



Für einen guten Start ins Leben

Informationen rund um die Entbindung

Inhaltsverzeichnis

Vor der Entbindung	4
Infoabend	4
Vorstellung und Anmeldung zur Geburt	4
Stillvorbereitungskurs	5
Geschwisterkurs	5
Organisatorisches vor der Entbindung	5
Checkliste für den Krankenhausaufenthalt	6
Was müssen Sie für Ihren Krankenhausaufenthalt einpacken?	6
Was benötigen Sie während des Krankenhausaufenthaltes für Ihr Kind?	6
Rund um die Entbindung	8
Entbindungsvarianten am Klinikum Ingolstadt	8
Schmerztherapie während der Entbindung	9
Sicherheit vor und während der Geburt	9
Hebammen	9
Rund um den stationären Aufenthalt	10
Rooming-In	10
Tagesablauf auf den Stationen 41/42	10
Besuchszeiten	10
Zimmerausstattung	10
Angebot für stillende Mütter	13
Dammschnitt	13
Kaiserschnitt	13
Wochenfluss	13
Rund um das Kind	14
Kinderuntersuchungen	14
Tipps zum Babyschlaf	14
Babymassage	14
Beikostkurs	15
Rund um die Entlassung und die ersten Wochen zuhause	16
Checkliste: Stillen und Ernährung	16
Checkliste: Beratung und Betreuung – wichtige Termine	16
Checkliste: Was benötige ich bei der Entlassung für mein Kind?	16
Hilfe in sozialen Notlagen	16
Nachsorge	17
Nächster Termin beim Frauenarzt	17
Folgeschwangerschaft	17
Verhütung	17
Rückbildungsgymnastik	17
Organisatorisches nach dem Krankenhausaufenthalt	19
Kontakt	20

Vor der Entbindung

Infoabend

Da der Informationsabend mit Kreißsaalführung derzeit entfällt, können sich werdende Eltern bei unseren „Hello Baby“- Veranstaltungen über die Abläufe der Geburt im



Klinikum Ingolstadt informieren. Diese finden mehrmals jährlich statt. Termine und Anmelde links finden Sie hier:

klinikum-ingolstadt.de/veranstaltungen



Weitere Informationen und Kursangebote finden Sie hier: klinikum-ingolstadt.de/als-werdende-eltern-im-klinikum

Vorstellung und Anmeldung zur Geburt

Ab der 20. Schwangerschaftswoche können Sie sich persönlich im Kreißsaal anmelden. Hierfür ist eine telefonische Voranmeldung unter (08 41) 8 80-2532 nötig. Dem Mutterpass werden alle wichtigen Daten und Befunde entnommen. Selbstverständlich gilt diese Vorstellung auch als Beratungsgespräch, in dem eventuell anfallende Fragen in Ruhe besprochen werden können.

Stillvorbereitungskurs

Dieser Kurs richtet sich an werdende Mütter, die ihr Baby stillen wollen. Stillen, genauso wie Schwimmen oder Fahrradfahren, will erlernt werden. Mit ein paar hilfreichen Tipps „Rund ums Stillen“ soll Ihnen und Ihrem Nachwuchs der Start in eine entspannte, realistische und harmonische Stillbeziehung erleichtert werden. Weitere Informationen und Anmeldung bei Petra Weißbach unter der Telefonnummer (08 41) 8 80-3200 oder per E-Mail: petra.weissbach@klinikum-ingolstadt.de.

Geschwisterkurs

Im Geschwisterkurs sollen nun auch die bis dato jüngsten Familienmitglieder auf ihre neue Situation als Geschwisterkind spielerisch vorbereitet werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Petra Weißbach unter der Telefonnummer (08 41) 8 80-3200 oder per E-Mail: petra.weissbach@klinikum-ingolstadt.de.



Organisatorisches vor der Entbindung

Nachdem Sie von Ihrer Schwangerschaft erfahren haben, gibt es für Sie einige Dinge zu erledigen. Wir möchten Sie dabei unterstützen, möglichst an alles zu denken. Deshalb finden Sie hier eine kurze Checkliste*:

- Arbeitgeber von der Schwangerschaft unterrichten bzw. Schwangerschaft der Agentur für Arbeit wegen Mehrbedarfs mitteilen
- Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrer Ärzt*in
- Schwangerschaftsgymnastik
- Geburtsvorbereitungskurs
- Geburtsklinik besichtigen und anmelden
- Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse beantragen (sechs Wochen vor der Geburt beginnt die Mutterschutzfrist), in Ausnahmefällen beim Bundesversicherungsamt (gilt u.a. für Familienversicherte und geringfügig Beschäftigte)
- Klinikoffen packen

*Wir geben keine Garantie auf Vollständigkeit, die Liste soll Ihnen nur als Anhaltspunkt dienen.



Checkliste für den Krankenhausaufenthalt

Was müssen Sie für Ihren Krankenhausaufenthalt einpacken?

- Medizinische Unterlagen Ihrer Ärzt*in (z.B. Mutterpass)
- Blutgruppenausweis (sofern vorhanden)
- Familienstammbuch
- Bequeme Kleidung: Nachthemden, Blusen oder Shirts, die sich vorne bis weit hinab öffnen lassen, am besten aus Baumwolle wegen des Schwitzens (Hormonumstellung)
- Bademantel oder Morgenrock
- Versichertenkarte der Krankenkasse
- Für Ledige: Die Vaterschaftsanerkennung des Partners
- Hausschuhe
- Toilettenartikel
- Still-BH ohne Bügel und zwei Nummern größer als „normal“
- Für die Entlassung: der Jahreszeit angepasste Kleidung und Schuhe
- Musik zum Entspannen für die Geburt

Bitte lassen Sie Ihre Wertsachen zu Hause.

Was benötigen Sie während des Krankenhausaufenthaltes für Ihr Kind?

Nichts. Die Babykleidung und auch sonst alles Nötige wird Ihnen während des Krankenhausaufenthalts zur Verfügung gestellt.

Bitte beachten: Zur Entlassung aus dem Krankenhaus benötigt Ihr Kind einige Dinge.
Die Checkliste hierfür finden Sie auf Seite 16 dieser Broschüre.



Rund um die Entbindung

Entbindungsvarianten im Klinikum Ingolstadt

Die Geburt ist für jedes Elternpaar ein besonderes und individuelles Ereignis. Damit die Geburt nach den Wünschen und Vorstellungen der werdenden Eltern gestaltet werden kann, bietet das Team des Klinikums verschiedene Entbindungsvarianten an.

Eine Möglichkeit ist die **Wassergeburt**. Entspannt durch das warme Wasser, kann sich die Frau leichter auf die Wehen einlassen und es hilft ihr, mit den Wehen besser umzugehen, so dass es zu einem beschleunigten Geburtsverlauf kommen kann. Für das Baby ist die Geburt im Wasser oft weniger anstrengend, da es durch die Entspannung der Mutter weniger Stress ausgesetzt ist und es einen sanften Übergang vom Fruchtwasser in warmes Wasser erlebt.

Andere Alternativen sind Geburten in verschiedenen aufrechten Positionen:

Hier bietet sich die Möglichkeit der **Hockergeburt**, der **Geburt im Vierfüßlerstand**, **kniend** oder **stehend**.

Diese Gebärpositionen haben einerseits einen besonders schonenden Effekt auf den Beckenboden, andererseits hilft das Gefühl der Schwerkraft mit, das Kind auf den richtigen Weg zu bringen. Eine Geburtsinsel (großes, rundes Bett mit integriertem Gebärhocker) und Seile in allen Kreißsälen tragen dazu bei, diese alternativen Gebärpositionen so bequem wie möglich umzusetzen.

Betreut werden die schwangeren Frauen in erster Linie von einer Hebamme zusammen mit einer Hebammenschüler*in. Bei der Geburt des Kindes ist immer eine Ärzt*in anwesend.

Um sicherzugehen, dass es dem Kind während der Geburt gut geht, werden in regelmäßigen Abständen die Herztöne kontrolliert. Ein Dammschnitt ist nur in seltenen Fällen notwendig.

Nach der Geburt des Kindes darf der Vater die Nabelschnur durchtrennen. Gemeinsam mit der Hebamme können die Eltern dann das Kind baden, wiegen, messen und anziehen. Wenn die Mutter ihr Kind stillen möchte, unterstützt das Personal sie bereits gern im Kreißsaal beim ersten Anlegen. Zur Kreislaufüberwachung verbleibt die Mutter noch etwa zwei Stunden nach der Geburt im Kreißsaal. Eine ambulante Entbindung ist ebenfalls möglich. Hier beläuft sich die Zeit der Überwachung im Kreißsaal auf etwa sechs Stunden.



Schmerztherapie während der Entbindung

Wir bieten Ihnen während der Entbindung eine breite Auswahl an alternativen schmerzlindernden Maßnahmen an, wie:

- Akupunktur
- Homöopathie
- Entspannungsbad
- Zilgreiatmung
- Massage mit ätherischen Ölen
- Entspannung auf dem Pezzi-Ball

Wenn Ihnen alternative Methoden der Schmerztherapie keine ausreichende Erleichterung bringen, gibt es verschiedene zusätzliche Möglichkeiten, Ihnen zu helfen, wie:

- entkrampfende Medikamente, die die Öffnung des Muttermundes fördern und den Wehenschmerz dämpfen
- Schmerzmittel, die den Geburtsschmerz deutlich lindern können, ohne Ihrem Kind zu schaden oder
- die Periduralanästhesie (= PDA, ein rückenmarksnahes Betäubungsverfahren), die Ihnen den Wehenschmerz vollständig nehmen kann. Dieses Verfahren wird von unseren Anästhesist*innen rund um die Uhr angeboten.

Sicherheit vor und während der Geburt

Bei unvorhergesehenen Notfällen können wir jederzeit und zügig eine Kaiserschnittentbindung durchführen. Neben unserem Ärzt*innenteam steht auch das gesamte OP-Personal sofort für Sie bereit. Eine Kinderärzt*in ist ständig im Haus anwesend und wird bei Kaiserschnitten oder schwierigen Entbindungen gerufen. Damit ist ein Höchst-

maß an Sicherheit gewährleistet, ebenso wie durch unsere Zusammenarbeit mit der Kinderklinik Neuburg im Rahmen des Perinatalzentrums.

Bei Risikoschwangerschaften werden Sie auf der Wochenstation mit allen modernen Methoden der Überwachung (CTG, Ultraschall, Doppler) betreut, wodurch der optimale Entbindungszeitpunkt gefunden wird.

Gerade in solchen Situationen ist die Neugeborenen-Intensivstation in unmittelbarer Nachbarschaft zum Kreißsaal ein großer Vorteil für den bestmöglichen Start auch der Kleinsten der Kleinen.

Hebammen

In der besonderen Zeit der Schwangerschaft und des Wochenbettes stehen Ihnen die erfahrenen Hebammen der Hebammengemeinschaft Ingolstadt einfühlsam zur Seite. Sie garantieren rund um die Uhr eine individuelle Betreuung nach Ihren Bedürfnissen bei der Geburt Ihres Kindes im MutterKindZentrum.

Selbstverständlich gewährleisten sie in der ersten aufregend schönen Zeit mit Ihrem Kind eine sichere Betreuung zu Hause.

Das MutterKindZentrum bietet außerdem die Möglichkeit, bei einer Belegbegleithebamme zu entbinden, die Sie sich selbst aussuchen.



Rund um den stationären Aufenthalt

Rooming-In

Das Konzept der „integrativen Wochenbettpflege“ beinhaltet eine gemeinsame Betreuung von Mutter und Kind.

Durch diese ganzheitliche und familienorientierte Pflege lernen die Eltern schneller und besser auf die Bedürfnisse ihres Kindes einzugehen und die Mutter-Kind-Bindung wird in einem besonderen Maße gefördert.

Unsere zuständigen Pflegefachkräfte unterstützen Sie gerne in allen Belangen und bestärken Sie in Ihrer Kompetenz als Eltern, damit Sie mit einer beruhigenden Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind entlassen werden können.

Tagesablauf auf den Stationen 41/42

7.00 Uhr	Wecken und Pflegevisite
7.45 - 9.30 Uhr	Frühstücksbuffet im Aufenthaltsraum, Essensbestellung für den darauf folgenden Tag durch die Versorgungsassistent*innen
8.00 Uhr	Frühstück für Sie im Zimmer
8.00 Uhr	Ärztliche Visite im Zimmer
8.00 - 12.30 Uhr	Anleitung und Unterstützung in der Pflege Ihres Babys Tägliche Temperaturkontrolle Ihres Babys Ab dem zweiten Lebenstag Gewichtskontrolle Ihres Babys Hörtest, Screening-Blutabnahme bei Ihrem Baby Entlassungsuntersuchung und -gespräch durch die Gynäkolog*in Anleitung zur Wochenbettgymnastik Stillberatung auf Wunsch
12.00 Uhr	Mittagessen im Zimmer
12.30 Uhr	Kinderarztvisite im Untersuchungsraum
13.00 - 15.00 Uhr	Ggf. erforderliche Ultraschalluntersuchungen Auf Wunsch und nach Vereinbarung Gespräche mit den betreuenden Gynäkolog*innen
13.30 Uhr	Dienstübergabe der Pflege in Ihrem Zimmer
14.00 Uhr	Hüftsonographie für Neugeborene im Untersuchungsraum
17.00 Uhr	Abendessen im Zimmer
18.00 - 20.00 Uhr	Pflegevisite
20.00 - 7.00 Uhr	Individuelle Pflege nach Bedarf (auch in der Nacht ist eine Bezugsperson für Sie da)
Chefarztvisite	Donnerstag, 7.45 Uhr
Oberarztvisite	Montag und Freitag 7.45 Uhr

Besuchszeiten

Ihre Partner*in und Ihre Kinder können Sie jederzeit besuchen. Ansonsten gelten die Besuchszeiten von 8.00 bis 20.00 Uhr. Während der Arztvisite oder auf Aufforderung durch das Personal bitten wir die Besucher, vor dem Zimmer zu warten.

Unterbringung im Einbettzimmer oder Komfortzimmer bzw. in der Familiensuite möglich. Hier besteht auf Wunsch die Möglichkeit, eine Begleitperson mit unterzubringen (zusätzlich anfallende Kosten für die Begleitperson ergeben sich aus deren Verpflegung).

Zimmerausstattung

Auf der Entbindungsstation sind Sie in der Regel im Zweibettzimmer untergebracht. Die modernen und sehr familienfreundlichen Zimmer sind mit Wickleinheit, Wärmelampe, Nasszelle sowie Fernseher ausgestattet. Telefon wird als Wahlleistung angeboten. Gegen einen Aufpreis ist eine

Im Aufenthaltsraum der Entbindungsstation besteht für Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Müttern oder mit Ihrer Partner*in (zu einem Unkostenbeitrag und nach Anmeldung) in Buffetform zu frühstücken.

Für die Pflege der Säuglinge (Wickeln, Baden, ärztliche Untersuchung) steht Ihnen auf der Wochenstation ein großer Raum zur Verfügung.





Angebot für stillende Mütter

Zahlreiche Gründe sprechen für, nur wenige gegen das Stillen:

- Durch den engen Körperkontakt fördert das Stillen eine glückliche und innige Mutter-Kind-Beziehung.
- Muttermilch ist die natürlichste Ernährung, die Sie Ihrem Baby bieten können. Sie ist jederzeit dem Bedarf an Nährstoffen angepasst, den Ihr Kind benötigt.
- Muttermilch enthält Nährstoffe gegen Infektionen. Deshalb sind Stillkinder wesentlich seltener krank.
- Wir verwenden Muttermilch auch als Heilmittel für wunde Brustwarzen.
- Muttermilch verringert das Risiko, später an einer Allergie zu erkranken. Dies betrifft vor allem Kinder, deren Eltern an Allergien leiden.
- Muttermilch ist leicht verdaulich und der Entwicklung und dem Bedarf eines Säuglings optimal angepasst.
- Mit Muttermilch können Sie Ihr Baby nicht überernähren.
- Muttermilchernährung bindet die Mutter keineswegs ans Haus, denn Muttermilch ist jederzeit verfügbar.
- Muttermilch verursacht keinerlei Kosten.

Bei auftretenden Stillschwierigkeiten kann unser Team Ihnen durch seine umfangreiche Erfahrung individuell helfen. Hierbei stehen Ihnen die Pflegenden der Geburtshilfe mit Rat und Tat zur Seite. Zusätzlich stehen Ihnen zwei Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC) zur Verfügung. Während Ihres stationären Aufenthaltes können Sie eine individuelle Einzelberatung in Anspruch nehmen.

Stillzimmer

In dieses Zimmer (Raumnummer 4214) können Sie sich zum Stillen zurückziehen. Es ist ein Ort der Ruhe für Mutter und Kind.

Stillambulanz

Die Stillambulanz mit Petra Weißbach, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC), findet täglich auf der Ebene 4 im Raum 4418 nach Terminvereinbarung statt. Frau Weißbach ist über das Stilltelefon unter der Nummer (08 41) 8 80-32 00 oder per E-Mail unter petra.weissbach@klinikum-ingolstadt.de erreichbar.

Stillvisite

Während Ihres Aufenthaltes besuchen Sie die Still- und Laktationsberaterinnen Frau Weißbach und Frau Henschel in Ihrem Zimmer und stehen Ihnen sehr gerne bei Fragen und Problemen beratend zur Seite.

Stillgruppe

Die Stillgruppe ist eine offene Gruppe für alle stillenden Mütter und solche, die es werden wollen. Es werden

Themen wie Stillpositionen, Stillprobleme, Prävention, Un-

fallverhütung, Entwicklung des Babys, Essverhalten bei Kleinkindern, Sonnenschutz für Babys und vieles mehr behandelt. Die Teilnahme daran ist kostenlos.

Sollten Sie an einer Teilnahme an dieser Gruppe Interesse haben, bekommen Sie weitere Informationen dazu bei Petra Weißbach unter Telefon (08 41) 8 80-32 00 oder per E-Mail: petra.weissbach@klinikum-ingolstadt.de.

Dammschnitt

In der Regel sind keine besonderen Maßnahmen für die Heilung des Dammschnittes notwendig. Empfehlenswert ist das Abduschen mit klarem sauberem Wasser, unter Umständen auch mehrmals täglich. Auf aggressive Duschzusätze sollten Sie hierbei verzichten. Bei Bedarf können Sie einmal täglich ein kurzes Kamillen-Sitzbad nehmen. Sitzen auf einer härteren Unterlage ist empfehlenswerter und angenehmer als ein weiches Sofa. Die Fäden der Dammschnittnaht lösen sich selbst auf, wodurch ein Fadenziehen nicht notwendig ist.

Kaiserschnitt

Nach einem Kaiserschnitt sollten Sie in den folgenden sechs bis acht Wochen keine Gegenstände anheben, die schwerer sind als Ihr Kind. Die Entfernung des Fadens erfolgt am zehnten Tag nach der Entbindung, entweder im Rahmen Ihres stationären Aufenthaltes im Klinikum, durch Ihre Frauenärzt*in oder Ihre Hausärzt*in oder durch Ihre betreuende Hebamme. Es empfiehlt sich, die Narbe in den kommenden Tagen trocken zu halten und sie während des Duschens nicht zu stark einzuweichen.

Wochenfluss

Der Wochenfluss entsteht durch Gewebeabbau und Wundflüssigkeit der Ablösungsstelle des Mutterkuchens in der Gebärmutter. Er ist zunächst blutig, wird dann bräunlich, weißlich bis klar und versiegt nach etwa drei bis fünf Wochen. Da der Wochenfluss immer mit Bakterien besiedelt und somit infektiös ist, sollten Sie, solange der Wochenfluss besteht, auf Wannenbäder verzichten. Duschen ist selbstverständlich möglich. Um aufsteigende Infektionen durch den zunächst noch geöffneten Muttermund zu verhindern, verzichten Sie bitte in den kommenden vier Wochen auf Baden, Schwimmen, Saunieren und Geschlechtsverkehr. Verwenden Sie in dieser Zeit keine Tampons, sondern Binden. Bei Unterbauchschmerzen, Fieber oder wieder blutig werdendem Wochenfluss wenden Sie sich bitte umgehend an Ihre Frauenärzt*in, falls Sie keine Hebamme zur Nachsorge haben.

Rund um das Kind

Mit dem freudigen Ereignis der Geburt Ihres Kindes ist auch die Erledigung verschiedener Formalitäten erforderlich. Ihr Neugeborenes melden Sie bereits im Klinikum an. Dazu wenden Sie sich spätestens am Tag Ihrer Entlassung an den Schalter 2 der Patientenaufnahme (Eingangshalle).

Bitte bringen Sie Ihr Stammbuch bzw. Ihre Heiratsurkunde und, falls vorhanden, die Vaterschaftsanerkennung mit.

Die Patientenaufnahme ist zu folgenden Zeiten für Sie da:

Montag – Donnerstag	09.00 – 12.00 Uhr 13.00 – 15.30 Uhr
Freitag	09.00 – 12.30 Uhr

Telefonisch ist die Aufnahme unter der Nummer (08 41) 8 80-1231 erreichbar.

Kinderuntersuchungen

Das Vorsorgeprogramm (U1 bis U9) dient der Früherkennung von Krankheiten und Entwicklungsstörungen und ist verpflichtend. Die erste Voruntersuchung (U1) wird direkt nach der Geburt von einer Ärzt*in im Kreißsaal vorgenommen. Noch in der Klinik erhält Ihr Kind in der Regel zwischen dem zweiten und zehnten Lebensstag eine erneute körperliche Untersuchung (U2) durch eine Kinderärzt*in. Dazu gehört auch, dass aus der Ferse eine kleine Blutprobe zur Durchführung bestimmter Stoffwechseluntersuchungen gewonnen wird. Orthopäd*innen führen eine Ultraschalluntersuchung der Hüften durch. Sollten Sie bereits früher nach

Hause gehen, vereinbaren Sie bitte hierfür rechtzeitig einen Termin bei Ihrer niedergelassenen Kinderärzt*in.

Zusätzlich zum üblichen Vorsorgeprogramm bieten wir ein erweitertes Neugeborenencreening an, welches eine Erkrankung Ihres Kindes an seltenen angeborenen Stoffwechselerkrankungen ausschließen möchte.

Tipps zum Babyschlaf

Da Säuglinge sehr viel Schlaf benötigen, ist es für Eltern wichtig zu wissen, wie die optimale Schlafumgebung für ihr Baby gestaltet sein sollte.

Informationen über dieses Thema erhalten Sie bei uns in der Elterninformation „Wichtige Tipps zum sicheren und gesunden Babyschlaf“, die vom Bayerischen Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit herausgegeben wird.

Außerdem bietet das Klinikum Ingolstadt während Ihres stationären Aufenthaltes ein Neugeborenen-Hörscreening an, das das Bayerische Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit zur Früherkennung eines Hörschadens bei Kindern empfiehlt.

Babymassage

Eine Babymassage ist eine ideale Möglichkeit, um liebevoll mit Ihrem Baby in Kontakt zu treten und eine tiefe Eltern-Kind-Bindung entstehen zu lassen. Durch sanfte Berührung vermitteln Sie als Eltern Ihrem Baby Geborgenheit, Liebe und Sicherheit. Zudem fördert die Babymassage die geistige und körperliche Entwicklung auf einfache und



spielerische Weise. Durch die Reizleitung der Haut „berühren“ Sie die Psyche und verschiedene innere Organe des Kindes. Durch die Babymassage erlangen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Neugeborenen.

Sie lernen den Körper und die Sprache Ihres Kindes kennen und können so besser auf seine Bedürfnisse reagieren. Während Ihres Klinikaufenthaltes unterstützen wir Sie in den ersten Lebenstagen Ihres Kindes umfassend.

Babymassagekursangebot

Ein ausführlicher Babymassagekurs wird von Doris Wild, Krankenschwester und ausgebildete Babymassage-Kursleiterin der Station 41/42, abgehalten. Hier erlernen Sie in gemütlicher Atmosphäre Massagegriffe nach der DGBM e.V. (Deutsche Gesellschaft für Babymassage) – eine Mischung aus der schwedischen und indischen Massagetechnik, die anregend und entspannend wirkt. Die Massagegriffe werden an einer Puppe demonstriert.

An diesem Kurs können Sie und Ihr Baby ab einem Alter von sechs Wochen bis ins Krabbelalter teilnehmen. Sie können den Kurs aber auch bereits während der Schwangerschaft besuchen und die Griffe an einer Puppe erlernen. Der Massagekurs findet mittwochs ab 10.00 Uhr statt. Er kann aber alternativ auch nachmittags durchgeführt werden. Der Kurs besteht aus vier Kurseinheiten à ca. 60 Minuten – einmal wöchentlich.

Eine genaue Terminangabe und die notwendige Anmeldung

für dieses Angebot erfolgen bei Doris Wild unter der Mutter-Kind-Service-Hotline (08 41) 8 80-33 00 oder per E-Mail unter doris.wild@klinikum-ingolstadt.de.

Die Kosten für den Babymassagekurs betragen 30 Euro. In diesem Preis sind ein Massageöl und eine Anleitungsmappe enthalten.

Beikostkurs

Dieser Kurs richtet sich an alle interessierten Mütter, Väter, Partner*innen und Großeltern, die sich für einen Löffelkurs zur Einführung von Beikost im zweiten Lebenshalbjahr interessieren.

Es werden Informationen über die optimale Ernährung des Kindes im ersten Lebensjahr vermittelt. Beachtet wird auch die Auswahl geeigneter Lebensmittel für Säuglinge mit Allergierisiko. Sie erhalten von uns Rezeptvorschläge und Literaturhinweise.

Die genaue Terminvergabe und Anmeldung erfolgt bei Petra Weißbach unter Telefon (08 41) 8 80-32 00 oder per E-Mail unter petra.weissbach@klinikum-ingolstadt.de. Die Kosten für den Kurs betragen 12 Euro pro Person.



Infos zu allen Kursen unter:

[www.klinikum-ingolstadt.de/
klinik/mutterkindzentrum/
betreuung-im-zentrum/](http://www.klinikum-ingolstadt.de/klinik/mutterkindzentrum/betreuung-im-zentrum/)



Rund um die Entlassung und die ersten Wochen zuhause

Wissens-Checkliste für die Eltern

Die nachfolgende Liste wird Ihnen während Ihres stationären Aufenthaltes nochmals in Papierform ausgehändigt. Sie soll dazu dienen, darüber nachzudenken, ob noch Fragen bezüglich der weiteren Versorgung Ihres Kindes und Ihrer eigenen Versorgung in den ersten Wochen nach der Schwangerschaft bestehen. Sollten Sie zu einem Punkt dieser Liste Fragen haben, wenden Sie sich gerne an unser Team der Entbindungsstation.

Stillen und Ernährung

- Ich bin über verschiedene Stillpositionen informiert und kann mein Baby ohne Probleme und Beschwerden anlegen.
- Ich weiß, wie viel nasse/volle Windeln mein Baby in den ersten Wochen täglich haben sollte.
- Über die Gewichtszunahme meines Babys bin ich informiert.
- Ich kann das Stillhütchen bei Bedarf richtig aufsetzen und anwenden.
- Ich bin darüber informiert worden, dass ich alles essen und trinken kann. Salbei und Pfefferminz (Tees, Lutschbonbons) sollten vermieden werden, da diese die Milchbildung reduzieren.

Muttermilchgewinnung

- Über den richtigen Umgang mit der elektrischen Intervallpumpe bin ich informiert
- Ich weiß wie oft und wie lange ich abpumpen soll um meine Muttermilchproduktion aufrechtzuerhalten und/oder steigern kann.
- Über Aufbewahrung, Transport und Umgang mit abgepumpter Muttermilch bin ich informiert.
- Bei einer Indikation (z.B. Frühgeburtlichkeit) lassen sie sich von Ihrer niedergelassenen Ärzt*in eine elektrische Intervall-Milchpumpe mit einem Einzel-/ bzw. Doppelpumpset verordnen.

Beratung und Betreuung – wichtige Termine

- Ich weiß, dass mir Hebammenbetreuung zusteht.
- Ich habe eine Nachsorgehebamme/Still- und Laktationsberater*in die mich zuhause weiter betreut. Weitere Hilfe kann ich von den Still- und Laktationsberater*innen IBCLC*** unserer Klinik bekommen.
- Ich weiß, dass zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag die zweite Vorsorgeuntersuchung (U2) stattfinden soll. Wenn diese noch nicht ausgeführt ist, melde ich mich bei meiner Kinderärzt*in an, um diese Untersuchung durchführen zu lassen.
- Ich weiß, dass mein Kind Vitamin K bei der Geburt, zur U2 und nochmals zur U3 erhält.

Was benötige ich bei der Entlassung für mein Kind?

- Babyhemdchen oder Body
- Strampler oder Jäckchen
- Hose
- Babysocken
- Warmes Jäckchen, je nach Jahreszeit
- Mütze
- Wolldecke
- Tragehilfe
- Für die Fahrt im Auto einen Babysitz zum Angurten (z.B. Maxi-Cosi)

Hilfe in sozialen Notlagen

Durch Schwangerschaft und Geburt verändert sich das Leben in einer ganz besonderen Weise. Nicht alle Eltern haben das Glück, ihr Kind unter sicheren sozialen Rahmenbedingungen aufzuziehen. In dieser neuen Aufbruchs- und Orientierungsphase können durchaus Schwierigkeiten auftreten, so dass Eltern den Anforderungen nicht gewachsen sind.

Um Unterstützung und Hilfe bei Anliegen dieser Art zu erhalten, besteht im Klinikum Ingolstadt die Möglichkeit, mit Mitarbeiter*innen des Sozialdienstes Kontakt aufzunehmen. Sie beraten zu sozialrechtlichen Fragen und geben Hilfestellung bei Problemen, die während der Schwangerschaft und der Geburt auftreten können.

*** IBCLC steht für International Board Certified Lactation Consultant, das ist der international geschützte Titel für examinierte Still- und Laktationsberater*innen.

Mit fachlicher Kompetenz und Einfühlungsvermögen können sie Sie in dieser Zeit unterstützen. Hierfür wenden Sie sich bitte an Ihr betreuendes Pflegepersonal auf der Entbindungsstation. Auch außerhalb des Klinikums Ingolstadt gibt es eine Reihe von Hilfsangeboten, wie z. B. die Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“.

Es ist vielfältig und orientiert sich an den Bedürfnissen der einzelnen Familie.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.zbfs.bayern.de/stiftung/faminnot.html

Für Familien mit Mehrlingsgeburten steht ebenfalls Hilfe und Unterstützung zur Verfügung, um die besonderen wirtschaftlichen Belastungen und die aufwendige Betreuung der Kinder bewältigen zu können. Eine der möglichen Hilfestellungen erhalten betroffene Familien bei der Landesstiftung „Hilfe für Mutter und Kind“.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.zbfs.bayern.de/stiftung/faminnot.html

Nachsorge

In den ersten acht Wochen nach der Geburt haben Sie als Mutter Anspruch auf Hebammenhilfe, bei Bedarf auch länger. Die Kosten hierfür werden von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich in der Stillzeit auf der Wochenstation und später zu Hause beraten zu lassen.

Bei auftretenden Problemen an der Naht bzw. bei Rötung, Schwellung und Schmerzen an der Brust oder auch Fieber wenden sie sich umgehend an Ihre Gynäkolog*in bzw. an Ihre Hebamme.

Eine Liste mit Namen und Kontaktdaten von Hebammen, die für eine Nachsorge zur Verfügung stehen, fordern Sie bitte im Kreißsaal an.

Nächster Termin bei der Frauenärzt*in

Sechs Wochen nach der Entbindung sollten Sie sich wieder bei Ihrer Frauenärzt*in zu einer Nachuntersuchung vorstellen. Wurde bei Ihnen ein Kaiserschnitt vorgenommen, vereinbaren Sie bitte bereits in vier Wochen einen Untersuchungstermin.

Mein Termin: _____

Folgeschwangerschaft

Die Regeneration der Gebärmutter Schleimhaut ist verantwortlich für das erfolgreiche Einnisten einer erneuten Schwangerschaft. Aus diesem Grund sollten nach einer Spontangeburt drei bis sechs Monate bis zum Eintritt einer

Folgeschwangerschaft vergehen. Nach einer Kaiserschnitt-Entbindung empfiehlt es sich, circa zwölf Monate mit einer erneuten Schwangerschaft zu warten, um den Heilungsprozess an der Gebärmutternarbe nicht zu beeinträchtigen.

Verhütung

Die erste Regelblutung nach der Geburt tritt bei nicht stillenden Müttern meist nach fünf bis sieben Wochen, bei stillenden Frauen häufig erst nach dem Abstillen auf. Dennoch kann es bereits vor dem Einsetzen einer regelmäßigen Menstruationsblutung und in der Stillzeit zu einer erneuten Schwangerschaft kommen. Besprechen Sie deshalb die verschiedenen Möglichkeiten einer gewünschten Empfängnisverhütung mit Ihrer Frauenärzt*in bei der Nachuntersuchung.

Rückbildungsgymnastik

Nicht nur durch Stillen, sondern auch durch Gymnastik kann die Rückbildung der Gebärmutter gefördert werden. Führen Sie deshalb die Übungen, die Ihnen auf der Entbindungsstation gezeigt und empfohlen wurden, auch zuhause fort und vermeiden Sie in den nächsten Wochen das Heben schwerer Gegenstände.

Es besteht außerdem die Möglichkeit, nach dem Krankenhausaufenthalt einen Kurs für Rückbildungsgymnastik zu besuchen, denn unter Anleitung einer erfahrenen Hebamme und in einer Gruppe mit anderen jungen Müttern bei guter Musik macht es in jedem Fall viel Spaß, etwas für Bauch, Beckenboden, Rücken und natürlich für die Seele zu tun. Die Kosten für die Rückbildung übernimmt die Krankenkasse.

Mit diesem Kurs können Sie sechs bis acht Wochen nach der Geburt Ihres Babys beginnen. Er dauert eine Stunde und findet 10-mal freitags von 19.00 bis 20.00 Uhr unter der Leitung von Christine Kopfnagel, Hebamme, statt.

Die Anmeldung zur Teilnahme an der Rückbildungsgymnastik erfolgt telefonisch bei Christine Kopfnagel (08 41) 91 57 68.

Ein Rückbildungskurs für Mütter, die ihr Kind mitnehmen, findet mittwochs von 10.00 bis 11.00 Uhr bzw. von 11.00 bis 12.00 Uhr statt. Die Anmeldung erfolgt telefonisch bei Frau Jüngling unter der Telefonnummer (08 41) 9 31 35 87.



Organisatorisches nach dem Krankenhausaufenthalt

Nachdem Sie das Krankenhaus verlassen haben, gibt es für Sie noch einige Dinge zu erledigen. Wir möchten Sie dabei unterstützen, möglichst an alles zu denken**:

1. Geburt des Kindes beim Standesamt melden

Die Anmeldung der Geburt Ihres Kindes sollte möglichst innerhalb einer Woche nach der Geburt auf dem zuständigen Standesamt des Geburtsortes erfolgen. Zur Anmeldung benötigt die Behörde einige Unterlagen, die von Fall zu Fall unterschiedlich sein können. Um hierzu genauere Informationen zu erhalten, wenden Sie sich bitte direkt an das verantwortliche Standesamt.

erledigt am _____

2. Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse der Mutter beantragen

Das Mutterschaftsgeld ist für die acht Wochen des Mutterschutzes nach der Entbindung eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkasse und muss dort beantragt werden.

erledigt am _____

3. Kindergeld beantragen

Das Kindergeld ist eine gesetzlich geregelte staatliche Leistung, die allen Eltern einkommensunabhängig zusteht. Zuständig ist die jeweilige Familienkasse bei der örtlichen Agentur für Arbeit.

erledigt am _____

Informationen:

www.lff.bayern.de/formularcenter/kindergeld/
www.familienkasse-info.de

4. Elterngeld beantragen

Das Elterngeld ist eine gesetzlich geregelte staatliche Leistung, die unter bestimmten Voraussetzungen gewährt wird. Zuständig ist in Bayern, abhängig vom Wohnort, eine der Außenstellen des Zentrums Bayern Familie und Soziales.

erledigt am _____

Informationen:

www.zbfs.bayern.de
www.familienkasse-info.de/elterngeldstelle.php#bayern

5. Kind beim Arbeitgeber anmelden und Elternzeit beantragen

Sie müssen Ihr Kind bei Ihrer Arbeitgeber*in anmelden.

Wenn Sie nach Ablauf des Mutterschutzes (acht Wochen nach der Entbindung) Elternzeit nehmen wollen, müssen Sie dies bei Ihrer Arbeitgeber*in rechtzeitig beantragen (Anmeldefrist sieben Wochen!).

erledigt am _____

Informationen: www.bmfsfj.de

6. Kind bei der Krankenkasse anmelden

Damit Ihr Kind krankenversichert ist, müssen Sie es bei Ihrer Krankenkasse anmelden. Bei einer gesetzlichen Krankenkasse ist Ihr Kind im Rahmen der gesetzlichen Familienversicherung beitragsfrei mitversichert.

erledigt am _____

7. Kind auf der Lohnsteuerkarte eintragen lassen

Zuständig ist die Ausgabestelle der Lohnsteuerkarte, in der Regel Ihre örtliche Gemeindeverwaltung.

erledigt am _____

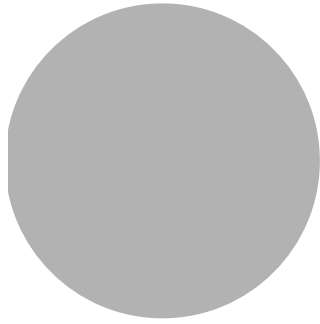
**Wir geben keine Garantie auf Vollständigkeit, die Liste soll Ihnen nur als Anhaltspunkt dienen.

Weitere Informationen

Alles rund um die Entbindung im Klinikum Ingolstadt erfahren Sie auch auf der Homepage des MutterKindZentrums unter:

www.klinikum-ingolstadt.de/klinik/frauenklinik/mutterkindzentrum

www.geburt-ingolstadt.de



Frauenklinik

Direktor Prof. Dr. Babür Aydeniz
Sekretariat Sophie Weiß
Nadine Weiß
Sprechzeiten 8.00 bis 17.00 Uhr
Telefon +49 (0) 841 880-2501
Fax +49 (0) 841 880-2509
E-Mail SophieTheresa.Weiss@klinikum-ingolstadt.de
Nadine.Weiss@klinikum-ingolstadt.de

Anmeldung prästationäre Sprechstunde

Telefon +49 (0) 841 880-2502

Anmeldung zur Geburt

Telefon +49 (0) 841 880-2532
E-Mail geburt@klinikum-ingolstadt.de

KLINIKUM INGOLSTADT GmbH

Krumenauerstraße 25 | 85049 Ingolstadt
Tel.: (08 41) 8 80-0

info@klinikum-ingolstadt.de
www.klinikum-ingolstadt.de

MutterKindZentrum

Sprechzeiten 8.00 bis 17.00 Uhr
Telefon +49 (0) 841 880-2532
Fax +49 (0) 841 880-2533
E-Mail geburt@klinikum-ingolstadt.de

MutterKind-Service-Hotline

Stationsleitung Petra Weißbach
Telefon +49 (0) 841 880-3300
E-Mail mutterkind@klinikum-ingolstadt.de

Hebammengemeinschaft Ingolstadt

Telefon +49 (0) 841 880 2532
Fax +49 (0) 841 880 2533
Email info@geburt-ingolstadt.de
Website www.geburt-ingolstadt.de