

**Gesund bleiben
Gesund Werden!**

Ein Krankenhaus der Krankenhausgesellschaft St. Vincenz mbH

Frauenklinik Geburtshilfe



ST
VINCENZ
Krankenhaus



KRANKENHAUSGESELLSCHAFT
ST. VINCENZ mbH

Frauenklinik Geburtshilfe

Liebe werdende Eltern!

Jede Geburt ist einzigartig. Deshalb möchten wir Sie möglichst individuell und umfassend informieren und betreuen: Vor, während und nach der Geburt.

Unser Team besteht aus Hebammen, Ärzten, Kinderkrankenschwestern, Stillberaterinnen und Krankenschwestern, die Sie mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung begleiten. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir die Geburt Ihres Kindes so sicher, so natürlich und so geborgen wie möglich gestalten.

Darüber hinaus möchten wir Sie mit Informationsveranstaltungen, Beratungsangeboten und Kursen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach umfassend auf Ihren neuen Lebensabschnitt vorbereiten.

Wir möchten Sie darin unterstützen, unter Vermeidung von Risiken für Sie und Ihr Baby Ihre eigenen Vorstellungen von der Geburt Ihres Kindes zu verwirklichen.

Wir freuen uns, Sie bei diesem einmaligen Erlebnis begleiten zu dürfen!

Diese Broschüre soll Ihnen einen Überblick über unser Angebot geben.



Ambulante Geburt

Sie haben die Möglichkeit, bei uns ambulant zu entbinden. Nach unauffälligem Schwangerschaftsverlauf und einer problemlosen Geburt ist bei Wohlbefinden von Mutter und Kind eine Entlassung ca. vier Stunden nach der Geburt möglich. Wenn Sie dies wünschen, sollten Sie vorab die Nachbetreuung durch eine Hebamme vereinbaren.

Anmeldung

Wir empfehlen Ihnen, sich ca. sechs Wochen vor der Geburt bei uns in unserer **Hebammensprechstunde** anzumelden. Bei der Anmeldung haben Sie Gelegenheit, ausführlich mit einer Hebamme zu sprechen, Fragen zu stellen und uns Ihre Wünsche mitzuteilen. Wir nehmen bei dieser Gelegenheit alles Wissenswerte auf, um individuell auf Sie vorbereitet zu sein, wenn Sie zur Geburt kommen.

Termin: jeden Mittwoch, 9 – 11 Uhr

Ort: Kreißsaal

Akupunktur

Ab der 36. SSW besteht die Möglichkeit, geburtsvorbereitende Akupunktur durchzuführen. Ziel ist es, den Körper, insbesondere die Gebärmutter, auf die Geburt vorzubereiten und so den Geburtsverlauf zu erleichtern und zu beschleunigen. Ausserdem ist die Behandlung schwangerschaftsspezifischer Beschwerden auf Anfrage möglich.

Termin: jeden Mittwoch, 11 Uhr, Kreißsaal

Kosten: auf Anfrage

Geburtspositionen

Es gibt unzählige Positionen, die man zur Geburt eines Kindes einnehmen kann. Finden Sie gemeinsam mit uns heraus, was für Sie das Richtige ist. Nutzen Sie das Entbindungsbett in jeder denkbaren Position, probieren Sie den Gebärhocker oder entspannen Sie sich in der Entbindungswanne.



Frauenklinik

Geburtshilfe

Homöopathie

Die Anwendung homöopathischer Arzneien kann die erste und entscheidende Hilfestellung bei Störungen während der Geburt sein und oft den Einsatz anderer Medikamente ersparen.

Kaiserschnitt

Wir wünschen uns für Sie und Ihr Baby eine möglichst natürliche und harmonische Geburt. Dennoch gibt es Situationen, in denen eine Entbindung per Kaiserschnitt sinnvoll ist. Um Ihnen die größtmögliche Sicherheit für Sie und Ihr Baby zu bieten, ist das dazu notwendige Ärzteteam bei uns rund um die Uhr einsatzbereit.

Wir haben die Möglichkeit, einen eventuell notwendigen Kaiserschnitt in kürzester Zeit direkt im Kreißaalbereich durchzuführen.

Kinderärztliche Versorgung

Nach der Geburt geschieht die Anpassung des Kindes an seine neue Umgebung nicht immer reibungslos. Es kann vorkommen, dass Babys Anpassungsstörungen haben oder gar Infektionen erwerben. In solchen Fällen muß das Baby von einem Kinderarzt versorgt werden. Bei uns besteht ein kinderärztlicher Bereitschaftsdienst, eine Kinderfachstation befindet sich im Haus. Sollte die Notwendigkeit bestehen, dass ein Baby intensiv-medizinisch versorgt wird, kooperieren wir mit den Kinderkliniken Wiesbaden und Siegen.

Info-Abend

Jeden 1. Dienstag im Monat informiert sie unser Geburtshilfe-Team über alle Leistungen und Angebote vor, während und nach der Geburt. Sie haben die Möglichkeit, all Ihre Fragen loszuwerden und sich selbst ein Bild von unserem Haus zu machen. Außerdem findet eine Führung durch den Kreißaal und die Wochenbettstation statt.

Termin: Jeder 1. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Information (Erdgeschoß)

Schmerzarme Geburt

Die während der Geburt auftretenden Wehenschmerzen werden von jeder werdenden Mutter anders empfunden. Es besteht die Möglichkeit, Ihre Schmerzen auf vielfältige Weise zu lindern. Dazu gehören Atem- und Entspannungstechniken, Homöopathie, Akupunktur, medikamentöse Schmerzstillung und moderne Anästhesieverfahren, wie zum Beispiel die Periduralanästhesie (PDA). Wir informieren Sie gerne über alle uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten. Beachten Sie auch unsere gesonderte Broschüre „Die schmerzarme Geburt“.

Still- und Laktationsberatung

Um Mütter kompetent und fundiert beraten zu können, bieten die Stillberaterinnen des St. Vincenz-Krankenhauses eine persönliche Beratung und Unterstützung an. Stillen ist mehr als nur Ernährung. Es ist eine besondere Art und Weise, sich um ein Baby zu kümmern und zu trösten. Für viele Mütter wird das Stillen zu einem wichtigen Teil ihrer Beziehung zu dem Baby.

Über den stationären Aufenthalt hinaus bieten wir eine wöchentliche Stillsprechstunde an. Da es sich um Einzelberatungen handelt, kann auf Fragen und Wünsche individuell eingegangen werden. Themen wie abendliche Unruhe, zu viel oder zu wenig Milch, Gedeihstörungen, Beikostfragen, Entwöhnen und vieles mehr können angesprochen werden.

Die persönliche Beratung findet Donnerstags, in der Zeit von 10.00 – 12.00 Uhr auf der Station 3 Ost statt. Anmeldungen werden auf der Station unter der Telefonnummer 06431/292-1331 entgegen genommen.



Stillvorbereitungskurs für Schwangere

Termine 2010

13. Januar, 10. März, 12. Mai, 14. Juli, 08. September und 10. November – Treffpunkt um 19.00 Uhr auf der Station 3 Ost.

Die Kurse werden von den ausgebildeten Stillberaterinnen unseres Hauses geleitet: Marie-Luise Bogdahn (IBCLC), Brigitte Martin (IBCLC) und Cornelia Ruzic (Stillberaterin).

Folgende Themen werden an diesem Abend besprochen:

- Vorteile des Stillens
- Veränderungen der Brust
- Der erste Kontakt zwischen Mutter und Kind nach der Geburt
- Erstes Anlegen
- Anlegetechniken
- Praktische Übungen

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos. Eine Mappe mit Informationsmaterial kann für 5,- Euro erworben werden. Auch die Partner der Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Wochenbettstation im St. Vincenz-Krankenhaus, Telefonnummer 06431/292-1331.

Wannengeburt

Sich im Verlauf der Geburt im Badewasser zu entspannen kann helfen, Spannungen abzubauen und Schmerzen zu lindern. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, Ihr Kind in der Geburtswanne zur Welt zu bringen.

Wochenbettgymnastik

Im Rahmen Ihres stationären Aufenthaltes empfehlen wir Ihnen, an der Wochenbettgymnastik teilzunehmen. Unsere Physiotherapeutinnen stehen Ihnen täglich um 11 Uhr zur Verfügung, damit Sie die Zeit, bis eine wirkliche Rückbildungsgymnastik beginnen kann (ca. acht Wochen nach der Geburt) sinnvoll überbrücken können.

Wochenbettstation

Auf unserer Wochenbettstation werden Sie und Ihr Baby von erfahrenen Kinderkrankenschwestern, Krankenschwestern und Stillberaterinnen betreut. Wir helfen Ihnen, die ersten, oft unsicheren Tage zu meistern und leiten Sie beim Stillen und in der Säuglingspflege an.

Wir möchten, dass Sie und Ihr Kind sicher in Ihren neuen Lebensabschnitt starten. In den Tagen, die Sie sich auf der Wochenbettstation von der Geburt erholen, bieten wir Ihnen ein **Frühstücksbuffet** an, bei dem Sie sich selbst zusammenstellen können, was Ihnen am besten schmeckt. Unsere Zimmer sind freundliche Zweibettzimmer, die mit einer Wickelkommode ausgestattet sind, so dass Sie von Anfang an das richtige Handling erlernen und ganz für Ihr Baby da sein können. Die gemeinsame Unterbringung von Eltern und Baby in einem Familienzimmer ist gegen Gebühr möglich.

Kursangebot

Falls nicht anders angegeben, können Sie sich für alle Veranstaltungen im Kreissaal informieren und auch anmelden. -> Telefon: 06431 / 292 - 4460.

Geburtsvorbereitung für Frauen

Ab der 30. SSW bieten die Hebammen Geburtsvorbereitungskurse an. Kursschwerpunkte sind Atemübungen, Entspannungstechniken, Gymnastik für Schwangere und Informationen zur Geburt.

Termine: **Freitags, 18.30 - 20.00 Uhr**
oder **Dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr**
jeweils 5 Abende

Ort: **Kursraum Kreißsaal**

Kosten: **werden von Ihrer Krankenkasse getragen**

Geburtsvorbereitung für Paare

Um sich als Familie auf die Geburt vorzubereiten, gibt es die Möglichkeit ab der 30. SSW gemeinsam mit Ihrem Partner an einem Geburtsvorbereitungskurs teilzunehmen. Kursschwerpunkte sind auch hier Atemübungen, Entspannungstechniken, Gymnastik für Schwangere und Informationen zur Geburt.

Termine: **Mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr**
oder **Freitags, 18.30 – 20.00 Uhr**
jeweils 5 Abende

Ort: **Kursraum Kreißsaal**

Kosten: **55,- Euro für den Partner**

Yoga für Schwangere

Yoga ist ein jahrtausendealter Übungsweg für Körper, Geist und Seele zur Verbesserung der Gesundheit und der inneren Ausgeglichenheit. Es ist eine schöne Begleitung für die ganze Schwangerschaft. Berufstätigen hilft es, zur Ruhe zu kommen und Stress

abzubauen. Frauen, die bereits Mutter sind, können sich im Yogakurs ganz auf sich und das neue Baby konzentrieren. Sie erlernen Techniken zur besseren Bewältigung der Geburt. Sanfte Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen sind auf die besonderen Bedürfnisse der Schwangeren abgestimmt und auch für Ungeübte leicht zu erlernen. Der durch die Schwangerschaft meist stark belastete Rücken wird gekräftigt, verspannte Muskelpartien gelockert. Stresssymptome wie Verspannungen und Unruhe können aufgelöst werden, womit Sie sich und Ihrem Baby etwas Gutes tun.

Nähere Informationen bei Bianca Kindinger, Yogalehrerin für Schwangere, Tel.: 06438 / 4958 und 0151 / 592 100 16 oder per Mail an: Bianca.becker@gmx.de

Wassergymnastik für Schwangere

Dieser Kurs ist geeignet für Schwangere ab der 28. SSW. Kursschwerpunkte sind Entspannungsübungen, Atemübungen, kreislaufanregende Übungen und Wassergymnastik.

Termine: **Freitags, 18.20 Uhr, jeweils 6 Termine**

Ort: **Bewegungsbad der Physiotherapie, 2. UG**

Kosten: **50,- Euro**

Babyschwimmen

Dieser Kurs ist geeignet für Säuglinge ab dem 6. Lebensmonat. Die Kinder werden unter Anleitung durch eine Hebamme an das Wasser herangeführt. Gemeinsam mit Ihnen lernen sie, spielerisch durch das Wasser zu gleiten.

Termin: **Freitags, 17.00 oder 17.30 Uhr**

6 Termine

Ort: **Bewegungsbad der Physiotherapie, 2. UG**

Kosten: **40,- Euro**



Säuglingspflegekurs für werdende Eltern

Um Ihnen ein Gefühl der Sicherheit im Umgang mit Ihrem Familienzuwachs zu geben, zeigen wir Ihnen den richtigen Umgang mit einem Neugeborenen. Kursschwerpunkte sind: Wickeln, Baden und Waschen, Handling (Tragen und Halten), Pflegemittel (Was ist nötig?) und den sinnvollen Umfang der Erstausrüstung.

Termin: an jedem 4. Donnerstag im Monat,
18.30 – 20.00 Uhr

Treffpunkt: Information / Pforte im Erdgeschoss

Kosten: Keine

Rückbildungsgymnastik

Nach Schwangerschaft und Geburt ist es sinnvoll, die Muskulatur von Bauch, Beckenboden und Rücken zu stärken. Ab etwa der 8. Woche nach der Geburt können Sie in einem unserer Kurse lernen, wie Sie Ihrem Körper wieder zur alten Fitness verhelfen.

Termin: Donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr
jeweils 6 Abende

Ort: Kursraum Kreißsaal

Kosten: werden von Ihrer Krankenkasse übernommen (zur Kostenübernahme Beginn bis zum 4. Monat nach Geburt erforderlich)

Babymassage

Ab der 6. Lebenswoche können Sie Ihr Kind durch Babymassage fördern. Die Babymassage hat positive Auswirkungen auf die verschiedensten Aspekte: die Eltern-Kind-Bindung wird vertieft, regelmäßige Massagen fördern die motorische Entwicklung, die Wahrnehmung des Babys wird geschult. Durch die Massage erlebt das Kind so viel Sicherheit und Geborgenheit, dass es sich zudem besser entwickeln kann.

Termin: Freitags, 10.00 – 11.00 Uhr – 4 Vormittage

Ort: Kursraum Kreißsaal

Kosten: 30,- Euro

Geschwisterkurs

Termin: auf Anfrage, ca. alle 6 Wochen,
Samstags, 14.30 - 16.30 Uhr

Telefon: 06431 / 292-1331

Ort: Treffpunkt Flur
vor der Station 3 Ost im 3. OG

Kosten: Keine

Zielgruppe: Werdende Geschwister ab drei Jahre,
Teilnahme der Kinder bitte möglichst



Gesund bleiben Gesund Werden!

Ein Krankenhaus der Krankenhausgesellschaft St. Vincenz mbH

Informationsabend mit Kreißsaalbesichtigung

an jedem ersten Dienstag im Monat
um 19 Uhr, nähere Informationen
unter Telefon 0 64 31 / 292 – 44 60

Sie haben noch Fragen?

Wir beraten Sie gern,
wenn Sie weitere Fragen haben.
Vereinbaren Sie einfach einen Termin.



**Krankenhausgesellschaft
St. Vincenz mbH**

St. Vincenz-Krankenhaus Limburg

Frauenklinik
Chefarzt: Dr. Peter Scheler
Sekretariat: 0 64 31 / 292 – 44 51

Auf dem Schafsberg
65549 Limburg

E-Mail: info@st-vincenz.de
www.st-vincenz.de

Fotos: Archiv KH St. Vincenz
Titelfotos: ieniemiemie/Photocase, doso/Photocase, rmueller/photocase

ST
VINCENZ
Krankenhaus