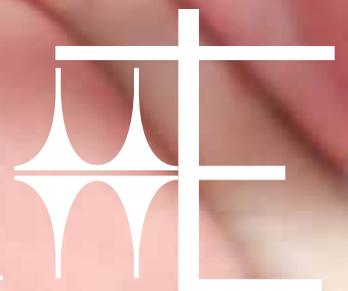


Geburtsstunde

Sechs Mütter und ein Vater erzählen, wie sie Eltern geworden sind



Mülheimer Frauenklinik im
Ev. Krankenhaus Mülheim/Ruhr



*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*



was unsere Mülheimer Frauenklinik angeht, könnte ich Ihnen vieles erzählen. Von unserem tollen Team, von top ausgebildeten Ärzten, Hebammen und Pflegekräften, die für dieses eine Ziel alles tun: für die Geburt Ihres Kindes. Ich könnte erzählen von modernen, hellen Räumen und einem hochspezialisierten Sicherheitsnetz. Aber was Geburt ausmacht, was Geburt bei uns ausmacht, das kann Ihnen niemand so gut erzählen wie die, die es erlebt haben. Die Mütter und die Väter.

Deswegen kommen in der „Geburtsstunde“ Mütter und Väter zu Wort, Erstgebärende genauso wie erfahrene Mütter. Sie alle haben uns, und damit eigentlich Ihnen, ihre Geschichte erzählt und ihre Empfindungen, sie haben ihre Eindrücke wiedergegeben, sie haben Kritik nicht ausgespart und sie haben teilweise tief in ihr Inneres blicken lassen. Für diese Bereitschaft, anderen Orientierung zu geben, bedanke ich mich sehr. Insofern halten Sie gerade eine außergewöhnliche Broschüre in Händen.

So außergewöhnlich wie jede Geburt. Denn das ist nicht nur die Erkenntnis all jener, die in der Geburtshilfe arbeiten, sondern auch der Frauen und Männer, die hier erzählen: Jede Geburt ist anders. Und jede Geburt verläuft anders als gedacht.

Deswegen ist das Vertrauen so wichtig. Das Vertrauen der jungen Eltern in sich selbst und das Vertrauen der Eltern, und vor allem der werdenden Mutter, in das Team der Geburtshilfe. Davon erzählt diese Broschüre.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

Dr. med. Andrea Schmidt
Chefärztin der Mülheimer Frauenklinik im Ev. Krankenhaus Mülheim/Ruhr





Inhalt

Die Geschichten der Mütter und des Vaters

Sylwia: Die lange Suche nach dem rechten Weg	6
Annika: Die Natur macht das schon	12
Tanja und Ferdi: Noch schnell ein Kind kriegen	18
Sandra und Daniel: Geburtsstunde der Familie.....	26
Jutta: Ganz und gar anders.....	32

Informatives rund um die Geburt

Vor der Geburt: Lernen wir uns doch schon einmal kennen	39
Unter der Geburt: Es geht los!	41
Nach der Geburt: Ihr Kind ist da!	44
Checklisten	49
Alle Kontaktdaten auf einen Blick	52

*Die lange Suche nach
dem rechten Weg*





Sylwia, Tochter Emma



Schwanger! Ich hatte mich so gefreut, weil es ein Traum war. Immerhin hatten wir es schon ein Jahr probiert. Ich war bei meiner Frauenärztin zur Untersuchung und da wurden so viele Schwangerschaftshormone gefunden, dass es eindeutig war. Schwanger! Meinem Mann konnte ich es nicht sofort sagen, an dem Tag hat es einfach nicht gepasst. Aber wir hatten zu der Zeit einen Adventskalender zu Hause und da habe ich ihm das Ultraschallbild reingepackt. Er hat sich gefreut. Aber als er es dann wusste, ich glaube, er war schon geschockt.

New York und zurück

Die ersten Wochen und Monate, da hat es bei meinem Mann und mir erstmal gekriselt. Wir hatten eine Reise nach New York gebucht und die haben wir auch gemacht, da war ich schon in der 12. Woche. Wir hatten beide an Städtereisen immer Spaß, aber ich war mit meinen Gedanken schon woanders und er konnte nicht verstehen, wo ich jetzt bin. Meine Mutter meinte noch: Mach lieber einen Schritt zu wenig als einen zu viel. Das war in New York aber leichter gesagt als getan.

Schwangerschaft weckt besondere Kräfte

Gesundheitlich ging es mir noch nie besser als in der Schwangerschaft. Ich habe mich noch nie so gut und gesund gefühlt. Das sind dann schon besondere Kräfte, die auf einen einwirken. Bei meiner Frauenärztin habe ich mich auch gut versorgt gefühlt.

Und irgendwann haben wir dann über die Klinik nachgedacht, in der wir unser Kind bekommen wollen. Bei uns war ja schon recht klar: Es war alles komplikationslos, wir wussten, es wurde eine normale Geburt. Ich habe natürlich auch andere Mütter gefragt, wo sie ihr Kind bekommen haben. Meine beste Freundin hatte das Jahr zuvor in der Mülheimer Frauenklinik entbunden und war da sehr zufrieden.



Kreißaalbesichtigung:

Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat bieten wir werdenden Eltern die Gelegenheit, sich selbst ein Bild von unserem Team und den Kreißsälen zu machen. So lernen wir uns gegenseitig kennen und können Vertrauen aufbauen – das ist für uns und unsere Arbeit sehr wichtig.

Dr. med. Andrea Schmidt, Cheförztn



Angst:

Als Hebamme möchte ich Frauen ermutigen, daran zu glauben, dass sie es schaffen, dass sie es als Paar schaffen. Es kommt vor, dass jemand richtige Existenzangst hat. Manche Frauen sind dann in einer Gedankenspirale und denken, das wird nie gut. Unsere Aufgabe als Hebammen ist es, ihnen zu zeigen: Doch, es wird gut, und es lohnt sich!

Mira Meyer, Hebamme

Also sind wir dann zu der **Kreißaalbesichtigung** in der Mülheimer Frauenklinik gegangen – das war so der erste Schritt, den wir gemacht haben. Die war super, wir waren direkt begeistert.

Ein Oberarzt hat die Führung gemacht und wir fanden ihn total sympathisch, der hat das so locker-flockig rübergebracht. Da haben wir auch gar nicht mehr überlegt, ob wir uns noch was anderes angucken sollten. Trotzdem habe ich viele Fragen gestellt bei der Führung. Ich habe nach der Kaiserschnitttrate gefragt, ich habe nach der Rate von Dammschnitten gefragt – und da hat man gesagt, dass beides sehr gering ist. Die Stimmung passte zu den Fakten. Auch von den Räumen waren wir sehr angetan. Für uns war sofort klar, dass wir so ein Familienzimmer nehmen würden. Und die Kreißsäle waren so warm, das hat mich angesprochen, diese Regenbogenlichter, das war schön.

Wehe mir!

Und doch war da irgendwie diese **Angst**. Schaffe ich das überhaupt? Werde ich das überleben? Ich hatte ganz doofe Gedanken. Ich hatte Angst vor dem Krankenhaus, ich hatte Angst vor dem, was auf mich zukommt, ich hatte auch Angst vor dem Blasensprung. Da dachte ich, wenn das jetzt passiert, dann muss ich mit dem Krankenwagen ins Krankenhaus, das hätte ich nie gewollt.

Aber letztendlich gingen die Wehen entspannt für mich los. Freitagabend vor dem Fernsehen. Da wusste ich nicht mal: Hab ich Übungswehen, hab ich Senkwehen? Am Morgen, bei der Frauenärztin, da war der Muttermund noch zu und es hieß, es wird ein entspanntes Wochenende, obwohl am Samstag der errechnete Geburtstermin war. Deswegen habe ich gedacht, das sind diese Übungswehen. Aber als die regelmäßig kamen und die Schmerzen immer doller wurden, sind wir nachts um 3 Uhr ins Krankenhaus gefahren.

Man konnte die Kindsbewegung im CTG ja sehen: Das Kind hat gepennt. Ich habe das alles mitbekommen am Wehenschreiber. Und ich habe mich gefragt: Warum ist das jetzt so? Die muss doch wach sein, das geht doch auch für die los! Ich war unruhig. Die Hebamme hat dann den Ton vom Wehenschreiber leiser gedreht und den Bildschirm abgedeckt. Dann hab ich mich nicht mehr so darauf konzentriert, dann wurde es besser.

Playlist bis zum Endspurt

Mein Mann war die ganze Zeit dabei, worüber ich sehr froh war. Wir hatten unsere eigene Playlist gemacht vor der Geburt, „Welcome Emma“. Die ließen wir laufen. Drei Hebammen-Schichten hat die Geburt gedauert und es war viel los im Kreißaal. Die Hebammen hatten richtig Stress, aber jede hat gefragt: Was sind denn das für Lieder? Als irgendwann der Oberarzt reinkam, meinte er lachend: Hier ist gute Stimmung, hier bleibe ich. Ich lag lange in den Wehen, 15 Stunden insgesamt, und ich habe mich erst etwa drei Stunden vor der Geburt für die PDA entschieden. PDA! Auch so etwas, das mir Angst gemacht hatte. Ich bin vorher in der Anästhesie-**Sprechstunde** der Mülheimer Frauenklinik gewesen, alle Unterlagen waren schon ausgefüllt.

Und dann ging es im Kreißaal irgendwann nicht mehr. Ich hatte die ganze Nacht nicht geschlafen, ich war einfach schlapp. Als die PDA wirkte, konnte ich ein Stündchen die Augen zumachen, Kraft sammeln für den Endspurt.

Geburt, Gedanken und Gemeinschaft

Und wie wir dann zusammen angefangen haben, mein Mann und ich, das fand ich echt gut. Am Anfang wusste ich nicht, wie das mit dem Pressen geht, weil ich durcheinander war mit der Atmung. Mein Mann hat mich wieder in den Rhythmus gebracht und dann hat es so gut funktioniert, dass sich der Muttermund immer weiter öffnete. Die Hebamme ist gar nicht mehr weggegangen, bis Emma auf der Welt war. Dabei hatte ich zwischendurch so komische Gedanken. Drei Kreißsäle? Wie macht die Hebamme das, wenn alle gleichzeitig dran sind? Aber es hat gut geklappt. Jetzt, im Nachhinein, ist mir klar geworden, dass ich mich auch für eine Beleghebamme hätte entscheiden können.

Um 17.21 Uhr kam Emma dann auf die Welt. Das war das schönste Gefühl, an das ich mich erinnern kann. Ich habe geweint... Das war so schön. Wir waren danach ziemlich lange im Kreißaal und wussten, dass draußen alle da waren, seine Eltern, meine Eltern. Die waren so aufgeregt und ich dachte: Oh Gott, jetzt warten die da alle die ganze Zeit. Deswegen kam mir die Zeit danach, im Kreißaal, so lang vor.

Aber wir waren so glücklich, haben nur gestrahlt an dem Tag. Draußen schien die Sonne... Wir hatten ja ein Familienzimmer. Und mein Mann hat mich so unterstützt! Der hat so viel in die Hand genommen, auch bei ihrer U2-Untersuchung im Krankenhaus, da ist er alleine mit ihr hingegangen. Ich



Sprechstunde:

Es ist gut, wenn die Schwangeren frühzeitig zu einem Gespräch zu uns in die Klinik kommen, in dem wir in Ruhe alles vorab besprechen können: Vorerkrankungen, Besonderheiten, Schmerzbehandlungen, Anmeldung, Ängste und Wünsche. Für Schwangere ist das angenehmer als unter Wehen noch 50 Fragen beantworten zu müssen und die Bürokratie ist dann schon mal erledigt.

Dr. med. Andrea Schmidt, Chefarztin



Stillen:

Es gibt Frauen, die zum Beispiel über wundte Brustwarzen klagen. Manchmal liegt es dabei an der Anlegetechnik. Dann helfen schon ein paar einfache Tipps und Unterstützungsangebote, die wir als Stillberaterinnen geben können, und die Mütter können lange weiter stillen.

Es gibt viele neue Fragen und Situationen, die im Verlauf des Stillens aufkommen. Viele Mütter werden dadurch verunsichert und denken: „Es liegt an mir. Ich mache etwas falsch.“ Und dann sind wir als Stillberaterinnen und Hebammen da und fangen die Mütter auf und geben ihnen Tipps.

Beate Pawlowski,
Still- und Laktationsberaterin

wusste, wir schaffen alles zusammen. Er hatte nach der Geburt sowieso drei Wochen frei. Die haben wir genutzt; das waren die drei schönsten Wochen in meinem Leben.

Mit dem Milcheinschuss kam die Wende

Ich habe Emma direkt im Kreißaal angelegt und später im Familienzimmer auch. Weil es am einfachsten schien, habe ich im Liegen gestillt. Doch sie hat nur guckelt und die ersten Nächte habe ich so gut wie gar nicht geschlafen. Die Brustwarzen waren ganz schnell wund. Ich hatte schlicht vergessen, dass ich auch anders **stillen** kann, im Sitzen, im Stehen, wie auch immer. Es war Schwester Beate, die mich daran erinnert hat, dass es diverse Positionen gibt. Football und Wiegehaltung. Und sie hat direkt gesehen: Klar, die hat immer an derselben Stelle gesaugt. Wie kann das nicht wund werden?

Das war schon eine schwierige Zeit, ich war verzweifelt, traurig und kaputt. Und Emma nahm immer weiter ab, zehn Prozent ihres Gewichts. Bei mir hat es einfach lange gedauert, bis der Milcheinschuss kam. Das war am Donnerstag, fünf Tage nach der Geburt. In dieser Phase war ich sehr durcheinander, es war leicht, mich zu verunsichern. Was machen wir jetzt? Die Frage hat alles bestimmt. Ich habe zwischendurch auch abgepumpt, und dann haben wir das über eine Pipette wieder zugeführt. Das hatte ich mir wirklich anders vorgestellt! Ich wollte ja unbedingt stillen. Dann kam der Milcheinschuss – und von da an ging es bergauf.

Durch Berg und Tal

Wobei ich nicht sagen will, dass es problemfrei ist. Emma gehört zu den Kindern, die den ganzen Tag total unkompliziert sind. Aber zum Abend hin kriege ich sie nicht mehr von der Brust weg. Zwischendurch trinkt sie zu hastig, verschluckt sich, trinkt zu viel Luft, dann weint sie bitterlich. Dann frage ich mich auch: Ist bei mir alles ok? Aber der Kinderarzt meinte, das haben manche Babys. Emma verarbeitet dann den Tag.

Ich bin noch auf der Suche nach dem richtigen Weg. Ich bin zwischendurch immer mal bedröppelt. Mal gibt es entspannte Abende, dann wieder anstrengende. Vorige Tage dachte ich: Mann, die ist doch nicht glücklich, ich bin gerade nicht glücklich... Muss es doch die Flasche sein? Aber das waren nur so zehn Minuten. Dann wusste ich auch wieder: Nee, wir ziehen das jetzt durch! Mein Mann ist dann manchmal so kontra mir gegenüber, weil er denkt: Was hast du denn? Emma ist doch sonst so superlieb. Aber er kämpft ja auch nicht den ganzen Abend mit ihr, von Brust zu Brust und **Stillen** auf dem dicken Kissen...



Ich frage mich, woher meine kleine Tochter die Energie nimmt. Eigentlich müsste sie total platt sein, saugen ist ja auch anstrengend, aber sie zieht das durch bis nach Mitternacht. Aber dafür stehe ich auch nur einmal in der Nacht auf. Trotzdem bekomme ich im Alltag nicht viel gebacken. Es bleibt zu Hause viel liegen, damit muss ich mich erstmal arrangieren. Normalerweise achte ich darauf, dass alles ordentlich ist. Aber jetzt gibt es halt eine andere **Priorität**. Ich muss noch lernen, den Staub liegenzulassen oder die Wäsche. Es ist nicht einfach.

Einkaufen kann Spaß machen

Ab und an kam mein Papa, der hatte sich Urlaub genommen. Zeitweise kam er jeden Tag und dann konnte ich mal das Bad putzen oder in Ruhe einkaufen. Und wenn mein Mann abends nach Hause kommt, kann ich auch mal richtig lange duschen. Das genieße ich sehr. Auch wenn ich zwischendurch gedacht habe: Bin ich jetzt eine schlechte Mutter, weil ich mich freue, alleine zu sein, mal einkaufen zu können? Der Gedanke ist schnell wieder weg. Aber ich hätte nie gedacht, dass mir Einkäufe im Supermarkt mal Spaß machen würden.



Priorität:

Dieses Funktionieren-Müssen ist ein ganz wesentliches Thema unserer Arbeit in der Wochenbettbetreuung. Wir sagen den Frauen, dass sie zur Ruhe kommen und ihr Kind versorgen können - sonst nichts. Sie dürfen jetzt in Ruhe zu einer Familie werden und müssen nicht von heute auf morgen wie die Frau vor der Schwangerschaft funktionieren. Sie sind in einer völlig neuen Situation, die Zeit braucht.

Anja Walther, Leitende Hebamme



Die Natur macht das schon

Ich habe gedacht, ich bin in unserer Partnerschaft die, die damit ganz cool umgeht, und mein Mann kriegt vielleicht Panik. Und dann war es genau umgekehrt.

Annika, Sohn Till

Ich hatte plötzlich tausend Gedanken im Kopf, und mein Freund hat sich einfach nur gefreut. Mein erster Gedanke war: Die ersten zwölf Wochen überstehen, weil man ja weiß, dass da oft noch was schief gehen kann. Na klar, da war auch Freude. Aber ich bin so ein Kopf-Mensch, der darüber nachdenkt, was jetzt alles passiert. Und keiner kann dir sagen, ob alles gut wird.

Schwangerschaft nach Lehrbuch?

Ich wollte erstmal nichts **lesen**. Ich bekam von meiner Schwägerin ein dickes Buch zum Thema Schwangerschaft. Das fing schon gleich mit der Fruchtwasseruntersuchung an. Da habe ich es wieder zugeklappt und mir ganz lange gar nichts mehr angeguckt.

Bis diese zwölf Wochen rum waren. Zu der Zeit litt ich noch unter Übelkeit. Ich musste sogar vier Tage ins Krankenhaus, weil meine Frauenärztin mich schon zu dehydriert fand. Ansonsten waren meine Laborwerte aber immer gut. Ich habe mich auch auf Toxoplasmose testen lassen, weil wir Katzen haben. Weil ich Vegetarierin bin, hieß es auch immer, oje, die Eisenwerte! Meine Mutter kam dann mit ganz tollen Säften. Die schmeckten aber scheußlich. Also habe ich es gelassen und so weitergemacht wie bisher und meine Werte waren immer gut.

Die zwölf Wochen waren wirklich sehr nervenaufreibend. Erst danach wurde mir richtig bewusst: Da wächst ein Kind in mir heran. Von da an konnte ich mich besser darauf einlassen. Ich habe in der Schwangerschaft gelernt, mehr auf meinen Körper zu hören und ihn bewusster wahrzunehmen. Ansonsten habe ich mich von einem Ereignis zum nächsten getastet. Davon gab es einige. Wir haben ein Haus gekauft, sind umgezogen, haben geheiratet. Aber nach der Hochzeit war da das Gefühl: Ups! Jetzt kommt nichts mehr, jetzt kommt die Entbindung. Da war noch mal ein kurzer Moment der Panik. Aber im Grunde war mir klar: Es läuft, wie es laufen soll. Die Natur macht das schon.

Bei der Entscheidung für eine Geburtsklinik waren uns die Station und die Hebammen wichtiger als die Kreißsäle. Das war ein K.O.-Kriterium: Ich wollte kein ganz junges Hebammen-Team. Daher haben wir uns am Ende für die Mülheimer Frauenklinik entschieden. Und ich wollte nach der Geburt kein Zimmer, das nach Krankenhaus aussieht, bei dem ich denke, ich muss mich krank fühlen. Wir hatten das ganz große Familienzimmer, das war herrlich. Und wenn Besuch kam, waren wir oft in der Sitzecke. Da bin ich sowieso gerne hingegangen, und dann war es nicht so wie ein Krankenhausbesuch am Bett. Das war wirklich schön.



Lesen:

Geburt und Elternwerden ist erst einmal ein natürlicher Vorgang. Aber wir merken zunehmend, dass viele Eltern verunsichert sind. Die neuen Medien tragen da auch zu bei. Je mehr man liest, desto verwirrter wird man vielleicht. Deswegen ist eine Vertrauensbasis zu Hebammen und dem Geburtsteam so wichtig - je früher, desto besser.

Dr. med. Andrea Schmidt, Chefarztin



Wanne:

In der ersten Phase der Geburt sind die meisten Frauen sehr motiviert, sich zu bewegen und verschiedene Geburtspositionen einzunehmen. Sie können sich an dem Seil festhalten, auf einem Gymnastikball sitzen oder sie können sich an der Sprossenwand hinstellen. Und dann gibt es auch eine Phase, in der eine Frau weniger Bedürfnis hat in Bewegung zu sein. Dann kann sie in die Badewanne, sie kann auf dem Ball oder dem Gebärhocker sitzen, in die Hocke oder den Vierfüßlerstand gehen oder sich hinlegen. Viele Frauen tun all dies intuitiv. Wir begleiten sie darin herauszufinden, was ihnen gut tut - dafür ist alles in unseren Entbindungsräumen vorhanden.

Anja Walther, Leitende Hebamme

Und plötzlich: Stillstand

Montags hatte ich den errechneten Termin, und am Sonntag gingen die Wehen los, alle zehn, 15 Minuten. Die schlichen sich aber wieder aus, also habe ich durchgehalten. Montags dann das gleiche Spielchen, alle zehn, 15 Minuten Wehen. Das CTG bei meiner Frauenärztin zeigte rein gar nichts an, aber die Ärztin meinte, das könne schon sein, dass das Gerät nichts sieht und man trotzdem Wehen hat. In der Nacht auf Dienstag ging es dann richtig los. Mein Mann hat davon nichts mitbekommen, den habe ich erst am Morgen geweckt. Er sieht auf die Uhr und sagt: Wie? Ich muss doch noch nicht aufstehen. Doch, hab ich gesagt, musst du! Ich bin dann noch duschen gegangen, um den Schmerz zu lindern. Hat aber nichts gebracht. Also sind wir losgefahren. Der Muttermund war da zwei Zentimeter geöffnet. Die Ärztin und die Hebamme meinten, jede Stunde öffne sich der Muttermund einen weiteren Zentimeter. Da habe ich dann gesagt: Ok, das halte ich durch. Und dann tat sich gar nichts mehr. Der Muttermund wollte sich nicht weiter öffnen. Um 3 Uhr nachts war endlich ein Zentimeter dazugekommen. Da kamen mir Zweifel: Bildest du dir das alles nur ein? Aber die Schmerzen waren echt, die Wehen hatten es in sich.

Probieren geht über Studieren

In dieser Zeit habe ich alles Mögliche ausprobiert, auch die **Wanne**. Aber für mich waren Wehen in der Wanne total unangenehm, weil ich mich nicht festhalten konnte.

Die Sprossenwand hatte ebenfalls mein Interesse geweckt, genauso wie der Hocker. Das fand ich interessant, weil ich mir damals nicht vorstellen konnte zu liegen. Ich konnte am Ende der Schwangerschaft schon nicht mehr liegen, weil ich nur noch schwer Luft bekam. Da hab ich gedacht, bei der Geburt kann ich doch nicht auf dem Rücken liegen! Aber dann war es komplett anders: Ich war froh, dass ich liegen und zwischendurch rumlaufen konnte. Auf dem Ball habe ich auch gesessen, aber da fehlte mir schon die Kraft, mich zu halten. Als wir endlich bei drei Zentimetern waren, sagte die Hebamme, wir rufen jetzt mal die Anästhesisten. Ich hatte schon vorher gesagt, dass ich eine PDA haben wollte, wenn es nicht mehr ginge. Dabei war die PDA das, wovor ich die meiste Angst gehabt hatte. Oh Gott, die PDA, und dann wird die auch noch so rückenmarksnah gestochen. Nicht, dass da was schiefeht. Dennoch hätte ich auf die PDA nicht verzichten wollen, obwohl sie mir die Schmerzen der Wehen nicht genommen hat.



Die Antwort gibt die Situation

Mein Mann war die ganze Zeit dabei, der tat mir ein bisschen leid. Er hatte mich vorher gefragt: Soll ich deine Hand nehmen, was soll ich machen? Meine Antwort war: Ich weiß es nicht, aber auf keinen Fall gehst du weg. Dann wollte er irgendwann meine Hand nehmen, aber das war für mich in dem Moment total unangenehm, und ich habe gesagt: Geh weg, fass mich bloß nicht an! Beim nächsten Mal hat er sich nicht mehr getraut, bis ich ihm sagte: Nun gib mir doch deine Hand! Ich glaube, für ihn war das Stress pur. Aber als es dann losging mit dem Pressen, war er einfach da. Und dann wussten wir irgendwie beide, was wir machen müssen. Was war das für eine Erleichterung, endlich pressen zu können. Ab da war ich schmerzfrei.

Und dann war Till da. Das war... einfach wunderschön. Zu verstehen, dass er gerade noch in meinem Bauch war und jetzt auf meiner Brust liegt, das war irgendwie zu viel. Ich habe nur gesagt: Das ist ein Wunder, dass da so ein kleines Menschlein zur Welt gekommen ist. Wir waren total glücklich. Dann hat eine Freundin ein Foto gemacht. Wenn man das heute sieht: Da strahlen wir beide übers ganze Gesicht.

Ich habe ihn sofort auf die Brust bekommen, noch vor der U1. Das war für mich toll. Erstens, weil ich irgendwie das Gefühl hatte, dass ihn mir **keiner mehr wegnimmt** und zweitens, weil ich wusste: Wenn er bei mir liegen darf, ist alles gut. Danach ging es ganz langsam weiter. Die Hebamme untersuchte das Kind, der Arzt mich. Alles mit meiner Zustimmung und so, wie ich es wollte, ganz behutsam, das war schön.



Keiner mehr wegnimmt:
Schon unmittelbar nach der Geburt werden Grundlagen für die weitere Gefühlsentwicklung eines Kindes gelegt. Wir in der Mülheimer Frauenklinik vermeiden daher alles, was das erste Kennenlernen stören könnte und versuchen, dass die frisch gewordenen Eltern möglichst immer mit ihrem Neugeborenen zusammen sein können. In unserem Rooming-in-System beispielsweise sind Mutter und Kind gemeinsam in einem Zimmer untergebracht und können so rund um die Uhr zusammen sein.

Beate Pawlowski,
Still- und Laktationsberaterin



Leihkräfte:

Geburten sind nicht planbar, auch für eine Geburtsklinik nicht. In Spitzenzeiten, wenn viele Frauen gleichzeitig entbinden oder entbunden haben, kommen daher gelegentlich Leihkräfte zum Einsatz. Die sind natürlich qualifiziert ausgebildet, brauchen aber ebenso selbstverständlich Zeit, um sich mit den besonderen Standards unserer Geburtsklinik vertraut zu machen.

Dr. med. Andrea Schmidt, Cheförztn



Hebamme:

Jede Frau hat Anspruch auf Hebammenhilfe in der Schwangerschaft, unter der Geburt, im Wochenbett und in der Stillzeit. Es gibt den Eltern ein sicheres Gefühl, wenn sie wissen, dass die Hebamme kommt und nach dem Rechten sieht. Sie unterstützt u. a. den Bindungsprozess, das sogenannte Bonding, begleitet und kontrolliert den Gesundheitszustand von Mutter und Kind und unterstützt in allen Fragen rund um das Thema Stillen.

Anja Walther, Leitende Hebamme

Stillen, in aller Ruhe

Ich hatte vorher eine Frau gesehen, die kam aus dem Kreißsaal und hatte ihr Kind schon an der Brust. Da habe ich gedacht: Toll, das möchte ich auch. Aber es hat die ersten 24 Stunden gar nicht geklappt, weil er noch so viel Fruchtwasser im Bauch hatte. Das hat mich unter Druck gesetzt. Wieviel Zeit habe ich? Unter den Schwestern waren an dem Tag auch **Leihkräfte** und so bekam ich unterschiedliche Auskünfte, das hat mich verunsichert. Erst eine Schwester vom Stammpersonal sagte: Nee, das machen wir in Ruhe, so wie er das möchte und wie Sie das möchten und dann klappt das schon. Und genauso war es auch.

Ich hatte zwar einen Riss in der Brustwarze, weil er einmal kräftig am Stillhütchen gezogen hatte. Aber ich habe trotzdem weitergemacht. Meine **Hebamme** ist sogar ins Krankenhaus gekommen und natürlich auch zu mir nach Hause. Sie hat ein paar Mal gefragt, ob ich abpumpen will, aber ich habe gesagt, ich möchte, dass alles ganz natürlich klappt. Hat es dann ja auch, trotz der Schmerzen, die längst vergessen sind. Was wichtig gewesen ist: Meine Hebamme war insgesamt acht Wochen da. Sie hat uns nicht nur jede Menge Tipps gegeben. Sie hat selbst ein Kind von einem Jahr und wusste ganz viel als Mutter zu berichten. Dadurch konnte sie uns oft einen anderen Weg aufzeigen, und wir haben vieles für uns dann anders entschieden; anders als es einem erzählt wird, anders als man es so lesen kann. So wollen wir zum Beispiel, wenn der Kleine mitmacht, nicht mit Brei anfangen, sondern mit Fingerfood.

Mein Mann hatte eh zufällig Urlaub geplant und er hat es dann so abgesprochen, dass er wirklich ab dem Tag der Geburt seine drei Wochen Urlaub nehmen konnte. Das war eine große Erleichterung und als es auf das Ende des Urlaubs zugeht, dachte ich nur: Hoffentlich schaffe ich das auch alleine. Am Anfang wollte Till immer bei jemandem auf dem Arm sein und hat auch nur auf dem Arm geschlafen. Wenn man sich das nicht mehr teilen kann, ist das nicht einfach. Und es ist natürlich schade, dass mein Mann nicht mehr so viel da ist. Wenn er nach Hause kommt, ist schon fast Schlafenszeit. Aber insgesamt können wir es uns nicht mehr anders vorstellen. Und er möchte noch zwei Monate Elternzeit nehmen.

Alltag, aber anders

Früher war ich sehr gut organisiert und durchstrukturiert. Wenn ich mich um 13 Uhr verabredet hatte, war ich schon fünf Minuten vorher da. Das ist mit Kind alles anders. Das war für mich eine große Umstellung. Aber jetzt habe ich gelernt, darauf zu hören. Der Tagesablauf ist auf Till abgestimmt. Dafür sind die Nächte sehr entspannt. Er meldete sich nie mit Brüllen, sondern mit einem kleinen Geknötter. Durch den Mama-Radar bin ich dann sofort wach. Er lag anfangs sowieso bei mir im Bett, auch wenn die Hebammen jetzt stöhnen mögen. Er schlief einfach nicht im Beistellbett. So trank er nachts bis zu vier Mal und schlief darüber wieder ein. Jetzt sind wir so weit, dass er meist auf dem Sofa einschläft. Dann gehe ich mit ihm hoch und lege ihn ins Beistellbett. Erst wenn er wach wird, nehme ich ihn zu mir rüber. Ich bin sowieso die ganze Zeit dabei, ich würde ihn jetzt nicht alleine liegen lassen.

Nach und nach ändern sich die Dinge. Ich kriege es mit Till meistens nicht hin, noch einen Staubsauger in die Hand zu nehmen oder die Spülmaschine zu machen. Und? Wenn Zeit ist, ist halt Zeit. Und besonders dreckig ist es nicht. Die Sachen verlieren ihre Priorität.





Noch schnell ein Kind kriegen...

Beim zweiten und dritten Kind ist alles anders – zwei Freundinnen erzählen



Tanja, Töchter Emelie & Lisa



Ferdi, Söhne Ami & Kevin, Tochter Ellena



Ferdi: Die dritte Schwangerschaft? Naja, es war gerade Laternenzeit und ich bastle doch so gerne. Meine beiden Großen waren da schon aus dem Kleinkindalter raus. Da war es ein sehr, sehr schönes Gefühl, als ich erfahren habe, dass ich nochmal schwanger bin und alles nochmal neu erleben darf.

Tanja: Ja, das war sehr schön. Auf die erste Schwangerschaft haben wir drei Jahre gewartet, bis es doch noch auf natürlichem Weg geklappt hat. Die Kleine kam direkt hinterher. So sind sie nur 16 Monate auseinander - schön, aber stressig. Hinterher haben sie viel voneinander. Das muss man mitnehmen. Die Zeit kommt nicht mehr wieder.

Ferdi: Mein erstes Kind habe ich in einem anderen Krankenhaus in einer anderen Stadt bekommen, das Zweite hier im Evangelischen Krankenhaus Mülheim, unter anderem weil ich auf der Station auch als Fotografin arbeite. Ich war beim Zweitgeborenen sehr zufrieden mit der Klinik und dem Team. Da war klar, dass ich auch das dritte Kind hier entbinde.



Kreißsaal:

Unsere drei Kreißsäle sind ähnlich, aber doch unterschiedlich gestaltet. Sie bieten maximale Sicherheit und alles, was man für die Geburt braucht - auch wenn man es auf den ersten Blick nicht sieht. Bei der Gestaltung haben wir viel Wert darauf gelegt, dass die Frauen und Eltern sich dort auch wohlfühlen und haben jeden Raum nach unterschiedlichen Farbkonzepten eingerichtet.

Dr. med. Andrea Schmidt, Cheförzntin

Tanja: Ich habe beide hier bekommen. Alles hat wunderbar geklappt, wir haben uns wohlgeföhlt. Und der **Kreißsaal** ist super.

Ferdi: Als ich zum zweiten Mal schwanger wurde, war mein Großer zweieinhalb. Das war schwierig. Ich war sehr müde, sehr erschöpft, gerade in der Anfangszeit. Der Große musste viel zurückstecken. Hinzu kam, dass ich ab dem vierten Monat nur noch liegen durfte. Meine Ehe ist zerbrochen während der zweiten Schwangerschaft, wenn auch aus anderen Gründen. Da war es gut, dass ich bei meinen Eltern wohnen konnte. Trotzdem: Die Psyche war total im Eimer. Aber bei der dritten Schwangerschaft, da hab ich mich sehr wohlgeföhlt und gerne schwanger gezeigt. Ich fand mich schön als schwangere Frau.

Tanja: Die erste Schwangerschaft war super, bis auf eine Blutung in der 9. Woche. Bei der zweiten Schwangerschaft ging es mir auch super, und weil ich da schon ein Kind hatte, war ich die ganze Zeit in Bewegung. Das genießt man dann auch, dass man mit der Großen die ganze Zeit unterwegs ist, das tut einem sehr gut.

Ferdi: Nur beim ersten Kind hat man diesen Luxus: Man kann den ganzen Tag im Bett liegen und nichts tun. Das kann man ab dem zweiten nicht mehr. Ich meine, ich lebe jetzt in einer Patchwork-Familie, mein Mann hat zwei Kinder aus erster Ehe, ich habe die Jungs aus erster Ehe und jetzt haben wir gemeinsam noch ein Kind. Aber dadurch, dass die Großen schon so groß sind, gibt es auch Unterstützung. Nur als wir ihnen gesagt haben, dass ich schwanger bin, da flossen ein paar Tränen. Aber schließlich haben sich alle gefreut.

Tanja: Ich hatte Glück, dass die Große zwei bis drei Stunden Mittagsschlaf gemacht hat, aber so richtig Ruhe gegönnt habe ich mir da auch nicht.

Ferdi: Ich hatte bei der zweiten Schwangerschaft dem ersten Kind gegenüber schon ein schlechtes Gewissen, weil man ja doch einige Tage bis 17 Uhr im Bett verbracht hat. Aber es ging einfach nicht. Da habe ich schon mal den ganzen Tag mit dem Großen im Bett gelegen und versucht, ihn zu beschäftigen, mit Autos und Tunnel bauen und so.

Tanja: Ich habe den Luxus, dass meine Mutter viel für uns da ist, dass die Kleine Mittagsschlaf auch bei ihr machen kann und ich dann zu Hause noch was schaffen kann.

Ferdi: Bei mir sind alle drei im Juni gekommen, und ich musste bei allen dreien nachts los. Beim ersten Kind bin ich dreimal mit Fehlalarm in der Klinik gewesen, beim dritten habe ich mir noch die Haare gemacht, um



schön auszusehen, als ich schon alle fünf Minuten Wehen hatte. Um 4.30 Uhr ging es dann wirklich los und ich hab meine Schwester angerufen und für 5.30 Uhr bestellt. Ich war die Ruhe selbst. Ich habe noch Waschbecken und Toilette geputzt und die Betten gemacht. Ich hatte das Bedürfnis, das Nest zu bereiten. Um 5.45 Uhr waren wir dann in der Klinik. Normalerweise braucht man vom Eingang bis zum Aufzug zehn Sekunden, wir haben fünf Minuten gebraucht, weil ich dreimal eine Wehe weg atmen musste. Als ich auf Station war, hab ich gleich nach der PDA gefragt. Da hieß es aber: Das kannst du dir abschminken, sieben Zentimeter. Ups! Und mein Plan B, Wassergeburt, ging auch nicht. Der Kreißsaal war gerade erst benutzt worden. Also Entbindungsbett.

Dann ging alles sehr schnell, um 7.45 Uhr war Ellena schon da. Ich war vorher auf Hypnobirthing gekommen; schmerzfrei auf normalem Weg entbinden, das wollte ich auch. Es war nur zu spät für einen Kurs. Da hab ich mir die Atemtechnik selbst draufgepackt, mit Videos und so. Ich habe mir dann immer gesagt: Sie tut dir nicht weh, sie tut dir nicht weh! Sie kämpft mit dir. Wir kämpfen gemeinsam. Das tat mir sehr gut. Das war die einzige Geburt, bei der ich mich richtig auf die Atmung konzentriert habe. Mein Mann saß dabei, hat aber nicht mitgeatmet, das wollte ich nicht. Ich hab ihm gesagt: Sei einfach da, aber sag nichts! Das hat er super gemacht, und immer wenn die Wehe kam, habe ich bis zehn gezählt und mich ganz auf die Atmung konzentriert.

Meine erste Geburt war schlimm. Die waren sehr unfreundlich, ich war noch sehr jung und fühlte mich überhaupt nicht gut aufgehoben. Hier im Evangelischen Krankenhaus bei meiner zweiten, das war **ganz anders**, das war schon traumhaft. Aber bei Ellena, das war die Krönung.



Ganz anders:

Unsere Geburtsklinik steht für eine persönliche und individuelle Betreuung. Wir begegnen den Frauen auf Augenhöhe. Eine Geburtshilfe ist immer familienorientiert, aber unsere Geburtshilfe ist anders, sie ist als individuelle Geburtshilfe zu verstehen. Wir haben ganz klar die Frau und ihre Bedürfnisse im Fokus und unser Team aus Hebammen, Ärzten und Pflegekräften geht da in eine sehr individuelle Betreuung.

Dr. med. Andrea Schmidt, Chefarztin

Tanja: Das erste war leider ein Kaiserschnitt wegen Beckenendlage. Aber was heißt leider? Die Hauptsache ist doch, das Kind kommt gesund zur Welt! Ich hatte es mir nur anders vorgestellt und immer das Gefühl, da fehlt mir eine wichtige Erfahrung. Kaiserschnitt, das ist ja: Bauch auf, Kind da. Deshalb hatte ich bei dem zweiten Kind so auf eine normale Geburt gehofft! Hat dann ja auch alles sehr, sehr gut gepasst. Ich war schon zehn Tage drüber und musste zur Einleitung rein. Morgens um 10.30 Uhr bekam ich einen Wehencocktail und abends um 22 Uhr nochmal einen und um 0.30 Uhr ging es dann los. Die Große war da längst bei meiner Mutter. Naja, und wie es dann so ist, meinem Mann ging es nicht so gut. Ich hab ihn nach Hause geschickt, er sollte sich ausruhen. Ich hatte Glück, ich war die einzige Gebärende. Das war schon klasse. Um 3.30 Uhr habe ich dann meinen Mann angerufen und gesagt, es ist jetzt so weit. Und um 6.30 Uhr kam Emelie dann. Das war sehr, sehr schön und sehr entspannt. Ich wollte eigentlich unbedingt eine Wannengeburt haben, aber als es so weit war, stand mir der Sinn nicht danach. Ich habe auf den letzten Drücker auch noch auf einer PDA bestanden. Da ärgere ich mich heute drüber. Ohne PDA wäre sie viel schneller da gewesen. Durch die PDA waren die Wehen auf einmal weg. Beim dritten werde ich daran denken.

Ferdi: So war das bei mir auch, bei meinem zweiten.

Tanja: Und ich wollte immer eine Wannengeburt, immer.

Ferdi: Ich habe bei meinem zweiten auch gesagt, ich versuche es mal mit Wanne. Die Hebamme hatte gesagt, klar, und wenn du es nicht mehr aushältst, machen wir halt eine PDA. Dann kam die nächste Wehe und ich hab gedacht: Gib mir sofort die **PDA**.

Tanja: Und das ärgert mich. Ich hätte keine PDA gebraucht, weil der Muttermund schon so weit auf gewesen ist.

Ferdi: Ich habe ja zweimal mit PDA entbunden und einmal ohne und würde nach der letzten Erfahrung jederzeit wieder ohne Schmerzmittel entbinden. Ich war danach auch so schnell fit, das war unglaublich. Ich habe mich zuletzt am Tuch festgehalten, aber wirklich nur bei der allerletzten Wehe, sonst hätte ich meinem Mann, glaube ich, die Hand gebrochen.

Tanja: Ich wollte nicht angefasst werden. Nicht mal streicheln oder so. Aber mein Mann sollte da sein.

Ferdi: Mir tat es unheimlich gut, wenn er mich gelobt hat. Das war viel besser, als wenn er mitgearbeitet oder anderes Zeug geredet hätte. Das Interessante ist ja: Sobald das Kind da ist, vergisst man. Ich rede mit meinem



PDA:

Wir haben viele Möglichkeiten, um die Schmerzen unter der Geburt zu lindern. Dazu gehören Atmungs- und Entspannungstechniken, homöopathische Mittel, verschiedene Medikamente und auch die Periduralanalgesie, die PDA. In unserer Anästhesiesprechstunde können Schwangere sich vorab und in aller Ruhe über das Thema PDA informieren und Fragen stellen.

Dr. med. Andrea Schmidt, Chefarztin



Mann noch heute über die Geburt. Ich sage dann: Es war so eine schöne Geburt. Und er: Wie? Warte, ich erinnere dich mal, Schatz: „Ich kann nicht mehr“, „Mach, dass es aufhört“... Ich hab das alles total vergessen, ich hab nur das Schöne behalten.

Tanja: Der Schmerz kann noch so groß sein...

Ferdi: Man wird ja belohnt für die Schmerzen. Es ist alles so **erstaunlich**, wenn das Kind dann da ist.

Bei der Kreißsaalführung sagte die Hebamme: Sobald Sie Ihr Kind haben, riechen Sie daran. Aber dieser säuerliche Fruchtwassergeruch, den habe ich kaum ertragen, mir wurde richtig schlecht. Ich wollte mein Kind so nah bei mir haben, aber alles in mir sagte: Bitte, wascht dieses Kind! Bei den beiden anderen hatte ich das nicht. Aber bei meinem dritten Kind war trotz dieses Geruchs eine Bindung da, sofort. Ich war verliebt, und das bin ich immer noch. Ich bedanke mich sogar heute noch bei meinem Mann. Manchmal sag ich abends: Dankeschön. Sagt er: Wofür? Sag ich: Für Ellena.

Tanja: Beim Kaiserschnitt bleibt man ja fünf Tage im Krankenhaus. Ich wäre eigentlich gerne früher nach Hause gegangen, doch das wird nicht empfohlen. Der Kreißsaal war super, aber auf Station fand ich mich dann ein bisschen fehl am Platz. Beim zweiten war ich drei Tage drin, da hatte ich schon mehr Gelassenheit, ein dickeres Fell. Beim ersten ist man ja so unerfahren! Nachmittags kam mein Mann mit der Großen, das war richtig schön. Die beiden sind ein Herz und eine Seele. Über Eifersucht hatte ich mir gar keine Gedanken gemacht, weil die ja so dicht beieinander sind. Die brauchen sich gegenseitig. Manchmal kommt ein bisschen Geschwisterzwist auf, aber das ist völlig normal.

Ferdi: Meine zwei Jungs sind ja drei Jahre auseinander, und der eine hatte eine Angewohnheit: Der ist morgens gerne ins Bett gesprungen, und dann war Mama auch mal Trampolin und, wumm!, auf den Bauch. Da habe ich ihm erklärt, dass da ein Baby wächst und er: Aha. Er wollte mich dann unbedingt ins Krankenhaus bringen mit seinem Bobbycar und war jedes Mal bei den Untersuchungen dabei, hat immer meine Hand gehalten, zum Beispiel beim Blutabnehmen. Auch bei der Entbindung wollte er meine Hand halten und als wir ihm sagten, dass das nicht ginge, da hat er bitterlich geweint. Morgens durfte er ins Krankenhaus kommen: Da bin ich dann in Tränen ausgebrochen. Er hat sich ganz stolz aufs Bett gesetzt, das Stillkissen um ihn herum, und hat gesagt: Gib mir mein Baby! Es war auch sein Baby, er war immer ganz lieb zu ihm. Aber ich habe immer darauf geachtet, dass Eifersucht erst gar nicht wächst. Es gab da eine Situation, der Große war in der Wanne, ich hatte den Kleinen ins Bett gelegt und musste den Großen aus der Wanne holen und das Baby weinte. Da stand er zitternd

Erstaunlich:

Es ist am besten, wenn man der Mutter das Kind direkt nach der Entbindung auf den Bauch legt und sich als Geburtsteam zurücknimmt. Wenn das Kind gesund ist, kann die U1 auch ein oder zwei Stunden nach der Geburt laufen, das spielt keine Rolle. Das Kind wird nicht kürzer und auch nicht 200 g leichter, wenn man es zwei Stunden später wiegt.

Beate Pawlowski,
Still- und Laktationsberaterin



da und sagte: Mama, du musst zu dem Baby. Und ich sagte, das Baby muss mal warten, du bist jetzt dran. Das tat ihm so gut, dass er merkte: Ich zähle immer noch.

Tanja: Das ist wichtig. Sonst hat man verloren.

Ferdi: Ich war mit zwei Kindern gelassener als mit einem. Ich war koordinierter, strukturierter als beim ersten. Beim ersten hab ich viel öfter meine Eltern angerufen: Kann mal einer das Kind abholen? Und beim zweiten war das gar nicht mehr.

Tanja: Bei mir war es mit einem deutlich einfacher als mit zwei. Zwei ist eine ganz andere Nummer, viel mehr Chaos. Du hast die Wohnung endlich fertig und dann fegen einmal kurz die Kinder durch und du hast wieder Land unter.

Ferdi: Meine Schwester hat mir unheimlich viel geholfen, meine Familie generell und meine beste Freundin. Manchmal hat meine Schwester auch bei mir übernachtet. Dann ist sie nachts aufgestanden und ich konnte schlafen. Ich glaube, ich hätte es gar nicht geschafft, wenn ich ihre Unterstützung nicht gehabt hätte. Allein, dass man weiß: Du brauchst nur anzurufen, es ist jemand da. Das tut schon gut.

Tanja: Ich bin auch froh, dass ich meine Mutter habe. Ohne Oma wäre ich oft aufgeschmissen gewesen. Da reicht es, wenn ich die Große aus dem Kindergarten abholen muss, und die Kleine macht aber gerade einen Mittagsschlaf.

Ferdi: Jetzt ist die Produktion abgeschlossen. Irgendwo will man ja auch noch die anderen Kinder genießen. Die sind schon im Pubertätsalter und verstehen, wenn ich mal nicht so viel Zeit habe. Aber trotzdem ist mir das wichtig. Und wenn wir Zeit miteinander verbringen, dann ist das auch qualitativ wertvolle Zeit.

Tanja: Ich könnte jetzt auch einen Schlussstrich ziehen bei zwei Mädchen. Mein Mann hätte aber gerne noch einen Jungen. Aber jetzt will ich erst einmal arbeiten gehen – und dann mal gucken, wenn die Kleine im Kindergarten ist...

Ferdi: Kindergartenzeit ist die schönste Zeit, und sie geht so schnell rum. Als Ellena montags den ersten Kindertag hatte, da saß ich samstags mit meinem Mann im Garten und hab geweint.

Tanja: Ja, die zweiten packt man in Watte. Ich hab jedenfalls das Bedürfnis, die wie so einen Nachzügler in Watte zu packen, obwohl beide so dicht zusammen sind.

Ferdi: Meine Erfahrung ist: Die Großen sind immer schon vier, die Kleinen sind immer erst vier.



Geburtsstunde der Familie

Ich dachte erst, ich hätte Rückenschmerzen
und bin in die Ambulanz gefahren.
Da hieß es dann, nee,
Sie sind schwanger.

Sandra & Daniel, Sohn Ben

Sandra: Wir waren beide echt überrascht und haben uns dann aber riesig gefreut. Mein Mann hat vieles von mir abgehalten, obwohl einiges los war. Erst ein Umzug, dann fanden wir Schimmel in der Wohnung und sind nochmal umgezogen und danach erschöpft in Urlaub gefahren.

Daniel: Wir haben uns sehr viel informiert vor der Geburt, wir haben das Internet studiert hoch und runter.

Sandra: Wir haben auch alle Kurse der **Elternschule** hier im Evangelischen Krankenhaus Mülheim mitgemacht, den Geburtsvorbereitungskurs, Schwangerschaftsgymnastik und so. Alles, was fürs Kind oder mich förderlich war, habe ich in Anspruch genommen. Das hat mir ein sicheres Gefühl gegeben, weil ich auch Fragen stellen konnte.

Daniel: Man setzt sich dann auch mit den unschönen Sachen auseinander, die man im Internet findet, Behinderungen etwa. Wir haben viele 3D-Aufnahmen machen lassen, alles war gut, aber man weiß nie, was am Ende passiert.

Sandra: Darüber haben wir auch mit dem Frauenarzt gesprochen.

Daniel: Wir haben Screenings machen lassen, um vieles ausschließen zu können. Wir haben die Familien durchforstet, mit Eltern und Großeltern gesprochen, ob es irgendwo etwas gibt, was auf vererbte Probleme hinweist.

Sandra: Und dann, eine Woche vor dem Termin, da hat mich der Frauenarzt in die Klinik geschickt und wollte die Geburt einleiten lassen. Ich hätte zu wenig Fruchtwasser. Aber das Krankenhaus meinte: Alles ok, machen Sie sich keine Sorgen.

Daniel: Ein paar Tage später, nachts um 2.30 Uhr, ging es dann los, Fruchtblase geplatzt. Da wir wussten, dass wir nicht Hals über Kopf ins Krankenhaus fahren müssen, sind wir ganz gemütlich aufgestanden, haben die Hebamme angerufen...

Sandra: Wir waren völlig entspannt und sind in aller Ruhe in die Klinik gefahren. Dann musste aber irgendwann doch eingeleitet werden und auf dem Weg aus dem Zimmer raus zum Kreißsaal fingen die Wehen an.

Daniel: Da habe ich sie gestützt. Es war gefühlt ein sehr langer Weg, bis wir im Kreißsaal waren und dann ...



Elternschule:

Für viele Frauen steigern die Kurse in der Elternschule das Selbstvertrauen. Sie hätten gerne Übungen, Atemübungen, möchten wissen, wie sie sich unter Wehenarbeit konzentrieren und entspannen können. Das gibt den Schwangeren das gute Gefühl: Ich habe etwas dafür getan, dass ich gut durch die Geburt komme. Ich habe etwas an die Hand bekommen, so eine Art Werkzeug, mit dem ich arbeiten kann, ich fühle mich nicht so ins kalte Wasser geworfen. Auch die werdenden Väter profitieren von den Informationen. Sie erfahren, wie sie ihre Frau unter der Geburt und danach unterstützen können.

Anja Walther, Leitende Hebamme



Sandra: Wir hatten eine Beleghebamme, die aber erst nach 2,5 Stunden da sein konnte...

Daniel: Ich habe hinter meiner Frau gestanden und gesagt: Das Kind kann jetzt kommen. Acht Millionen Stellungen und Massagen hier und da, Hände drücken lassen, Oberschenkel zerdrücken lassen. Und dann kam die Hebamme, ich war schon dreimal nassgeschwitzt und Sandra war eh schon fertig. Und dann hat es nochmal ein paar Stunden gedauert.

Sandra: Bei der Beleghebamme ist es schön, dass man jemanden hat, mit dem man schon die ganze Zeit Kontakt hat. Uns war es wichtig, dass wir während der gesamten Geburt von ein und derselben Hebamme begleitet werden können.

Daniel: Deshalb haben wir eine Beleghebamme gesucht und gefunden, bei der es auch menschlich passte.

Sandra: Ich wollte ja eine Wassergeburt, die Wanne war schon voll, wir waren bereit, einzusteigen, aber da war etwas nicht dicht, das Wasser lief raus. Dann war ich auf der Liege und wir hatten einen Hocker, da habe ich auch draufgesessen.

Daniel: Das haben wir ganz am Anfang gemacht, zum Entspannen. Wir haben alles genutzt, was da war. Auch am Tuch hängen, zur Entlastung. Aber das war nicht so gut. Kann man aber vorher nicht wissen. Wir haben bei vielem vorher gesagt: Oh, das hätten wir gerne. Aber es kommt, wie es kommt.

Sandra: Ja, wir haben viele Sachen ausprobiert und bei manchen habe ich direkt gesagt: Nee, das ist so gar nicht das, was ich gerade brauche. Man kann sich viel vorstellen oder wünschen, aber irgendwie ist es dann doch anders.

Daniel: Gut war, dass es im Geburtsvorbereitungskurs schon hieß: Es gibt diese Möglichkeiten. Und dass wir uns die Kreißsäle im Evangelischen Krankenhaus Mülheim vorher daraufhin angeguckt haben.

Sandra: Mein Mann hat mich sehr gut unterstützt, er hätte Hebamme werden sollen. Wir haben vorher nicht darüber gesprochen, aber er wusste, welche Stellung in Frage kommt oder wie man angenehmere Positionen einnehmen kann. Und er hat oft gesagt: Lehn dich mal nach vorne. Oder: Probier doch mal so. Oder: Stütz dich mal bei mir auf.

Daniel: Es ist so ein Zwiespalt. Die Frau hat Schmerzen und man wünscht sich, dass es schnell vorbeigeht. Aber dass man nichts wirklich tun kann, das war mir von vorneherein bewusst.

Sandra: Mit der Hebamme war abgesprochen: So lange wie möglich ohne Medikamente oder Spritzen und ohne PDA, weil ich davor noch mehr Angst hatte als vor der Geburt. Ok, den Zugang musste man gelegt bekommen. Am Ende habe ich die **Hebamme** gefragt: Wird es noch schlimmer? Und sie sagte: Noch ein paar Minuten, dann ist es geschafft.

Da wollte ich keine PDA mehr. Dabei war es eine schwere Geburt, das Kind hing im Geburtskanal, die Nabelschnur war zweimal um den Hals gelegt.

Daniel: Gut, es waren nur zweieinhalb Stunden, aber das letzte Stück war sehr schwer. Für alle.

Sandra: Ich habe nur noch gedacht: Es muss jetzt einfach raus! Ich hatte keine Kraft mehr und vor Anstrengung liefen mir die Tränen runter. Und dann: Der erste Moment, als Ben in meinem Arm lag! Was soll ich sagen? Es war toll und komisch zugleich, weil ich einen Scheidenriss hatte und die Ärztin den nähen musste. Sie hat mich ganz oft angesprochen: Sind die Schmerzen erträglich? Aber ich hab nichts gemerkt. Ich wusste gar nicht, wie ich mich fühlen sollte.



Hebamme:

Wir als Hebammen arbeiten oft aus dem Hintergrund heraus und können den Frauen trotz dem Kraft und Sicherheit geben, dadurch dass wir ihnen sagen und vertrauensvoll vermitteln, dass das gut ist und gut wird und dass es sich lohnt, diesen sehr mühsamen und schmerzvollen Prozess zu durchstehen.

Mira Meyer, Hebamme



Ruhe:

Das digitale Zeitalter macht es einem nicht leicht, bei sich zu bleiben. Ruckzuck sind die ersten Fotos verschickt und nur Minuten nach der Geburt steht der ganze Besuch vor der Kreißsaaltüre. Da verstehe ich mich auch als Anwältin der Frau und des Kindes und der jungen Familie. Man kann das Leben entschleunigen. Wenigstens für diese Momente!

Mira Meyer, Hebamme



Elternzeit:

Das ist völlig aus den Köpfen raus: Ich darf mir die Zeit nehmen. Ich darf langsam in meine Rolle hineinwachsen. Wir dürfen das langsam gemeinsam tun. Wir bestärken die Mütter und Väter darin, genau das wieder zu tun.

Anja Walther, Leitende Hebamme

Daniel: Und ich musste a) was trinken und b) mal sitzen, weil ich auch fast vier Stunden durch die Gegend gerannt war. Ich hab mich dann daneben gesetzt, weil der Zwerg bei ihr auf dem Arm war. Ihr beide wart völlig unter euch. Und dann kam die Erleichterung. Kind gesund, Frau gesund, alles gut. Wir waren müde und kaputt. Zum Glück hatten wir ein Familienzimmer und da sind wir dann zur **Ruhe** gekommen. Wir haben zwei Stunden geschlafen, bis die Schwiegermutter kam. Und ich dachte nur: Oh nein, kommt bitte alle später wieder.

Sandra: Ja, wir waren total k.o. Und es war ja unser Moment. Denn erst ab dem Zeitpunkt, ab dem wir im **Familienzimmer** waren, wir drei alleine, da haben wir realisiert, dass wir eine Familie sind.

Sandra: Wir waren dann eine Woche im Krankenhaus, weil der Kleine Gelbsucht hatte, das musste kontrolliert werden, da wurde täglich Blut abgenommen. Das war natürlich nicht schön. Er hat jedes Mal geweint, aber sicher ist sicher.

Daniel: Es würde ja lebensbedrohlich werden, wenn man die Gelbsucht nicht behandelt. Und deshalb war das auch keine Frage. Wenn die Ärztin sagt, das muss, dann muss das.

Sandra: Wir haben von Anfang an gesagt: Wir verlassen uns darauf, was uns im Krankenhaus gesagt wird. Wenn da gesagt wird, bleibt drei Tage, dann bleiben wir drei Tage. Wenn die sagen, bleibt ne Woche, dann bleiben wir ne Woche.

Daniel: Ich hab aus unserem Zimmer heraus schon gearbeitet, immer, wenn beide geschlafen haben. Danach war ich einen Monat in **Elternzeit**. Das war eine der besten Entscheidungen, die ich jemals getroffen habe und ich kann nur jedem Vater raten, sich diese Zeit zu nehmen.

Sandra: Ich war so froh, dass er da war, weil ich am Anfang echt kaputt war. Und dann kamen Schwierigkeiten beim Stillen. Ich habe oft da gesessen und geweint, weil der Kleine alle zwei Stunden für eine Stunde getrunken hat. Also hatte ich immer nur eine Stunde dazwischen und Schmerzen hatte ich auch. Ich bin zwischendurch nachts hier im Krankenhaus gewesen, weil ich einfach Hilfe brauchte. Oder tagsüber zur Stillberatung.

Daniel: Ich war auch immer wach, ich war immer da, habe immer geholfen.

Sandra: Wir haben beide nachts kaum geschlafen.

Daniel: Ich bin dann ja auch wieder arbeiten gegangen, mit riesigen Augenringen. Aber wir haben Ruhe bewahrt, haben uns nicht die Augen ausgekratzt, trotz Stress.

Sandra: Zwei Monate ging das so und dann bekam ich eine Gürtelrose. Die Ärzte haben gesagt, ich könnte auch mit Medikamenten weiterstillen, aber ich habe gesagt: Nee, ich **stille** ab. Das war die beste Entscheidung! Ab da wurde alles viel entspannter. Er hat die Flasche gekriegt und seit dem Tag durchgeschlafen.

Daniel: Davor hatten wir täglich daran gedacht, abzustillen. Meistens nachts zwischen elf und drei. Ich hatte schon oft die Autoschlüssel in der Hand, um ein Fläschchen und Milchpulver zu holen am Bahnhof.

Sandra: Und ich habe dann immer geheult und gesagt: Ich bin eine schlechte Mutter, ich stille noch weiter, das machen alle. Ich habe mich so schlecht gefühlt. Das Leben zu dritt hat sich dann eingespielt.

Daniel: Wir haben auch viel gelesen.

Sandra: Ich bin zu vielen Kursen gefahren. Die ersten Tage, als Daniel wieder arbeiten war, waren für mich tatsächlich eine Umstellung. Man hat keine Hilfe mehr, muss selber jede Kleinigkeit erledigen. Das wird dann plötzlich schwer für dich, wenn du beispielsweise den MaxiCosi selber tragen musst.

Daniel: Das Leben wird definitiv anders, darauf muss man sich einstellen. Wir haben einen vernünftigen Rhythmus, wir haben morgendliche Rituale, abendliche Rituale, und das spiegelt sich im Kind wieder, der ist komplett entspannt. Wenn ich daran denke, was ich mir am Anfang für Gedanken gemacht habe auf der Arbeit. Klappt zu Hause alles? Was machst du, wenn zu Hause was ist? Wie kommst du am schnellsten hier weg? In Wirklichkeit hat alles wunderbar gepasst. Das liegt auch daran, dass ich eine echt starke Frau habe.

Sandra: Nach einem Jahr bin ich wieder arbeiten gegangen und dachte anfangs oft: Hoffentlich ist zu Hause alles in Ordnung! Aber die Tagesmutter hat immer Bescheid gegeben, wenn irgendwas war. Und sie hat gesagt, wenn ich mich nicht melde, mach dir keine Sorgen. Nur die ersten Tage hat der Kleine geweint. Dann ist es schwer, wegzugehen. Man hat selber Tränen in den Augen. Aber man darf nicht stehen bleiben. Zum Glück hat sich das recht schnell alles eingespielt.



Stillen:

Mütter sollten sich beim Stillen wohlfühlen. Wenn eine Frau stillt und sich dabei unglücklich fühlt, kann sie dem Kind nicht die Nähe und das, was für das Kind wichtig ist, vermitteln. Sie beißt die Zähne zusammen und stillt nur, weil alle anderen das wollen und nicht sie selbst. Und das ist nicht der richtige Weg. Keine Frau ist eine schlechte Mutter, nur weil sie nicht stillt.

Beate Pawlowski,
Still- und Laktationsberaterin

Ganz und gar anders

Einen Tag vor Heiligabend haben wir den Test gemacht und es war überwältigend. Der Streifen zeigte sofort zwei Striche an. Wir waren total...
Es war irre.



Jutta, Tochter Hanna



Es waren nur zwei Striche auf einem rosafarbenen Papier, aber es war toll. Wir haben geweint vor Freude. Und haben es dann erstmal geheim gehalten. Anfang Januar hatten wir dann einen Termin bei meiner Frauenärztin und haben zum ersten Mal den Herzschlag gehört. Das war nochmal was anderes. Da haben wir beide wieder geheult vor lauter Freude und Glück. Irgendwie realisiert man das so Stück für Stück, dass da wirklich jetzt ein Mensch im Bauch wächst.

Ich habe immer positiv gedacht und mir wenig Sorgen gemacht. In der 15. Woche hatte ich Blutungen, aber selbst da habe ich noch positiv gedacht. Solange es der Kleinen gut geht, ist alles in Ordnung. Und auch Sodbrennen, dicke Beine und nachts nicht schlafen können, also bis auf Schwangerschaftsdiabetes hatte ich das komplette Programm. Aber für mich stand immer im Vordergrund: Der Kleinen geht es gut.

Vorbild Afrika

Meine Freundin ist Hebamme, sie war auch meine Hebamme. Mit der habe ich viel gesprochen. Und mit meiner Nachbarin, die hat auch zwei Kinder. Und ansonsten bei meiner Arbeit, die wussten halt auch alle, dass ich schwanger bin. Da war schon viel Austausch. Fast schon zu viel. Diese ungefragten Geburtsberichte bis ins kleinste Detail...

Meine Hebamme hat in Afrika gearbeitet. Und ich habe mir immer gedacht: Die Frauen in Afrika haben das auch alle geschafft, dann werde ich das auch hinkriegen. Jedes Kind, jede Geburt und jede Schwangerschaft ist halt anders, Sorgen machen bringt nichts.

Wir haben dann an der Kreißsaalführung im Evangelischen Krankenhaus Mülheim teilgenommen, da war ich genau im 6. Monat. Die Chefärztin, Frau Dr. Schmidt, hat einen sehr guten Eindruck gemacht und die Hebammen waren einfach nett und sehr individuell. Da war eine, die sagte „Ich stecke erstmal jeden in die Wanne, rauskommen kann man immer noch“. Das hat mir



Kinderklinik:

Ich bin davon überzeugt, dass man eine gute und sichere Geburtshilfe machen kann ohne Kinderklinik, sonst wäre ich hier nicht Chefärztin. Es gibt ein Sicherheitsnetz, das wir im Kreißaal gespannt haben. So ist beispielsweise der Kaiserschnitt-OP direkt am Kreißaal angebunden, um lange Wege zu vermeiden. Unsere Anästhesisten stehen jederzeit zur Neugeborenenversorgung bereit und jeden Tag ist ein Kinderarzt im Haus. Es gibt eine gute Kooperation mit Kinderkliniken und vor allem eine gute Diagnostik vor Aufnahme der Schwangeren.

Dr. med. Andrea Schmidt, Chefärztin

gefallen. Es hat einfach alles gepasst. Wir wollten uns eigentlich drei Krankenhäuser ansehen, aber dann war klar, dass wir es hier machen, auch ohne eigene **Kinderklinik**.

Wir haben dann noch den Kurs „Bürokratie in der Schwangerschaft“ von der Elternschule des Evangelischen Krankenhauses Mülheim mitgemacht. Das war gut und hat uns die Bestätigung gegeben zu wissen, dass wir mit allem, was wir eh machen, auf dem richtigen Weg sind. Eigentlich wollten wir auch noch einen Geburtsvorbereitungskurs belegen, aber weil zu der Zeit keiner lief, habe ich den in Saarn gemacht, das ging auch gut.

Gefühlt geht alles sehr schnell

Als es losging, waren wir abends im Kino. Hanna ist eine Woche zu früh gekommen, und ich hatte richtig doller Wehen. Ich dachte, wenn ich jetzt aufstehe, platzt meine Fruchtblase. Wir sind dann kurz vor Ende des Films gegangen, und die Fruchtblase hat zum Glück gehalten. Wir sind dann erstmal nach Hause gefahren. Ich bin noch heiß duschen gegangen und habe noch geschlafen.

Morgens früh um 5.30 Uhr ist dann die Fruchtblase geplatzt. Das war unverkennbar, das machte „Prch“ und ich dachte nur „Oh Gott, ich brauche Handtücher“. Dann setzten wirklich sofort die Wehen ein. Wir haben uns die ganze Zeit totgelacht, wir waren wie zwei unbeholfene Kinder. Ich hab meinem Mann noch gesagt, was er alles einpacken soll und dann habe ich irgendwann im Kreißaal angerufen, so nach einer Stunde, und hab mich mit dem falschen Namen gemeldet – wir waren da erst ein Jahr verheiratet. Da musste ich dann lachen und die Hebamme fing auch an zu lachen und ich sagte, die Fruchtblase sei vor einer Stunde geplatzt und sie sagte, „Was machen Sie dann noch zuhause?“ Wir sind dann hergefahren und sie empfing mich gleich lachend auf Station: „Wir haben gerade telefoniert, oder?“ Dann ging alles sehr schnell, gefühlt sehr schnell. Tatsächlich waren es insgesamt neun Stunden.

Dann war da die Aufnahme durch den Arzt und die Hebamme und ich stand im dritten Kreißaal am Fenster, hatte eine Wehe nach der anderen und dachte: Wie geht es denn jetzt weiter? Als Hanna geboren wurde, gab es sechs oder sieben Geburten. Die hatten schon in der Nacht und am Tag danach viel zu tun. Irgendwann kam die Hebamme und fragte, ob ich in die Wanne will, und ich hab gesagt „Ja“. Dann lag ich in der Wanne und mein Mann hat mir die Schultern massiert und mich von den Wehen abgelenkt und wir haben Hörbücher gehört. Als die Wehen immer doller wurden, sagte die Hebamme, ich solle mal raus aus dem Wasser. Der Muttermund



war da erst fünf Zentimeter geöffnet. Ich habe gefragt, wie lange das noch dauert, ungefähr? Sie sagte, wir brauchen zehn Zentimeter und pro Zentimeter kann man eine Stunde rechnen. Ich habe versucht zu kämpfen und bin dann wieder in die Wanne, aber irgendwann ging gar nichts mehr. Die **Hebamme** sagte: Sie müssen hier nicht die Heldin spielen – und dann hab ich gesagt: Ok, dann doch ne PDA.

Das Kind muss raus!

Dann hatte ich leider zwei Stunden Presswehen. Eine zweite Hebamme kam dazu, dann kam die Stationsärztin und der Oberarzt, und ich hatte eine Wehe nach der anderen und es ging einfach nicht vorwärts. Ich habe den Kopf schon gespürt, aber die Hebamme sagte, irgendwas passe da nicht so ganz. Und meine Horrorvorstellung war, jetzt noch einen Kaiserschnitt zu kriegen. Dann haben sie die PDA ausgestellt und den Wehentropf ange stellt, damit ich besser mitschieben kann.

Schließlich hat der Oberarzt die Saugglocke genommen. Das war schon wirklich extrem. Letztendlich war ich froh, dass Hanna endlich da war und es ihr gut ging. Sie hatte einen Schlüsselbeinbruch, wahrscheinlich vom Im-Becken-Feststecken. Aber das war schon... naja, die Hormone lassen einen das alles vergessen, aber das war ... In dem Moment hab ich gedacht, ich krieg nie wieder ein Kind.



Hebamme:

Wir Hebammen beobachten und untersuchen die Frauen. Auf dieser Basis versuchen wir, die Frau und die Paare beratend zu begleiten.

Mira Meyer, Hebamme

Und danach: Dammriss dritten Grades, Scheidenriss, Klitorisriss, Harnröhre gerissen – das komplette Programm. Die Plazenta hat nochmal wehgetan, da war das Adrenalin weg, und dann das Nähen, eine ganze Stunde, das war auch nicht so entspannend. Eigentlich fand ich das verwirrend, weil doch das Kind da ist, man ist glücklich, man denkt, man hat jetzt alles geschafft.

Aber der Oberarzt war so cool, der hat eine Viertelstunde genäht, und dann hat die Stationsärztin weitergemacht. Hanna lag die ganze Zeit auf mir. Und dann sagte die Stationsärztin: Sie können ruhig schon mal anfangen zu stillen. Und ich dachte: Wie mache ich das denn jetzt? Aber ich hab Hanna einfach angelegt. Das tat dann weh und war so ganz anders als ich es mir vorgestellt hatte.



Familienzimmer:

Die Paare können direkt nach der Geburt als Eltern die ersten Stunden und Tage alleine mit ihrem Neugeborenen erleben und in ihre Aufgabe finden.

Dr. med. Andrea Schmidt, Cheförztn

Im Wirrwarr der Gefühle

Letztendlich sind wir um 6.30 Uhr aus dem Kreißsaal raus. Wir wussten nicht, ob ein **Familienzimmer** frei ist. Ich hatte solchen Hunger – und wir hatten nur Schokolade dabei und ich wollte am liebsten Bratkartoffeln mit Spiegelei. Hanna lag in meinem Arm, ich hab geheult vor Freude und mein Mann hat auch geheult. Und es war irgendwie ganz komisch, sie jetzt anzufassen. Sie war warm und nicht glitschig – es war... so komisch... Irgendwie war ich ein bisschen traumatisiert von der ganzen Geburt. Die letzten zwei Stunden waren echt krass. Ich war einfach total froh, sie im Arm zu halten. Sie hatte ganz blutunterlaufene Augen und das Köpfchen war richtig angeschwollen, da, wo sie im Becken festgesteckt hatte.

Aber letztendlich war es ein total schönes Gefühl. Zu wissen, sie ist da und geht nicht mehr weg. Und sie ist gesund und alles ist dran. Ich könnte jetzt nicht sagen, dass es das schönste Gefühl der Welt war, das nicht. Es war irgendwie... mir fällt da gar kein Wort ein. Ich glaube, man checkt es auch nicht so ganz. Man ist so geflasht und hormonell völlig überlagert... Es war nicht so, dass ich gedacht hab: Nee, kann ich nichts mit anfangen. Aber es war auch nicht so, dass ich gedacht hab: Schön, dass du endlich da bist. Es war... Es war nicht so, wie man das denkt.

Es war immer jemand da

Wir hatten zuerst das Familienzimmer ganz hinten auf dem Flur und im Zimmer nebenan waren ganz viele Mitbewohnerinnen und da war viel los. Da hab ich zu meinem Mann gesagt: Hier kann ich nicht bleiben. Ich durfte wegen der PDA auch noch nicht aufstehen und habe geklingelt. Irgendwann kam jemand, die hatten echt viel zu tun, und da hab ich gesagt, dass wir gerne ein anderes Zimmer hätten. Das haben wir dann auch bekommen. Und ab da war alles perfekt.



Vier Tage sind wir geblieben, weil Hanna die Neugeborenen-Gelbsucht hatte und unter dieses Blaulicht musste. War aber alles gut so. Ich hatte mit dem **Stillen** wirklich Probleme.

Hanna war mit dem Schlüsselbeinbruch auch ein bisschen schwierig vom Handling her, deswegen waren diese vier Tage vollkommen in Ordnung. Vor allem wegen der Stillberaterin im Evangelischen Krankenhaus Mülheim. Eines Morgens kam sie ins Zimmer und ich dachte: Meine Rettung. Echt, die hat wirklich richtig toll gekämpft. Die Option Aufhören gab es nicht. In vielen anderen Krankenhäusern wäre Hanna ein Flaschenkind geworden. Mit blutigen Brustwarzen stillen macht nicht jedes Krankenhaus mit und ich habe halt auch immer wieder gesagt, ohne die Stillberaterin würde Hanna jetzt nicht an der Brust trinken. Da bin ich extrem dankbar und total glücklich drüber.

Und auch die anderen Schwestern waren super und hatten immer einen guten Rat. Und selbst die Grünen Damen und die Putzfrau und die Dame, die das Essen verteilt, die waren immer ganz lieb. Ganz tolles Personal. Es war immer jemand da, den wir fragen konnten.

Ich hab auch einen ganz tollen Mann, der sich super um alles gekümmert hat, mit mir zusammen gestillt hat, mir die Hanna immer richtig hingelegt hat und mich da unterstützt hat. Meine Hebamme kam am zweiten Tag. Klar, man kann sich das vorher nicht vorstellen: Das Kind schreit und man weiß nicht, was es hat. Und ist da auch erstmal hilflos, aber jeder Tag war irgendwie so, dass mehr geklappt hat und man deuten konnte, was sie möchte und was sie braucht.

„Kommen Sie einfach vorbei“

Später war ich noch öfter bei der Stillberaterin, weil das mit dem **Stillen** noch nicht so wirklich funktioniert hatte. Dann telefonierten wir und manchmal sagte sie: Kommen Sie einfach vorbei.

Dann waren wir nochmal auf Station, ambulant. Dass man da immer nochmal eine Anlaufstelle hat, das ist schon toll - eine **Hebamme** oder eine Stillberaterin, die wirklich nur das macht. Meine Hebamme ist super, die kann mir ganz viel erklären und zeigen und hat auch immer nochmal draufgeguckt und die Stillberaterin ist einfach Gold wert, das kann ich nicht anders sagen. Im Stillcafé war ich auch schon, das finde ich ebenfalls klasse.

Ich brauche manchmal noch Ratschläge. Ich würde sagen, Hanna und ich lernen uns von Tag zu Tag mehr kennen und es wird immer besser. Aber irgendwie ist es immer noch unvorstellbar... Dass sie vor fünf Wochen noch im Bauch war...

Stillen:

Es kann verschiedene Ursachen geben, warum ein Kind nicht sofort trinkt. Wir müssen uns bewusst machen, was ein Kind nach der Entbindung alles durchmacht. Die Kinder müssen erst einmal bei uns ankommen und wir müssen ihnen Zeit lassen. Jedes Kind ist eben anders. Die einen docken sofort an, die anderen brauchen ein paar Stunden länger. Das ist ganz natürlich und ich bestärke die Mütter darin, dass es immer besser wird.

Wenn sie entlassen werden, können die Mütter oder Eltern jederzeit bei uns in der Klinik anrufen. Viele Sachen kann man schon am Telefon besprechen. Wir sehen das nicht als Job, sondern tatsächlich als Berufung.

Beate Pawlowski,
Still- und Laktationsberaterin



*Informatives
rund um die Geburt*

Liebe Schwangere, liebe Paare,

die Geschichten der Mütter und des Vaters im ersten Teil unserer Broschüre zeigen, dass jede Schwangerschaft und jede Geburt einzigartig sind. Sylwia hat eine PDA bekommen und war sehr dankbar dafür, Ferdi hat sich unter der Geburt auf ihre Atemtechnik verlassen. Sandra hat ihr Kind mit einer Beleghebamme zur Welt gebracht, die anderen Mütter wurden durch unsere Hebammen betreut.

Eine Geburt ist immer ein sehr persönliches Erlebnis. Und genau so betreuen wir Sie auch in der Mülheimer Frauenklinik im Evangelischen Krankenhaus Mülheim: ganz individuell.

Wir stellen Sie und Ihre Wünsche in den Mittelpunkt. Mit allen medizinisch-technischen Möglichkeiten und allen menschlichen Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen, begleiten wir Sie durch die Schwangerschaft und die Geburt und sind mit unserem Team aus Hebammen, Ärzten und Pflegekräften für Sie da.

Denn wir wissen, dass Sie rund um die Themen Schwangerschaft und Geburt auch viele Fragen haben. Was kommt da auf mich und uns zu? Wie verläuft die Geburt? Wie wird es im Kreißaal sein? Wie wird das Leben mit dem neuen Familienmitglied aussehen?

Auf den folgenden Seiten finden Sie darum, kompakt zusammengefasst, Antworten auf einige Ihrer Fragen. Wir haben Checklisten für Sie zusammengestellt und Sie lernen unser Team und unsere Kreißäle kennen. Und wir zeigen Ihnen, wie wir Sie vor und nach der Geburt unterstützen können.

Wir freuen uns darauf, Sie zu begleiten.

Ihr Team der Mülheimer Frauenklinik

Lernen wir uns doch schon einmal kennen!

Genießen Sie Ihre Schwangerschaft und nehmen Sie sich Zeit zur Vorbereitung auf die Geburt. Wir helfen Ihnen dabei und möchten Ihnen auch schon vorab ein sicheres und gutes Gefühl geben. In unseren verschiedenen Sprechstunden und Kursen können Sie uns persönlich kennenlernen und einige Fragen schon vor der Geburt besprechen und beantworten.

Kreißsaalführungen (ohne Anmeldung)

- 1. & 3. Donnerstag im Monat
- Treffpunkt: Konferenzsaal in der 10. Etage
- Weitere Informationen wie die Uhrzeiten unter www.evkmh.de

Hebammen-Sprechstunde (mit Anmeldung)

- Jeden Montag bieten unsere Hebammen im Kreißsaal eine Sprechstunde für werdende Mütter und Väter an.
- Hier können Sie sich auch zur Geburt anmelden. Bitte bringen Sie dafür Ihren Mutterpass und Ihre Krankenversicherungskarte mit.
- Terminvereinbarung direkt im Kreißsaal unter Tel.: 0208 309-2512

Schwangeren-Sprechstunde mit Geburtsplanungs-Gespräch (mit Anmeldung & Überweisung)

- Jeden Montag von 9:30 bis 13:00 Uhr
- Zum Beispiel sinnvoll bei Voroperationen oder Risiken wie Bluthochdruck
- Bitte bringen Sie eine Überweisung vom Frauenarzt mit.
- Terminvereinbarung direkt im Kreißsaal unter Tel.: 0208 309-2512

Anästhesie-Sprechstunde (mit Anmeldung)

- Einmal im Monat bietet das Team der Klinik für Anästhesiologie, Intensivmedizin und Schmerztherapie eine Sprechstunde speziell für Schwangere an.
- Hier können Sie sich auch über die Schmerzbehandlung mittels Periduralanalgesie (PDA) informieren.
- Terminvereinbarung direkt im Kreißsaal unter Tel.: 0208 309-2512

Akupunktur-Sprechstunde (mit Anmeldung)

- Jeden Dienstag ab 9:30 Uhr
- Ab der 36. Schwangerschaftswoche zur Geburtsvorbereitung
- Geburtsvorbereitende Akupunktur kann die Eröffnungsperiode der Geburt verkürzen und Beschwerden in der Schwangerschaft lindern.
- Terminvereinbarung direkt im Kreißsaal unter Tel.: 0208 309-2512

Elternschule

- Wir bieten Ihnen schon vor der Geburt viele Kurse in unserer Elternschule an, z. B. Geburtsvorbereitungskurse, Infoabende, Schwimmen für Schwangere und vieles mehr.
- Aktuelle Termine und Angebote finden Sie auf unserer Homepage www.evkmh.de oder erfragen Sie bitte unter Tel.: 0208 309-2525 (Mo. – Fr. zwischen 9:00 und 10:00 Uhr)

Es geht los!

Von der Frage, was im Kreißsaal passiert, bis zu der Frage, was in Ihre Kliniktasche gehört – wir haben für Sie die wichtigsten Informationen gesammelt und Checklisten erstellt, damit Sie, wenn es losgeht, gut vorbereitet sind und alles griffbereit haben.

Kommen Sie zu uns in die Klinik, wenn...

- Sie einen Abgang von Fruchtwasser, Blut oder blutigem Ausfluss bemerken
- Sie unsicher oder beunruhigt sind
- Sie über mindestens eine Stunde regelmäßige Wehentätigkeit haben.

Sie stehen im Mittelpunkt!

Für uns als Hebammen, Ärzte und Pflegepersonal ist klar: Wir tun alles dafür, dass es Ihnen gut geht. Wir sehen uns als Partnerin der Frau: Erlaubt ist, was Ihnen gut tut. Auch und besonders im Kreißsaal.

So finden Sie zu uns:

Parken Sie direkt am Haupteingang auf unserem Storchenparkplatz. Der ist extra für werdende Eltern reserviert, die es eilig haben. Kommen Sie dann direkt zu uns in den Kreißsaal in der 4. Etage. Hier können Sie Tag und Nacht klingeln – wir sind immer für Sie da!

Sie können zur Geburt gerne Ihren Partner oder einen anderen Menschen mitbringen, der Sie bei der Geburt begleitet. Ob Wassergeburt in der Badewanne oder klassisch im Entbindungsbett – bei uns gibt es viele Möglichkeiten. So selbstbestimmt, sanft und natürlich wie möglich, so sollen Sie die Geburt bei uns erleben.



Wir können Ihnen helfen, wenn Sie Schmerzen haben!

- Sanfte Bewegungen sowie verschiedene Positionen und Atemtechniken, bei denen die Hebamme sie unterstützt, helfen dabei, die Schmerzen zu bewältigen.
- Ein Bad, evtl. mit ätherischen Ölen, entspannt und kann den Geburtsverlauf unterstützen.
- Homöopathische Arzneien und Aromatherapien harmonisieren den Körper und können Schmerzen lindern.
- Schulmedizinische Mittel wirken schmerzlindernd.
- Eine Peridural-Anästhesie (PDA) wirkt über eine örtliche Betäubung der Nerven, die die Geburtsschmerzen fortleiten.



Bei uns sind Sie gut und sicher aufgehoben

Die Geburt ist die natürlichste Sache der Welt. Wir stehen Ihnen dabei zur Seite und sorgen natürlich auch für Ihre Sicherheit und die Ihres Kindes:

- Unser Kreißsaal-Team besteht aus qualifizierten Hebammen und Ärzten.
- Ein OP-Saal ist direkt im Kreißsaalbereich.
- Es gibt Notfallknöpfe in jedem Kreißsaal.
- Wir kooperieren eng mit nahegelegenen Kinderkliniken.
- Eine umfassende Diagnostik sorgt für eine sichere Geburt.





Ihr Kind ist da!

Für uns ist besonders wichtig, dass Sie nach der Geburt Zeit für sich und Ihr Baby haben. In unseren gemütlichen Kreißsälen können Sie ganz in Ruhe Ihr Baby begrüßen und bewundern. Es ist wichtig, dass Sie und Ihr Neugeborenes ungestört Körperkontakt und Bindung (Bonding) erfahren. Ihre vertraute Wärme gibt Ihrem Kind Sicherheit! Deshalb unterstützen wir ab der ersten Lebensminute das Bonding. Ihr Baby kann durch den engen Körperkontakt ganz in Ruhe und geborgen in seiner neuen Umgebung ankommen. Auch der Vater oder eine andere Begleitperson kann das Bonding übernehmen, wenn Sie beispielsweise nach einem Kaiserschnitt mit Vollnarkose dazu nicht sofort in der Lage sind.

Natürlich müssen wir uns auch medizinisch um Sie und Ihr Baby kümmern. Aber alles mit Ruhe und Ihrem Einverständnis.

- Die Hebamme beurteilt gemeinsam mit einem Arzt Ihr Baby mithilfe des APGAR-Tests: Der sogenannte APGAR-Score ist ein Punkteschema für die Zustandsdiagnostik des Neugeborenen nach der Geburt. Ihr Kind wird in der ersten, fünften und zehnten Lebensminute nach Atmung, Puls, Grundtonus, Aussehen und Reflexen bewertet.
- Wir zeigen Ihnen im Kreißsaal das erste Anlegen und unterstützen Sie beim Stillen.
- Eventuelle Geburtsverletzungen werden durch den bei der Geburt anwesenden Arzt versorgt.
- Der diensthabende Arzt führt auch die Neugeborenen-Erstuntersuchung (U1) durch.

Aus dem Kreißsaal bringen wir Sie und Ihr Neugeborenes etwa zwei bis vier Stunden nach der Geburt auf die Station. Sie und Ihr Kind bleiben natürlich zusammen. In unseren „Rooming-In-Zimmern“ haben Sie Ihr Baby rund um die Uhr bei sich, denn diese Nähe ist für Sie und Ihr Kind sehr wichtig.

Sie finden in Ihrem Zimmer alles, was Sie für die Babypflege benötigen und erhalten dabei Unterstützung durch unsere Pflegekräfte. Auch Väter und Geschwister können so von Anfang an bei der Pflege Ihres Babys dabei sein und mithelfen. Wir bieten Ihnen auch Familienzimmer an, in denen Sie mit Ihrem Partner übernachten können. Das Stillzimmer steht dagegen ausschließlich den Müttern zur Verfügung. So haben Sie einen Raum, in den Sie sich zurückziehen können.

In unserem freundlich gestalteten Aufenthaltsraum können Sie sich an unserem Frühstücksbuffet bedienen. Auch abends gibt es dort ein Buffet, um Ihnen flexible Essenszeiten und den Austausch mit anderen Müttern zu ermöglichen. Starre Besuchszeiten gibt es bei uns nicht – wir bitten nur darum, die Ruhezeiten von 12:00 bis 14:00 Uhr und ab 20:00 Uhr einzuhalten.

Übersicht über unseren medizinischen Service auf der Station für Ihr Kind:

- Tägliche Visite, Bereitschaft durch einen Kinderarzt, auch am Wochenende
- U2-Untersuchung am dritten Lebenstag durch den Kinderarzt
- Hör-Screening
- Pulsoxymetriescreening
- Veranlassung des Stoffwechselltests
- Hüft-Sonographie durch das Team der Klinik für Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie



Unsere Stillberatung

Die beste Nahrung für Ihr Kind ist Muttermilch. Sie enthält alles, was Ihr Baby für seine optimale Entwicklung und sein Wachstum benötigt. Stillen ist etwas ganz Natürliches. Es muss dennoch erlernt werden. Dafür sind Ruhe, Zeit und Übung wichtig. Unsere Still- und Laktationsberaterin und unser Team auf der Station unterstützen Sie gerne dabei, Ihnen und Ihrem Baby den Stillstart zu erleichtern.



Wir sind ein „Babyfreundliches Krankenhaus“

Die Initiative „babyfreundlich“ von WHO und UNICEF hat uns zertifiziert. Für uns sind der Schutz und die Förderung der Eltern-Kind-Bindung besonders wichtig. Daher arbeiten wir in unserer Klinik nach den internationalen B.E.St.®-Richtlinien (Bindung, Entwicklung und Stillen). Mehr Informationen finden Sie in unserer Broschüre zum Thema Stillen.



Sicherer Babyschlaf

Damit Ihr Kind gut und sicher schläft, schenken wir Ihnen einen Schlafsack. Nutzen Sie den Schlafsack für Zuhause. So kann Ihr Kind nicht unter die Bettdecke rutschen und sich überwärmen.

So schläft Ihr Baby sicher:

- Im Schlafsack
- In Rückenlage
- In einer rauchfreien Umgebung
- Im eigenen Babybett im Eltern-Schlafzimmer
- Möglichst gestillt
- Ohne Nestchen, Kissen und Decken im Bett
- Ohne Lammfell und wasserdichte Unterlage





Unsere Extras

Auf Wunsch bieten wir Ihnen verschiedene Wahlleistungsangebote an, um Ihren Aufenthalt so angenehm und komfortabel wie möglich zu gestalten.

Mehr Informationen finden Sie in unserer Extrabroschüre zum Thema Wahlleistungsangebote oder unter www.evkmh.de.



Unser generationsübergreifendes Projekt „Mülheimer Kuschelfüßchen“

Mit viel Liebe stricken die Ehrenamtlichen und Freundinnen des Evangelischen Krankenhauses Mülheim, der Evangelischen Wohnstifte Dichterviertel, Raadt und Uhlenhorst sowie des Evangelischen Kirchenkreises an der Ruhr Söckchen als Geschenk für Mülheimer Neugeborene.

Aus dem bunten Berg können Sie sich ein Paar für Ihr Baby aussuchen.

Wieder zu Hause!

Auch wenn Sie und Ihr Kind zu Hause sind, sind wir für Sie da. Jederzeit! Sie können bei Fragen oder Problemen Tag und Nacht im Kreißaal Tel.: 0208 309-2512 oder auf der Wöchnerinnenstation Tel.: 0208 309-2345 anrufen.

Nachsorge-Hebammen begleiten Sie in den ersten Wochen nach der Geburt und kommen – bei Bedarf auch täglich – zu Ihnen nach Hause. Sie unterstützen Sie mit Ratschlägen, beraten Sie rund um die Themen Stillen und Ernährung und versichern sich, dass es Ihnen und Ihrem Neugeborenen gut geht. Bitte nehmen Sie frühzeitig in Ihrer Schwangerschaft Kontakt zu einer Hebamme auf. Die Kosten für die Betreuung übernimmt die Krankenkasse. Eine Liste von Nachsorge-Hebammen, die bei uns in der Klinik arbeiten, finden Sie in der beiliegenden Broschüre.

Wir stehen Ihnen auch mit vielen Kursen und Angeboten unserer Elternschule in der ersten Zeit zur Seite. Im Milchcafé unserer Elternschule können Sie andere Mütter treffen, sich einen gemütlichen Nachmittag mit Ihrem Kind machen und gleichzeitig mit unserer Still- und Laktationsberaterin sprechen, die Ihre Fragen beantwortet, Ihnen Tipps gibt oder einfach zuhört. Die Elternschule bietet viele Kurse für Sie und Ihr Baby an:

Geburtsvorbereitungskurs

Anästhesiesprechstunde

Babymassage Info-Abende für werdende Eltern

Rückbildungsgymnastik mit Säuglingsbetreuung

Hebammensprechstunde Kreißaalführung

Beckenbodengymnastik nach BeBo®-Konzept

Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern Babybauchabformung u. Anleitung

Babyschwimmen Akupunktur zur Geburtsvorbereitung

Roter Faden durch die Bürokratie Schwimmen für Schwangere Milch-Café
Yoga für Schwangere



Checkliste für die Kliniktasche

Das brauchen Sie für sich:

- Still-BH
(eine Nummer größer als im 6. Monat)
- Stilleinlagen
- Dicke, warme Socken
- Bequeme, lange T-Shirts oder Nachthemden oder Pyjamas
- Bequeme, weite Hosen
- Bademantel bzw. Strick- oder Sweatshirtjacke
- Unterwäsche, ca. 8 kochfeste Baumwollslips oder Wegwerfslips

- besonders saugfähige Binden (keine Tampons)
- Kulturbeutel/Kosmetik
- Haargummi für längere Haare
- Hausschuhe
- Lippenpflegestift

- Fotoapparat

- Mutterpass
- Versichertenkarte der Krankenkasse



Wichtige Termine vor der Geburt

- regelmäßige Vorsorge-Termine beim Frauenarzt und/oder der Hebamme
- ca. 12. SSW:
Kontakt zu einer Beleghebamme aufnehmen
- ab ca. 12. SSW:
falls gewünscht Kontakt zu einer Nachsorge-Hebamme aufnehmen
- ab der 24. SSW:
zum Geburtsvorbereitungskurs anmelden
- 1 Woche vor Mutterschutzfrist:
Mutterschaftsgeld beantragen
- ab der 34. SSW oder früher:
in der Klinik zur Geburt anmelden
- 36. SSW:
Kliniktasche packen
- ab der 36. SSW:
geburtsvorbereitende Akkupunktur möglich





Standesamtliche Anmeldung des Kindes

im Ev. Krankenhaus Mülheim (Kabine 4 im Erdgeschoss)

- Personalausweis/Pass beider Eltern
- Geburtsurkunden der Eltern
(bei einer Eheschließung nach 2009)
- Heiratsurkunde
- bei unverheirateten Müttern: Geburtsurkunde
- bei unverheirateten Eltern:
Vaterschaftsanerkennung, Sorgerechtsklärung
- bei geschiedenen Eltern: Scheidungsurteil
- Familienstammbuch (optional)
- Gebühr von 10 Euro



Checkliste für Ihr Baby

- Kleidung für den Heimweg
(Body, Strampler, Söckchen, Mütze, Jäckchen)
- Babydecke
- Wenn Sie mit dem Auto nach Hause fahren:
Autositz/Babyschale mit der nötigen Ausstattung
für Neugeborene
- Wenn Sie zu Fuß gehen:
Kinderwagen oder Tragetuch
- Spucktuch



Wichtige Termine nach der Geburt

- Ihr Kind anmelden (bei uns im Krankenhaus in Kabine 4 im Erdgeschoss)
- Elterngeld/Kindergeld beantragen
- U-Untersuchungen beim Kinderarzt wahrnehmen
- Kurse der Elternschule: Infos und Termine unter www.evkmh.de



Checkliste für den Kreißsaal

- Bequeme Kleidung, z.B. ein langes T-Shirt, weite Hose
- Dicke, warme Socken
- Musik/Hörbücher
- Bücher, Zeitschriften
- Snacks/Süßes
- Getränke (Mineralwasser vorhanden)
- Lippenpflegestift



Impressum

Herausgeber:

Mülheimer Frauenklinik im
Evangelischen Krankenhaus Mülheim an der Ruhr
Ein Haus der ATEGRIS
Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr
Tel. 0208 309-0
info@evkmh.de
www.evkmh.de

Verantwortlich:

Dr. med. Andrea Schmidt
Chefärztin der Mülheimer Frauenklinik

Konzeption & Redaktion:

Sabrina Bungert, Julia Mannheim
ATEGRIS Unternehmenskommunikation

Fotos:

Titelfoto: Uber Images/Shutterstock;
S. 4-5 Yulia Sribna /Shutterstock; S. 6 Phil Jones/Shutterstock; S. 11 Romanova Anna/
Shutterstock; S. 12 Ramona Heim/Shutterstock; S. 15 Kati Molin /Shutterstock;
S. 17 Iryna Inshyna/Shutterstock; S. 18 VojtechVlk/Shutterstock; S. 21 Natalia
Lebedinskaia/Shutterstock; S. 24 Marko Poplase/Shutterstock; S. 26 Fishman64/
Shutterstock; S. 28 Kati Molin/Shutterstock; S. 32 gpointstudio/Shutterstock;
S. 35 Vivid Pixels/Shutterstock; S. 38-39 Filip Olejowski/Shutterstock; S. 41 li und re
Daniela Motzkus, „fotosüchtig“; S. 42 re oben: Daniela Motzkus, „fotosüchtig“;
S. 42 li oben und unten: Kzenon/Fotolia; S. 43 li und re oben:, sowie Mitte: Daniela
Motzkus, „fotosüchtig“; S. 43 li und re unten: Walter Schernstein; S. 45 li oben:
stockce/Shutterstock; S. 45 re oben: bunyarit/Shutterstock; S. 45 li unten: Kati Molin/
Shutterstock; S. 45 re unten: Luke Schmidt/Shutterstock; S. 46 li: Elena Yakusheva/
Shutterstock; S. 46 re: Daniela Motzkus, „fotosüchtig“; S. 47 li: Ev. Krankenhaus
Mülheim/Ruhr GmbH; S. 47 re: Daniela Motzkus, „fotosüchtig“; S. 49 li: Africa
Studio/Shutterstock; S. 49 re oben: Coffeemill/Shutterstock; S. 49 re unten: g-stock-
studio/Shutterstock; S. 50 li oben: Lucky Business/Shutterstock; S. 50 re oben: MIA
Studio/Shutterstock; S. 50 li unten: Olya Vusochyn/Shutterstock; S. 50 re unten: Kati
Molin/Shutterstock;
Portraitbilder von Frau Dr. Schmidt und Frau Walther: Andreas Köhring
Portraitbilder Frau Pawlowski und Frau Meyer sowie das Gruppenbild Rückseite:
Matthias Duschner

Layout:

westerdik grafik design
Mettberg 49e, 45549 Sprockhövel
www.westerdick.de

Druck:

Limego GmbH
Am Bugapark 60, 45899 Gelsenkirchen
www.limego.de

1. Auflage 2017



Wir sind jederzeit für Sie da

Rund um die Uhr, auch nach der Geburt, sind wir von der Mülheimer Frauenklinik für Sie erreichbar:
Rufen Sie uns gerne an!

Unsere Chefarztin Dr. med. Andrea Schmidt
Tel.: 0208 309-2500
Fax: 0208 309-2519
E-Mail: Andrea.Schmidt@evkmh.de

Unser Team der Gynäkologischen Ambulanz:
Tel.: 0208 309-2505

Unsere Hebammen im Kreißsaal:
Tel.: 0208 309-2512

Unser Team der Wöchnerinnenstation:
Tel.: 0208 309-2345

Unser Sekretariat:
Tel.: 0208 309-2501
Fax: 0208 309-2519

Unsere Still- und Laktationsberaterin:
Tel.: 0208 309-2347

Unsere Elternschule:
Tel.: 0208 309-2525
(Mo bis Fr zwischen 9:00 und 10:00 Uhr)

Ev. Krankenhaus Mülheim/Ruhr, Wertgasse 30, 45468 Mülheim an der Ruhr, www.evkmh.de

