

## Integrierte Wochenstation

*Wichtige Informationen für  
Ihren Aufenthalt bei uns und  
die erste Zeit zu Hause.*

*Für einen gelungenen*

# *Start*

*ins gemeinsame*

# *Leben*



## Inhalt:

1	Ihr Aufenthalt auf unserer Wochenstation .....	5
2	Hilfsangebote für Eltern .....	7
3	Informationen für die erste Zeit zu Hause .....	9
4	Tipps zur Neugeborenen-Pflege .....	11
5	Gymnastik nach der Geburt .....	12
6	Wichtige Telefonnummern .....	15

## Für einen gelungenen Start ins gemeinsame Leben

Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes! Das Team der Integrierten Wochenstation heißt Sie und Ihr Kind herzlich willkommen.

Als kompetentes Team von Gesundheits- und (Kinder)Krankenpflegekräften, Hebammen und Ärzt:innen unterstützen und beraten wir Sie gerne. Dabei ist es uns ein besonderes Anliegen, dass Sie möglichst vom ersten Tag an selbst für Ihr Kind da sein und es versorgen können.

Die folgenden Informationen dienen Ihrer Orientierung auf unserer Station, denn wir wollen, dass Sie und Ihr Kind sich in unserem Haus wohlfühlen und gut betreut wissen.

Weiterhin finden Sie in dieser Broschüre nützliche Hinweise für die Zeit des Wochenbetts und was Sie in der ersten Zeit zu Hause beachten sollten.

Sollten Sie Fragen oder Wünsche haben, wenden Sie sich bitte an eine Pflegekraft oder eine Hebamme des Stationsteams.

Ihr Team der Integrierten Wochenstation



## Wichtige Informationen zu Ihrem Aufenthalt auf unserer Wochenstation

### Besuche

Damit Mutter und Kind die Nähe zueinander in Ruhe genießen können, ist das **Patientenzimmer** ausschließlich Ihnen, Ihrer Begleitung und Geschwisterkindern des Neugeborenen vorbehalten. Bitte beachten Sie die Ruheschilder an den Zimmertüren und weichen Sie gegebenenfalls mit Besuchen wie Oma, Opa, Verwandten und Bekannten auf den Aufenthaltsraum (Buffetraum) oder den Wintergarten aus. Bitte nutzen Sie für Treffen mit weiteren Besuchern ebenfalls diese Aufenthaltsräume.

Bitte beachten Sie unsere Besuchszeiten

Montag bis Sonntag:

15.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Pandemiebedingte Abweichungen unserer Besuchsregeln erfahren Sie auf unserer Webseite.

### Essen und Trinken

**Frühstück, Mittagessen** und **Abendessen** werden Ihnen auf Ihr Zimmer gebracht. Wir bitten Sie, Ihr gebrauchtes Geschirr nach der Mahlzeit in den Tablettwagen zu räumen.

Am Service- und Info-Center in der Eingangshalle kann Ihre Begleitperson Marken erwerben und damit an den Mahlzeiten teilnehmen. Bitte geben sie diese dann bei uns auf der Station ab.

Ihnen stehen **Kaffee- und Getränkeautomaten** außerhalb der Mahlzeiten im Aufenthaltsraum zur Verfügung. Außerdem können Sie sich gerne an dem Wasserspender im Eingangsbereich der Station kostenfrei mit Wasser versorgen.

### Medizinische Betreuung

Täglich ab 7.00 Uhr kommen wir zum **Wochenbettbesuch** in Ihr Zimmer. Wir unterstützen und beraten Sie gerne im Umgang mit Ihrem Kind und helfen Ihnen bei Bedarf mit der eigenen Körperpflege. Im Neugeborenenzimmer wiegen wir Ihr Kind, führen Vorsorgeuntersuchungen durch und unterstützen Sie bei der Babypflege. Zu unserem Neugeborenenzimmer haben nur die Eltern Zutritt.

Die tägliche **ärztliche Visite** findet in der Regel vormittags ab 8.00 Uhr statt.

Wir informieren Sie über Besuche der **Kinderärzt:innen**. Sie können die **Vorsorgeuntersuchung U2** für Ihr Kind noch während Ihres Aufenthaltes durchführen lassen. Kommen Sie dazu gerne auf uns zu.

Auf unserer Station befindet sich ein **Stillzimmer**. Dieses ist ausschließlich für Mütter und ihre Kinder vorgesehen. Hier können Sie in ruhiger und geschützter Atmosphäre stillen. Wenn Sie in Ihrem Zimmer stillen möchten, bieten Ihnen unsere Stillberaterinnen auch dort ihre Unterstützung an.

### Hygiene

Wir empfehlen, dass Sie sich besonders vor und nach dem Toilettengang die Hände desinfizieren. Teilen Sie sich ein Mehrbettzimmer, reinigen Sie bitte vor dem Toilettengang auch die Toilettenbrille mit Desinfektionstüchern. Diese sind in jedem Bad vorrätig. So beugen Sie den häufig in der Zeit des Wochenbetts auftretenden Harnwegsinfekten vor.

Bitte beachten Sie zudem unsere allgemeinen Hinweise zur Händedesinfektion, die neben jeden Desinfektionsmittelspender angebracht sind und weisen Sie Ihren Besuch darauf hin.

---

## Organisatorisches

Noch während Ihres Aufenthaltes im Bürgerhospital können Sie die **Geburtsurkunde** für Ihr neugeborenes Kind innerhalb von sieben Tagen nach der Geburt beantragen. Bitte beachten Sie dazu den Aushang an unserem Stationszimmer.

Um eine optimale Betreuung rund um die Uhr für Sie sicherzustellen, ist eine sorgfältige **Dienstübergabe** wichtig. Wir bitten Sie daher, uns in dieser Zeit nur aus dringendem Anlass anzusprechen.

Die Übergabe findet jeden Tag  
von 6.00 Uhr bis 7.00 Uhr  
von 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr  
von 21.15 Uhr bis 22.00 Uhr statt.

Sollten auf Ihrem Zimmer Hygieneutensilien fehlen oder besondere Wünsche zur Verpflegung bestehen, sprechen Sie bitte unsere Serviceassistent:innen an. Sie sind täglich von 7.00 bis 19.30 Uhr auf Station.

Für Ihr **Telefon** benötigen Sie eine Telefonkarte, die Sie an den Kartenautomaten an den Eingängen in der Nibelungenallee und der Richard-Wagner-Straße kaufen können.

Unsere Stationsassistentinnen koordinieren die Bettenbelegung sowie die Aufnahme- und Entlassungsformalitäten und sind Montag bis Freitag von 7.00 Uhr bis 16.00 Uhr für Sie da. Ihre **Entlassung** erfolgt in jedem Fall am Vormittag. Wir bitten Sie, Ihr Zimmer möglichst bis 10.00 Uhr zu verlassen, damit es für die nächste Mutter gereinigt werden kann. Sie können es sich dann im Aufenthaltsraum Ihrer Station bequem machen. Das Bettchen Ihres Kindes steht bis zu Ihrer Abreise zu Ihrer Verfügung.

Die gesetzlichen Krankenkassen erheben eine **Zuzahlungspflicht** von 10 Euro je Kalendertag (für max. 28 Tage pro Kalenderjahr). Wöchnerinnen sind von der Gebühr bis zum 6. Tag nach der Entbindung befreit. Stationäre Behandlungstage vor der Entbindung oder nach dem 6. Tag sind allerdings zuzahlungspflichtig. Bitte entrichten Sie ggf. den Zuzahlungsbetrag an Ihrem Entlassungstag am Service- und Info-Center am Haupteingang.

## Unsere Hilfsangebote für Eltern

Neben unseren Ärzt:innen und Pflegekräften stehen ihnen auf Wunsch die Babylotsen, die Seelsorge und die Sozialberatung zur Seite. Eltern von Frühchen erhalten darüber hinaus psychologische Hilfe. Alle Gesprächspersonen unterliegen der Schweigepflicht.

**Unser Seelsorge-Team** steht Ihnen in sorgenvollen Situationen zur Seite. Sie erreichen unsere Seelsorge telefonisch unter (069) 1500-257.

Unsere **Sozialberatung** berät Sie und Ihre Angehörigen in sozialen, persönlichen, familiären und wirtschaftlichen Fragen. Außerdem vermittelt sie Ihnen Kontakte zu Sozialämtern, Selbsthilfegruppen und anderweitigen Beratungsstellen. Für eine Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an: (069) 1500-225.

Unsere **Babylotsinnen** unterstützen Sie dabei, Zugang zu bestehenden Hilfs- und Unterstützungsangeboten in Frankfurt zu finden. Sie stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, damit Sie gut informiert und versorgt sind. Die Babylotsinnen erreichen Sie Montag bis Freitag von 9.00 bis 16.00 Uhr unter der (069) 1500-5190 bzw. -5191 oder fragen Sie unsere Mitarbeiter auf der Geburtsstation.







## Informationen für die erste Zeit zu Hause

Bis zur achten Woche nach der Geburt befinden Sie sich im sogenannten „Wochenbett“. Dies ist eine Zeit, in der Sie und Ihr Kind noch ganz besonderem Schutz und besonderer Fürsorge bedürfen.

Vor Ihrer Entlassung klären wir Sie darüber auf, welche Dinge Sie zu Hause beachten sollten.

### Stillen

Wir empfehlen Ihnen, Ihr Baby mindestens ein halbes Jahr oder länger voll zu stillen. Stillen ist nachweislich in den ersten Lebensmonaten die beste Ernährung für Ihr Kind.

In der Schwangerschaft bildet sich eine besondere Milch, das Kolostrum (sogenannte Vormilch). Diese ist besonders nährstoffreich, so dass Ihr Kind in den ersten Tagen normalerweise nichts Anderes braucht, auch wenn Ihnen die Milchmenge gering erscheinen mag. Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind mindestens acht Mal in 24 Stunden anlegen, um die Milchproduktion anzuregen. Dann erfolgt typischerweise zwischen dem zweiten und siebten Tag der Milcheinschuss.

Sollte Stillen bei Ihnen nicht möglich sein, sprechen Sie uns an. Die speziell geschulten Stillberaterinnen unserer Wochenstation unterstützen Sie gerne in den ersten Tagen nach der Geburt.

Sollten Sie Interesse an Stilltreffen oder Stillgruppen haben, helfen Ihnen unsere Babylotsinnen gerne weiter.

Tipps gegen wund Brustwarzen:

- auf Handhygiene achten
- Massage vor dem Stillen (Auslösen des Milchspende-Reflexes)
- auf korrektes Anlegen achten
- Stillpositionen wechseln

Hinweise bei blutigen Brustwarzen:

- auf Handhygiene achten
- evtl. 24 Stunden abpumpen
- Reinigen der Brustwarzen mit Octenisept-Lösung oder Kochsalzlösung aus der Apotheke
- Danach Wollfett auftragen, evtl. Mercurialis perennis Salbe 10%

Sollten sich trotz beschriebener Hygienemaßnahmen, eine gerötete, schmerzende Brust und Fieber entwickeln, suchen Sie uns oder Ihre Ärzt:in auf.

### Körperhygiene bis ca. sechs Wochen nach der Geburt

- Der sogenannte Wochenfluss dauert insgesamt vier bis sechs Wochen.
- Bitte verwenden Sie in dieser Zeit keine Tampons.
- Sie dürfen täglich duschen.
- Bitte nehmen Sie kein Vollbad.
- Bitte sehen Sie von einem Schwimmbad- oder Saunabesuch ab.
- Bitte wechseln Sie die Vorlagen regelmäßig.
- Sie sollten in dieser Zeit auf Geschlechtsverkehr verzichten.

## Besuch bei Frauenärzt:in

Generell sollten Sie spätestens sechs bis acht Wochen nach der Geburt Ihre Praxis aufsuchen. Wenn Sie nicht erneut schwanger werden wollen, klären Sie, welche Möglichkeiten der Verhütung während der Stillzeit in Frage kommen, da Sie in dieser nicht automatisch vor einer Schwangerschaft geschützt sind.

## Medikamente

In der Stillzeit sollten Sie Jod und Folsäure weiterhin zusätzlich einnehmen. Generell genügt das Präparat, das Sie bereits in der Schwangerschaft genommen haben.

Wenn Sie unter Eisenmangel (Anämie) leiden, gibt es Medikamente, die helfen, die Eisenspeicher wieder aufzufüllen.

Falls Sie während der Schwangerschaft an einem Schwangerschaftsdiabetes erkrankt waren, sollten sie acht bis zehn Wochen nach der Geburt eine Kontrolle vereinbaren.

## Rückbildung

Sie finden in diesem Heft ab Seite 12 Übungen für den Beckenboden. Diese können Sie bereits frühzeitig durchführen. Eventuell kann Ihre Hebamme Ihnen dabei weitere Tipps geben.

Rückbildungskurse werden nach ca. acht bis zehn Wochen durchgeführt. Die Kurse werden in der Regel von Ihrer Krankenkasse bezahlt. Kursangebote unserer Schwangeren-Ambulanz finden Sie im Internet unter [www.buergerhospital-ffm.de/zehnmonde](http://www.buergerhospital-ffm.de/zehnmonde).

## Nachsorgehebamme

Im Rahmen der Schwangerschaftsvor- und -nachsorge steht Ihnen seitens der gesetzlichen Krankenkassen die Unterstützung durch eine Hebamme zu. Diese besucht Sie nach der Geburt über einen Zeitraum von mehreren Wochen zu Hause und hilft Ihnen bei Fragen zu Ihrem Baby und zum Stillen weiter.

Wir empfehlen Ihnen, von diesem Angebot Gebrauch zu machen und sich rechtzeitig um eine Nachsorgebetreuung zu kümmern. Eine hilfreiche Übersicht finden Sie im Internet unter

- [ammely.de](http://ammely.de)
- [hebammensuche.de](http://hebammensuche.de)
- [babyclub.de](http://babyclub.de)

Das kostenlose Angebot der **Frankfurter Wochenbett-Notversorgung** können Eltern nutzen, die bis zur Geburt bei ihrer Suche nach einer Hebamme erfolglos geblieben sind. Bei Fragen rund um die erste Zeit mit Ihrem Kind können Sie eine Telefonberatung durch eine Hebamme erhalten. Die Koordinierungsstelle der Frankfurter Wochenbett-Notversorgung ist montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr erreichbar unter der Tel. 0160 99 20 7271 oder per E-Mail: [info@wochenbett-frankfurt.de](mailto:info@wochenbett-frankfurt.de).

## Tipps zur Neugeborenen-Pflege

Bei **Blähungen** führen Sie eine Bauchmassage mit „Windsalbe“ durch oder geben Sie entsprechende Medikamente, die Blähungen lösen.

Decken Sie den **Nabelschnurrest** ca. 10 bis 14 Tage mit Mullkompressen ab (10 x 10 cm, unsteril). Diese sollten mindestens einmal täglich gewechselt werden.

Etwa vier Wochen nach der Geburt ist die sogenannte **U3-Untersuchung** für Ihr Kind vorgesehen. Vereinbaren Sie hierzu rechtzeitig einen Termin bei Ihrer Kinderärzt:in.

Ihr Baby benötigt nur etwa ein bis zwei Mal in der Woche ein **Bad** bei 37°C bis 38°C Wassertemperatur.

Ab dem 11. Lebenstag sollte Ihr Kind einmal täglich eine Vitamin-D-Prophylaxe mit Vigantolettten 500 IE bekommen. Die Tabletten erhalten Sie bei Ihrer Kinderärzt:in.

Verwenden Sie zum Schlafen einen **Schlafsack** anstatt einer Zudecke. Gemeinsam mit einer rauchfreien Umgebung, einer angemessenen Zimmertemperatur (18 Grad nachts und 20 – 22 Grad tagsüber) und dem Schlafen in Rückenlage mindert dies das Risiko des „Plötzlichen Kindstodes“.

Bitte beachten Sie, dass Neugeborene für einige **Krankheiten** anfälliger sind. Lippenherpes etwa ist sehr gefährlich für Säuglinge. Sollten Sie infiziert sein, tragen Sie unbedingt einen Mundschutz und küssen oder berühren Sie Ihr Kind nicht mit Ihren Lippen.

Wenn Ihr Kind abends, in der Nacht oder am Wochenende krank ist, hilft Ihnen der **Kinderärztliche Bereitschaftsdienst** weiter. Unter der Telefonnummer 116 117 erfahren Sie, wo sie einen Bereitschaftsdienst in Ihrer Nähe finden.



## Gymnastik nach der Geburt

Durch Ihre Schwangerschaft und die Entbindung wurde Ihr Körper und vor allem Ihr Beckenboden sehr beansprucht. Regelmäßige Rückbildungsgymnastik kann Ihrem Körper helfen, sich schneller von der Geburt zu erholen. Nebenstehend zeigen wir Ihnen einige hilfreiche Übungen, die Sie bereits ab dem ersten Tag nach der Entbindung selbstständig nach eigenem Ermessen durchführen können.

Bei manchen Frauen muss berücksichtigt werden, dass eventuell ein Dammriss, ein Dammschnitt oder eine Kaiserschnittwunde noch heilen müssen. Sprechen Sie in diesem Fall Ihre Hebamme an.

Ab der 6. Woche nach der Entbindung empfiehlt es sich, an einem Rückbildungskurs teilzunehmen, der meist von den Krankenkassen bezahlt wird.

### Tick Tack-Übung

Um die Bauchmuskeln zu trainieren, begibt man sich auf „alle Viere“, der Rücken soll dabei flach sein. Der Beckenboden wird angespannt und der Bauchnabel Richtung Wirbelsäule eingezogen. Ausatmen: Rücken nach oben, Kinn zur Brust. (Vorsicht: nicht übertreiben. Die Übung sollte für Rücken und Nacken angenehm bleiben.) Anschließend einatmen, Brustkorb senken, Schulterblätter nach hinten zusammenziehen, dabei Kopf heben. (Vorsicht: Bitte kein zu großes Hohlkreuz machen.) Fünf Mal wiederholen.



## Baby-Lift

Legen Sie sich flach auf den Boden, der Kopf ruht evtl. auf einem kleinen Kissen. Legen Sie Ihr Baby bäuchlings auf Ihren Bauch und halten Sie es mit beiden Händen sanft fest. Beugen Sie Ihre Beine, Knie und Füße hüftbreit. Pressen Sie die Lendenwirbelsäule gegen den Boden und spannen Sie die Beckenboden-, Bauch- und Po-Muskulatur fest an. Halten. Dabei tief tief durch die Nase einatmen, so dass sich der Bauch nach oben wölbt. Heben Sie das Baby nach oben, so dass die Arme gestreckt werden. Durch den Mund ausatmen und das Baby wieder herunternehmen, aber nicht ablegen. Fünf Mal wiederholen.



## Der Überflieger

Sie liegen auf dem Rücken, der Kopf evtl. auf einem Kissen. Die Lendenwirbelsäule drückt nach unten, der Beckenboden ist angespannt, beide Beine angebeugt, die Knie zeigen Richtung Nase. Auf Ihren Schienbeinen liegt ihr Kind (mit beiden Händen festhalten). Mit der Ausatmung werden beide Beine Richtung Nase bewegt und bei der Einatmung zurückgeführt. Fünf Mal wiederholen.



## Die Baumstamm-Übung

Diese Übung wird ab dem vierten Tag nach der Geburt auf dem Bett in Bauchlage geturnt. Schieben Sie ein dickes, festes Kissen unter Ihre Hüfte und den Bauch. Stützen Sie sich auf Ihre Unterarme. Ihr Baby liegt zwischen Ihren Händen. Schlagen Sie dann die Beine übereinander und stemmen Sie die Zehen des unteren Fußes auf den Boden. Dann heben Sie das obere Bein gestreckt nach oben Richtung Decke. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst locker. Dreimal Ein- und Ausatmen, dann lockern. Wechseln Sie nun das Bein. Fünf Mal wiederholen.



## Wichtige Hinweise

Um einer Gebärmuttersenkung oder Beckenbodenschwäche vorzubeugen, sollten Sie folgende Übungen in der Wochenbettgymnastik nicht durchführen:

- Bauch- und Beckenbodenmuskeln anspannen und festhalten, während man den Kopf hebt und die Fußspitzen der gestreckt liegenden Beine in Nasenrichtung zieht. Dies ist eine körperoffene Haltung und lässt den Beckenboden erschlaffen, während der Bauchmuskeldruck ungehindert in Richtung Beckenboden ausweicht!
- Rückenlage mit gestreckten Beinen, Bauchmuskeln fest angespannt, die rechte Hand gleitet an der Außenseite des linken Oberschenkels zum Knie. Hierbei drücken die Bauchmuskeln die Gebärmutter nach hinten und unten, der Beckenboden reagiert auf die offene Körperhaltung und weicht dem Bauchraumdruck aus!
- Rückenlage, Bauch- und Beckenbodenmuskeln sind angespannt, der angewinkelte rechte Arm tippt gegen das angewinkelte hochgezogene linke Knie und umgekehrt. Auch hier sind der Bauchraumdruck und die extrem körperoffene Haltung kontraproduktiv.

## Verantwortlich für die Übungen

Praxis für Rehabilitation & Trainingstherapie  
Manuela Steinberger, Physiotherapeutin  
Eschersheimer Landstraße 401  
60320 Frankfurt am Main



Praxis für  
Rehabilitation &  
Trainingstherapie

---

## Sie haben Fragen?

Wir sind natürlich auch nach der Geburt für Sie da!

### Chefartzsekretariat

Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Franz Bahlmann

Tel. (069) 15 00-412

### Integrierte Wochenstation N3

Tel. (069) 15 00-353

### Schwangeren-Ambulanz

Tel. (069) 15 00-853

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag 9.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Mittwoch, Freitag 12.30 Uhr bis 16.00 Uhr

### Familienzentrum Zehn Monde

[www.buergerhospital-ffm.de/zehnmonde](http://www.buergerhospital-ffm.de/zehnmonde)

Bildnachweis: fotolia, Thomas X. Stoll

Design: Christina Schwinn, [www.ob-do.eu](http://www.ob-do.eu)

---

### Bürgerhospital Frankfurt am Main

Nibelungenallee 37-41

60318 Frankfurt am Main

Telefon: (0 69) 15 00-0

Telefax: (0 69) 15 00-205

[www.buergerhospital-ffm.de](http://www.buergerhospital-ffm.de)

### Clementine Kinderhospital

Theobald-Christ-Straße 16

60316 Frankfurt am Main

Telefon: (0 69) 9 49 92-0

Telefax: (0 69) 9 49 92-109

[www.clementine-kinderhospital.de](http://www.clementine-kinderhospital.de)



**Bürgerhospital und Clementine Kinderhospital gGmbH**  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Johann Wolfgang Goethe-Universität



Besuchen Sie uns  
auf Facebook und Instagram

Stand: April 2022