



Kath. St. Paulus Gesellschaft
Marienkrankenhaus Schwerte



Kath. St. Paulus Gesellschaft
Marienkrankenhaus Schwerte

Elternschule Marienkäfer

Ärztehaus am Marienkrankenhaus

Goethestraße 17 · 58239 Schwerte

Telefon 02304 - 109 333

E-Mail: marienkaefer@marien-kh.de

www.marien-kh.de

MKS St. Paulus GmbH

Marienkrankenhaus Schwerte

Goethestraße 19 · 58239 Schwerte



Die Klinikstandorte des Marienkrankenhaus Schwerte in der Goethestraße und in der Schützenstraße liegen im Zentrum von Schwerte nur 500 Meter Luftlinie voneinander entfernt. Rund 1000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich um Ihr Wohl und entwickeln individuell abgestimmte Behandlungskonzepte, medizinisch-pflegerisch kompetent und serviceorientiert. Unser Anspruch ist es, dass Sie sich bei uns in familiärer Atmosphäre gut aufgehoben fühlen und Sie sich ganz auf Ihre Gesundheit konzentrieren können.

Fotos: Susanne Beermann, istockphoto.com, adobestockphoto.com | Layout: www.netgroup.de | Stand: 08/2023



Das Wunder der Geburt genießen
Wegweiser für Wöchnerinnen

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt
wünscht das Team der Frauenklinik



Teamvorstellung	S. 4
Still-Tipps	S. 6
Risikosenkung des Plötzlichen Kindstods	S. 8
Optimale Schlafumgebung	S. 9
Motorische Entwicklung	S. 10
Weitere Angebote	S. 12
Lotsendienst	S. 14

Liebe Wöchnerin,

heute oder in den nächsten Tagen werden Sie aus der Klinik entlassen. Sie freuen sich sicherlich jetzt schon auf die gemeinsame Zeit mit Ihrer Familie in den eigenen vier Wänden. Um Ihnen die erste Phase zuhause zu erleichtern, möchten wir Ihnen ein paar Informationen mit auf dem Heimweg zu geben.

Vor der Entlassung werden Sie noch einmal von einer Ärztin oder einem Arzt untersucht. Hierbei haben Sie die Möglichkeit, Unklarheiten aus dem Weg zu räumen. Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen. Alle jungen Eltern sind nach einer Geburt verunsichert. Das ist völlig normal.

Darüber hinaus findet im Kinderzimmer der Station ein Abschlussgespräch zu der Entlassung Ihres Kindes statt. Im Anschluss erhalten Sie Ihren Mutterpass, in dem alle wichtigen Daten zur Geburt und zum Wochenbett eingetragen sind. Für Ihr Kind bekommen Sie das gelbe Vorsorgeheft mit. Hier sind alle anstehenden Vorsorgetermine vermerkt.

Wahrscheinlich haben sie schon Kontakt zu einer Hebamme aufgenommen, die während der Nachsorge in den nächsten Wochen begleitet. Sollte dies bislang nicht erfolgt sein, empfehlen wir Ihnen, schnell Kontakt aufzunehmen. Ein Flyer mit den Kontaktdaten der nachsorgenden Hebammen bekommen Sie auf der Station 3a und im Kreißsaal.

Dr. Michael Hartmann
Chefarzt

Das Ärzteteam



Dr. Michael Hartmann
Chefarzt

Lars Gottschalk
Oberarzt

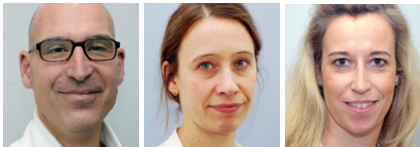
Dr. Sonja Falker
Oberärztin



Samaul Ahmad
Oberarzt

Dr. Susanne König
Fachärztin

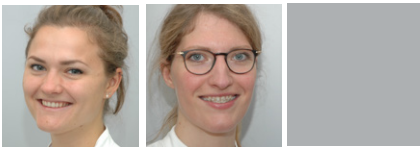
Dr. Lisa Peeters
Fachärztin



Steffen Saul
Facharzt

Jasmin Dreszer
Assistenzärztin

Nicole Röttcher
Assistenzärztin

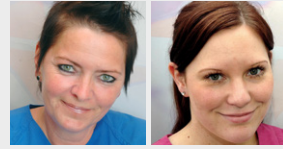


Dorothe Arbab
Assistenzärztin

Jessica Abromeit
Assistenzärztin

Dr. Zeinab Shein
Assistenzärztin

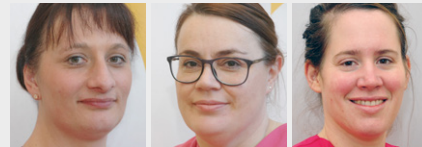
Das Pfl egeteam



Kathy Pandrick
Abteilungsleitung

Johanna Rohde
Stationsleitung, Laktationsberaterin

Breast Care Nurses:



Simone Kuhsaupt

Doris Strippel

Anna Ante

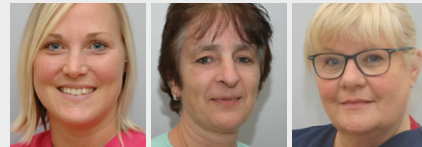
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen:



Maria Stamm

Katrin Klaus-Weber

Sibylle Marx



Michaela Schulte

Carmen Hüken

Ute Fischer



Nicole Lindheim

GuK:



Michaela Schlesing

Beata Slesiona



Anissa El Majdouli

Lea Schlender



Ch. Dimopoulou

Svitlana Fernec

Hebamme:



Alina Dannenberg

Das Hebammenteam



Christiane Kulla
Teamleitung Hebammen



Peggy Fiegenschuh

Bozena Lingnau

Nanja Kersebaum

Barbara Mazurczak



Adriana Morelli

Lavinia Vendel

Larissa Fieber

Alexandra Ledić



Anika Tigges

Alina Geitmann

Silvia Simons

Kayleigh Hennemann



Eva Paschek

Luisa Kruck

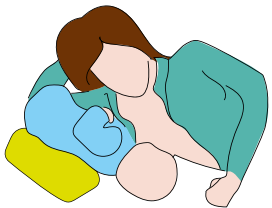
Swantje Michel

Wie oft stillen?

Zehn bis 14mal in 24 Stunden brauchen Babys eine Stillmahlzeit. Je häufiger Du stillst, desto mehr Milch hast Du.



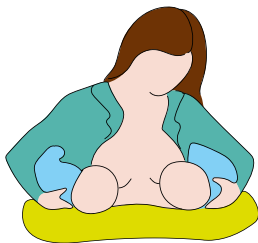
Kolostrum: wird in den ersten Tagen gebildet, in geringer Menge (Teelöffelmengen), beugt Krankheiten vor, hilft Mekonium auszuscheiden, beugt so Neugeborenenengelbsucht vor, stillt Babys Hunger und Durst.



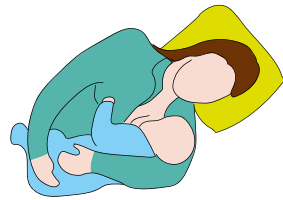
Babys brauchen Stillen in der Nacht.

Die leicht verdauliche Muttermilch lässt Babys schneller wieder hungrig werden. Darum wachen gestillte Babys nachts auf.

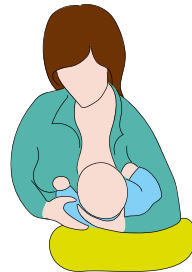
Stillzeiten: Dein Baby – nicht die Uhr – zeigt Dir an, wann es Zeit ist zum Stillen.



Genug Milch? Nach dem Milcheinschuss in den ersten vier bis sechs Wochen zeigen sechs bis acht nasse Windeln/ drei- bis fünfmal Stuhlgang am Tag, dass Dein Baby genug Milch bekommt. Später kann der Stuhlgang seltener werden.



Früher Beginn: Leg Dein Baby nach der Geburt so früh wie möglich an.

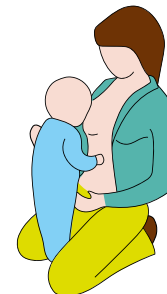


Mögliche Stillposition: Setz Dich gemütlich hin (beug Dich nicht über Dein Baby), Babys Köpfchen liegt in Deinen Ellbogen. Zieh Babys Köpfchen an Dich heran. Das Baby liegt auf der Höhe Deiner Brust, Gesicht und Bauch zu Dir gedreht.

Frühe Hungerzeichen: suchen, schmatzen, Hände Richtung Mund bewegen, Saugbewegungen, Fäuste geballt, erhöhter Muskeltonus



Milchproduktion: Häufiges Stillen fördert die Milchproduktion. Längere Abstände zwischen den Mahlzeiten vermindern die Milchmenge.



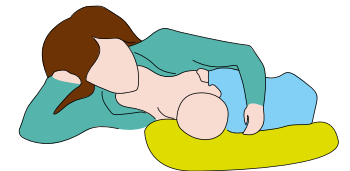
Älteres Baby – weichere Brüste.

Hat sich die Milchbildung eingespielt, werden die Brüste natürlicherweise weicher.



Das Anlegen: Kitzle die Unterlippe Deines Babys mit Deiner Brustwarze und motiviere es so, seinen Mund ganz weit (wie zum Gähnen) zu öffnen. Ist der Mund weit geöffnet, dann ziehe Dein Baby an Dich und lass es saugen. Stelle sicher, dass ein großer Teil des Warzenvorhofes in seinem Mund ist.

Sättigungszeichen: hörbares Schlucken, länger werdende Pausen zwischen den Saugepisoden, Säugling lässt die Brust von alleine los, Säugling ist schläfrig, Arme und Beine sind entspannt



Information zur Risikosenkung des Plötzlichen Kindstods (SIDS)

1.

Die Rückenlage ist die sicherste Schlafposition für Ihr Baby. Gewöhnen Sie Ihr Baby nicht an eine andere Schlafposition. Die Behauptung, dass Babys in Rückenlage an Erbrochenem eher ersticken als in Bauchlage, hat sich als Irrtum erweisen.

2.

Achten Sie auch während der Schwangerschaft und besonders ab jetzt auf eine rauchfreie Umgebung für Ihr Kind. Jede Zigarette weniger senkt das Risiko.

3.

Schützen Sie Ihr Baby vor Überwärmung und Überdeckung. Ihr Baby braucht nicht mehr Kleidung und keine höhere Raumtemperatur als Sie selbst. Verwenden Sie Schlafsäcke und keine Zudecke.

4.

Stillen Sie Ihr Baby nach Möglichkeit sechs Monate lang.

5.

Schaffelle und wasserdichte Einlagen können zur Überwärmung des Babys führen. Deshalb sollten diese vermieden werden.

Empfehlung des Qualitätszirkels der Kinder- und Jugendärzte Ruhrtal:

Die Bauchlage ist zu Recht zur Verhütung des Plötzlichen Kindstodes (SIDS) als Schlafposition für Neugeborene und Säuglinge nicht mehr empfohlen.

Seit der Kampagne zur Vermeidung der Bauchlage als Schlafposition ist die Zahl der verstorbenen Babys um die Hälfte zurückgegangen. Angestiegen ist dagegen seitdem die Zahl der Kinder mit Lageasymmetrien, Hinterhauptverformungen und Schiefhaltungen, weil die Bauchlage nun als wichtige Vorbedingung für die Aufrichtung in richtungssymmetrisches Krabbeln fehlt.

Deswegen empfiehlt der Qualitätszirkel der Kinder- und Jugendärzte Ruhrtal, die Bauchlage als von Ihnen immer wieder eingesetzt kontrollierte Wachlage zu nutzen, das heißt aber: Die Eltern sind dabei.



Optimale Schlafumgebung

- keine Kopfkissen, keine Mütze
- nur ein kleines Kuscheltier
- sichere Bett-Gitterabstände (4,5 - 6,5 Zentimeter)
- eigenes Bett im Elternschlafzimmer
- Schnuller anbieten
- keine Bettdecke, stattdessen Schlafsack
- kein Schaffell
- keine Schnüre oder Bänder in der Reichweite des Babys
- kein Nestchen
- Kein Kunststoffschonbezug und keine Gummiauflage für die Matratze
- Matratze maximal 10 cm hoch (nicht zu weich, schadstoffarm, mit trittfestem Rand)
- Rückenlage als optimale Schlafposition (Bauch- und Seitenlage so lange wie möglich vermeiden)
- optimale Raumtemperatur 16-18°C



Bewegungs-, Aufrichtungs- und Symmetrieförderung für Ihr Baby

Zur motorischen Entwicklung des neugeborenen Kindes ist einiges zu beachten. Das Baby bevorzugt nach der Geburt eine Seitenlage des Kopfes. Das ist normal und wird auch überwunden, wenn keine maßgeblichen neurologischen oder chirurgischen Erkrankungen wie Lähmung oder Brüche vorliegen. Solche Probleme erkennt Ihr Kinderarzt.

Zu frühe Therapien von Seitenbevorzugung bei Neugeborenen bedeuten daher meist eine Überbehandlung des Kindes und gleichzeitig eine Verunsicherung der Eltern. Meistens entstehen echte Haltungsasymmetrien mit möglicher Ausbildung eines schiefen Schädels (was nicht mit einer Behinderung gleichzusetzen ist) bei Kindern, die eben bei der Geburt noch auffällig waren. Zur symmetrischen Aufrichtungsentwicklung eines Kindes ist auch das richtige Bewegungsangebot notwendig. Der Mensch ist entwicklungsgeschichtlich und biologisch ein „Tragling“. Das neuge-

borene Kind kann nicht zur Mutterbrust laufen oder krabbeln. Es muss mechanisch und emotional richtig „getragen“ und bewegt werden. Tragen heißt dabei auch nicht nur einfaches Tragen bis der eigene Rücken schmerzt und das Kind ein zur Seite kippen des Köpfchen bekommt. Die Kinder sind keine „Rühr-mich-nicht-ans“. Das Berühren mit Drehen und Wenden im Raum und auch das Wiegen mit ruhiger Frequenz ohne hektisches Wippen oder Hüpfen werden vom Baby geliebt. Eine sanfte, tief gehaltene Stimme beruhigt zudem das Kind!

Die dadurch erreichten Bewegungsmuster der Babys werden bei den Vorsorgen vom Kinderarzt beobachtet und ggf. auch einmal verschiedenen Therapieformen zugeführt – aber immer zeitgerecht und angemessen.

*Ihre Kinderärzte
des Marienkrankenhauses Schwerte
Thomas Kaluza, Heinrich Wiggermann
und Dr. Jochen Wulff*

Was macht eine gute Bewegungsförderung eines Babys aus?

- Abwechslungsreiches Tragen ohne hektische Wechsel. Mal rechts, mal links.
- Die Seitenlage ist für die Kinder auch in Ordnung – aber sie sollen daraus nicht unbeobachtet in die Schlafbauchlage purzeln.
- Autotransportsitze wie Maxi Cosi sind gut – für den Autotransport. Ansonsten bekommen die Kinder darin eine seitlich ungünstige Kopfknickung. Das Gleiche gilt für Babywippen. „Sitzen“ können Kinder erst, wenn sie aktiv in den Sitz herein und auch wieder herauskommen. Alles andere ist „Setzen“.
- Babys sind nicht aus Zucker und lieben beim Wickeln den freundlichen, festen Griff und Drehen und Wenden ohne Hektik. Insgesamt Bewegung anbieten und nicht vermeiden.
- Bewegungs- und Motorikförderung hört nie auf. Gute Motorik bedeutet: guter Stoffwechsel, gutes Gewicht, gute Körper- und Eigenwahrnehmung, gutes Selbstbewusstsein, bessere Feinmotorik und Schreibmotorik, bessere Aufmerksamkeit und Konzentration – und besserer Sozialkontakt, auch für die Eltern.
- Bauchlage ist Königslage für die Symmetrieentwicklung – aber nicht im Schlaf. Legen Sie das Kind bäuchlings auf Ihren eigenen Bauch oder auf die Wickelkommode. Sprechen Sie es an. Deuten Sie dem Kind mit Ihren hinter die Ellbogen des Kindes gehaltenen Fingern schon einmal an, dass die Hände zum Stütz nach vorne gehören. Kinder, die weit vorne auf dem Brustbein liegen, hilft der sanfte Handdruck auf den Po, um den Schwerpunkt weiter nach hinten zu verlagern.
- Die Babys drehen sich gerne zu den Schlafgeräuschen der Mutter. Legen Sie das Kind im Beistellbettchen wechselweise mit dem Köpfchen ans Fußende: so dreht es den Kopf gleichmäßig nach links und rechts.
- Das Gleiche gilt für den interessanten Lichteinfall vom Zimmerfenster oder die Zimmerlampe usw.: für wechselseitige Betrachtung das Baby mal so, mal so drehen. Dabei darf das Bettchen auch mal direkt an der Wand stehen und damit eine Seite unattraktiv werden. Auch hier abwechseln.



**Nutzen Sie den QR-Code.
Hier lernen Sie mehr über
Symmetrieübungen.**

Das Wochenbett

Falls Sie eine Naht im Dammbereich haben, wurde diese mit selbstauflösenden Fäden genäht. Eine Entfernung der Fäden ist nicht erforderlich. Der Wochenfluss wird sich während des Wochenbetts verändern und heller, bzw. weniger blutig werden. Manchmal schwankt die Blutungsstärke, sie sollte jedoch nie die Stärke einer Menstruationsblutung annehmen. Solange der Wochenfluss vorhanden ist, empfehlen wir mit Vollbädern und Geschlechtsverkehr abzuwarten. Duschen ist natürlich kein Problem. Eine spezielle Intimpflege ist nicht erforderlich. Nach Kaiserschnitt-entbindungen wird das Fadenende in der Regel bei der Entlassungsuntersuchung abgeschnitten. Eine Nachbehandlung der Naht ist nicht erforderlich, kann jedoch mit einem speziellen Textilpflaster erfolgen. Bitte besprechen Sie dies während der Abschlussbesprechung.

Tapen

K-Taping ist eine ganzheitliche und medikamentenfreie Methode zur Behandlung unterschiedlichster Beschwerden, auch in der Zeit der Schwangerschaft und im Wochenbett. Als K-Taping Gyn Therapeuten sind wir zertifiziert, sie beispielsweise bei Nackenverspannungen, Rückenbeschwerden, Symphysen-Schmerzen, Ödemen (Wassereinlagerungen) oder zur Entlastung der Bauchmuskulatur zu behandeln. Die Anwendung ist völlig schmerzfrei, ein positiver Effekt tritt meist sofort ein und eine Tape-Anlage hält in der Regel 4 - 7 Tage. Die Kosten werden nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Je nach Aufwand und Materialverbrauch liegt der Preis zwischen 10 - 40 €. Nur mit Terminabsprache!

Stillcafé

Das offene Stillcafé lädt Schwangere, Stillende und alle interessierten Mütter zum Erfahrungsaustausch und zum gemütlichen Beisammensein in die Elternschule, Goethestraße 17, in Schwerte ein. Geplaudert wird über alles rund ums Thema Stillen. Außerdem wird der erste Babybrei selbst hergestellt. Die Treffen finden mittwochs ab 10 Uhr unter der Leitung von Hebammen und Gesundheit- und Kinderkrankenpflegerinnen des Marienkrankenhauses Schwerte statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Neugeborenensegnung

Wir laden Sie, liebe Eltern, und alle, die Ihnen lieb sind, zur Segnung Ihres Kindes in die Kapelle, zu einer kleinen, feierlichen, rund 20 Minuten dauernden Zeremonie ein. Das Segnen ist eine alte, christliche Tradition und soll die Kinder in ihr Leben hinein begleiten. Es ist ein schönes Erlebnis für Eltern und Kind, Geschwister und Angehörige. Die Segnungsfeier ist keine Taufe und unabhängig von der Religionszugehörigkeit.



Die Neugeborenensegnung findet jeden ersten Donnerstag im Monat um 17.30 Uhr in der Kapelle des Marienkrankenhauses Schwerte, Goethestraße 19, statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Informationen erteilt auf Wunsch Krankenhauseseelsorgerin Ulrike Nagel unter 02304 - 109 334.



Lotsendienst

Die Zeit der Schwangerschaft und das Ereignis, Eltern zu werden, beschreiben besondere Lebensabschnitte. Mit dem Angebot des Lotsendienstes im Marienkrankenhaus möchte das Netzwerk Frühe Hilfen in Schwerte frühzeitig und freiwillig den werdenden Eltern und ihren Kindern zu einem guten Start als Familie verhelfen.

Der Lotsendienst bietet eine an den Bedürfnissen der Wöchnerinnen orientierte, individuelle Information an, um den Bedarf an weiterführenden Hilfs- und Beratungsangeboten zu vermitteln. Gerne auch telefonisch oder nach Vereinbarung während der Sprechzeiten. Erfahrene Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen des Schwerter Netzes stehen den jungen Familien mit Rat und Tat zur Seite.

Kontakt

Carla Voß und Nicole Lotz sind telefonisch unter 02304 - 109 1164 zu erreichen. Die Sprechstunden finden montags und donnerstags von 14 bis 15 Uhr auf der Station 3a des Marienkrankenhauses Schwerte statt. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Weitere Informationen finden sich unter www.schwerte.de/gustaf

Netzwerkkoordination Frühe Hilfen Schwerte

Stefan Jäger
stefan.jaeger@stadt-schwerte.de
Tel. 02304 - 104 204

www.schwerter-netz.de

Falls in den nächsten Wochen Besonderheiten auftreten (z.B. Fieber, Schmerzen, Blutungen), sollten Sie sich unverzüglich an Ihre/n Frauenärztin/arzt oder Ihre Hebamme wenden. Sollten Sie diese nicht erreichen, stehen wir selbstverständlich jederzeit zur Verfügung.

Telefonisch sind das Kinderzimmer der Station 3a unter 02304 - 109 233 sowie der Kreißsaal unter 02304 - 109 232 zu erreichen.

In sechs bis acht Wochen sollten Sie sich bei Ihrer/m Frauenärztin/arzt zur Nachuntersuchung vorstellen. Bitte bringen Sie zu diesem Termin den Mutterpass mit. Bei dieser Gelegenheit wird ihr/e Gynäkologin/e auch die weiteren Möglichkeiten der Verhütung besprechen.

Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus lassen auch wir Sie nicht allein. In den ersten Monaten tauchen immer wieder eine Reihe von Fragen auf. Aus diesem Grund bieten wir in unserer Elternschule viele Kurse, Seminare und Vorträge an, um Ihnen das Leben mit Ihrem Kind so einfach wie möglich zu machen. Kinder sind etwas Tolles, Sie fordern jedoch auch und die Erziehung kostet Kraft. Dabei unterstützen wir Sie. Sie können von unseren Angeboten rund um die Themen Schwangerschaft und Geburt Gebrauch machen. Die Anmeldungen erfolgen über das Sekretariat der Elternschule unter 02304 - 109 333 oder online unter www.marien-kh.de/Elternschule. Auch liegt das Programm in Heftform auf der Station 3a oder in der Elternschule als Heft aus.

Wir wünschen Ihnen mit Ihrem Kind eine erfüllte Zeit und eine Zukunft, die von Glück und Zuneigung geprägt ist. Wir hoffen, dass Sie den Aufenthalt im Marienkrankenhaus in guter Erinnerung behalten und Sie zufrieden auf die Geburt Ihres Kindes zurückblicken.

Ihr Team der Frauenklinik