



kreuznacher  
diakonie



Hunsrück Klinik kreuznacher diakonie

## Von Anfang an in guten Händen.

Wichtige Informationen, Ratschläge und Tipps  
rund um die Geburt.

[www.von-anfang-an.info](http://www.von-anfang-an.info)

# Träger / Impressum

## STIFTUNG KREUZNACHER DIAKONIE

Die Stiftung kreuznacher diakonie ist eine große, gemeinnützige und mildtätige kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts und wurde 1889 in Bad Sobernheim als Diakonissen-Mutterhaus gegründet. Heute hat die Stiftung kreuznacher diakonie ihren Sitz in Bad Kreuznach und ist Träger von Einrichtungen in Rheinland-Pfalz, Saarland und Hessen.

Seit über 125 Jahren nimmt die Stiftung kreuznacher diakonie teil am Auftrag der Kirche, Gottes Liebe zur Welt in Jesus Christus allen Menschen zu bezeugen. Sie weiß sich diesem Auftrag verpflichtet und beteiligt sich seit ihren Anfängen an der Diakonie als Wesens- und Lebensäußerung der Kirche und nimmt sich besonders der Menschen in leiblicher Not, in seelischer Bedrängnis und in sozial benachteiligten Verhältnissen an. Diesen Auftrag fördern in besonderer Weise die beiden Diakonischen Gemeinschaften der Stiftung kreuznacher diakonie.

Die diakonisch-sozialen Angebote der Stiftung sind in fünf Geschäftsfeldern organisiert:

- **Gesundheit** mit Kliniken und Hospizen
- **Behindertenhilfe** mit Rehabilitation, Wohnungen und Werkstätten für Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen und/oder psychischen Erkrankungen sowie Integrationsabteilungen
- **Seniorenhilfe** mit Betreuungs- und Wohnangeboten für Menschen im Alter
- **Kinder-, Jugend- und Familienhilfe** mit Tagesstätten und Inobhutnahmen;
- **Wohnungslosenhilfe** mit Wohnangeboten und sozialer Sicherung.

In allen Geschäftsfeldern gibt es stationäre und ambulante Angebote. Zudem bietet die Stiftung in ihren Berufsbildenden Schulen rund 1.000 Aus-, Fort- und Weiterbildungsplätze in pflegerischen, pädagogischen und diakonisch-theologischen Berufen. Täglich nehmen rund 8.500 Menschen Dienstleistungen der Stiftung kreuznacher diakonie in Anspruch. Rund 5.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben einen Arbeitsplatz bei der Stiftung kreuznacher diakonie.

Die Stiftung kreuznacher diakonie ist auf die Hilfe von Freundinnen und Freunden angewiesen. Sie unterstützen diakonisch-sozialen Angebote durch Geld- und Sachzuwendungen, durch Vermächtnisse und Stiftungen. Diese Hilfen kommen direkt den Menschen zugute, die unsere Dienste in Anspruch nehmen.

Unser Spendenkonto bei der Bank für Kirche und Diakonie eG – KD-Bank

IBAN DE50 1006 1006 1006 40, BIC GENODED1KDB

HUNSRÜCK KLINIK kreuznacher diakonie

Holzbacher Straße 1 · 55469 Simmern

Tel. 06761 / 81-0 · Fax 06761 / 81-1210

E-Mail [hunsrueckklinik@kreuznacherdiakonie.de](mailto:hunsrueckklinik@kreuznacherdiakonie.de)

[www.hunsrueckklinik.de](http://www.hunsrueckklinik.de)

## IMPRESSUM

Herausgeber	Stiftung kreuznacher diakonie, Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts, Ringstraße 58, 55543 Bad Kreuznach
Verantwortlich	Geschäftsführung der Hunsrück Klinik kreuznacher diakonie
Redaktion	Sabine Görgen
Layout	Referat Öffentlichkeitsarbeit · Stiftung kreuznacher diakonie
Fotos	Niko Neuwirth   Portrait S. 4 Tamara Schlaupitz   Ultraschallbilder Hunsrück Klinik kreuznacher diakonie
Grafik	transformdesign · Auflage: 1.000 · November 2014

---

# Von Anfang an in guten Händen.

Wichtige Informationen, Ratschläge und Tipps  
rund um die Geburt.

[www.von-anfang-an.info](http://www.von-anfang-an.info)

E-Mail [von-anfang-an@kreuznacherdiakonie.de](mailto:von-anfang-an@kreuznacherdiakonie.de)

# Geburtshilfe / Kontakte

## Leitung

Chefarzt Priv. Doz. Dr. med. habil. Hans Walter Eibach  
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

### Zusatzqualifikationen:

- Spezielle operative Gynäkologie
- Spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin
- Reproduktionsmedizin



*Chefarzt Priv. Doz. Dr. med. habil. Hans Walter Eibach*

## Kontakt

Hunsrück Klinik kreuznacher diakonie  
Holzbacher Straße 1 · 55469 Simmern

Sie haben Fragen oder möchten einen Termin vereinbaren?  
Wir nehmen Ihr Anliegen über folgende Kontaktmöglichkeiten entgegen:

E-Mail [von-anfang-an@kreuznacherdiakonie.de](mailto:von-anfang-an@kreuznacherdiakonie.de)

Telefon Sekretariat: 06761/81-1321

Telefon Kreißaal: 06761/81-1411

Telefon Wochenstation: 06761/81-1370

---

## Inhaltsverzeichnis

---

2	Träger / Impressum
4	Geburtshilfe / Kontakt
6	Rund um die Geburt
8	1. Trimester
9	Erst-Trimester-Screening
10	2. Trimester – Wachsen und Gedeihen
12	3. Trimester – 3D / 4D Ultraschalluntersuchung
13	Notizen
14	Ernährung in der Schwangerschaft
15	Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden
16	Geburt
18	Hebammen und Kreißsaal
20	Wochenstation
21	Betreuung nach Entlassung
22	Kursinformationen
26	Notizen
27	Mutterpasserklärung
28	Persönliche Angaben
29	Erstes Bild Ihres Kindes
30	Babyfahrplan
35	Ihre persönliche CD

# Rund um die Geburt

## Liebe werdende Eltern!

Für Sie beginnt bald eine besondere Zeit, ein Erlebnis, das Ihr Leben verändern wird. Sie werden Eltern. Es ist uns ein besonderes Anliegen, dass Sie die Geburt Ihres Kindes unter dem Dach der Stiftung kreuznacher diakonie in Simmern, in Wärme und Geborgenheit erleben, mit einem Maximum an Sicherheit für Mutter und Kind.

Sie als Familie stehen im Mittelpunkt unseres Interesses. Das bedeutet für uns kompetente Beratung in der Schwangerschaft, sowie sanfte und sichere Betreuung während der Geburt. Unser Team – bestehend aus Ärzten, Hebammen, Kinderkrankenschwestern, sowie einer Vielzahl weiterer Fachkräfte – stellt sich ganz in den Dienst der jungen werdenden Eltern, um Sie in einer familiären Umgebung ganzheitlich und individuell beim Start ins Abenteuer Familie zu begleiten. Die enge Kooperation mit dem Perinatalzentrum Bad Kreuznach erlaubt uns ein geburtshilfliches Spektrum auf dem Niveau eines anerkannten perinatalen Schwerpunktes.

Durch die Präsenz und 24-Stunden-Bereitschaft ist der auf Neugeborene spezialisierte Kinderarzt (Neonatologe) fest in unser Team integriert. Wenn Sie wissen wollen, ob in Ihrer Schwangerschaft alles in Ordnung ist, oder wenn Sie Sorge haben, Ihr Kind könnte nicht gesund sein, dann sind Sie bei uns mit der vorgeburtlichen Diagnostik (siehe Broschüre Pränataldiagnostik) in guten Händen. In unserem breitgefächerten Kursangebot haben Sie die Möglichkeit, uns und unsere Abteilung schon vor der Geburt kennen zulernen. In Vorgesprächen können Sie über Fragen, Ängste und Wünsche sprechen. Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen und wünschen Ihnen für Ihre weitere Schwangerschaft alles Gute.



*Chefarzt Priv. Doz. Dr. med. habil. Hans Walter Eibach*



---

# 1. Trimester

---

## Was passiert in den ersten drei Monaten (1. Trimester) der Schwangerschaft?

Das „Wunder“ Leben hat schon lange begonnen, bevor Sie es bemerkt haben. Schon 3 Wochen nach der Befruchtung fängt bereits das kleine Herz an zu schlagen. Nur wenige Frauen wissen da schon, dass ein neuer Lebensabschnitt begonnen hat.

Direkt nach der Einnistung fängt der Körper an, sich zu verändern. Neben der morgendlichen Übelkeit schmecken manche Speisen und Getränke nicht mehr oder frau ist einfach müde und die Stimmungslage ist sehr wechselnd. Und Ihr Kind? Das macht riesige Fortschritte. In dieser Zeit bekommt das Baby Kopf und Rumpf, sowie Hirnanlagen. Wenig später kommen Gliedmaßen hinzu. Am Ende des 2. Schwangerschaftsmonats misst Ihr Kind ca. 4 cm. Das erste Ultraschallbild: ein unbeschreibliches Gefühl, sein ungeborenes Kind zu sehen.

Bei der ersten Vorsorgeuntersuchung werden Sie automatisch in das Vorsorgeprogramm aufgenommen, d.h. regelmäßige Kontrollen, Ausstellen des Mutterpasses, Blutentnahmen und Ultraschalluntersuchungen. Vorsorgeuntersuchungen können im Wechsel von Arzt und Hebamme durchgeführt werden.

Am Ende des 3. Schwangerschaftsmonats ist das Baby ca. 9 cm groß und bewegt sich im warmen Fruchtwasser und die meisten inneren Organe haben ihre Funktion aufgenommen. Frauen, die im Arbeitsverhältnis stehen, sollten ihren Arbeitgeber über die Schwangerschaft informieren. Ab jetzt gilt das Mutterschutzgesetz.

## Hebammensprechstunde/Vorsorge

In der Schwangerschaft kann die Hebamme im Wechsel mit dem behandelnden Gynäkologen die Vorsorgeuntersuchung durchführen. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, in Ruhe alle Fragen und Probleme zu besprechen. Anmeldung und Terminvergabe im Kreißaal: Tel. 06761/81-1411

# Erst-Trimester-Screening

## Nackentransparenzmessung

Ein wesentlicher Bestandteil dieser Untersuchung ist die Beurteilung der fetalen „Nackenfalte“ im Ultraschall zwischen der 11. und 14. Schwangerschaftswoche. Hiermit ist man in der Lage, 50 % aller möglichen Fehlbildungen weitestgehend auszuschließen, sowie 75-80 % der Fälle mit Trisomie 21 (Down-Syndrom bzw. „Mongolismus“) zu erkennen.

Eine Verbesserung der Aussagekraft der Ultraschalluntersuchung, auf bis zu 90 %, kann durch eine mütterliche Blutentnahme erreicht werden.



Ultraschallbild eines Säuglings in der 11. SSW

## 2. Trimester – Wachsen und Gedeihen



*Ultraschallbild eines Säuglings in der 21. SSW*

---

Das 2. Drittel der Schwangerschaft ist die Zeit des Wohlfühlens. Die meisten schwangerschaftsbedingten Unannehmlichkeiten sind verschwunden. Der Bauch beginnt sich langsam zu runden. Das Kind ist ca. 10 cm groß und wiegt etwa 18 g. Ab der ca. 16. Schwangerschaftswoche kann Ihr Kind schon Geräusche wahrnehmen. Ihr kleiner Mensch fängt an mit seiner Nabelschnur zu spielen und vielleicht sehen Sie im Ultraschall, wie das Baby am Daumen lutscht. Wer nicht warten kann bis zur Geburt, hat vielleicht die Chance, das Geschlecht zu erkennen.

Ungefähr in der Hälfte der Schwangerschaft werden Sie Ihr Baby das erste Mal spüren. Erstgebärende um die 18.–20. SSW, Mehrgebärende etwas früher. Dieses unbeschreibliche Gefühl lässt sich am ehesten mit leichten Wellenbewegungen vergleichen. Ihr Kind ist jetzt ca. 350 g schwer und 18 cm groß. Jetzt ist es der ideale Zeitpunkt, sich für einen Vorbereitungskurs zu entscheiden.

### **Amniocentese (Fruchtwasserpunktion)**

Mit dieser Untersuchung ab der 15. Schwangerschaftswoche kann man eine Chromosomenfehlverteilung (z. B. Trisomie 21 bzw. Down-Syndrom) und die Spaltbildungen im Bereich der Wirbelsäule (spina bifida = offener Rücken) sicher ausschließen.

### **Sonographische Feindiagnostik (spezielle Ultraschalluntersuchung)**

Mit Hilfe dieser Ultraschalluntersuchung in der 21. bis 23. Schwangerschaftswoche sind wir heute in der Lage, eine Vielzahl verschiedener kindlicher Fehlbildungen zu erkennen.

### **Doppleruntersuchung der mütterlichen und kindlichen Gefäße**

Bei dieser Ultraschalluntersuchung werden die Durchblutung und die Blutflussgeschwindigkeit in Blutgefäßen bei Mutter und Kind gemessen. Dabei kann man die Versorgung des Kindes mit Nährstoffen und Sauerstoff beurteilen.

## 3. Trimester · 3D / 4D Ultraschalluntersuchung

Die letzten Wochen der Schwangerschaft haben begonnen und es wird Zeit, alles für die Ankunft Ihres Babys vorzubereiten. Einige Beschwerden, die Sie in letzter Zeit verspürt haben, können sich jetzt noch verstärken, da das Kind immer größer und kräftiger wird. Von außen ist die Verformung des Bauches bei lebhaften Kindsbewegungen gut erkennbar, denn das Kind wiegt am Ende der 28. SSW zirka 1000 Gramm. Innerhalb der nächsten 4 Wochen wird sich das Gewicht fast verdoppeln. Bei den Vorsorgen wird jetzt ein CTG geschrieben. Das heißt, es werden die Herztöne und die Wehentätigkeit aufgezeichnet.

Ab der 34. SSW sollte sich die Kindslage eingependelt haben. Die Position der Kinder, die in der Gebärmutter „sitzen“, nennt man Beckenendlage. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, vielleicht doch noch eine Drehung in die normale Schädellage zu bewirken. Ihr Frauenarzt und die Hebammen können Ihnen gerne nützliche Tipps geben. Der Abstand Ihrer Vorsorgeuntersuchungen wird kürzer: Erst alle 2 Wochen und gegen Ende der Schwangerschaft jede Woche. 6 Wochen vor dem Entbindungstermin beginnt der Mutterschutz.

Lassen Sie sich in dieser Zeit verwöhnen, schlafen Sie, gehen Sie nochmals aus. Genießen Sie die letzten Tage zu zweit, bevor das Abenteuer Familie beginnt.



*Profil eines Kindes auf dem 4 D Ultraschall*

### **3D / 4D Ultraschalluntersuchung**

Die 3D / 4D-Technik ist neben der medizinisch begründeten Anwendungsmöglichkeiten auch auf Wunsch der Eltern zur Erstellung von plastischen Bildern und Videosequenzen Ihres Kindes einsetzbar. Diese Bilder können dann auf eine DVD gebrannt werden. Der günstigste Zeitpunkt dafür liegt zwischen der 28. und 30. SSW.



# Ernährung in der Schwangerschaft

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Entwicklung und das Wohlergehen Ihres Kindes.

## IHRE GESUNDE ERNÄHRUNG KÖNNTE SICH SO ZUSAMMENSETZEN:

**Volkornprodukte:** enthalten Vitamine, Mineralstoffe (Eisen, Magnesium) und Ballaststoffe.

**Milchprodukte:** wichtigster Lieferant für Kalzium und andere Mineralstoffe.

**Obst und Gemüse:** liefern Mineralstoffe, Ballaststoffe und Vitamine.

**Fleisch und Wurst:** enthalten Eiweiß, Vitamine, Eisen und Zink. Rohes Fleisch ist in der Schwangerschaft tabu, es kann eine Infektion mit Toxoplasmaeeregern entstehen.



*Gesundes Essen ist wichtig.*

**Fisch:** wichtiger Eiweiß- und Jodlieferant. In der Schwangerschaft besteht ein erhöhter Bedarf an Jod, zweimal wöchentlich wäre am besten.

**Getränke:** täglich sollten 1,5 bis 2 Liter getrunken werden, geeignet sind: Tee, Wasser, Schorlen.

**Fette:** wichtige Lieferanten für Vitamine (am Besten pflanzliche Öle), Folsäure sollte bereits bei Planung einer Schwangerschaft zusätzlich eingenommen werden. Auch Jod- und Eisenzufuhr in medikamentöser Form sind in der Schwangerschaft sinnvoll. Ihr Frauenarzt wird Sie gerne beraten.

---

## Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden

---

Die „anderen“ Umstände bringen den gesamten Organismus einer werdenden Mutter durcheinander. Alles wird auf schwanger programmiert. Verantwortlich dafür sind die Hormone, die den Körper überfluten und erst mal ein ziemliches Chaos anrichten. Der Organismus läuft auf Hochtouren und das merkt man an den vielen Veränderungen innerhalb der ersten Wochen.

**Morgendliche Übelkeit:** Abhilfe schafft oft ein kleiner Imbiss. Stellen Sie sich abends schon Tee und zum Beispiel Zwieback ans Bett.

**Müdigkeit:** Ursache dafür ist das Hormon Progesteron, es stellt die Gebärmutter ruhig, um die Entwicklung des Babys nicht zu gefährden. Nach wenigen Wochen ist diese Phase vorbei, bis dahin heißt es schlafen, schlafen und nochmals schlafen.

**Sodbrennen:** ausgelöst durch das Zurückfließen des Magensaftes in die Speiseröhre, besonders im letzten Drittel der Schwangerschaft, wenn Ihr Kind größer wird und dadurch auf den Magen drückt. Trinken Sie bei Beschwerden Milch mit Haferflocken, essen viele kleine Mahlzeiten, Nüsse oder Mandeln und kauen langsam trockenes Brot oder trinken Sie Fencheltee nach dem Essen. Kaffee und Süßes fördern Sodbrennen. Kleines Kissen unter Kopfkissen legen. Bei starken Beschwerden sprechen Sie bitte Ihren Gynäkologen an.

**Wadenkrämpfe:** Ein sehr unangenehmes, aber harmloses Problem. Ursache dafür ist Magnesiummangel. Abhilfe: Bananen, Mandeln, grünes Gemüse

**Verstopfung:** viel trinken, ausreichende Bewegung, Vollkornprodukte, Buttermilch, Trockenobst, ballaststoffreiches Essen

**Eisenmangel:** im Speiseplan alles einbauen, was „unter“ der Erde wächst., denn dort ist am meisten Eisen enthalten, Kräuterblutsaft, dunkle Beeren. Die zusätzliche Einnahme von Eisen als Medikament ist meist hilfreich.

# Geburt

## Geburtsbeginn → „Es geht los“

- Wiederkehrende Wehen in regelmäßigen Abständen (über eine Stunde lang, stärker werdend)
- Schleimabgang mit hellroter Verfärbung (Zeichenblutung)
- Durchfall
- Blasensprung – Bitte bei der letzten Vorsorgeuntersuchung nachfragen, ob der Kopf des Kindes fest ins Becken eingetreten ist. Sonst besteht die Gefahr, dass evtl. die Nabelschnur vor den kindlichen Kopf fallen kann. Fester Kopf: privater Transport ins Krankenhaus möglich, hochstehender Kopf: liegender Transport.



*Mal schauen, wie es dem Baby geht*

### Wann fahre ich in die Klinik?

- Bei Wehen, die in Abständen von etwa 5-10 Minuten eine Stunde regelmäßig kommen, stärker werdend
- Blasensprung
- Sobald Sie sich zu Hause nicht mehr wohlfühlen

### Umgehend in die Klinik

- Blutungen
  - Kontakt mit Kreißsaal aufnehmen
  - Ggf. mit Rettungswagen in die Klinik
- Starke und anhaltende Kopfschmerzen
- Hoher Blutdruck
- Flimmern vor den Augen
- Oberbauchschmerzen
- Wenn die Fruchtblase platzt (siehe Blasensprung)

### Wichtige Unterlagen dürfen aber auch in so aufregenden Zeiten nicht fehlen, bitte denken Sie an:

- Mutterpass
- Familienstammbuch oder bei Unverheirateten die Geburtsurkunde der werdenden Mutter

„**Wir** gestalten  
**Zukunft mit.**“

Aus dem Leitbild der Stiftung kreuznacher diakonie

# Hebammen und Kreißsaal

Unser Team der geburtshilflichen Abteilung steht für Sie rund um die Uhr bereit.

Unsere modernen und gemütlichen Kreißsäle bieten eine angenehme Atmosphäre. Sie bieten alle Möglichkeiten für eine sanfte und sichere Geburt. Zu den modernen Entbindungsbetten stehen Ihnen unter anderem noch Sprossenwand, Gebärwanne, Gebärhocker und Pezziball zur Verfügung. Eine funkgesteuerte Herztonüberwachung Ihres Babys ermöglicht es Ihnen, sich frei im Kreißsaal zu bewegen.

Zur Schmerzlinderung stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, wie Homöopathie, Aromatherapie, allgemeine Schmerzmittel sowie die Periduralanästhesie (PDA). Unsere Anästhesisten sind 24 Stunden im Haus.

Die ersten zwei Stunden nach der Geburt bleiben Sie und Ihr Kind zur Überwachung im Kreißsaal. Sollten Sie ambulant entbinden, werden Sie vier Stunden im Kreißsaal überwacht, bevor Sie entlassen werden.



*Kreißsaal*



## Wochenstation

Jetzt heißt es ausruhen und sich wohlfühlen. Genießen Sie den Aufenthalt bei uns. Sie werden in Zweibettzimmern untergebracht, können aber auch Einbettzimmer oder Familienzimmer buchen. Rooming-In heißt für uns: individuelle Betreuung. Sie können Ihr Kind rund um die Uhr im Zimmer betreuen, oder es ganz nach Ihren Bedürfnissen in unser Kinderzimmer abgeben. Wenn Ihr Mann die ersten Tage gemeinsam mit Ihnen verbringen möchte, haben Sie die Möglichkeit, ein Familienzimmer zu bekommen. Auf unserer Station befindet sich auch ein separates Stillzimmer, in das Sie sich gerne zurückziehen können. Frühstück und Abendessen können Sie in unserem Büffetraum einnehmen. Damit auch Ihr Besuch am neuen Leben teilhaben kann, gibt es bei uns offene Besuchszeiten.



*Im Familienzimmer von Anfang an gemeinsam*

## Betreuung nach der Entlassung

### Wochenbettbetreuung

Nach der Entlassung aus der Klinik übernimmt die Hebamme die Wochenbettbetreuung von Mutter und Kind, die von Ihrer Krankenkasse finanziert wird. Unsere Hebammen geben Hilfestellung bei der Versorgung Ihres Kindes und beim Stillen und beantworten Ihre Fragen. Außerdem kontrollieren sie die Rückbildungsvorgänge bei der Mutter. Eine frühzeitige Anmeldung ab der 20. SSW garantiert einen optimalen Start für Ihr „Abenteuer“ Familie. Fragen Sie uns nach unserer Hebammenliste.



*Wir unterstützen Sie bei der Versorgung Ihres Babys*

# Kursinformationen

## Infoabende

Hier erfahren Sie alles rund um die Geburtshilfe Simmern. Lernen Sie unser kompetentes Team kennen und besichtigen Sie unsere familiär geführte Abteilung. Unsere Informationsveranstaltung findet an jedem ersten Montag im Monat, jeweils um 19.00 Uhr im Kursraum auf der Wochenstation 3R statt.

## Geburtsvorbereitungskurse

An sieben Abenden werden Informationen über Schwangerschaft, Geburt, sowie Kinderpflege und Ernährung vermittelt. Gezielte Atemübungen und Entspannungsübungen runden den Kurs ab. Lernen Sie andere Paare kennen, die sich in der gleichen Lebensphase befinden. Der optimale Zeitpunkt zur Kursanmeldung ist um die 20. SSW. Kreißaal: Tel. 06761 / 81-1411

## Abenteuer „Eltern werden, Eltern sein“

An drei Abenden werden theoretische und praktische Themen wie Wickeln, Pflege, Baden und Ernährung Ihres Kindes besprochen. Das Abenteuer „Eltern werden“ geht häufig mit viel Freude, Aufregung, Fragen und Unsicherheit einher. Wir helfen Ihnen dabei, sich von Anfang an sicher zu fühlen. Wochenstation: Tel. 06761 / 81-1370



*Die große Schwester darf bei der Pflege zusehen*

## Stillinformationsabende

An jedem 3. Montag im Monat um 19.00 Uhr erfahren Sie alles rund ums Stillen. Informationen unter: Tel. 06761/81-1370, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Rückbildungsgymnastik

Zeit für Bewegung und Entspannung. Es werden Körperübungen zur Stärkung von Beckenboden- und Rückenmuskulatur, sowie gezielte Bauchmuskel-übungen vermittelt. Hier ist Zeit, um wieder ins körperliche und seelische Gleichgewicht zurückzufinden. Idealer Kursbeginn ist zwischen 6-8 Wochen nach der Geburt. Anmeldung im Kreißsaal: Tel. 06761/81-1411



## Trageberatung

Tragen ist liebevoller Körperkontakt und fördert die gesunde Entwicklung des Kindes. Tragen erleichtert Eltern ihren Alltag und schenkt Kindern Geborgenheit. Tragen ist mehr als eine Technik, es ist auch ein positives Zeichen für das Leben mit Kindern. Trageberatung findet durch speziell ausgebildete Trageberaterinnen statt. Termine unter: Tel. 06761/81-1370

*Wie trage ich mein Kind?*

# Kursinformationen

## Babycafé

Das Babycafé ist offen für alle Mütter oder Väter mit ihren kleinen Sprösslingen und soll den jungen Eltern Hilfestellung bei der Bewältigung neuer Aufgaben geben. Geleitet durch eine Kinderkrankenschwester dient das Café auch dazu, neue Kontakte zu anderen Familien zu knüpfen. Haben Sie Lust? Dann kommen Sie vorbei, jeden 1. und 3. Montag von 10 Uhr bis 11.30 Uhr ist das Café geöffnet.

## Babymassage

Sie fördert eine enge Eltern-Kind Beziehung, hilft bei Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten sowie Blähungen, wirkt belebend und beruhigend zugleich. Der Stoffwechsel wird angeregt. Ein tolles Ritual für Sie und Ihr Kind. Anmeldung: Tel. 06761 / 81-1370



*Ihr Baby genießt eine liebevolle Massage*

## Schwangerengymnastik im Wasser

Durch die Bewegung im Wasser kann das Wohlbefinden der Schwangeren auf vielfältige Weise beeinflusst werden. Die Beweglichkeit im Wasser ist größer und die Muskulatur wird gestärkt. Bestehende Schmerzen (beispielsweise Rückenschmerzen) werden gelindert. Der Wasserdruck in Verbindung mit speziellen Übungen beugt Venenerkrankungen (Krampfadern) vor und hilft bei Beschwerden. Ödeme (Wassereinlagerungen) werden reduziert. Entspannungsübungen runden das Angebot ab. Die Kurse finden im Freizeitbad Simmern statt. Anmeldungen: Tel. 06761 / 81-1370





# Mutterpass

## Erklärung der Fachbegriffe

<b>Abusus</b>	Missbrauch, beispielsweise von Medikamenten
<b>Adipositas</b>	starkes Übergewicht
<b>Aborte</b>	Fehlgeburten
<b>Anamnese</b>	Krankenvorgeschichte
<b>Amnioskopie</b>	Betrachtung von Fruchtblase und Fruchtwasser von der Scheide aus
<b>Amniocentese</b>	Fruchtwasser-Untersuchung, mit der etwaige Chromosomenstörungen des Ungeborenen erkannt werden können
<b>Antikörpersuchtest</b>	Bluttest, mit dem festgestellt wird, ob Sie Abwehrstoffe (Antikörper) gegen Blutgruppenfaktoren haben
<b>Chorionzottenbiopsie</b>	Zellen-Untersuchung der Fruchtanlage–Feststellung von genetisch bedingten Krankheiten
<b>Dauermedikation</b>	dauernde Einnahme von Medikamenten
<b>Diabetes mellitus</b>	Zuckerkrankheit
<b>Fundusstand</b>	Höhenstand der Gebärmutter
<b>Gestationsdiabetes</b>	eine in der Schwangerschaft entwickelte Zuckerkrankheit
<b>Gravidogramm</b>	Überblick über den Schwangerschaftsverlauf
<b>Hb (Ery)</b>	roter Blutfarbstoff und Anzahl der roten Blutkörperchen
<b>HB's Antigen Test</b>	Suche nach Hepatitis Viren im Blut der Mutter
<b>Hypertonie</b>	Bluthochdruck
<b>Hypotonie</b>	zu niedriger Blutdruck
<b>Indirekter Coombs-Test</b>	Bluttest, der feststellt, ob die Blutgruppenfaktoren bei Mutter und Kind verträglich sind
<b>Isthmozervikale Insuffizienz</b>	Schwäche des Gebärmutterhalses
<b>Konzeptionstermin</b>	Datum der Empfängnis
<b>Lage-Anomalie</b>	in den letzten Wochen der SS festgestellte falsche Lage des Kindes in der Gebärmutter (BEL = Beckenendlage, SL = Schädellage, QL = Querlage)
<b>Lues Suchtest</b>	Untersuchung auf bakt. Erreger der Syphilis
<b>Ödeme</b>	Wassereinlagerung ins Gewebe
<b>Röteln-HAH-Test</b>	Bluttest, der eine frühere Röteln-Erkrankung anzeigt (Gehalt an Antikörpern), mindestens 1:16
<b>Sectio</b>	Kaiserschnitt
<b>Toxoplasmose</b>	Infektionskrankheit, die meist nach dem Verzehr von rohem Fleisch oder Berühren von Tier-Ausscheidungen auftritt
<b>U1, U2, U3 ...</b>	Vorsorgeuntersuchungen beim Säugling
<b>Varikosis</b>	Krampfaderbildung

## Persönliche Angaben

**Vorname und Nachname des Babys:**

Geburtstag:

\_\_\_\_\_

Geburtszeit:

Geburtsgewicht in g:

Geburtsgröße in cm:

\_\_\_\_\_

Vorname und Nachname des Vaters:

Geburtstag:

\_\_\_\_\_

Vorname und Nachname der Mutter:

Geburtstag:

\_\_\_\_\_

Vorname und Nachname der Geschwister:

Geburtstag:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vorname und Nachname der Großeltern:

Geburtstag:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

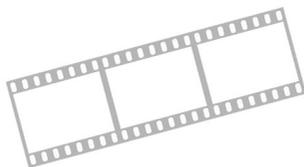
\_\_\_\_\_

---

## Bilder Ihres Babys

---

Kleben Sie hier Ihr erstes Kinderbild ein. Halten Sie Datum und Uhrzeit fest.



# Mein Babyfahrplan

Ihr Termin bei uns	SSW	Regelleistungen der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV)
.....	4-8	SS-Feststellung, vaginale Untersuchung Gewicht Blutdruck Urinuntersuchung Mutterpassanlage mit Blutentnahme: Blutgruppe mit Rhesusfaktor Antikörpersuchtest Röteln-test HIV (wenn gewünscht) Hämoglobinbestimmung Chlamydien-Abstrich Lues-Suchreaktion
.....	9-12	Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung Gewicht Blutdruck Urinuntersuchung I. Ultraschalluntersuchung
.....	11-14	
.....	14-16	Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung Gewicht Blutdruck Urinuntersuchung ggf. Hämoglobin-Bestimmung
.....	18-22	Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung II. Ultraschalluntersuchung Gewicht Blutdruck Urinuntersuchung ggf. Tokogramm ggf. Hämoglobin-Bestimmung
.....	22-24	Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung Gewicht Blutdruck Urinuntersuchung Antikörpersuchtest

## 4.-24. Schwangerschaftswoche

### Mein Baby-Wunschzettel



Bitte ankreuzen:

Arbeitgeberbescheinigung  Ja! Das will ich für mein Baby!

Toxoplasmose-Screening  Ja! Das will ich für mein Baby!

Zytomegalie-Screening  Ja! Das will ich für mein Baby!

Ultraschall  Ja! Das will ich für mein Baby!

Nackentransparenzmessung  
(„Ersttrimester-, integriertes Screening“)  Ja! Das will ich für mein Baby!

Wunsch-Ultraschall 2D  Ja! Das will ich für mein Baby!

Quadruple-Test  Ja! Das will ich für mein Baby!

Toxoplasmose-Screening  Ja! Das will ich für mein Baby!

Zytomegalie-Screening  Ja! Das will ich für mein Baby!

3D-/4D-Ultraschall / Fehlbildungsausschluss  Ja! Das will ich für mein Baby!

Wunsch-Ultraschall 3D-/4D  Ja! Das will ich für mein Baby!

# Mein Babyfahrplan

Ihr Termin bei uns	SSW	Regelleistungen der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV)
.....	26-28	Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung Gewicht Blutdruck Urinuntersuchung ggf. Tokogramm ggf. Hämoglobin-Bestimmung
.....	28-30	Anti-D-Prophylaxe bei Rhesus-Negativität
.....	30-32	Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung Gewicht Blutdruck
.....	32-35	Urinuntersuchung III. Ultraschalluntersuchung ggf. CTG
.....	34-37	ggf. Hämoglobin-Bestimmung
.....	35-38	Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung Gewicht Blutdruck Urinuntersuchung ggf. Hämoglobin-Bestimmung HBs-Ag ggf. CTG
.....	40	Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung Gewicht Blutdruck Urinuntersuchung ggf. Hämoglobin-Bestimmung ggf. CTG
	ab 40	Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung Gewicht Blutdruck Urinuntersuchung ggf. CTG

## 26.-40. Schwangerschaftswoche

### Mein Baby-Wunschzettel



Bitte ankreuzen:

Blutzuckerbelastungs-Test

Ja! Das will ich für mein Baby!

Wunsch-Ultraschall 3D-/4D

Ja! Das will ich für mein Baby!

Toxoplasmose-Screening

Ja! Das will ich für mein Baby!

Zytomegalie-Screening

Ja! Das will ich für mein Baby!

Wunsch-Ultraschall

Ja! Das will ich für mein Baby!

Wunsch-Ultraschall

Ja! Das will ich für mein Baby!

Wunsch-Ultraschall

Ja! Das will ich für mein Baby!

B-Streptokokken-Screening

Ja! Das will ich für mein Baby!

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Ja! Das will ich für mein Baby!

Wunsch-Ultraschall

Ja! Das will ich für mein Baby!

Wunsch-Ultraschall

Ja! Das will ich für mein Baby!

## Liebe werdenden Eltern!

Die vorgenannten Untersuchungen führen wir gerne bei gegebener medizinischer Begründung und Notwendigkeit auf Überweisung von Ihrem Frauenarzt für Sie durch. Unabhängig davon können solche Untersuchungen auch auf eigenen Wunsch ohne Überweisung ausgeführt werden. Die dann entstehenden Kosten müssen von der Patientin selbst getragen werden und werden wie folgt nach der Gebührenordnung für Ärzte abgerechnet: **Ersttrimesterscreening:** Ultraschall: 95,60 Euro / Laborkosten( Bioscentia-Labor): 46,63 Euro · **Integriertes Screening:** Ultraschall: 95,60 Euro / Laborkosten (Bioscentia-Labor): 104,92 Euro · **Amniocentese:** Ultraschall und Fruchtwasserpunktion: 120,18 Euro / Chromosomenanalyse (Zentrum für Humangenetik Ingelheim): ca. 500 bis 600 Euro / FISH-Test (Schnelltest): zusätzlich 128,25 Euro · **Sonographische Feindiagnostik:** 240,12 Euro / Doppleruntersuchung: 157,38 Euro / 3D/4D-Untersuchung: 90,00 Euro. Die Preisangaben variieren abhängig von der jeweils gültigen Gebührenordnung und dem vereinbarten Leistungsumfang.

Falls Sie noch Fragen haben sollten oder einen Termin vereinbaren möchten, wenden Sie sich bitte an unser Sekretariat unter [von-anfang-an@kreuznacherdiakonie.de](mailto:von-anfang-an@kreuznacherdiakonie.de) oder Sie vereinbaren über unser Abteilungssekretariat einen Termin unter Telefonnummer:  
06761/81-1321

**"Ich wachse!**

**...und Ihr könnt mir  
dabei zusehen!"**



*Gerne speichern wir Ihnen die Bilder und Filme Ihres Kindes auch auf eine DVD+R.*

