

Natürliche Methoden zur Geburtsvorbereitung

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

Himbeerblättertée

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

Damm-Massage

- mit wenig Weizenkeim-, Mandel- oder Damm-massageöl massieren, dann das Öl abwischen
- macht das Dammgewebe geschmeidiger und dehnfähiger und sorgt für eine gute Durchblutung

Dampfsitzbäder mit Heublumen

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

Leinsamen

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

Weniger Zucker

- Verzichten Sie mindestens vier Wochen vor dem errechneten Termin möglichst ganz auf Zucker.



Ev. Krankenhaus Oberhausen

Virchowstraße 20, 46047 Oberhausen
Zentrale Tel. 0208 881-0
Zentrale Fax 0208 881-4800
info@eko.de | www.eko.de



Anfahrt Bus & Bahn

Bus: Haltestelle Ev. Krankenhaus

Parkplätze

Kostenpflichtige Parkplätze:

- im Parkhaus
- im Innenhof

Kurzzeit-Behinderten-Parkplätze:

- vor dem Haupteingang
- im Innenhof



Hilfreiche Informationen und Tipps vor der Geburt



Liebe zukünftige Mutter,

ein großes Abenteuer, Ihre Schwangerschaft, neigt sich dem Ende zu und ein spannendes Ereignis steht bevor: die Geburt Ihres Kindes.

Selbstverständlich lässt sich eine Geburt nicht wirklich planen. Sie wissen nicht, wann es losgeht oder wie es sein wird.

Wir Hebammen möchten Sie dabei unterstützen, die Geburt Ihres Kindes selbstbestimmt zu erleben. Dazu sollten Sie sich schon jetzt Gedanken über Ihre Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse machen. Notieren Sie alles Wichtige und besprechen Sie Ihre Wünsche mit Ihrer betreuenden Hebamme. Wir beraten Sie dabei gerne.

In diesem Flyer haben wir Ihnen einige wichtige und hilfreiche Tipps für die Geburt zusammengestellt.

Was muss in die Kliniktasche?

Zur Vorbereitung auf die Geburt Ihres Kindes können Sie schon einmal die Kliniktasche packen. Hier geben wir Ihnen eine kleine Übersicht, was Sie alles mitnehmen sollten. Für den Kreißaal ist es sinnvoll, eine extra Tasche mit den wichtigsten Dingen zu packen. Diese sind mit einem Sternchen (*) markiert.

Dokumente & wichtige Unterlagen

- Mutterpass*
- Krankenversichertenkarte*
- ggf. Zusatzversichertenkarte*
- ggf. Einweisung der Frauenärztin*
- Telefonnummern wichtiger Personen*
- evtl. bereits ausgefüllte Fragebögen der Klinik*

Für Sie selbst

- bequeme Kleidung für die Geburt, ein etwas längeres Oberteil (Po bedeckend) – gut geeignet sind Oberteile zum Knöpfen vorne (stillfreundlich) oder weite T-Shirts*
- Wechselwäsche (bequeme Kleidung, Baumwollslips, 1-2 Still-BHs)*
- kuschelige, warme Socken*
- Hausschuhe/Badeschlappen*
- Kosmetikartikel*
- ggf. Haargummis, Brillenetui*
- Snacks wie Müsliriegel, Traubenzucker, Getränke nach Wunsch (im Kreißaal erhalten Sie Wasser und Tee)*
- Pfefferminzbonbons/Kaugummi*
- Mehrweg-Strohalm*
- Musik (Bluetoothboxen können ausgeliehen werden), Lieblingsbuch*
- Massageöl/Massageball*
- Lippenpflegestift*
- evtl. Bademantel
- Stilleinlagen
- Stillkissen
- Handtücher, Waschlappen

Für Ihre Begleitperson

Zur Geburt dürfen Sie gerne eine Begleitperson mitbringen, die Sie im Kreißaal unterstützt. Diese benötigt:

- gemütliche Kleidung und Snacks
- Wechselshirt

Für Ihr Baby

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

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

WICHTIG!

Da Mobiltelefone jeder Art die CTG-Aufzeichnung und -Auswertung beeinflussen können, dürfen Handys nicht in unmittelbarer Nähe der Geräte liegen und nur im Flugmodus mit in den Kreißaal. Wir bitten Sie, dies zu respektieren.

Wir sind für Sie da!

Akupunktur

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin zur Akupunktur zur Geburtsvorbereitung.

Unser Informationsabend

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 19 Uhr informieren die leitende Hebamme und der leitende Oberarzt per Videochat rund um die Geburt.

Unser Kreißaal

Es erwarten Sie sechs helle und moderne Geburtsräume. Nutzen Sie gern unseren 3D-Rundgang und verschaffen sich einen eigenen Eindruck.

Den 3D-Rundgang und viele weitere Informationen rund um die Geburt finden Sie auf unserer Webseite. Laden Sie sich hier auch das Formular "Wünsche zur Geburt" herunter:



Das Team des Kreißaals erreichen Sie zur Vereinbarung von Terminen und bei Fragen rund um die Uhr unter der Telefonnummer **0208 881-4200**.

Bitte rufen Sie im Kreißaal an, wenn Sie sich zur Geburt auf den Weg machen.