

Liebe werdende Eltern,

schön, dass ihr zu uns gefunden habt! Wir freuen uns schon, eure Familie auf dem Weg der Schwangerschaft, Geburt und den zauberhaften ersten Tagen eures Wochenbettes zu begleiten.

In diesem Informationsschreiben erhaltet ihr einige Tipps, wie du ihr euch gut auf die Geburt und die Zeit mit eurem Baby vorbereiten könnt.



Ganz zu Beginn...

- Wir empfehlen, gleich zu Schwangerschaftsbeginn eine Hebamme zu suchen. Die Hebammensuchmaschine www.ammely.de kann dabei hilfreich sein
- Ob Geburtsvorbereitungskurse, Hypnobirthing oder geburtsvorbereitendes Yoga - nutzt das [Kursangebot von uns](#) und eurer Region und erfragt eine mögliche Übernahme der Kosten mit der Krankenkasse.

Geburtsvorbereitung im Alltag

- **Bewegung:** Sanfte und regelmäßige Bewegung, vor allem an der frischen Luft, lässt die Schwangere fit bleiben und trainiert Muskeln und Lunge.
- **Entspannung:** Meditationsübungen helfen bei der mentalen Geburtsvorbereitung. Ob Musik, Aromatherapie, geführte Meditationen, nutze das, was dir am besten gefällt.
- **Wissen:** So viel wie nötig, so wenig wie möglich-Jede Familie ist anders, manche möchten sehr genau über Geburtsprozesse Bescheid wissen, andere möchten es auf sich zukommen lassen. Lest nur, was euch guttut und sprecht mit Fachpersonal, wenn euch etwas verunsichert.
- **Gespräche:** Für werdende Eltern verändert sich vieles, sobald ein Wunder auf dem Weg ist. Sprecht über eure Gedanken, hört euch zu, tut euch gegenseitig Gutes, sprecht über Erwartungen und Vorstellungen von Geburt und Elternsein. Als Team werdet ihr die Zeit gemeinsam wunderbar meistern.

Buchtipps

- Kareen Dannhauer: Guter Hoffnung – Hebammenwissen für Mama & Baby.
- Jule Tilgner: Mutter werden – Dein Begleiter durch die erste Zeit nach der Geburt.
- Ingeborg Stadelmann: Die Hebammensprechstunde.
- Nicola Schmid: artgerecht – das andere Baby Buch.
- Bianca Maria Heinkel & Jhari Gerlind Kornetzky: Mama werden mit Hypnobirthing



Es gibt auch tolle Podcasts und Videos im Internet, die dir kostenfreie Tipps geben.

Geburtsvorbereitende Maßnahmen

Dammassage: 6 Wochen vor Geburtstermin beginnen. Anfangs nur mit 1 Finger, dann später mit 2 Fingern massieren. Finger 2 cm in die Scheide einführen, ca. 5 min. massieren. Restliches Öl danach abtupfen. Nicht bei vorzeitigen Wehen!

Heublumendampfbad: 4 Wochen vor Geburtstermin beginnen. 1-2x die Woche

Himbeerblätterttee: 4 Wochen vor Geburtstermin beginnen. Nach Bedarf trinken. Maximal 1 Tasse pro Tag.

Datteln: 4 Wochen vor Geburtstermin beginnen, 6 Datteln am Tag

Ich packe meinen Koffer...das muss in die Kliniktasche

Die Kliniktasche sollte am besten bis zur 36+0 SSW fertig gerichtet werden. Denn ab dann ist eine Geburt bei uns im Haus möglich.

Tip: Packe zwei verschiedene Taschen- eine für die Geburt und eine fürs Wochenbett. So musst du keinen riesigen Koffer mit in den Kreißsaal schleppen und findest ganz schnell, was du herausholen möchtest.

Für die Geburt

- Bequeme Kleidung, langes Oberteil
- Cardigan oder Bademantel
- Wasserdichte Hausschuhe
- Dicke Wollsocken
- Haargummis
- Brille (falls du Kontaktlinsen trägst)
- Eine rote Handtuch für dein Baby- darin fühlt es sich besonders wohl
- Auf Wunsch: Entspannungsmusik, Igelball, Duftöl, Kuschelkissen
- Snacks wie Traubenzucker, weiche Kekse, Banane, leckeres Getränk

Für die Zeit im Krankenhaus

- Pflegeartikel
- Bademantel
- Hausschuhe
- Shirts (evtl. zum Aufknöpfen, evtl. weite Männerhemden) oder bequeme Schlafanzüge
- Weite T-Shirts
- Bequeme Leggings
- Jogging-Anzug (auch bei ambulanter Geburt)
- Warme Socken
- Bequeme große Baumwollunterhosen
- 2 Still-BH's oder Still Unterhemden
- Binden (werden meist von der Klinik zur Verfügung gestellt)
- Handtücher

Für die Begleitperson

- Bequeme Kleidung, ggf. Hausschuhe
- Zahnbürste
- Snacks wie Brötchen, Power-Riegel, koffeinhaltige Getränke
- Fotoapparat oder Handy mit Fotofunktion

Organisatorisches

- Mutterpass und Versicherungskarte
- Einweisung zur Geburt
- Falls vorhanden: Allergiepass, Impfpass
- Geburtsurkunde der Eltern/ Stammbuch
- Personalausweise der Eltern
- Ggf. Vaterschaftanerkenntnisunterlagen

Für das Wochenbett auf Station

- Kleidung mit Brusteingriff (Knopfleiste oder Zipper, Stilloberteile)
- Bequeme Unterhosen (Netzunterhosen und Binden bekommst du bei uns)
- 1-2 Still-BH's (Stilleinlagen bekommst du bei uns)
- Bademantel
- Bequeme, stabile Hausschuhe
- Handyladekabel und Musik/Kopfhörer
- Duschgel, Shampoo, Zahnpflegeutensilien, Haarbürste
- Badehandtuch und Waschlappen für die Mama

Das Baby erhält während des Aufenthaltes bei uns Kleidung, Windeln und Handtücher, damit ihr zuhause nichts waschen müsst.

Für die Entlassung / für das Baby

- 2 Bodys und 2 Strampler in Größe 50 und 56
- Söckchen
- Spucktuch
- Babysafe mit Einschlagdecke (Kind darf nicht im Schneeanzug angeschnallt werden!)
- Mütze, Strumpfhosen, dicke Socken, warme Decke bei kaltem Wetter

Babykleidung sollte vor dem ersten Tragen gewaschen werden, um Chemikalien zu entfernen und aus hygienischen Gründen

Eure erste Zeit zuhause...

- Fahrt nach dem Klinikaufenthalt am Besten ohne Umwege nachhause! Einkaufen und Großeltern besuchen ist für Wöchnerin und Baby noch zu anstrengend.
- **Besuchsregeln aufstellen:** Keine unangekündigten Besuche, nur liebe Menschen!!! Besucher*innen werden nicht bedient, sondern müssen euch bedienen; verabschiedet den Besuch oder zieht euch zurück, wenn es euch zu viel wird.
- **Vorkochen:** Gut ist es, in der Schwangerschaft schon vorzukochen und fertige Gerichte einzufrieren. Ansonsten lasst euch von eurem Besuch Essen mitbringen :-
- **Babyblues:** am 3. bis etwa 5. Tag nach der Geburt treten häufig hormonelle Schwankungen auf. Das ist normal und geht wieder weg. Und wenn es nicht weg geht, findet ihr Hilfe bei: www.schatten-und-licht.de
- **Nehmt Hilfe an:** im Haushalt, beim Einkaufen, Gesprächspartner*innen
- Schlafen wann immer es geht; auch am Tag.
- Lasst euch Zeit: Als Eltern, als Paar. Ihr werdet daran wachsen!

Das Geburtshilfliche Team des Kreiskrankenhauses Bergstraße wünscht euch alles Liebe und eine wunderbare Kennenlernzeit!

Wir freuen uns, euch begleiten zu dürfen!

