

Sie können diese Methoden ab der 35. Schwangerschaftswoche anwenden, um sich aktiv, aber sanft auf die Geburt Ihres Kindes vorzubereiten.

Himbeerblättertée

- max. 1 bis 2 Tassen täglich
- 1 TL Tee auf eine große Tasse Wasser, 10 Min. ziehen lassen, lauwarm in kleinen Schlucken trinken
- dient der Auflockerung der Beckenbodenmuskulatur

Damm-Massage

- mit wenig Weizenkeim-, Mandel- oder Dammmassageöl, anschließend das Öl abwischen
- macht das Dammgewebe geschmeidiger und dehnfähiger und sorgt für eine gute Durchblutung

Dampfsitzbäder mit Heublumen

- ab Geburtstermin: mehrmals täglich auf der Toilette, mit Müllbeutel als Einsatz
- 1 bis 2 Hände voll Heublumen mit heißem Wasser aufgießen
- so lange sitzen bleiben, bis es nicht mehr dampft
- wehenanregend

Leinsamen

- täglich 1 EL geschroteten Leinsamen mit viel Flüssigkeit zu sich nehmen
- positive Wirkung auf die Darmschleimhaut, bringt die Verdauung ins Gleichgewicht

Weniger Zucker

- Verzichten Sie ab drei Wochen vor dem errechneten Termin auf Zucker.

Akupunktur

Sie können gerne auch einen individuellen Termin zur Akupunktur zur Geburtsvorbereitung mit uns vereinbaren.

Unsere Hebammensprechstunde

Eine erfahrende Hebamme nimmt sich die Zeit, Ihnen und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin Fragen rund um die Schwangerschaft und die Geburt zu beantworten.

Das Team des Kreißsaals erreichen Sie sowohl zur Vereinbarung von Terminen als auch bei Fragen rund um die Uhr unter der Telefonnummer
0208 881-4200

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Hebammenteam des EKO.

Ev. Krankenhaus Oberhausen
Virchowstraße 20, 46047 Oberhausen
Tel.: 0208 881-4200
Fax: 0208 881-4731

info@eko.de
www.eko.de



Stand: 02/2020



Hilfreiche Informationen und Tipps vor der Geburt

Liebe zukünftige Mutter,

ein großes Abenteuer – Ihre Schwangerschaft – neigt sich dem Ende zu und ein spannendes Ereignis steht bevor: die Geburt Ihres Kindes. Selbstverständlich lässt sich eine Geburt nicht wirklich planen. Sie wissen nicht, wann es losgeht oder wie es sein wird.

Wir Hebammen möchten Sie dabei unterstützen, die Geburt Ihres Kindes selbstbestimmt zu erleben. Dazu sollten Sie sich schon jetzt Gedanken über Ihre Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse machen. Notieren Sie alles Wichtige in einem Geburtsplan und besprechen ihn mit einer Hebamme in unserer Hebammen-sprechstunde.

Anregungen für Ihren Geburtsplan:

- Wer soll mich bei der Geburt begleiten?
- Wie will ich mit Schmerzmitteln umgehen? Sollen diese angeboten werden?
- Welche Geburtsposition kann ich mir vorstellen?
- Möchte ich zur Entspannung und/oder während der Geburt vielleicht in die Wanne?
- Habe ich Fragen zu Interventionen während der Geburt?
- Wie stelle ich mir die letzte Phase der Geburt vor?
- Was soll nach der Geburt des Kindes geschehen? Soll es direkt auf meinen Bauch gelegt werden oder will ich es selbst zu mir nehmen?
- Soll die Nabelschnur nach dem Auspulsieren oder nach der Geburt der Placenta durchtrennt werden?
- Möchte ich die Placenta sehen/mitnehmen?
- Möchte ich einige Tage in der Klinik bleiben oder sie nach einigen Stunden verlassen (ambulante Geburt)?

Was muss in die Kliniktasche?

Die Geburt Ihres Kindes steht bevor. Zur Vorbereitung auf das Ereignis können Sie schon einmal die Kliniktasche packen. Wir haben Ihnen eine kleine Übersicht zusammengestellt, was Sie alles einpacken sollten. Es ist sinnvoll eine gesonderte Tasche mit den Dingen für den Kreißsaal zu packen (alle Dinge mit diesem *).

Dokumente & wichtige Unterlagen

- Mutterpass*
- Krankenversichertenkarte*
- ggf. Zusatzversichertenkarte*
- ggf. Einweisung der Frauenärztin*
- Telefonnummern wichtiger Personen*
- evtl. bereits ausgefüllte Fragebögen der Klinik*
- Familienstammbuch (Geburtsurkunde), Personalausweis, ggf. Vaterschaftsanerkennung für die Anmeldung

Für Sie selbst

- bequeme Kleidung für die Geburt, ein etwas längeres Oberteil (Po bedeckend) – gut geeignet sind Oberteile zum Knöpfen vorne (stillfreundlich) oder weite T-Shirts*
- Wechselwäsche (bequeme Kleidung, Baumwollslips, 1-2 Still-BH)*
- kuschelige, warme Socken*
- Hausschuhe/Badeschlappen*
- Kosmetikartikel*
- ggf. Haargummis, Brillenetui*
- Snacks wie Müsliriegel, Traubenzucker, Getränke nach Wunsch (Im Kreißsaal erhalten Sie Wasser und Tee.)*
- Pfefferminzbonbons/Kaugummi*

- Mehrweg-Strohalm*
- Musik (CD-Player ist vorhanden), Lieblingsbuch*
- Massageöl/Massageball*
- Lippenpflegestift*
- evtl. Bademantel
- Stilleinlagen
- Stillkissen
- Handtücher, Waschlappen

Für Ihre Begleitperson

Sie dürfen gerne maximal zwei Begleitpersonen mitbringen, die Sie im Kreißsaal unterstützen.

Diese benötigen:

- gemütliche Kleidung und Snacks
- Wechselshirt

Für Ihr Baby

Während des Krankenhausaufenthaltes bekommt Ihr Baby alles Nötige in der Klinik. Sie benötigen nur:

- Kleidung für den Tag der Entlassung (Body, Hemdchen, Socken, Strampelhose, Jacke, Mützchen)
- Schlafsack Größe 50-56
- Decke und Babyschale für die Rückfahrt im Auto oder Decke und Kinderwagen für den Rückweg
- Kleidung für ein Foto

Wichtige Informationen:

Da Mobiltelefone jeder Art die CTG- Aufzeichnung und -Auswertung beeinflussen können, dürfen Handys nicht mit in den Kreißsaal. Wir bitten Sie, dies zu respektieren. Natürlich dürfen Sie gerne einen Fotoapparat mitbringen.