



Medizinische Hochschule  
Hannover

# Alles unter einem Dach

Perinatalzentrum  
Medizinische Hochschule Hannover  
Elternschule



Familienfreundliche Geburtshilfe Hannover

*von Anfang an!*



- Beratung
- Begleitung
- Information

Herzlich Willkommen in der Elternschule der Frauenklinik der MHH!

---

## Beratung, Begleitung und Information - Alles unter einem Dach!

Die Mitarbeiterinnen der Elternschule, Hebammen, Gesundheits- und Kranken-/ Kinderkrankenpflegerinnen, Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant), sowie weitere fachkompetente Kursleiterinnen stehen Ihnen gerne in der Schwangerschaft, zur Geburt und bis zum 1. Geburtstag Ihres Babys zur Seite.

Sie erreichen uns persönlich unter 0511 532 6682.  
Sollten Sie uns nicht erreichen, nimmt der Anrufbeantworter Ihre Nachricht entgegen. Sie erreichen uns auch über eine E-Mail an [frauenklinik.elternschule@mh-hannover.de](mailto:frauenklinik.elternschule@mh-hannover.de)

Wir freuen uns auf Sie

**Prof. Dr. med. P. Hillemanns**  
**Prof. Dr. med. C. von Kaisenberg**  
**Diana Scheffer**  
**Cornelia Kastaun, IBCLC**  
**Halina Lewinski**

Direktor der Frauenklinik  
Leiter der Geburtshilfe  
Pflegedienstleitung  
Elternschulleitung  
Leitende Hebamme

*Menschenjunges, dies ist Dein Planet  
Hier ist Dein Bestimmungsort, kleines Paket  
Freundliches Bündel, willkommen herein  
Möge das Leben hier gut zu Dir sein!*

*Reinhard Mey*

## Inhaltsangabe

■ Informationsabend, Anmeldung zur Geburt .....	6 - 7
■ Familienfreundliche Geburtshilfe MHH - Geburtshilfe im Wandel .....	8 - 9
■ Pränatalmedizin .....	10
■ Gynäkologische Psychosomatik .....	11
■ Geburt im Familienfreundlichen Kreißsaal der MHH .....	12-13
■ Die Traditionelle Chinesische Medizin.....	15
■ Geburt ohne Schmerz? Anästhesiesprechstunde.....	16-17
■ Mutter-Kind Station 82 .....	18 - 19
■ Zentrum für Kinderheilkunde und Jugendmedizin .....	20 - 23
■ Muttermilch macht's! - Checkliste.....	24 - 30
■ Informationen zur Vorsorgeuntersuchung U2 (3.-10. Lebensstag) .....	31 - 33
■ Sicheres Schlafen .....	34
■ Physiotherapie im Wochenbett .....	35
■ Stillgruppen in der Elternschule .....	36
■ Elternschule MHH · beraten, begleiten und informieren..... <i>Hebammensprechstunde, Akupunktur, Taping</i>	37
■ Geburtsvorbereitungskurse .....	38
■ Sport für Schwangere .....	39
<i>Fit und entspannt, Schwangerenschwimmen</i>	
■ Vorbereitung auf das Leben mit dem Baby .....	40 - 42
<i>Säuglingspflege, Papa-Kurse, Stillvorbereitungstreffen</i>	
■ Rückbildungskurse .....	43 - 44
■ Kurse für Babys .....	45 - 47
<i>Babymassage, PEKiP®-Kurse</i>	
■ Erste Hilfe am Kind.....	48
■ Sonstige Angebote .....	49 - 50
<i>Osteopathie</i>	
■ Netzwerk MHH Elternschule .....	51
<i>Wichtige Telefonnummern, Kontakte</i>	

## ■ Elterninformationsabend: Geburt in der Frauenklinik der Medizinischen Hochschule Hannover

Sie kompetent und einfühlsam bei der Geburt Ihres Kindes und darüber hinaus zu begleiten, liegt uns in der Frauenklinik der Medizinischen Hochschule Hannover besonders am Herzen.

Wir verknüpfen erfolgreich die Hochleistungsmedizin eines Perinatalzentrums mit dem Wohlfühlstatus spontaner, unkomplizierter Geburten.

### **Wir laden Sie herzlich zu unseren Informationsabenden ein.**

Sie finden jeden Montag ab 18.30 Uhr im Live-Video-Chat statt.

Wir informieren zu:

Familienfreundlicher Geburtshilfe, Pränatalmedizin, Psychosomatik (Hilfe und Unterstützung in belasteten Situationen), Geburt im Kreißsaal MHH, Möglichkeiten zur Schmerzlinderung, Kinderärztlicher Versorgung und den Aufenthalt auf der Mutter-Kind-Station.



## ■ Anmeldung zur Geburt



Selbstverständlich können Sie auch kurz entschlossen zur Entbindung kommen.

Wir empfehlen Ihnen jedoch, sich ab der 22. Schwangerschaftswoche anzumelden, so dass wir Ihre Daten aufnehmen und eine geburtshilfliche Akte anlegen können. Dies erleichtert bei Ihrer Ankunft im Kreißsaal Ihre Aufnahme.

Sie erhalten die Formulare im Anschluss an die Informationsabende oder über das Internet: **[www.mh-hannover.de/kreissaal.html](http://www.mh-hannover.de/kreissaal.html)**

Eine persönliche Anmeldung kann nach Terminvereinbarung in der Schwangerenambulanz unter Tel.: 0511 / 532 9567 erfolgen. Hierbei kann auch besprochen werden, ob der Besuch einer besonderen Vorsorgesprechstunde empfohlen ist.

Unser Kreißsaalteam erreichen Sie unter:  
[Lewinski.Halina@mh-hannover.de](mailto:Lewinski.Halina@mh-hannover.de)

Ihre Halina Lewinski  
Leitende Hebamme

## ■ Familienfreundliche Geburtshilfe MHH - Geburtshilfe im Wandel

Schwangerschaft und Geburt sind keine Erkrankung, sondern natürliche Prozesse. Selbst nach einer Kaiserschnittentbindung ermöglichen es moderne OP Methoden den Frauen, deutlich schneller wieder mobil zu werden, als in den vergangenen Jahren.

Das hat Folgen: ähnlich wie in unseren europäischen Nachbarländern findet die Versorgung und Betreuung nach der Geburt mehr im häuslichen Bereich statt. Geburtshilfe im Wandel heißt, dass Frauen wieder früher nach Hause entlassen werden, dass wir die Kompetenz und Eigenverantwortung der Familien mit den Ihnen und uns zur Verfügung stehenden Ressourcen, stärken und unterstützen. Die Frauenklinik der MHH hat im Rahmen der Zertifizierung der Frauenklinik und des Perinatalzentrums ein eigenständiges Konzept erarbeitet.

Dabei erscheint es uns wichtig, vor allem Familienfreundlichkeit in den Vordergrund zu stellen und dabei besonders den kürzeren Aufenthalt zu berücksichtigen. Die Vorbereitung auf die Geburt, das Leben mit dem Neugeborenen und die enge Zusammenarbeit mit den nachsorgenden Hebammen sind zentrale Themen unseres Konzeptes.

- Information für Schwangere
- ungestörter Hautkontakt nach der Entbindung
- gemeinsame Unterbringung von Mutter und Kind
- Stillen nach Bedarf von Mutter und Kind
- Informationen zu Bindungs- und Entwicklungsfördernder Versorgung von Kindern, die mit der Flasche ernährt werden
- Beratung und Unterstützung zu allen Fragen im Umgang mit dem Neugeborenen

Nach der Entbindung stehen wir GERNE zur Verfügung. Mutter und Kind sehen wir auch nach der Geburt als Einheit. Wir geben Ihnen rund um die Uhr kompetente Unterstützung bei der Versorgung Ihres Kindes.

**Wir sind für Sie da!**



## Welche Vorteile bietet Ihnen unser Konzept Familienfreundliche Geburtshilfe?

- Babys sind im Kontakt mit ihren Müttern deutlich zufriedener.
- Mütter lernen besser die Signale des Babys kennen und reagieren, bevor das Babys hilflos weint.
- Die Kompetenz im Umgang mit dem Baby wird gestärkt.

Wir leiten Sie intensiv an und trauen Ihnen die Versorgung Ihres Babys zu.

Auch nach der Entlassung bieten wir Ihnen in der Stillgruppe Hilfe an.

Unsere Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC freuen sich auf Ihr Kommen.

Eine Anmeldung ist NICHT erforderlich.

Das Angebot ist kostenfrei.

**Still-Hotline: 0176 / 1 532 8559**

**Stillambulanz:** Individuelle Einzelgespräche als IGeL-Leistung bitte unter 0511 / 532 6682 verabreden.



## ■ Unsere Abteilung für Pränatalmedizin

Eine besondere Vorgeschichte oder schon bestehende Erkrankungen auf Seiten der Mutter gelten als Risikoschwangerschaft. Belastend ist für Sie als werdende Eltern die Sorge, dass bei dem ungeborenen Kind eine Erkrankung oder Entwicklungsstörung entsteht. In vielen Fällen ist die Sorge unbegründet. Ihr Gynäkologe empfiehlt Ihnen aber eventuell zusätzlich zur Schwangerenvorsorge eine weiterführende Pränataldiagnostik.

### Was bedeutet eigentlich Pränataldiagnostik?

In der Pränataldiagnostik der MHH kommen auf hohem wissenschaftlichen Niveau alle möglichen Verfahren der vorgeburtlichen Diagnostik zum Einsatz. Modernste und schonende Technik ist gewährleistet.

In allen Fragen der vorgeburtlichen Diagnostik stehen wir Ihnen und Ihrem Partner in Absprache mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt, beratend zur Seite. Unser Team verfügt über umfassende Erfahrung und Kenntnisse sodass schon in der frühen Schwangerschaft, zwischen 11<sup>+0</sup> und 13<sup>+6</sup> Schwangerschaftswochen mögliche Erkrankungen Ihres Kindes erkannt werden können. Bei Bedarf werden hier andere Fachabteilungen hinzugezogen, alles unter einem Dach.

Termine nach Vereinbarung unter Tel.: 0511 532 9581

Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes sind uns wichtig.



Prof. Dr. med. C.S. von Kaisenberg  
(DEGUM III, Deutsche Gesellschaft  
für Ultraschall in der Medizin)  
Diploma in Fetal Medicine (Fetal  
Medicine Foundation London, UK)

## ■ Gynäkologische Psychosomatik

Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sind natürliche und erfreuliche Prozesse, die sich oft problemlos entwickeln und ereignen. Bei Schwangerschaftsrisiken bzw. Geburtskomplikationen „kippt“ bisweilen das seelische Gleichgewicht und es können u. a. Ängste, depressive Verstimmungen und psychosomatische Symptome entstehen. Manchmal bestehen diese aber auch bereits vor Beginn der Schwangerschaft und werden ggf. mit Psychopharmaka behandelt. Werden Auffälligkeiten beim Kind in der Pränataldiagnostik entdeckt, entsteht für das Paar oft ein Entscheidungsdruck, dieser kann wiederum zu psychischen Problemen führen.

Durch das Angebot von stationären und ambulanten Gesprächen (ggf. auch unter Einbeziehen der Partner) können sich Symptome oft schnell verbessern und zu einer erheblichen Stabilisierung der Schwangerschaft, des Geburtsverlaufs und Wochenbetts beitragen. Dies geschieht unter besonderer Berücksichtigung der sich entwickelnden Mutter- bzw. Eltern- Kind Beziehung, um eine gesunde Bindung zum Kind zu fördern.

Im Sinne der Patientin bieten wir auf Basis eines guten interdisziplinären Austauschs in unserem Team ein individuelles bedarfsangepasstes Behandlungskonzept an.

Wenn Sie stationär sind, wenden Sie sich bitte an,  
Dr. med. Sophia Holthausen-Markou,  
Oberärztin Bereichsleitung Gynäkologische Psychosomatik,  
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,  
Tel. Sekretariat: 0511/532-9550



## ■ Geburt im Familienfreundlichen Kreißsaal der MHH



Unser Kreißsaal befindet sich in der Ebene 01. Bitte klingeln Sie, wir holen Sie am Kreißsaal Eingang ab. Unser Kreißsaal verfügt über 6 Entbindungsräume, einen CTG-Raum, 2 Wellnessbäder und Wand an Wand einen Kaiserschnitt Operationsraum. Wir verfügen über gesonderte Plätze zum Schreiben des CTGs und freuen uns über einen zusätzlichen Überwachungsbereich der vor oder auch nach der Geburt von Nutzen ist. Eine Dia-show der Räumlichkeiten finden Sie auf der Seite: <https://www.mh-hannover.de/geburtshilfe.html>

Wir sind offen für jegliche Gebärposition, solange es Mutter und Kind gut geht. Eine Geburt ist ein einmaliges Erlebnis. Wird sie als belastend erlebt, kann das nicht rückgängig gemacht werden. Bitte reden Sie mit uns über Ihre Wünsche und Bedürfnisse unter der Geburt. Auch wenn wir nicht ununterbrochen bei Ihnen sind, können wir Sie und Ihr Baby dank modernster Ausstattung sicher überwachen.

Unser geburtshilfliches Team steht Ihnen in jeder Situation zur Seite. Akupunktur, Zäpfchen, Kurzinfusionen und Lachgas sind erste unterstützende Maßnahmen zur Schmerzlinderung. Unsere Anästhesisten stehen Ihnen rund um die Uhr für eine PDA oder SPA bei Kaiserschnittentbindung zur Verfügung. Siehe Seite 14. ...

Perinatalzentrum Level 1 heißt, dass ihrem Baby 24 Stunden das Kinderärztliche Team zur Notfallversorgung zur Seite steht. Wir freuen uns über jede spontane, komplikationslose Geburt, sind aber als Haus der Maximalversorgung in der Lage, auch die kleinsten und kranken Patienten zu versorgen.

Familienfreundlich im Kreißsaal heißt, dass nach der Geburt Eltern und Kind, im Hautkontakt Zeit haben sich kennen zu lernen. Ca. zwei Stunden nach der Geburt holt das Team der Mutter-Kind Station Eltern und Neugeborenes zur weiteren Betreuung aus dem Kreißsaal ab.

Sollten Sie vor der Entlassung oder später offene Fragen zur Geburt haben, wenden Sie sich bitte an das Kreißsaal-Team. Wir möchten, dass Sie unbeschwert nach Hause gehen können.

Wir empfehlen Ihnen, sich ab der 22. Schwangerschaftswoche anzumelden, so dass wir Ihre Daten aufnehmen und eine geburtshilfliche Akte anlegen können. Dies erleichtert bei Ihrer Ankunft im Kreißsaal Ihre Aufnahme. Sie erhalten die Formulare im Anschluss an die Informationsabende oder über das Internet: [www.mhh.de/geburtshilfe-kreissaal](http://www.mhh.de/geburtshilfe-kreissaal)

Selbstverständlich können Sie auch kurz entschlossen zur Entbindung kommen.

Unser Kreißsaalteam erreichen Sie unter: **0511 532 6865**  
Lewinski.Halina@mh-hannover.de

Ihre Halina Lewinski  
Leitende Hebamme

Bitte haben Sie Verständnis, dass Sie zur Geburt im Kreißsaal nur eine Person begleiten kann.



## ■ Die Traditionelle Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine Heilkunst, die sich vor über 2000 Jahren in China herausbildete und über die Jahrhunderte hinweg weiterentwickelte. Sie umfasst verschiedene therapeutische Verfahren, die auch als „Säulen“ der Traditionellen Chinesischen Medizin bezeichnet werden, z. B. Akupunktur, Moxibustion, Arzneimitteltherapie, Tuina Anmo (Massage), Qi Gong usw. Durch die Nadelung (bzw. Erwärmung) bestimmter Punkte auf der Körperoberfläche wird der Fluss der Lebensenergie reguliert. Diese Energie bezeichnen die Chinesen mit „Qi“.

Qi fließt in einem energetischen Netzwerk von Kanälen durch den Körper. Es verbindet nicht nur die Akupunkturpunkte, sondern über innere Verläufe auch die Organe miteinander und beeinflusst sie. Durch das Nadeln spezifischer Akupunkturpunkte wird der Organismus gezielt stimuliert, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Im Bereich Geburtshilfe findet die Methode Anwendung bei:

- Schwangerschaftsbedingten Beschwerden
- Übelkeit, Erbrechen (Hyperemesis)
- Lageanomalien, Geburtsvorbereitung
- Stillproblemen

Montag 9.00 – 12.00 Uhr

Anmeldung über Elternschule 0511 532 6095

Die Behandlung ist eine IGeL-Leistung, Kosten auf Anfrage.



Frau Doktor Zengh

## ■ Geburt ohne Schmerz?

In der Erwartung Ihres Babys haben Sie sich als werdende Mutter viele Gedanken zur bevorstehenden Geburt gemacht und Sie werden viele Fragen haben.

Ganz besonders wird Sie die Frage beschäftigen, wie viel Schmerz eine solche Geburt bedeutet, und ob es eine Möglichkeit gibt die Schmerzen zu lindern.

Die Entscheidung für oder gegen eine schmerzarme Geburt ist eine sehr individuelle Abwägung, da jede Frau die Geburt ihres Kindes anders erlebt und Wehenschmerzen unterschiedlich intensiv empfunden werden.

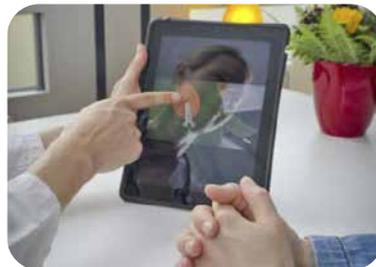
Die moderne Anästhesie bietet wirksame und sichere Verfahren an, um den Geburtsschmerz zu lindern:

So muss heute – anders als in den vergangenen Jahrhunderten – keine werdende Mutter mehr den Schmerz unbehindert ertragen.

Ein besonders bewährtes, schonendes Verfahren für eine schmerzarme Geburt ist die Periduralanalgesie über einen Schmerzkatheter (PDA) durch Narkose-Ärzte.

### Aber:

- Wie geht das?
- Wer macht das?
- Ist das gefährlich für mein Baby?
- Ist das gefährlich für mich?
- Gibt es Nebenwirkungen?
- Hilft die Betäubung ausreichend lange?



Diese und Ihre anderen Fragen möchten wir gemeinsam mit Ihnen im Rahmen eines Aufklärungs- und Einwilligungsgesprächs besprechen, damit Sie gut vorbereitet einer individuell für Sie geplanten, sicheren und schmerzarmen Geburt entgegen sehen können!

Bitte beachten Sie, dass wir im Verlauf Ihrer Schwangerschaft gern umfassend mit Ihnen über den Ablauf einer Periduralanalgesie zu Ihrer schmerzarmen Geburt sprechen möchten, ob Sie dafür geeignet sind und wo Ihre Risiken liegen. In Ausnahmefällen ist es möglich, am eigentlichen Geburtstermin oder sogar unter der Geburt ein dann nur sehr eingeschränktes Aufklärungsgespräch zu führen!

Bitte vereinbaren Sie einen Besprechungstermin zur Planung Ihrer schmerzarmen Geburt in unserer Anästhesieambulanz.



**Terminvergabe:** Montag – Freitag  
8:00 bis 16:00 Uhr

**Anmeldung:** Tel: +49 511 - 532 6161  
Fax: +49 511 - 532 6162

**Beratungstermine nach Vereinbarung** Montag – Freitag  
8:00 bis 14:00 Uhr

Sie erreichen die Anästhesieambulanz über den Haupteingang im Gebäude K6 in das Gebäude K5, Ebene H0, Raum 0070 (im Bereich der Zentralen Aufnahme der MHH, gegenüber Schalter 8).

Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin Univ.-Prof. Dr. med W. Koppert  
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Univ.-Prof. Dr. med P. Hillemanns

## ■ Mutter-Kind Station 82

Aus dem Kreissaal werden Sie gemeinsam mit Ihrem Baby auf die Mutter-Kind-Station 82 verlegt. Dort verbringen Sie voraussichtlich die nächsten 2-4 Tage. Wir empfehlen Ihnen den Hautkontakt auch nach der Verlegung auf die Mutter-Kind-Station weiter beizubehalten. Ihr Baby ist entspannter und auch das Stillen ist einfacher.



Unsere Mutter-Kind-Station wurde im Rahmen des Projektes BFHI neu eingerichtet. Wir bieten Ihnen ausschließlich 2- Bettzimmer zur gemeinsamen Unterbringung mit Ihrem Baby (Rooming- in). Dusche und WC sind integriert.

Ein Team aus Gesundheits- und Kranken/Kinderkrankenpflegerinnen, Kinderkrankenschwestern, Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC und Hebammen ist rund um die Uhr für Sie da und unterstützt Sie bei allen Fragen rund ums Baby.

Väter und Geschwisterkinder haben uneingeschränkt Zutritt.

Für andere Besucher gelten die **Besuchszeiten, täglich von 15.00- 18.00 Uhr.**

Die Patientenzimmer können als Familienzimmer genutzt werden. **Reservierungen sind nicht möglich. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Familienzimmer nur bei entsprechender Belegung zur Verfügung gestellt werden können.**



Als Kosten entstehen derzeit:

- Einzelzimmerzuschlag für die Mutter: 43,80 € je Nacht
- Familienzimmer 85,41 € je Nacht

Die Mahlzeiten werden Ihnen im Zimmer serviert. Ein Tagesraum steht Ihnen und Ihren Besuchern zur Verfügung



Unser spezieller Neugeborenen Überwachungsbereich IMC befindet sich direkt auf der Mutter-Kind-Station, Wand an Wand mit den Patientenzimmern. Dieser Bereich wird von den Kinderärzten der Kinderklinik der MHH betreut. Alle Vorsorgeuntersuchungen, Hörtest und bei Bedarf Hüftultraschall werden durchgeführt.

Sie haben die Möglichkeit sich mit Ihrem Baby in das **Stillzimmer** zurückzuziehen. Für Sie und Ihre Besucher gibt es **Besucherecken** auf der Station, das Café in der Eingangshalle und die Möglichkeit, einen Kinderwagen auszuleihen um etwas spazieren zu gehen.

Das Team der Mutter- Kind- Station erreichen Sie unter 0511/532 6114

## ■ Zentrum für Kinderheilkunde und Jugendmedizin



Seit mehr als 50 Jahren werden hier interdisziplinär Kinder jeglichen Alters mit jeder Art von Erkrankung mit großer Professionalität, besonderer Menschlichkeit und sehr viel persönlichem Einsatz behandelt.

Zusammen mit der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe der MHH bildet die Neonatologie ein Perinatalzentrum der höchsten Versorgungsstufe (Level 1). So können bei uns alle Kinder, auch die kleinsten und besonders schwer erkrankten Patienten, optimal betreut werden. Auf der Früh- und Neugeborenenmedizin (Neonatologie) werden neben extrem unreifen oder untergewichtigen Frühgeborenen auch reife Neugeborene z.B. mit Infektionen oder Kinder mit angeborenen Fehlbildungen betreut. Eines unserer wichtigsten Anliegen ist es, dass Sie von Anfang an eine enge Beziehung zu Ihrem Kind aufbauen können.

### Ansprechpartner der Station 69:

Im Früh-, Spät- und Nachtdienst sind jeweils mindestens zwei ärztliche Kollegen anwesend. Außerdem ist die zuständige Kinderkrankenschwester für Sie als Ansprechpartner da. Auskünfte über den Gesundheitszustand Ihres Kindes erhalten Sie als Erziehungsberechtigte von den Ärzten der Station.

Telefonische Auskünfte werden nur den Erziehungsberechtigten bzw. explizit von Ihnen autorisierten Personen erteilt.



Prof. Dr. med. B. Bohnhorst  
(Leitende Oberärztin)

### Besuchszeiten

Prinzipiell können Sie Ihr Kind jederzeit besuchen, wobei zu bestimmten Zeiten die ärztliche bzw. pflegerische Übergabe stattfindet. Ab ca. 22 Uhr sollte die Nachtruhe für die Kinder beginnen, damit sich ein natürlicher Tag-Nacht-Rhythmus ausbilden kann. Natürlich dürfen auch Geschwister, Großeltern und Freunde Ihr Kind besuchen. Allerdings sollten jeweils nur zwei Personen gleichzeitig zu Ihrem Kind, wobei eine davon ein Elternteil sein sollte.



Frau M. Welschhoff  
(Stationsleitung)

### Mitaufnahme der Eltern

In der Medizinischen Hochschule Hannover gibt es verschiedene Möglichkeiten der Unterbringung für Begleitpersonen. Wenn Sie eine Unterkunft benötigen, sprechen Sie uns bitte an.

---

### Muttermilch

Bei Fragen zum Stillen oder Abpumpen können Sie sich gerne an eine der Schwestern oder an unsere Stillberaterin Frau Waletzko wenden. Wenn Sie nicht stillen oder abpumpen können oder möchten, erhält Ihr Kind eine speziell angepasste Frühgeborenen- oder Säuglingsnahrung.

### Känguruhpflege/Kuscheln

Sobald es der Gesundheitszustand Ihres Kindes zulässt, können Sie gerne mit Ihrem Kind kuscheln. Kleine Frühgeborene werden dabei direkt auf die nackte Brust gelegt, um ihre Körperwärme stabil zu halten (Känguruhpflege). So können Sie den intensiven Kontakt genießen und Ihr Kind kann den Geruch, die Wärme, den Herzschlag und die Haut seiner Eltern spüren. Bringen Sie bitte hierfür genug Zeit und Muße mit, so dass Sie und Ihr Kind das Kuscheln genießen können. Neugeborene können, ob zu früh geboren oder nicht, zu Beginn lediglich Hell und Dunkel erkennen. Das werden Sie im Umgang mit Ihrem Kind schnell merken. Hören können Kinder auch schon vor der Geburt. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie mit Ihrem Kind bei den Besuchen, beim Kuscheln oder bei der Känguruhpflege sprechen.



---

### Elternrunde

Neben der individuellen Betreuung auf der Station bieten wir regelmäßige Gesprächskreise für die Eltern der Kinder, die in unserer Abteilung versorgt werden, an („Elternrunde“: Dienstags 16 -17 Uhr). Hier besteht die Möglichkeit, Erfahrungen und Informationen auszutauschen. Betreut werden diese Gespräche durch die Psychologin Frau Cambell, die Stillberaterin Frau Waletzko sowie einen Oberarzt der Station. Wenn Sie möchten, können Sie auch Einzelgespräche mit Frau Cambell führen.

## ■ Muttermilch macht's!

### Liebe werdende Eltern, Liebe Eltern,

wir, das geburtshilfliche Team der Frauenklinik, möchten Sie hiermit über die natürliche Ernährung Ihres Babys informieren. Muttermilch kostet nichts, ist immer optimal zusammengesetzt und kommt in umweltfreundlicher Verpackung.

Liebe und Vertrauen durch Körperkontakt zu erlangen, ist die Grundlage jeder Stillbeziehung. Wir möchten Sie von Anfang an und während Ihrer Stillzeit beraten, anleiten und unterstützen.

**Wir empfehlen das ausschließliche Stillen für die ersten sechs Lebensmonate und danach, unter zunehmender Einführung geeigneter Beikost, solange Mutter und Kind es wünschen.**

#### Die Bedeutung des Stillens für Sie und Ihr Baby

- Förderung der Mutter-Kind-Beziehung durch Hautkontakt
- Stärkung Ihres Selbstbewusstseins als Eltern
- Praktisch, zeitsparend, kostengünstig und immer richtig temperiert
- Kindgerechte, altersentsprechende Ernährung für Ihr Kind durch kontinuierliche Anpassung der Muttermilchzusammensetzung
- Stillhormone sorgen für die Rückbildung der Gebärmutter, vermindern dadurch den Blutverlust nach der Entbindung und wirken beruhigend auf Sie als Mutter und auf Ihr Kind
- Vermindert das Risiko für Übergewicht, Diabetes und einige andere Erkrankungen für Mutter und Kind
- Reduziert das Risiko einer Neugeborenenengelbsucht durch frühes Anlegen
- Stärkung des Immunsystems durch die Immunstoffe in der Muttermilch. Dadurch sind gestillte Kinder widerstandsfähiger und werden schneller wieder gesund



- Natürliches Training der Mundmuskulatur
- Förderung aller Sinne (tasten, riechen, hören, sehen, schmecken)

#### Kolostrum – Die Powermilch der ersten Tage

Kolostrum ist die erste und individuell einzigartige Milch für Ihr Kind. Sie wird schon in der Schwangerschaft gebildet und steht sofort nach der Entbindung Ihrem Baby zur Verfügung. Mit den vielen Immunstoffen schützt es Ihr Baby vor Infektionen, stabilisiert den Stoffwechsel und mobilisiert die Darmtätigkeit und ist somit der beste Start ins Leben.

Auch wenn Sie Ihr Baby nicht stillen, können Sie ihm diese wertvolle Milch zukommen lassen.



#### Stillen ist ein interaktiver Prozess von Mutter und Kind

Die Stillbeziehung beginnt unmittelbar nach der Geburt. Wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen, erfolgt nach der Geburt ungestörter Hautkontakt (1 Std. lang) mit dem ersten Stillversuch. Erst danach werden Routinemaßnahmen wie Wiegen und Messen durchgeführt. Auch nach einer Kaiserschnittentbindung ist Stillen mit etwas Hilfe schon im Kreißsaal möglich.

- Nach dem ersten Lebenstag werden Sie 8 - 12mal in 24 Stunden stillen, eventuell auch öfter. Häufige Stillmahlzeiten regen die Milchproduktion an, beugen Schmerzen und Spannungsgefühlen in der Brust vor und beeinflussen die Milchbildung auch während der späteren Lebensmonate Ihres Babys positiv.
- Manchmal verlangt Ihr Kind viele kurze, aufeinander folgende Stillmahlzeiten. Häufig fällt solch ein Verhalten in den Abend- und Nachtstunden auf. Das Baby sichert sich so die ausreichende Milchmenge für die nächsten Tage. Man nennt dies *Clusterfeeding*.
- Seien Sie sicher: Sie produzieren immer genug Milch. Die Milchmenge und -zusammensetzung variiert je nach Trinkverhalten und Alter des Babys und passt sich somit seinen Bedürfnissen an.
- Stillen Sie Ihr Baby immer, wenn es danach verlangt.

Reagieren Sie auf folgende Signale:

- Stirnrunzeln oder schnelle Augenbewegungen
- Saugende Bewegungen
- Schmatzen und Schlecken
- Fäusteln
- Suchbewegungen

Erst wenn Sie diese Signale Ihres Babys nicht frühzeitig erkennen, fängt Ihr Baby an zu weinen.

Die Muttermilch ist für ein gesundes, reifes Kind ausreichend. Es braucht weder andere Nahrung noch Flüssigkeit. Verzichten Sie nach Möglichkeit in den ersten 6 Wochen auf Schnuller oder Flaschensauger. Sein Saugbedürfnis sollte ausschließlich an der Brust gestillt werden, denn so kann es das korrekte Saugen erlernen und Wunde Brustwarzen, sowie Milchstau und Brustentzündung werden vermieden.



### Intuitives Stillen - Die Kompetenzen Ihres Babys

Ihr Neugeborenes wird schon mit vielen Fähigkeiten geboren. Mit ein wenig Unterstützung und mit Hilfe seiner Reflexe findet es Ihre Brust zum Trinken.

- Setzen Sie sich mit Ihrem Baby bequem hin, Ihr Oberkörper ist entspannt angelehnt. Der haltende Arm ist gut auf einem Kissen gestützt
- Ihr Baby liegt Ihnen zugewandt auf Ihrem Körper
- Der Mund des Babys befindet sich in Höhe der Brustwarze
- Der Kopf Ihres Kindes liegt in Ihrer Armbeuge direkt vor Ihrer Brust und Ihre Hand hält das Gesäß
- Durch die kindlichen Reflexe fängt Ihr Baby an zu suchen und erfasst die Brust zum Saugen
- Ihr Baby sollte den Mund weit öffnen, die Brustwarze und möglichst viel Vorhof erfassen. So kann es die Brust effektiv entleeren und die Milchbildung optimal anregen. Wunde Brustwarzen werden vermieden.
- Wenn das Stillen schmerzt, lösen Sie Ihr Baby vorsichtig von der Brust. Dazu schieben Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel zwischen die Zahnleisten des Babys.

### Mutter und Kind als Einheit im Rooming-in

Rooming-in bedeutet, dass Sie gemeinsam mit Ihrem Kind rund um die Uhr zusammen sind, auf Wunsch auch mit Ihrem Partner (Familien-Rooming-in). Dabei wird der kontinuierliche Kontakt und die intensive Nähe zu Ihrem Baby ermöglicht und die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind gefördert. Sie gewinnen mehr Sicherheit im Umgang mit dem Baby und lernen Signale und frühe Stillzeichen besser kennen.

Häufiges Anlegen Ihres Babys unterstützt die Milchproduktion, so dass Ihr Kind von Anfang an gut aufwächst.

### Brustwarzenpflege

Eine Vorbereitung der Brüste auf die Stillzeit ist normalerweise nicht notwendig. Waschen Sie Ihre Brust nur mit klarem Wasser und verwenden Sie keine Lotion. Nach der Stillmahlzeit können Sie etwas kindlichen Speichel und Muttermilch auf der Brustwarze antrocknen lassen.

### Ernährung in der Stillzeit

Eine ausgewogene, regelmäßige Ernährung ist auch in der Stillzeit wichtig. Sorgen Sie für drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten. Grundsätzlich gibt es keine Einschränkungen, außer Alkohol und Nikotin.

Stellen Sie sich zu den Stillmahlzeiten ein Getränk bereit und trinken Sie je nach Durstgefühl. Beachten Sie, dass Salbeitee die Milchmenge reduzieren kann.

### Woran erkennen Sie, dass Ihr Baby genug Muttermilch erhält?

- 5-6 schwere Windeln in 24 Std.
- mindestens 1 mal am Tag Stuhlgang in den ersten 4-6 Lebenswochen
- nach 4-6 Wochen ist ein Abstand von bis zu 10 Tagen zwischen 2 Stuhlgängen normal → Muttermilchstuhl ist senffarben, körnig, evtl. dünnflüssig und riecht süßlich-aromatisch.
- Gewichtszunahme von 200g/Woche

## ■ Checkliste

### Liebe Mütter,

diese Checkliste soll Ihnen helfen, noch einmal klar zu sehen, was Sie während des Klinikaufenthaltes für sich und Ihr Baby an neuem Wissen mitgenommen haben. Bitte fragen Sie uns wenn etwas noch offen ist.

1. Ich stille, füttere mein Baby nach Bedarf 8- 10 mal und mehr in 24 Stunden
2. Ich weiß, dass ich das Baby wecken darf, wenn es zu lange schläft.
3. Ich weiß, dass ich das Baby an die Brust lege, bevor es weint, wenn es schaut, den Kopf dreht, schmatzt, die Lippen leckt, die Finger zum Mund führt.
4. Ich weiß, dass es wichtig ist, dass ich das Baby schnell an die Brust führe, wenn es den Mund weit geöffnet hat. Dabei kann ich helfen, indem ich ihm die Brust anbiete.  
ACHTUNG NICHT die Brust ins Kind stecken!
5. Stillen darf nicht wehtun!  
Ich weiß dass mein Baby richtig an der Brust saugt, wenn es
  - den Mund weit geöffnet hat,
  - die Lippen aufgestülpt auf der Brust liegen,
  - es Pustebäckchen macht,
  - es Saugschübe mit Pausen macht,
  - es an der Brust einschläft oder die Brust von alleine los lässt.
6. Ich weiß, dass mein Kind gut gedeiht, wenn
  - es 4-6 schwere Windeln und mindestens 1 x am Tag Stuhlgang hat, (Kinder, die Säuglingsnahrung bekommen, alle 2 - 3 Tage)
  - es ca. 200 g die Woche zunimmt,
  - es zufrieden und entspannt ist.
7. Ich weiß, dass Beikost zwischen dem 5.-7. Lebensmonat angeboten wird
8. Ich weiß wo ich Hilfe bekomme, wenn ich Fragen zum Baby habe.

### Das Entleeren der Brust von Hand

- Vor der Entleerung der Brust bitte Händereinigung beachten
- Durch sanfte Massage der Brust lösen Sie den Milchfluss aus.
- Setzen Sie nun die Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger ca. 3 cm weit von der Brustwarze entfernt ober- und unterhalb der Brustwarze auf.
- Drücken Sie die Finger leicht in Richtung Brustkorb und heben die Brust dabei etwas an.
- Führen Sie die Finger mit sanftem Druck in Richtung Brustwarze ohne dabei auf der Haut zu rutschen.
- Wiederholen Sie diese „Melkbewegung“ rhythmisch so oft bis der Milchfluss versiegt.
- Ändern Sie nun nach und nach die Position der Finger, damit alle Bereiche der Brust entleert werden.

Weitere Informationen zu dem Thema „Manuelle Brustentleerung“ finden Sie im folgenden Film von 2:40 bis 4:30min:



### Aufbewahrung von Muttermilch

Bewahren Sie die gewonnene Muttermilch in geeigneten, sauberen Gefäßen auf.  
Die Milch ist max. 6 Stunden bei Zimmertemperatur  
72 Stunden im Kühlschrank bei 4°C  
oder 6 Monate bei -18 °C im Gefrierschrank haltbar, danach darf sie nicht mehr verwendet werden!

Das Auftauen erfolgt schonend im Kühlschrank oder im Wasserbad. Erwärmen in der Mikrowelle zerstört wichtige Bestandteile der Muttermilch und erhitzt die Milch ungleichmäßig. Informationen zum Abpumpen entnehmen Sie bitte unseren Hinweisen zur Gewinnung, Sammlung und Transport von Muttermilch.

**Auch nach der Entlassung stehen wir Ihnen gerne unterstützend zur Verfügung!**

## ■ Informationen zur Vorsorgeuntersuchung U2 (3.-10. Lebenstag)

### Wissenswertes für Frauen, die nicht stillen:

1. Ich halte mein Baby zum Füttern immer im Arm.
2. Ich wechsele die Seite, wenn das Baby eine Pause macht.
3. Ich füttere Säuglingsanfangsnahrung mit der Vorsilbe PRE, bei erhöhtem Allergierisiko HA PRE.
4. Ich weiß, dass das Baby von der PRE HA Nahrung so viel und so oft trinken darf wie es möchte, (siehe auch Angaben des Herstellers auf der Verpackung).
5. Ich verwende altersgerechte Sauger und biete meinem Baby zusätzlich einen Schnuller zur Saugbefriedigung an.

### Liebe Eltern,

wir gratulieren Ihnen herzlich zur Geburt Ihres Kindes!

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie gerne über die Vorsorgeuntersuchung U2 informieren, die wir Kinderärzte bei Ihrem Kind zwischen dem 3. und 10. Lebenstag durchführen werden. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



### Vorsorgeuntersuchung

Wir wünschen uns, dass Sie bei der U2 Ihres Kindes dabei sind. So können wir Sie beraten und stehen gleichzeitig für weitere Fragen zur Verfügung. Bestandteile der U2 sind neben der klinischen Untersuchung Ihres Kindes die folgenden Themen:

### Pulsoxymetriescreening

Mit der Pulsoxymetrieuntersuchung sollen angeborene Herzfehler entdeckt werden. Die Mehrzahl der angeborenen Herzfehler können mit dieser Methode erkannt werden. Hierzu messen wir an einer Hand und einem Fuß Ihres Kindes mit einem Sensor die Sauerstoffsättigung des Blutes. Diese Untersuchung ist nicht schmerzhaft. Bei auffälligen Werten ist zur weiteren Diagnostik ein Herz-Ultraschall notwendig.

### Neugeborenencreening

Das Neugeborenencreening ist eine Blutuntersuchung auf angeborene Stoffwechselerkrankungen, die bei frühzeitiger Erkennung erfolgreich behandelt werden können, unentdeckt aber zu schwerer Beeinträchtigung Ihres Kindes führen. Es wird im Alter von 36-72 Stunden durchgeführt. Hierzu ist eine schriftliche Einwilligung von Ihnen erforderlich.

Das Blut wird auf eine Filterkarte getropft. Diese wird an ein externes Labor versandt und die Abnahme im gelben Heft dokumentiert. Die Untersuchung der Probe dauert ungefähr eine Woche. Bei auffälligen Befunden werden Sie telefonisch von uns informiert.

---

Sie sollten deshalb auf jeden Fall Ihre Telefonnummer angeben. Wenn Sie keinen Anruf von uns erhalten, ist der Befund unauffällig.

Sollte die Entlassung Ihres Kinder vor dem Alter von 36 Stunden erfolgen, wird ein vorgezogenes Screening durchgeführt.

#### Vitamin K-Gabe

Vitamin K spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung. Um Vitamin K-Mangelblutungen vorzubeugen, wird auf Empfehlung der Ernährungskommission der deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin allen Säuglingen nach der Geburt, zur U2 und U3 Vitamin K zum Schlucken verabreicht.

#### Vitamin D- und Fluorid-Gabe

Vitamin D sollte ab der zweiten Lebenswoche gegeben werden, um der Vitamin D-Mangelkrankheit Rachitis (Knochenerweichung) vorzubeugen. Zur Vorbeugung von Karies wird ebenfalls ab der zweiten Lebenswoche die Gabe von Fluorid empfohlen. Die Gabe von Vitamin D und Fluorid sollte mindestens 1 Jahr durchgeführt und nicht pausiert werden. Dafür ist die tägliche Einnahme einer Tablette mit 500 IE Vitamin D, überwiegend in Kombination mit ¼ mg Fluorid (z. B. D-Fluorette®) notwendig. Zur Verabreichung können Sie die Tablette mit etwas Muttermilch oder abgekochtem und wieder abgekühltem Wasser auflösen und sie Ihrem Kind mit einem Babylöffel füttern.

#### Neugeborenengelbsucht

Etwa 70 % aller Neugeborenen entwickeln eine Neugeborenengelbsucht mit Gelbverfärbung der Haut und Augen. Bei sehr hohen Konzentrationen des Bilirubins (gelber Blutfarbstoff) kann es in seltenen Fällen zu einer Schädigung von Hirnnervenzellen kommen. Daher erfolgt bei Neugeborenen mit klinisch erkennbarer Gelbsucht eine Kontrolle des Bilirubin-Wertes aus einer Blutprobe. Je nach Höhe des Wertes kann ggf. eine Blaulicht-Therapie zur Senkung des Bilirubinwertes notwendig werden.

Auch nach der Entlassung ist u.U. eine weitere Beobachtung der Haut und der Augen Ihres Babys notwendig, worüber wir Sie informieren würden.

Bei zunehmender Gelbverfärbung stellen Sie Ihr Kind bitte zeitnah bei Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme vor, die dann eventuell weitere Kontrollen des Bilirubinwertes veranlassen.

---

#### Hörscreening

Bei jedem Neugeborenen soll vor der Entlassung aus der Geburtsklinik, bei vorzeitiger Entlassung spätestens bis zum Zeitpunkt der U2, ein Hörscreening beider Ohren beim ruhigen, gefütterten und möglichst schlafenden Kind erfolgen. Sollten sich hier Auffälligkeiten ergeben, ist eine zeitnahe pädaudiologische Diagnostik notwendig, um angeborene Hörstörungen erfassen und frühzeitig behandeln zu können. Das Ziel dabei ist eine optimale Entwicklung des Hörvermögens, um eine bestmögliche Sprach- und mentale Entwicklung Ihres Kindes zu erreichen.

#### Hüftsonographie

Die reguläre Hüftsonographie findet im Rahmen der U3 (4.-6. Lebenswoche) statt. Bei Kindern mit klinisch auffälligem Befund bei der Hüftuntersuchung, bei besonderen familiären Risiken (Hüftdysplasie) oder anamnestischen Risiken (Beckenendlage) wird bereits während Ihres Aufenthaltes bei uns eine Hüftultraschalluntersuchung Ihres Kindes durchgeführt.

#### Ernährung/Gewichtsentwicklung

Wir sind ein stillfreundliches Krankenhaus. Erfahrene Gesundheits- und Kranken-/Kinderkrankenpflegerinnen, Hebammen und Stillberaterinnen werden Ihnen und Ihrem Kind bei Ihren ersten Stillversuchen zur Seite stehen. Falls Ihr Kind in den ersten Tagen zu viel an Gewicht abnehmen sollte, eine Unterzuckerung oder Zeichen eines Flüssigkeitsmangels bestehen, ist eine Zufütterung aber unvermeidlich. Wir werden mit Ihnen dann gemeinsam das weitere Vorgehen besprechen. Sollte es nicht möglich sein, Ihr Kind zu stillen, erhält Ihr Kind eine altersentsprechende Formulaernährung.

#### Impfungen

Im Rahmen der U3 (4.-6. Lebenswoche) wird Ihr Kinderarzt Sie über die anstehenden Impfungen informieren, ein Aufklärungsgespräch durchführen sowie einen Termin zum Impfen vereinbaren. Die Impfungen sollten unbedingt nach den Empfehlungen der ständigen Impfkommision des Robert Koch-Institutes (STIKO) erfolgen.

## ■ Sicheres Schlafen

Zur Vorbeugung des plötzlichen Säuglingstodes (SIDS) sollten Sie auf folgende Punkte achten:

- Ihr Kind sollte immer in Rückenlage im eigenen Bett im Elternschlafzimmer schlafen.
- Das Schlafzimmer sollte nicht zu warm sein, 16-18 °C sind optimal.
- Ihr Kind schläft am besten in einem Schlafsack altersentsprechender Größe.
- Ihr Kind benötigt in seinem Bett kein Kopfkissen, kein Kuscheltier, keine Decke, kein Schaffell, keine wasserdichte Unterlage und kein Nestchen.
- Die Schlafumgebung Ihres Kindes sollte rauchfrei sein.
- Stillen Sie im 1. Lebensjahr, solange es Ihnen möglich ist.

Die Ergebnisse der Vorsorgeuntersuchungen und die erhobenen Befunde werden im gelben Kinderuntersuchungsheft dokumentiert.

**Dieses Heft muss sorgfältig aufbewahrt und bei jeder folgenden Untersuchung dem Kinderarzt vorgelegt werden.**

Quellen:

- AWMF Leitlinie „Betreuung von gesunden reifen Neugeborenen in der Geburtsklinik“, 2015
- AWMF Leitlinie „Plötzlicher Säuglingstod“, 2012
- AWMF Leitlinie „Hyperbilirubinämie des Neugeborenen“, 2015
- AWMF Leitlinie „Vitamin-D-Mangel-Rachitis“, 2010
- Konsensuspapier der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin, Berlin 2013
- GEPS-Deutschland, „Die optimale Schlafumgebung für Ihr Baby“, 2013



## ■ Physiotherapie im Wochenbett

Die Klinik für Rehabilitationsmedizin der MHH möchte Ihnen einige Empfehlungen für die erste Zeit nach der Geburt geben.

Dadurch, dass Ihr Kind geboren ist, haben Ihre Bauchorgane wieder viel Platz bekommen, und es kann in den ersten Tagen eventuell zu Störungen bei der Darmentleerung kommen. Bitte denken Sie an ballaststoffreiche Ernährung (auch wenn diese im Krankenhaus nicht grundsätzlich vorhanden ist) und an ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Essen Sie zum Beispiel: Schwarz- oder Körnerbrot, Joghurt mit Leinsamen oder trinken Sie evtl. Pflaumensaft. In den ersten 8-10 Tagen (dem sogenannten Frühwochenbett) sollten Sie Ihren Beckenboden nicht kräftig anspannen. Auch wenn Sie keine Damnaht haben, sind meist am inneren Beckenboden durch die Geburt Einrisse entstanden, die in Ruhe heilen sollten.

Massieren Sie mit einem weichen Tennis- oder Igelball Ihre Fußsohlen, dies wirkt anregend auf die Beinvenen und Ihren Beckenboden. Vermeiden Sie auf der Toilette starkes Pressen und eine gebeugte Körperhaltung. Setzen Sie sich lieber aufrecht und leicht nach hinten geneigt, pendeln Sie eventuell mit dem Oberkörper hin und her. Beim Husten, Niesen, Lachen und beim Heben und Tragen versuchen Sie, dem Beckenboden Gegenhalt zu geben und Ihre Brustwirbelsäule aufgerichtet zu lassen.

Bei körperlicher Belastung immer bewusst ausatmen um den Beckenboden keiner unnötigen Druckbelastung auszusetzen. Wenn Sie liegen, immer über die Seite zum Sitzen und zum Stand hochkommen.

Mehrgebärende, aber auch Erstgebärende können in den ersten Tagen nach der Geburt Nachwehen verspüren, die auch sehr schmerzhaft sein können, vor allem beim Stillen. Durch sie wird die Gebärmutter verkleinert. Es ist gut, wenn man sie akzeptiert und versucht, gleichmäßig weiterzuatmen. Um die Rückbildung der Gebärmutter zu unterstützen, sich ist es sinnvoll, für etwa die nächsten 8 Wochen mindestens 2 mal täglich für 10 Minuten mit einem festen Kissen zwischen Schambein und Bauchnabel auf den Bauch zu legen.

**Eine ausführliche Übungsanleitung zur Wochenbettgymnastik, auch in Heftform, erhalten Sie über unsere Physiotherapeuten/innen der Klinik für Rehabilitationsmedizin.**

Für Rückfragen erreichen Sie uns unter der Telefonnummer:  
Birgitta Wehmer, Physiotherapeutin 0176 15324122

## ■ Stillgruppen und Stillambulanz in der Elternschule

### Wir beantworten Ihre Fragen rund ums **Stillen und das Leben mit Ihrem Baby!**

Sind Sie erst kürzlich nach Hannover gezogen und suchen Kontakt zu anderen Frauen mit Babys?

Sind Sie schwanger und möchten sich über das Leben mit dem Neugeborenen und über das Stillen informieren?

Möchten Sie wissen, warum Ihr Baby nachts häufig aufwacht?

Fragen Sie sich, ob Ihr Baby genug Milch bekommt, und woran Sie das erkennen?

Dann sind Sie und Ihr Baby genau richtig in unserer Stillgruppe!

In gemütlicher Atmosphäre tauschen wir uns über die alltäglichen Freuden und Herausforderungen mit unseren Babys aus.

Ganz unterschiedliche Themen wie

- Schlafverhalten der Babys,
- der richtige Zeitpunkt der Beikost Einführung,
- alles rund ums Tragen, Tragehilfen,
- Stillen und Berufstätigkeit,
- Verreisen mit dem Baby
- ... und vieles mehr kommen zur Sprache.

Wir treffen uns **jeden Mittwoch** in den offenen Stillgruppen vormittags in der Zeit von **10.00 – 11.30 Uhr** und nachmittags von **14.00 – 15.30 Uhr**.

Ihre Teilnahme ist kostenlos und bedarf keiner vorherigen Anmeldung.

Geleitet werden die Gruppen von Gaby Jellen, Still- und Laktationsberaterin IBCLC.



Fragen, die eine Einzelberatung erfordern, klären wir gerne mit Ihnen in der Stillambulanz. Diese Beratung erfolgt als IGeL-Leistung und ist kostenpflichtig.

- Terminvereinbarung unter 0176 1532 6682

## ■ Elternschule MHH • beraten, begleiten und informieren

Sie haben mit Beginn der Schwangerschaft Anspruch auf Hebammenleistungen. Die **Hebammensprechstunde** dient der persönlichen Beratung bezüglich Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Wir führen äußere Untersuchungen durch, Herztonkontrollen, Gesprächs- und Beratungsmöglichkeiten und **ambulante Wochenbettbetreuung**. Die Hebammen sind die ersten Ansprechpartner vor und nach der Geburt im Falle von Stillschwierigkeiten.



Die Hebammensprechstunde ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen und wird mit gültiger Versicherungskarte nach Hebammengebührenverordnung abgerechnet. Termine über Tel.: 0511 532 6682



Die **Akupunktursprechstunde** unserer Hebammen dient der Behandlung von auftretenden Beschwerden während der ganzen Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett. Wir können Ihnen helfen bei: Übelkeit und Sodbrennen, Wasser-einlagerungen, Karpaltunnelsyndrom, Rückenschmerzen, zur Geburtsvorbereitung. Eine **Akupunktur zur Geburtsvorbereitung ist ab der 37. Schwangerschaftswoche** möglich.

Mittwoch, wechselnd vormittags/ nachmittags

- Termine nach Vereinbarung

### **K-Taping®**

Die Anwendung der K-Taping® Therapie hat sich zur Unterstützung während der Schwangerschaft und nach der Entbindung bewährt.

Seit 30 Jahren gibt es Taping bereits zur Behandlung von Verspannungen und Sportverletzungen. Nun wurde Taping auch für die Unterstützung zur Behandlung von Schwangerschafts- und Rückbildungsproblemen entwickelt.

Unsere Hebammen haben sich speziell fortgebildet und bieten K -Taping an.

- immer Mittwoch, Termine nach Vereinbarung

## ■ Geburtsvorbereitungskurse

### Sie sollten den Kurs 3 Wochen vor Entbindungstermin abgeschlossen haben...

Im Geburtsvorbereitungskurs gehen wir auf alle rund um die Geburt wichtigen Themen und Fragen ein. Der Geburtsverlauf, Wehenverarbeitung, Atemübungen, Zeichen der beginnenden Geburt und der Ablauf im Kreißaal stehen genauso im Mittelpunkt wie das Stillen und die erste Zeit mit dem Baby. Neben dem theoretischen Teil des Kurses gibt es natürlich viele praktische Übungen, z.B. wie der Partner seine Frau unter der Geburt unterstützen kann, Atemhilfen, Geburtspositionen und Entspannungstechniken.

#### Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende

- Samstag und Sonntag von 9.00 – 16.00 Uhr für Paare

#### Geburtsvorbereitung mit Partner

Der Kurs ist so aufgebaut, dass an den ersten **3 Abenden die Frauen unter sich sind**, damit verschiedene Gesprächsthemen persönlicher besprochen werden können und die Partner sich ja nicht körperlich auf die Geburt vorbereiten müssen.

**Ab dem 4. Abend kommen die Partner** dazu, um entsprechende Info's zu Schwangerschaft und Geburt zu erhalten, damit sie ihre Frauen besser verstehen und somit gut unter der Geburt unterstützen können.

- Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr

#### Geburtsvorbereitung nur für Frauen

Möchten Sie den Geburtsvorbereitungskurs im Kreis anderer Frauen besuchen, dann bieten wir Ihnen dazu folgende Termine an:

- Montag 18.00 – 20.00 Uhr

#### Geburtsvorbereitung für Paare, die bereits ein Kind haben

Der Kurs richtet sich an Paare, die bereits mindestens ein Kind haben, und sich nun auf das neue Baby vorbereiten möchten.

- 1 x Samstag mit Partner von 10.00- 16.00 Uhr

Geburtsvorbereitung für Mehrlingseltern in Kooperation mit [www.extrakind.de](http://www.extrakind.de)

## ■ Sport für Schwangere

### Schonzeit? – Fit und entspannt in der Schwangerschaft

Für viele Frauen beginnt nach dem positiven Schwangerschaftstest eine 9 Monate dauernde Schonphase.

Wer noch nie Spaß an Bewegung hatte, betrachtet die Schwangerschaft als Ausrede um jetzt erst recht nicht anzufangen. Viele sportbegeisterte Frauen haben Angst, sich und Ihr Kind durch den Sport zu sehr zu belasten.

- Mittwoch von 9.30 – 10.30 Uhr

### Schwangerenschwimmen / Rückbildungsschwimmen

Schwangerenschwimmen ist eine die Schwangerschaft begleitende Maßnahme zur Gesundheitsförderung und Geburtsvorbereitung. Über gezielte Bewegung im Wasser (Wassergymnastik, Aquajogging und Entspannung) wird die Gesundheit von Mutter und Kind unterstützt.

Ein regelmäßiges Training kann die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der werdenden Mutter im Alltags- und Berufsleben erhalten und unterstützen.

Schwangerenschwimmen ist eine sinnvolle Ergänzung zur „klassischen“ Geburtsvorbereitung für Erstgebärende oder eine Alternative für Mehrgebärende. Eine Hebamme begleitet Sie, so dass Sie hier auch gern Ihre offenen Fragen zur Schwangerschaft und Geburt klären können.

- Donnerstag 9.30 – 10.30 Uhr
- Kosten: Einzeleintritt 11,00 €, 5 er Karte 50,00 €



## ■ Vorbereitung auf das neue Leben mit dem Baby

### Säuglingspflegekurs

Bei diesem Kurs werden Eltern und Großeltern auf die neuen Aufgaben und den Umgang mit dem Baby eingestimmt. Sie haben hier die Möglichkeit, alles über die Pflege, die Ernährung und die Bedürfnisse des Babys zu erfahren.

Wickeln, Baden, Anziehen – wie geht das am Besten? Was sollte alles im Kinderzimmer vorhanden sein, was nicht? Wie sollte die Schlafumgebung für das Kind gestaltet sein?

Solche und andere Fragen rund um die Babypflege werden in diesem Kurs theoretisch und praktisch bearbeitet, damit Sie sich gut gerüstet für das neue Familienmitglied fühlen.

1 Abend, Mittwoch oder Donnerstag 18.00 – 21.00 Uhr

- Kosten: gesamt 38,50 € pro Person/ 75,00 € für Paare

Auch werdende Großeltern sind herzlich willkommen im Kurs.

Schlafen, Schreien, Wachen, was sollten Großeltern wissen, um Kinder und Enkel gut unterstützen zu können.



### Themenelternabend Bald Papa-Dann mal los!

Schwangerschaft und Geburt sind Ereignisse, die im Vorfeld rein körperlich erst einmal nur die Frauen betreffen. Was aber ist mit Euren Gedanken, Fragen, Eindrücken, Wünschen und Vorstellungen? Diesen und allen weiteren Themen möchten wir gerne Raum geben. Axel Hengst von Mannigfaltig e.V. und ein Gynäkologe begleiten den Abend.

### Frisch Papa" - Abend für frisch gebackene Väter

Das Kind ist da - was ändert sich in der ersten Zeit zu dritt? Wovon könnt ihr anderen Vätern mit Freude berichten - und wo stellen sich Fragen an andere Väter? Ein gemeinsamer Abend zu offenem Austausch und für Tipps und Hinweise.

## ■ Rückbildungskurse

**werden nach der Hebammengebührenverordnung direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.**

Sie können ab der 6. Woche nach der Geburt beginnen. Der Rückbildungskurs muss mit dem 9. Lebensmonat des Kindes abgeschlossen sein.

Rückbildungsgymnastik dient der Regeneration der in der Schwangerschaft und unter der Geburt entstandenen körperlichen Veränderungen, insbesondere des Beckenbodens.

Der Besuch dieses Kurses ist auch nach Kaiserschnittentbindung ab 8 Wochen nach der Geburt möglich.

Die Übungen beziehen sich nicht nur auf den Beckenboden alleine, sondern berücksichtigen den ganzen Körper. Fitness- und Entspannungsübungen wechseln sich ab.

Wir bieten Ihnen Kurse Online und vor Ort, mit oder ohne Baby, Vor- und Nachmittags wählen Sie aus unseren Terminen das aus, was für Sie passt.



## Stillvorbereitungstreffen

Stillen ist doch das Natürlichste auf der Welt. Wenn das Baby geboren ist, wird es schon irgendwie funktionieren.

Die Babys werden mit Reflexen geboren, die für das Stillen wichtig sind. Doch das Handling beim Stillen ist ein Lernprozess und den werdenden Müttern fehlen oft die Vorbilder.

Beim Stillinformationsabend für werdende Mütter und Väter möchten wir mit Ihnen erarbeiten, wie das Stillen funktioniert, welche und warum Stillschwierigkeiten auftreten können und wie gute Voraussetzungen für einen guten Stillbeginn geschaffen werden.

Eine gute Lagerung beim Anlegen des Babys ist wichtig, um Schwierigkeiten vorzubeugen. Mit Ihnen möchten wir im praktischen Teil des Kurses die Positionierung des Kindes beim Stillen erarbeiten.

Sind Sie neugierig geworden? Dann freuen wir uns auf einen interessanten Abend mit Ihnen.

Das Treffen findet 1 x je Quartal, mittwochs von 16.30- 19.00 Uhr statt, Termine auf Anfrage.

Die Teilnahmegebühr beträgt für die werdenden Mütter 30 € und für werdende Eltern 50,00 €.



## MamaWORKOUT Rückbildungsgymnastik mit Baby + parallel Babymassagekurs für Väter

Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft und Geburt beinhaltet gezielte Übungen für den Beckenboden, die Bauch und Rückenmuskulatur, die sich in der besonderen Zeit der Schwangerschaft verändert haben. Sie werden wieder gestärkt und trainiert. Zusätzlich werden auch Entspannungsübungen durchgeführt um den Alltag hinter sich zu lassen.

Die erste Zeit mit dem Baby ist noch etwas unberechenbar. Damit Sie in Ruhe an der Rückbildungsgymnastik teilnehmen können und der Papa nicht allein mit dem Baby zu Hause bleiben muss, haben wir für Sie diesen Kombikurs entwickelt. Hier hat der Papa eine schöne Gelegenheit das Baby einmal ganz für sich zu entdecken und das Erlebnis Babymassage genießen. Hilfreiche Tips im Umgang mit dem Baby und die Möglichkeit sich mit anderen Vätern auszutauschen machen den Kurs zu einer besonderen Erfahrung.

Mittwoch 16.15 – 17.45 Uhr  
18.00 – 19.15 Uhr

ACHTUNG, dieser Kurs wird nicht von den Krankenkassen erstattet!



## ■ Kurse für Babys

### Babymassage – Liebe geht durch die Haut...

In kleiner und vertrauter Runde zeige ich Ihnen die Massagetechniken an einer Babypuppe. So werden Sie auf einfühlsame Weise angeleitet, wie Sie Ihr Baby am besten massieren. Bei jedem Treffen (fünf Einheiten, Dauer ca. 90 Minuten) wird Ihnen ein neuer Aspekt der sanften Streichmassage vermittelt. Im Kurs, indem Sie Ihr Baby selbst massieren, lernen Sie auch die Bewusstseinszustände ihres Babys genau kennen und den richtigen Zeitpunkt für eine Massage einzuschätzen.

Die Babymassage wird nur dann gemacht, wenn das Baby dazu bereit ist. Sein ganz eigener Rhythmus, auch im Hinblick auf Schlaf, Hunger und andere Bedürfnisse, wird dabei durchgehend respektiert.

- Massagegriffe aus der indischen Tradition
- Massagegriffe aus der schwedischen Tradition
- Reflexzonenmassage
- Kolikmassage
- Massage bei Schnupfen
- Berührungsentspannung aus dem Yoga
- Entspannungsmethoden für gestresste Eltern
- Wiegelieder und Reime

### Babymassage auch Online

Donnerstag 17.30-19.00 Uhr



## PEKiP®-Kurse

Die Abkürzung PEKiP steht für „Prager Eltern-Kind-Programm“. PEKiP hat sich schon seit über 30 Jahren bewährt: basierend auf den Forschungsergebnissen des tschechischen Psychologen Jaroslav Koch entwickelten deutsche Sozialpädagogen Ende der 70er Jahre ein Programm, um die Bewegungs- und Spielanregungen jungen Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr zu vermitteln. Im Laufe der Jahre sind immer wieder neue Erkenntnisse in die PEKiP-Arbeit eingeflossen, doch das Grundprinzip ist geblieben.

PEKiP-Treffen finden in einem warmen Raum statt, damit die Babys nackt sein können. So können sie sich besser bewegen als mit störenden Windelpaketen. Die Einheiten dauern 90 Minuten, so dass genügend Zeit zum An- und Ausziehen der Babys da ist.

Die PEKiP-Gruppenleiterin ist geschult, den momentanen Entwicklungsstand eines Babys einzuordnen und kann deshalb mit ihren Spielangeboten sehr individuell auf die aktuellen Bedürfnisse der Babys eingehen. Damit dieses individuelle Arbeiten möglich ist, dürfen an PEKiP-Kursen maximal acht Eltern mit ihren Babys teilnehmen.

Die Gruppe kann das gesamte erste Lebensjahr über zusammenbleiben. Die Babys haben so die Möglichkeit, erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen aufzubauen. Die Eltern dagegen treffen andere Eltern in einer ähnlichen Lebenssituation. So entstehen Beziehungen, die manchmal weit über die PEKiP-Zeit hinaus Bestand haben.



Die PEKiP-Gruppenleiterin begleitet die Eltern und ihre Babys mit Spielanregungen, die beiden Spaß machen. Es geht bei allen Spielen nicht darum, den Babys irgendetwas „beizubringen“, sondern ihnen die Möglichkeit zu bieten, ihre ohnehin vorhandenen Fähigkeiten voll zu entfalten. Manchmal greift die Kursleiterin aktuelle Themen auf, moderiert Gesprächsrunden und gibt gelegentlich Informationen zur aktuellen Entwicklungssituation der Babys.

Die Eltern nehmen neben Informationen auch einen bunten Strauß an Ideen mit nach Hause, um kreativ und altersgemäß mit ihrem Baby spielen und es seinem Entwicklungsstand gemäß fördern zu können.

## Kurstermine

Donnerstag 9.15 – 10.45 Uhr  
11.30 – 13.00 Uhr  
14.00 – 15.30 Uhr  
16.00 – 17.30 Uhr

10x 1,5 Std. 130,00 €



## Erste Hilfe am Kind





**Erste Hilfe bei Notfällen von Säuglingen, Kleinkindern und Kindergartenkinder, das Notfalltraining in Theorie und Praxis®**

*"Kinder sind keine kleinen Erwachsenen" ist eine Grundregel in der Medizin.*  
Dies gilt nicht nur für ihr Denken, Fühlen und ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Bei Kindern gibt es auch medizinische Besonderheiten: Akute Krankheiten, die nur in diesem Alter auftreten oder bestimmte Verletzungen, die gerade Kindern häufig passieren. Die medizinische Forschung hat außerdem nachgewiesen, dass in jeder Notfallsituation ( Störungen der Atmung, Versorgung von Verletzungen, Vorgehensweise bei Vergiftungen und Verbrennungen, bei Fieberkrämpfen ... ) die ersten Minuten für das Überleben und die Lebensqualität nach überstandener Notfallsituation entscheidend sind. Deshalb ist in diesen ersten Minuten das richtige und umsichtige Handeln sehr wichtig.

**Dieses sechsstündige Seminar zeigt deutlich auf, welche wesentlichen Unterschiede es gegenüber der Ersten Hilfe bei Erwachsenen gibt:**

1. bei Kindern gilt immer die Formel: First help, than call!
2. bei Kindern ist - fast - immer der Kopf ( das Gehirn ) betroffen.
3. Atemwegsproblematiken machen einen hohen Anteil der Erkrankungen / Verletzungen aus.
4. Vergiftungsunfälle und das „beinahe“ Ertrinken haben einen hohen Stellenwert in der Ersten Hilfe ... und nicht zu vergessen:
5. bei Kindern lässt sich die Erste Hilfe fast immer ohne „Hilfsmittel“ durchführen, also ist die Hilfe von Laienhelfern besonders erfolgreich!



1. Doppelstunde ( 2 x 45 Minuten )
Thema
Spezielle Gefahren für Kinder in verschiedenen Alterstufen / Notruf / Notfälle beurteilen / Notfälle evaluieren
Vorgehen am Verletzten / erkrankten Kind ( <b>Bodycheck</b> )
Erkennen und Ursachen von Atemstillstand und Herzstillstand
Theorie der Herzdruckmassage / Atemspende / Maßnahmen bei Kreislaufstillstand
Praktische Durchführung der Herz-Lungen-Wiederbelebung mit speziellem Trainingsgerät / Trainingspuppe ( Reanimation ) gemäß dem <b>neuen Reanimations-Algorithmus 2006</b>
<b>Wichtige akute Erkrankungen der Atemwege</b> → ( Pseudo-) Infektkrupp, Asthma, Verschlucken von Gegenständen, Insektenstiche, Erkältungskrankheiten ...

2. Doppelstunde ( 2 x 45 Minuten )
Thema
<b>Rund um den Kopf bzw. das Gehirn:</b> → Kopfplatzwunde, Gehirnerschütterung, Blutungen aus Mund, Nase und Ohr, → Sonnenstich, Krampfanfälle ( Fieber )
<b>Rund um Blutungen / Verletzungen:</b> → einfache Blutstillungsmaßnahmen, bedrohliche Blutungen, Abtrennungsverletzungen, Fremdkörper in Auge, Nase, Ohr etc.
<b>Rund um den Kreislauf:</b> Kreislaufprobleme bei Blutverlust etc. Verbrühungen / Verbrennungen / Sonnenbrand → Vorsorgemaßnahmen

3. Doppelstunde ( 2 x 45 Minuten )
Thema
Ertrinkungsunfälle / besondere Maßnahmen → Vorsorgemaßnahmen
Knochenbrüche, Stauchungen, Quetschungen, Gelenkverletzungen
<b>Rund um Vergiftungsunfälle:</b> → Reinigungsmittel, Nahrungsmittel, Medikamente, Pflanzen, Alkohol, Zigaretten → Vorsorgemaßnahmen / Giftinformationsdienste ( GIZ Nord )
<b>Medikamentenanwendungen,</b> Salben, Hautdesinfektionsmittel, Empfehlungen der TeilnehmerInnen
<b>Aktuell:</b> Risiko Zeckenbiss / FSME / Borreliose / Impfungen
<b>Aktuell:</b> Plötzlicher Säuglingstod - SID - / derzeitiger Wissensstand → Schlafumgebung bis 1 Jahr
Psychische Betreuung und Kommunikation mit kranken Kindern / verunfallten Kindern...
Literaturempfehlungen, persönlicher Verbandkasten Zuhause / im Betrieb
Offene / weitere Fragen der Teilnehmer / zurückgestellte Fragen

**Die Kursinhalte sind entsprechend den Empfehlungen der Bundesarbeitsgemeinschaft Erste Hilfe ( BAGEH ) für eine standardisierte und zertifizierte Ausbildung, spezielle saisonale oder örtliche Gegebenheiten werden berücksichtigt.**

**Die Kursgebühr beträgt 35,- Euro, ein Nachweis wird erstellt!**



Christian Feder \* *Fachausbilder* Erste Hilfe am Kind

eMail: [erste.hilfe@christianfeder.de](mailto:erste.hilfe@christianfeder.de) WEB: <http://www.erste-hilfe-bei-kindern.info/>

Stand: Dez. 2013

## Sonstige Angebote

### Osteopathie – in guten Händen...



Die Osteopathie ist eine manuelle, ganzheitliche und sehr sanfte Form der Medizin, die dem Erkennen und Behandeln von Funktionsstörungen im Körper dient. Die Osteopathie kennt alle kleinen und großen Bewegungen des menschlichen Körpers und hilft Bewegungseinschränkungen aufzuspüren und zu lösen und versteht sich als ergänzende Form zur Schulmedizin. Grundsätzlich richtet sich die Osteopathie an jedermann. Aber gerade in der Begleitung von Säuglingen, bei denen Dysfunktionen noch nicht manifest sind, sind erfahrungsgemäß gute Erfolge zu erzielen.

Je früher das Neugeborene behandelt wird, umso effizienter können diese sogenannten Funktionsstörungen ausgeglichen und somit die weitere Entwicklung des Kindes positiv gestützt werden.



## ■ Netzwerk MHH - Elternschule

### Mögliche Anwendungsgebiete bei Neugeborenen, Säuglingen und Kindern:

- Unruhe, Dysregulationen, Schreikinder
- Saug – und Schluckstörungen und ggf. daraus resultierende Stillprobleme
- Verdauungsprobleme, Koliken, Speikinder
- Schlafstörungen
- Schädelasymmetrien, KISS-Syndrom
- Wirbelsäulenasymmetrien
- Hilfen zur Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung

### Sowie auch bei Neugeborenen, Säuglingen und Kindern mit

- Organerkrankungen (z.B. Herzfehler)
- Trisomie 21
- erworbenen Störungen des zentralen Nervensystems (z.B. Sauerstoffmangel)
- syndromalen Erkrankungen

### Osteopathie – in guten Händen...

- Sven Wiegand, Osteopath, Physiotherapeut  
Email: [osteopathie-svenwiegand@gmx.de](mailto:osteopathie-svenwiegand@gmx.de)
- Termine nach Vereinbarung über das Elternschultelefon (0511 / 532 – 6682)
- Kosten: ca. 30 Minuten (Einheit für Säuglinge) 45,- €
- Die osteopathischen Behandlungen verstehen sich als Präventiv- sowie Begleitmaßnahmen. Die Kosten werden einigen gesetzlichen Krankenkassen teilweise erstattet.

### Wichtige Telefonnummern:

<b>Notruf Hannover:</b>	<b>Polizei 110</b>
	<b>Feuerwehr 112</b>
<b>Giftnotrufzentrale Nord:</b>	05 51-19 24 0

- Wer ruft an?
- Wo ist es geschehen?
- Was ist passiert?
- Wieviele Personen sind beteiligt?
- Welche Art der Verletzung?
- Warten auf Antwort!

PAENA- Pädiatrische (Säuglings) Notfallaufnahme: 05115326791 oder  
0176 1532 3226

Eltern Kind Ambulanz für belastete Eltern: 0511 532-2770  
Hilfreiche Links: [www.hebliste.de](http://www.hebliste.de)

[www.hebammenzentrale-hannover.de/hebammensuche](http://www.hebammenzentrale-hannover.de/hebammensuche)

Für weiterführende Informationen zu den Sprechstunden nutzen Sie bitte unsere homepage: [www.mhh.de/elternschule](http://www.mhh.de/elternschule)



Unsere aktuellen Termine finden Sie hier.

# Alles unter einem Dach

**Perinatalzentrum  
Medizinische Hochschule Hannover  
Elternschule**



**Kontaktadresse:  
Kreißaal / Elternschule:**

Cornelia Kastaun, IBCLC  
Carl - Neuberg - Straße 1  
30625 Hannover

Tel. 0511 / 532 - 6682 (Anmeldung)  
E-Mail: [frauenklinik.elternschule@mh-hannover.de](mailto:frauenklinik.elternschule@mh-hannover.de)  
[www.mhh.de/elternschule](http://www.mhh.de/elternschule)

Dezember 2022