Ihres Kindes gratulieren, indem Sie mit diesem Gutschein eine Erwachsenen-Jahreskarte für den Zoo Dresden erhalten. Der Gutschein kann innerhalb der ersten sechs Lebensmonate des Kindes eingelöst werden.





Bitte vergessen Sie nicht bei  
Einföfung die Geburtsurkunde  
Ihres Kindes mitzubringen.

# GUTSCHEIN

## FÜR EINE ERWACHSENEN-JAHRESKARTE

Der Zoo Dresden wünscht Ihrer Familie alles Gute sowie erhol-  
same Zoobesuche als kleine Abwechslung in Ihrem neuen  
Lebensrhythmus. Gegen Vorlage des ausgefüllten Gutscheines  
und der **Geburtsurkunde** erhalten Sie innerhalb der **ersten  
sechs Lebensmonate** Ihres Babys an der Zookasse  
**EINE ERWACHSENEN-ZOOJAHRESKARTE** mit Ihrem  
persönlichen Foto, welches von uns vor Ort erstellt wird.  
*Dieses Angebot gilt für Vater **oder** Mutter!*

Name des Kindes

Geburtsdatum des Kindes

Name des einlösenden Elternteils

Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich für die Baby-Willkommen-Aktion erhoben und  
nicht an Dritte weitergegeben. Es gelten unsere Datenschutzrichtlinien unter [zoo-dresden.de/datenschutz](http://zoo-dresden.de/datenschutz).

Tiergartenstraße 1  
01219 Dresden  
Telefon 0351 478060

ZOO



DRESDEN

[zoo-dresden.de](http://zoo-dresden.de)



## 6. Auflage, März 2020

### Konzept, Text:

Universitäts Kinder-Frauzentrum

### Fotos:

Universitäts Kinder-Frauzentrum

Universitäts-Physiotherapie-Zentrum (S. 30, 31)

Foto-Daehn (S.13); Zoo Dresden (S. 38, 39)

www.istockphoto.com: LaChouettePhoto (S. 19),

NataliaDeriabina (S. 22); www.fotolia.de:

vgajic (S.15), jfk\_image (S.16), juan\_aunion (S. 18),

Dimitry Naumov (S. 26), pilippphoto (S. 29),

Yantra (S. 29), Tobilander (S. 34), K.F.L. (S. 35)

### Gestaltung:

Universitäts Kinder-Frauzentrum

Ketchum Pleon GmbH

Käthe-Kollwitz-Ufer 79

01309 Dresden

www.ketchumpleon.com

# SO FINDEN SIE UNS

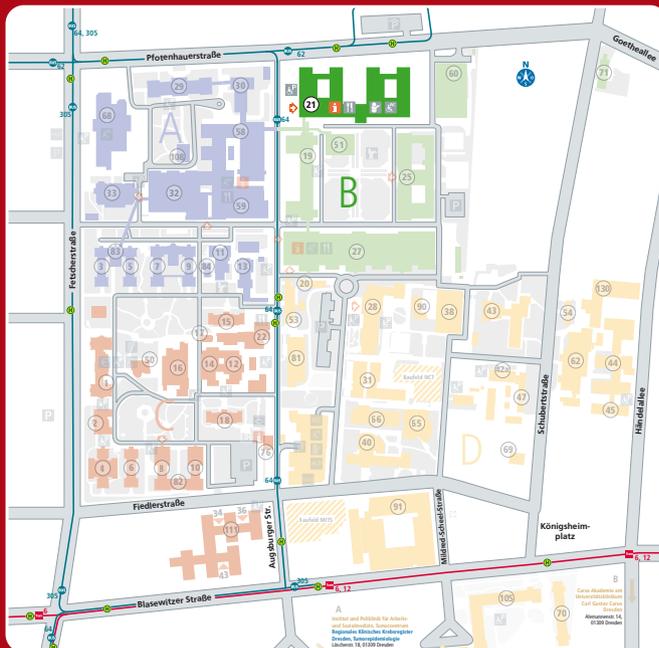
## Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden

Universitäts Kinder-Frauzenzentrum, Haus 21

## Klinik und Poliklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Fetscherstraße 74 | 01307 Dresden | Telefon Kreißsaal: 0351 458-2365

E-Mail: frauenklinik@ukdd.de | [www.ukdd.de/gyn](http://www.ukdd.de/gyn)



### Anfahrt mit dem PKW:

An der Haupteinfahrt Fiedlerstraße sowie an der Pflotenhauerstraße stehen Ihnen Parkhäuser mit ausreichend Stellplätzen zur Verfügung. Das Parken auf dem Gelände und in den Parkhäusern ist kostenpflichtig.

### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Das Universitätsklinikum ist mit den Straßenbahnlinien 6 und 12 (Haltestelle Augsburger Straße/ Universitätsklinikum) sowie mit den Buslinien 62 und 64 (Haltestelle Universitätsklinikum, direkt im Klinikumsgelände) zu erreichen.