



Übersicht

Liebe Eltern,

mit unserer Anmeldemappe möchten wir Ihnen nützliche Hinweise und Tipps mit auf den Weg geben und Ihnen die Vorbereitung auf Ihren Aufenthalt bei uns etwas erleichtern.

Inhaltsangabe:

- Infoblatt „**Aufnahme im Kreißaal & Kontaktinformationen**“ – wichtige Informationen über den Ablauf, Telefonnummern
- Infoblatt „**Wie läuft eine Geburt ab?**“ – Wann müssen Sie sich auf den Weg machen - Antworten zu Fragen rund um den Geburtsbeginn
- Infoblatt „**Besuchsregelungen**“
- Infoblatt „**Informationen zum Stillbeginn**“
- Infoblatt „**Vitamin K beim Neugeborenen**“
- Infoblatt „**Aufenthalt & Entlassungstag**“

- ggfls. Infoblatt „Geburtsvorbereitende Akupunktur“
- ggfls. Infoblatt „Schwangerschaftsdiabetes & Muttermilch“

- Checkliste „**Klinikkoffer**“

Zusätzlich erhalten Sie von uns:

- Den Umschlag für die Anmeldung ihres Kindes beim Standesamt & Kindergeldunterlagen
- einen Ausdruck der „Periduralanästhesie (PDA)- Aufklärung“
- einen Ausdruck der Aufklärung „Geburtshilfliche Maßnahmen“

das Geburtshilfliche Team des Kreißaals freut sich auf Sie!





Aufnahme im Kreißsaal & Kontaktinformationen

Liebe werdende Mütter,

wenn Sie einen Termin vereinbaren, absagen oder verschieben möchten, erreichen Sie die Kreißsaalambulanz von Montag-Sonntag von 08:00-16:00. Termine vereinbaren wir für Geburtsanmeldungen, Geburtsplanungsgespräche, ET-Plus-Kontrollen.

Kreißsaalambulanz:	040/1818 82 41 62	Wochenbettstation 1D:	040/1818 82 11 71
Pränataldiagnostik (PND):	040/1818 82 14 11	Barmbek-Infopoint:	040/1818 82 90 00
Gyn./Präpart. Station 1B:	040/1818 82 11 31	Kreißsaal (24h):	040/1818 82 15 10

Sollte Ihr(e) Gynäkologe/Gynäkologin Sie mit einer Facharzteinweisung zu uns schicken oder Sie die Entscheidung treffen sich bei uns vorzustellen – z.B. mit Wehen, haben wir hier eine kleine Wegbeschreibung für Sie:

⇒ Anmelden in der **Patientenaufnahme** 08:00-16:00 Uhr oder außerhalb dieser Zeiten in der **zentralen Notaufnahme** (ZNA)

⇒ wenn möglich, lassen Sie sich bitte im PC aufnehmen. Falls das auf Grund der Geburtsarbeit nicht möglich ist, werden wir Ihre Begleitung darum bitten (Manchmal ist ein kleiner Spaziergang auch eine gute Idee!)

⇒ Kommen Sie zu uns in den Kreißsaal – 1. Stock (aus den Fahrstühlen rechts) und melden Sie sich bei uns:

Montag bis Sonntag von 08:00-16:00 in der Leitstelle der Kreißsaal-Ambulanz

Außerhalb dieser Zeiten **klingseln** Sie bitte **an der Kreißsaaltür** und sagen mit welchem Anliegen Sie kommen. Wir öffnen dann die Tür automatisch und kommen Ihnen entgegen. In der Regel starten wir nach Ankunft bei uns damit, dass Sie uns erzählen weshalb Sie kommen. Dann folgen CTG, Blutdruckkontrolle und ggfls. eine vaginale Untersuchung.

Wir freuen uns sehr, wenn Ihr Partner einen negativen Schnelltest mitbringt. Sollte dies aber auf Grund der Uhrzeit nicht möglich sein, finden wir natürlich vor Ort eine Lösung.

Wir sind 24h am Tag im Kreißsaal erreichbar! Sollten Sie unentschlossen sein und sich unsicher fühlen, können Sie uns jederzeit telefonisch kontaktieren, auch wenn Sie rücksprechen möchten, ob es sinnvoll wäre sich schon bei uns vorzustellen.

Bitte denken Sie an Ihre **Versichertenkarte** und Ihren **Mutterpass**.

Parken: Wir haben vor der Klinik den sogenannten „Storchenparkplatz“ – dieser darf max. 30min belegt werden. Am Tag der Geburt Ihres Kindes schenken wird Ihnen die Parkgebühren. Lassen Sie sich die Parkkarte durch die Hebammen im Kreißsaal abstempeln.

Wie läuft eine Geburt ab und wann stelle ich mich im Kreißsaal vor?



Wie verläuft denn eigentlich eine Geburt?

Eine Geburt wird in vier Abschnitte unterteilt:

„**Latenzphase**“ – in dieser Zeit bereitet sich der Körper der Mutter auf die Geburt vor. Die Gebärmutter produziert erste Kontraktionen (kleine Wehen), der Gebärmutterhals wird weich und dehnbar, das Baby sucht sich eine gute Startposition. Häufig passieren viele dieser Dinge unbemerkt und zu Hause. Sollte eine Einleitung nötig sein, kann diese in den meisten Fällen ambulant beginnen.

„**Eröffnungsphase**“ – der Beginn von regelmäßigen, zunehmenden und häufigen Wehen, die zunehmend kräftiger und z.T. auch schmerzhafter werden. Die Wehen üben Druck auf das Baby und somit auf den Muttermund aus und beginnen diesen so zu öffnen.

„**Pressphase**“ – Wenn der Muttermund vollständig eröffnet ist (10cm), dann verursacht dies Pressdrang und das Baby wird durch die Kraft der Gebärmutter und des aktiven Mitpressens durch das Becken geschoben und geboren.

„**Nachgeburtsphase**“ – Nach der Geburt des Babys wird die Plazenta (Mutterkuchen) geboren, das geschieht in der Regel binnen 20-30min.

Blasensprung:

Wenn Sie Fruchtwasser verlieren, machen Sie sich bitte in Ruhe auf den Weg in den Kreißsaal. Sie können sich gerne von Ihren Angehörigen im PKW bringen lassen. Sollte Ihr Kind jedoch in **Beckenendlage bzw. Querlage** liegen, rufen Sie bitte einen Krankenwagen.

Schwangerschaftsbeschwerden:

Eine **vaginale Blutung** ist immer ärztlich abzuklären. Auch bei leichten vaginalen Blutungen ist eine Kontrolle durch Ihren Gynäkologe/Gynäkologin ratsam. Wenn Sie sich unwohl fühlen, akute oder starke Schmerzen oder nachlassende Kindsbewegungen haben, sollten Sie sich ebenfalls bei Ihrem Gynäkologe/Gynäkologin oder Hebamme vorstellen. Außerhalb der Sprechzeiten kommen Sie gerne zu uns.

Befinden Sie sich **vor der 37+0 Schwangerschaftswoche** und verspüren vorzeitige Wehen, sollten Sie zeitnah eine Kontrolle bei Ihrem Gynäkologe/Gynäkologin/Hebamme oder durch die Geburtsklinik durchführen lassen.

Einleitungen:

Nicht immer wählt die Natur den günstigsten Geburtstermin, deshalb ist es in einigen Fällen nötig eine Geburt einzuleiten, um Mutter oder Kind nicht zu gefährden. Sollte bei Ihnen eine Einleitung notwendig sein, werden wir Sie ausführlich über den Verlauf aufklären und beraten.

Wehen ab der 37+0 Schwangerschaftswoche oder auch - Geburtsbeginn:

Ein kleiner Anfang: Die meisten Geburten beginnen mit einem unregelmäßigen unangenehmen Ziehen in den Leisten, vergleichbar für viele Frauen mit Menstruationsbeschwerden. Außerdem wird der Bauch hart.

Schon Mittendrin? Dieses „Ziehen“ entwickelt sich im Verlauf zu regelmäßigen, kräftigen Wehen. Bei regelmäßigen Wehen, die ungefähr alle 5 min über einen Zeitraum von 2 Stunden kommen (ab dem 2. Kind ungefähr alle 6-7 min) können Sie sich auf den Weg in den Kreißaal machen.

Gehäuft geht dies mit einem leicht blutigen Schleimabgang einher. Sie können sich gerne von einer Begleitperson mit dem PKW bringen lassen oder ein Taxi nehmen.

Wehen äußern sich z.B. durch:

- wiederkehrend auftretende Rückenschmerzen
- Unterbauchschmerzen
- Hartwerden des Bauches
- Ziehen in den Leisten oder den Beinen



Zwischen dem „Anfang“ und dem „Mittendrin“ liegt häufig noch etwas Zeit, hier einige Tipps wie Sie mit einem Geburtsbeginn umgehen können:

- Bewegung – erspüren Sie welche Position Ihnen hilft, die Kontraktionen besser zu tolerieren
- Wärme & Massagen – ein Kirschkernkissen, eine Wärmflasche auf dem unteren Rücken oder leichter Druck auf das Kreuzbein können Wunder wirken (Vorsicht: Verbrennungsgefahr)
- Tens-Gerät - Die Vibrationen eines Tens-Gerätes helfen vielen Frauen im Umgang mit Wehenschmerz
- Entspannungsbad - auch ein Entspannungsbad kann helfen, mit dem Wehenschmerz zurecht zu kommen. Achten Sie hier bitte darauf, dass Sie nicht zu heiß baden. Außerdem wird der Badewanne nachgesagt, dass Sie echte Geburtswehen verstärkt und leichte Kontraktionen lindert..
- Ablenkung – zu Beginn der einsetzenden Geburtswehen kann es hilfreich sein, sich noch etwas abzulenken/zu beschäftigen, die Wehen werden irgendwann Ihre volle Aufmerksamkeit fordern – dann machen Sie sich einfach auf den Weg zu uns

Wir freuen uns, wenn Sie sich telefonisch ankündigen, auch können Sie uns gerne jederzeit telefonisch unter **040/1818 82 15 10** kontaktieren, wenn Sie sich mit dem Geburtsbeginn unsicher fühlen.

Wir wünschen Ihnen eine noch schöne Schwangerschaft und freuen uns auf die Geburt mit Ihnen,

Ihr Barmbeker Geburtshilfe-Team

Kreißaalteam

040/1818 82-15 10



Feuerwehr

112

Besuchsregelungen in der Geburtshilfe

→ unsere Besuchsregelungen und Besuchszeiten auf einen Blick:



Begleitperson und Besucher im Kreißsaal:

Der Kreißsaal gleicht einem **intensivmedizinischen Bereich**, daher bringen Sie für Ihre Geburt bitte nur eine Begleitperson mit. „Besuch“ im Kreißsaal ist nicht vorgesehen.

Für ihre Geburtsbegleitung gibt es keine „festen Zeiten“. Grundsätzlich wünschen wir uns natürlich, dass Sie die Geburtsbegleitung ihrer Wahl zur Unterstützung an ihrer Seite haben, deshalb entscheiden wir den Zeitpunkt, ab dem die Geburtsbegleitung dauerhaft anwesend ist gemeinsam.

Wenn Sie beispielsweise mit einem vorzeitigen Blasensprung auf das Einsetzen der Wehen warten, darf ihre Begleitung sich gerne ein Bild von der Situation im Kreißsaal machen und sich dann noch etwas zu Hause ausruhen, bevor es dann „ernst“ wird.

Hinweis: Begleitungen müssen sich über den Aufenthalt selbst verpflegen.

Wochenbettstation 1D:

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Besuch erst auf der Wochenbettstation 1D innerhalb der vorgegebenen Besuchszeit empfangen werden kann:

Da gerade in den ersten Tage Ruhe und Zweisamkeit enorm wichtig für Mutter und Kind sind, ist **pro Tag der Besuch des 2. Elternteils plus eine weitere Person (& Geschwisterkinder) im Zeitfenster von 10:00 bis 18:00 Uhr** möglich; der Besuch ist im Rahmen dieser Zeiten in der Länge nicht begrenzt.“

Für Treffen in „größerer Runde“ eignen sich die Innenhöfe in unserer Klinik.



Familienzimmer/Einzelzimmer:

Gerne können Sie für eine Zuzahlung eines unserer Familien-, Einzel- oder Privatzimmer buchen. Ob ein Familienzimmer verfügbar ist, können wir Ihnen leider erst zum Zeitpunkt der Geburt sagen, da wir die Belgeungszeiten nicht planen können. Wenn Sie ein Familienzimmer buchen möchten, wenden Sie sich bitte an Ihre betreuende Hebamme im Kreißsaal.

Im Familienzimmer werden dann beide Elternteile gemeinsam stationär aufgenommen. Hierbei sind Mahlzeiten dann inklusive.

Sollte eine besondere Zimmerwahl nicht möglich sein, werden unsere frischgebackenen Mütter in 2-Bett-Zimmern untergebracht.

Gynäkologische/Präpartale Station (1B):

Besuchszeiten: **10:00-18:00**, keine weiteren Einschränkungen bzgl. der Anzahl, mit der Bitte um Rücksichtnahme auf MitpatientInnen.

Informationen zum Stillbeginn

Sie möchten Ihr Baby stillen und stehen jetzt am Anfang Ihrer Stillbeziehung – wir möchten Ihnen mit den folgenden Informationen einige Tipps und Empfehlungen für einen guten Start geben.

Stillen ist ein Lernprozess für Sie und auch für Ihr Baby. Deshalb gilt: Geduld, Ruhe, Körperkontakt. Gemeinsam müssen Sie lernen sich aufeinander einzustellen und zu verstehen. Wir unterstützen Sie gerne im Kreißsaal und auf der Wochenbettstation dabei.



Kuscheln! Ihr Baby wünscht sich vor allem Nähe, Körperkontakt, und Stillen seines Saugbedürfnis, aber auch des ersten Hungers.

Für einen guten und entspannten Stillstart empfehlen wir Ihnen ausgiebigen Haut-zu-Haut-Kontakt. Hierbei werden sowohl bei Ihnen als auch bei Ihrem Baby viele Hormone ausgeschüttet, die u.a. wichtig für die Muttermilch-Bildung sind.

Muttermilch ist ein Wundermittel - sie hat förmlich eine medizinische Wirkung und Sie können die Gesundheit Ihres Kindes dadurch stärken. **Ein Tropfen Muttermilch enthält etwa 4000 lebende Zellen!** Die Inhaltsstoffe wandeln sich regelmäßig und passen sich den Bedürfnissen Ihres Kindes an.

Habe ich nach der Geburt genug Milch? In den ersten Tagen befindet sich genau wie in der Schwangerschaft Kolostrum (eine Form der Muttermilch) in der Brust. Dieses enthält u.a. Immunstoffe und Enzyme, die vor äußeren Keimen schützen und die Darmflora fördern. Es bietet Ihrem Kind bereits viel Energie, auch wenn das Kolostrum manchmal eher wässrig aussieht. Durch regelmäßiges Stillen produziert Ihr Körper immer mehr Milch und passt sich so den Bedürfnissen Ihres Babys an.

„Viel hilft viel“ und die Nachfrage regelt das Angebot:

Für die ausreichende Milchbildung ist es notwendig ca 10-12 Mahlzeiten/Tag zu Stillen.

Hierbei ist der Abstand zwischen den Mahlzeiten flexibel zu wählen, aber die Gesamtanzahl sollte eingehalten werden. Einige Kinder möchten sogar noch häufiger Trinken – das ist okay! Um beide Brüste gut in die Milchbildung zu bringen, sollten Sie pro Mahlzeit beide Seiten oder konsequent abwechselnd Stillen.

Manchen Frauen hilft es, Protokoll über die Mahlzeiten zu führen und dadurch einen leichteren Überblick zu haben.

Nach der Geburt dürfen Sie und das Baby ein kleines Hormontief haben und erst mal ein bisschen schlafen. Spätestens ab 6h nach der Geburt sollte Ihr Baby aber anfangen regelmäßig zu trinken. Das bedeutet **mindestens 10-12mal/24h**.

Es kann vorkommen, dass Sie Ihr Baby für das Stillen wecken müssen. Dafür kann es helfen es sanft hochzunehmen, zu wickeln oder es auszuziehen und so einen kleinen Kältereiz zu setzen. Sollte sich Ihr Kind nicht wecken lassen, versuchen Sie es nach 30min erneut. Sind Sie auch dann nicht erfolgreich, melden Sie sich gerne bei den KollegInnen auf der Wochenbettstation, eventuell wird es dann notwendig die Brust per Hand zu stimulieren und entleeren.

Mein Baby schreit die Brust an! Vielleicht haben Sie Ihr Kind gerade geweckt, oder es ist etwas verstimmt weil es hungrig ist und schreit nun. Versuchen Sie Ihr Kind erst zu beruhigen, um es dann zu Stillen. Ein schreiendes Kind ist in der Regel zu aufgebracht, um gut an die Brust zu gehen.

Hungerzeichen: Ihr Kind signalisiert Ihnen durch seine suchenden Kopfbewegungen, Schmatzen, Seufzen und an den Händen lutschen, dass es an der Brust saugen möchte. Aber vergessen Sie nicht: Es übt noch!

Ein Baby kann den Unterschied zwischen seinen Händen und der Brust noch nicht bewusst ausmachen – deshalb kann es passieren, dass Sie den Eindruck gewinnen, es würde nicht trinken „wollen“ – dabei braucht es einfach nur etwas Unterstützung durch Sie. Ein spätes Hungerzeichen ist das Schreien durch beginnenden Frust auf Grund von Hunger.

Wie geht „Stillen“? Vorweg: Seien Sie geduldig mit sich und Ihrem Baby. Es benötigt am Anfang etwas Übung und Koordination sein eigenes Kind gut an die Brust zu legen. Kinder, Brüste, Brustwarzen und Mamas können sehr verschieden sein und brauchen manchmal etwas für ein sicheres Zusammenspiel!

Hier aber die Theorie:

- Bequeme Haltung für Mama
- Das Baby liegt in seiner eigenen Achse, Bauch an Bauch mit Ihnen
- Das Baby liegt mit der Nase auf Höhe der Brustwarze, die Brustwarze wird ihm angeboten in dem die Brust im C-Griff gehalten wird
- Ihr Kind öffnet nun den Mund weit (warten Sie diesen Moment ab) und wird mit einer zügigen Bewegung an die Brust geführt.

So ist Ihr Kind „richtig“ angelegt:

- Das Baby hat mehr Brust im Mund als nur die Brustwarze, die Nase ist frei
- Das Kinn des Babys „arbeitet“ in der Brust
- Aufgestülpte Lippen
- Keine Grübchen
- Mund-/Kiefer-/Gesichtsmuskulatur arbeitet, das Baby schluckt
- Dauernuckeln an der Brustwarzenspitze vermeiden → macht wund Brustwarzen

Pflege der Brust:

- Luftige, lockere oder keine Oberteile (keine einschnürenden BHs)
- Verzicht auf stark riechendes Parfüm, Lotionen, Duschgel
- Letzte Tropfen Muttermilch auf der Brust verreiben
- Wollwachs und Luft für die Brustwarzen

Muss mein Kind ein „Bäuerchen“ machen? Nicht alle Kinder schlucken beim Trinken Luft - gestillte Kinder müssen also in der Regel nicht aktiv zum „Bäuerchen machen“ gebracht werden. Es ist völlig ausreichend, das Baby in eine aufrechte Position zu bringen und ihm einen Moment Zeit zu geben ggfls. Selbständig aufzustoßen. Auch über der Schulter der Eltern „hängen“ kann dafür eine gute Position sein.

Und Rückbildung: Ihrem Körper helfen Sie durch die regelmäßige Muttermilch-Förderung bei seinen Rückbildungsprozessen der schwangerschaftsbedingten Veränderungen. Dabei sind „Nachwehen“ also Kontraktionen/Ziehen im Unterbauch beim Stillen normal, gut und richtig!

• Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie auf der Seite des Europäischen Instituts für Laktation und Stillen: <https://www.stillen-institut.com/>



Vitamin K-Gabe bei Neugeborenen



Weshalb empfehlen wir die Gabe von Vitamin K bei Neugeborenen?

Vitamin K ist ein wichtiger Faktor zur Unterstützung der Blutgerinnung. Das Vitamin K wird vom Körper einerseits aus der Nahrung aufgenommen, andererseits produziert der Darm aus der Nahrung zusätzlich Vitamin K.

Neugeborene haben einen Vitamin K-Mangel, verursacht durch die erst in Gang kommende Darmtätigkeit und eine schwankende Konzentration von Vitamin K in der Muttermilch. Die meisten spontanen Blutungen beim Neugeborenen (vor allem Gehirnblutungen) sind auf einen Vitamin K-Mangel zurückzuführen, die sog. Vitamin K-Mangelblutung. Diese spontanen Blutungen können bleibende Schädigungen des Gehirns verursachen, in seltenen Fällen auch zum Tod führen.

Studien haben gezeigt, dass bei einer prophylaktischen Gabe von Vitamin K dieses Risiko um ein Vielfaches gesenkt werden kann.

Wir empfehlen deshalb die Gabe von Vitamin K in Form von Konakion 2mg gleich nach der Geburt, bei der U2 und der U3.

Die 2 Tropfen werden dem Neugeborenen mit einer Pipette in den Mund geträufelt.

Selbstverständlich erfolgt die Gabe von Konakion nach dem ersten Stillen.

PS:

Vor etwa 10 Jahren wurden Befürchtungen laut, Vitamin K könnte das Krebsrisiko bei Kindern leicht erhöhen. Dies konnte in der Zwischenzeit jedoch in zahlreichen Untersuchungen klar widerlegt werden. Der Beitrag von Vitamin K zur Vermeidung ernsthafter Blutungen in den ersten Lebenswochen hingegen ist unumstritten.



Aufenthalt & Entlassungstag

Mit diesem Informationsblatt erhalten Sie einige Empfehlungen über Ihren Aufenthalts bei uns, sowie die Planung und Umsetzung Ihrer Krankenhausentlassung.

- Nach der Geburt (auch nach einem Kaiserschnitt) verbringen Sie noch einige Stunden im Kreißsaal zur Überwachung – der Zeitraum dabei ist individuell, im Anschluss verlegen wir Sie auf die **Wochenbettstation 1D**
- Ab 48 Stunden nach der Geburt ihres Babys planen wir die U2 sowie das Neugeborenen-Stoffwechsel-Screening,
- Die Abschlussuntersuchung der Wöcher:innen wird am 2. Tag nach der Geburt durchgeführt

- Eine Entlassung von der Wochenbettstation kann in der Regel am 2./3. Lebenstag ihres Babys stattfinden. Bitte sorgen Sie für eine zeitnahe Abholung aus der Klinik, Entlassungszeit bis 10:00 Uhr
- Auch nach einem Kaiserschnitt, kann eine Entlassung am 2./3. Lebenstag des Kindes möglich sein

- Am Entlassungstag erhalten sie Ihre Entlassungspapiere (Arztbrief, Mutterpass, Kinderuntersuchungsheft) an unserer Leitstelle

Woran sollten Sie denken?

- Informieren Sie Ihre Wochenbetthebamme
- Autositz für Ihr Baby
- Packen Sie Ihr Gepäck, soweit möglich, schon am Vorabend



...und zum Schluss noch einen Tipp:

- Überprüfen Sie alle Schränke und das Bad auf evtl. vergessene Sachen, z.B. Ladekabel für Ihr Smartphone.

Sollten Sie Fragen zu Ihrer Entlassung haben, sprechen Sie das Team der Station 1D gerne an.

Ihre Meinung ist uns sehr wichtig!

Vielen Dank für das Ausfüllen der Meinungskarte für stationäre Patienten



Kliniktasche

In dieser Liste haben wir einige Dinge aufgeführt, die für einen Aufenthalt bei uns nötig und nützlich sein können. Selbstverständlich ist es Ihre Entscheidung, was Sie noch Wichtiges zu uns mitbringen:

Papiere:

- Mutterpass
- Krankenversichertenkarte
- evtl. Krankenseinweisung
- Unterlagen für das Standesamt (Geburtsurkunde für Ihr Kind)
- Aufklärungsbögen für PDA und Geburtshilfliche Maßnahmen
- Patientenverfügung, falls vorhanden
- Blutzuckergerät, falls vorhanden
- Medikamente

Bekleidung:

- Hausschuhe oder bestenfalls (abwaschbare) Badelatschen
- dicke Socken für die Geburt und das Wochenbett
- Haarband oder Haargummi
- Lippenpflege
- Nachthemden mit Knopfleiste oder bequeme T-Shirts
- bequeme Haus-oder Sporthose
- Stilleinlagen
- Babymütze
- Wenn vorhanden: Schlafsack, Pucktuch/Pucksack



Für Ihren **Aufenthalt bei uns** stellt Ihnen die Klinik die komplette Babybekleidung zur Verfügung, einschließlich Windeln.

Toilettenartikel:

- nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen
- große & kleine Handtücher, auch ein Duschhandtuch
- ggfs. einen Bademantel

(Einmal-) Waschlappen, Wöchnerinnenvorlagen & Einmalstips für die ersten 3 Tage, erhalten Sie bei uns.



Für den sicheren Heimweg – Babys erstes richtiges Outfit:

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Autositz | <input type="checkbox"/> Mütze |
| <input type="checkbox"/> Body | <input type="checkbox"/> Socken |
| <input type="checkbox"/> Jäckchen | <input type="checkbox"/> Decke |
| <input type="checkbox"/> Strampler | <input type="checkbox"/> Evtl. Spucktuch/Stoffwindel |
| <input type="checkbox"/> Wolljacke | |



Während der Geburt dürfen Sie trinken und essen. Wir raten Ihnen aber von ausgedehnten Mahlzeiten bei zunehmender Wehentätigkeit ab. Um dennoch für ausreichend Energie sorgen zu können, empfehlen wir Ihnen Traubenzucker, isotonische Getränke oder Fruchtriegel – versorgen Sie sich gerne mit dem, was Ihnen auch sonst schmeckt.

Ihre Begleitperson wird von uns mit Getränken kostenlos versorgt (Wasser, Kaffee, Tee). Für weitere Wünsche, Snacks oder Mahlzeiten während des Kreißsaal-Aufenthaltes müssen Sie selbst sorgen.

In der Klinik bietet Ihnen Bäcker *Junge* (EG) belegte Brötchen, sowie warme Snacks an. Vor der Klinik finden Sie außerdem einen Marktstand, an dem Sie Obst und Salate erwerben können.

Außerhalb der Öffnungszeiten von Bäcker und Marktstand finden Sie in der Ladenpassage einen Snackautomaten. Selbstverständlich können Sie sich Ihre "Butterbrote" auch einfach mitbringen.

Bringen Sie sich gerne auch ihre eigene Playlist, das Lieblingskissen, Tee den Sie besonders mögen, oder was immer Ihnen grundsätzlich hilft sich wohl zu fühlen mit. Das könnte zum Beispiel sein:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Musikbox | <input type="checkbox"/> Thermoskanne |
| <input type="checkbox"/> Trage-/Bondingtuch (auch unter der Geburt nützlich - und sowieso im Wochenbett!) | <input type="checkbox"/> Stillkissen/Kuschelkissen |
| <input type="checkbox"/> Badezusatz | <input type="checkbox"/> Tee |
| <input type="checkbox"/> Massageöl/Massagebälle | <input type="checkbox"/> Tens-Gerät, wenn vorhanden |
| | <input type="checkbox"/> Und: Was immer Ihnen noch gut tut! |



Eigene Punkte:

<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Schwangerschaft und eine schöne Geburt,
das Team der Geburtshilfe Barmbek