

Anamnesebogen (Schwangerschaft)

Name, Vorname: _____, geboren am: _____

Versicherungsstatus: gesetzlich ambulant privat stationär privat mit Chefarztbehandlung

Ihre Telefonnr: _____

Ihre E-Mail: _____

Ihr Frauenarzt: _____

Liebe Patientin,

bitte beantworten Sie die folgenden Fragen nach bestem Wissen und unterstützen uns so bei einem reibungslosen Behandlungsablauf. Markieren Sie alle Fragen, die Sie nicht verstehen oder nicht vollständig beantworten können. Der Arzt kann anschließend im Gespräch auf ihre Antworten und Fragen eingehen.

- Gibt es Unterlagen/Vorbefunde zu Ihrer Schwangerschaft/Erkrankung? Wenn ja, wo können wir sie einsehen?

- Rauchen: nie früher aktuell ____ (Zigaretten pro Tag)

• Angaben zu vorangegangenen Schwangerschaften

	Geburten	Fehlgeburten < 12. Woche	Fehlgeburten 12.–22. Woche	Abbrüche	Eileiterschwangerschaften
Anzahl					

• Angaben zu vorangegangenen Geburten

Jahr	Schwangerschaftswoche	Gewicht	Geschlecht	Wie? (Normal, Zange, Saugglocke, Kaiserschnitt)	Probleme/Besonderheiten in Schwangerschaft, Wochenbett oder bei Geburt?

- Haben Sie Ihre Geburt(en) als traumatisch erlebt? nein ja, wegen: _____

- Allergien nein ja, welche: _____

Vorkrankungen (Befunde bereithalten)			
Herz-/Kreislauf (z.B. Bluthochdruck, Herzinfarkt, ...)	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)
Niere/Harnwege (z.B. verminderte Nierenfunktion)	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)
Blutgerinnungsstörungen (z.B. Faktor-V-Mut., ...)	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)
Autoimmunerkrankungen (z.B. Lupus, ...)	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)
Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma, COPD, ...)	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)
Darmerkr. (z.B. M. Crohn, Colitis ulcerosa, ...)	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)
Stoffwechselerkr. (z.B. Diabetes, Adipositas, ...)	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)
Epilepsie	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)
Depression, Angst-/Panikstörung	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)
Borderline-/Persönlichkeitsstörung/Schizophrenie	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)

Multiple Sklerose	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)
Andere	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)

• **Angaben zu vorangegangenen Operationen (OP-Berichte bereithalten)**

Jahr	Erkrankung	Operation	Komplikationen

Infektionserkrankungen (Befunde bereithalten)

HIV	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)
Hepatitis	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)
Geschlechtskrankheit	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)
Andere	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja	Was:	seit: ____ ____ (Monat) (Jahr)

Familienanamnese

Sind in Ihrer Familie folgende Erkrankungen bekannt?	Wer ist erkrankt (Großeltern, Vater/Mutter, Geschwister, ...)
Bluthochdruck	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja
Diabetes	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja
Präeklampsie/HELLP-Syndrom	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja
Starke Blutung bei Geburt	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja
Autoimmunerkrankungen	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja
Angeborene Fehlbildungen/ genetische Erkrankungen	<input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> ja

• **Medikamente**

Präparatename	Dosierung (mg)	Anzahl Morgens – mittags - abends	Seit wann (Jahr)
		- -	
		- -	
		- -	
		- -	

Aktuelle Schwangerschaft

- Wurde eine Sterilitätsbehandlung durchgeführt?
 nein ja, hormonelle Stimulation Insemination ICSI Samenspende Eizellspende
- Erster Tag der letzten Periode: _____ War die Periode regelmäßig? ja nein
- Wurde ein Zuckertest durchgeführt? Nein Ja, mit einer Messung (OGTT 50) Ja, mit drei Messungen (OGTT 75)
Ergebnis: unauffällig auffällig (Schwangerschaftsdiabetes)
- Wurde die Blutgruppe des Kindes bestimmt? Nein Ja, Ergebnis: _____
- Wurde eine der folgenden Untersuchungen durchgeführt?
 Ersttrimesterscreening
 Ultraschall zum Fehlbildungsausschluss
 Fruchtwasserpunktion / Chorionzotendiagnostik
 Nichtinvasiver Pränataltest (Blutprobe der Mutter zur Chromosomendiagnostik des Kindes, z.B. Harmony-Test)
- Waren Sie in dieser Schwangerschaft bereits bei uns in der Klinik? nein ja, wegen: _____

Fragebogen zur Erfassung des Blutungsrisikos - Geburtshilfe

Sehr geehrte Patientin,
 durch die Beantwortung des Fragebogens können wir Ihr persönliches Blutungsrisiko besser einschätzen, falls es bei Ihnen während der Geburt zu einer regionalen Anästhesie oder einem chirurgischen Eingriff kommen sollte. Bitte beantworten Sie daher die folgenden Fragen durch Ankreuzen der Ja/Nein Kästchen im weißen Feld. Vielen Dank!

Patientenaufkleber

Vom der Patientin anzukreuzen

		ja	nein
1. Ist bei Ihnen eine Blutgerinnungsstörung oder eine Thrombose festgestellt worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Gab es oder gibt es Fälle von Blutungsneigung in der Familie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Heilen Ihre Wunden schlecht ab?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beobachten Sie vermehrt folgende Blutungsarten auch ohne erkennbaren Grund?			
4. Nasenbluten (auch ohne andere Ursachen wie Infekte der oberen Atemwege; trockene Luft; starkes Schnäuzen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Blaue Flecken oder kleine punktförmige Blutungen mehr als 1-2mal pro Woche (vor allem am Körperrumpf und anderen, ungewöhnlichen Stellen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Spontane Gelenk- oder Muskel-/Weichteilblutung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Blutungen aus Zahnfleisch und Mundschleimhaut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beobachten Sie ungewöhnlich lange bzw. verstärkte Blutungen nach Verletzungen und Eingriffen?			
8. Blutungen nach Schnitt-/Schürfwunden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Blutungen während/nach dem Ziehen der Zähne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Blutungen während und nach Operationen oder Geburten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nehmen Sie Medikamente ein, die die Blutgerinnung beeinflussen?			
11. Schmerz-/Rheumamittel: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medikamente zur Blutverdünnung (Z.B. ASS, Marcumar, Plavix, Efient etc.)? _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. weitere Medikamente oder Vitaminpräparate: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Haben Sie bei sich während den Monatsblutungen Koagelabgang/Gerinnselabgang bemerkt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung durch Arzt

	falls ja
- Diagnose erfragen	2
- Verwandtschaftsgrad Diagnose bekannt	2
- lange nässend, vereitert Keloidbildung	2
- immer schon	2
- nur saisonal	0
- bei Medikamenteneinnahme	1
- arterieller Hypertonus	3
- Verletzungsfördernde Tätigkeit	0
- immer schon	2
- bei Medikamenteneinnahme	1
	2
- Parodontitis	0
- über 5 Minuten	2
- Bei Medikamenteneinnahme	1
- über 5 Minuten	2
- Nachbehandlung notwendig	2
- Bei Medikamenteneinnahme	1
- welche Operation	4
- Gabe von Blutkonserven oder Blutprodukten	4;2
- Blutungsneigung seit Medikamenteneinnahme	2;3
- seit Menarche	2;5

Notizen rückseitig

Datum, Unterschrift des Arztes

0 = kein Handlungsbedarf
 1 = Medikamentenanamnese
 2 = Gerinnungsdiagnostik notwendig, ggf. Rücksprache Anaesthesie/Innere
 3 = Konsultation Pädiater/ Anaesthesist/ Internist/Chirurg
 4 = Befunderhebung, ggf. Rücksprache Anaesthesie/Innere
 5 = Konsultation Gynäkologe

Modifiziert nach: Koscielny J et al. Hämostaseologie 2007; 27: 177-184 / Pfanner G et al. Anaesthesist 2007; 56:604-611

Frauenklinik
Chefarzt
Dr. med. Karsten Gnauert

Weitergabe der Plazenta nach Geburt

Liebe Eltern,

das Wunderwerk Ihrer Plazenta hat nun seine Aufgaben erfüllt, Ihr Kind ist geboren.

In Ihrem Mutterkuchen befinden sich wichtige Stoffe, die nach der Geburt weiter verwertet werden können.

Wenn Sie Ihre Plazenta nicht selbst benötigen, würden wir sie gerne für sinnvolle Aufarbeitungen weitergeben.

Momentan geben wir die Plazenten für eine geringe Aufwandsentschädigung an die Fa. Siemens zu Forschungszwecken weiter.

Bitte bestätigen Sie uns, wie wir mit Ihrer Plazenta verfahren sollen.

Ich bin mit der Weitergabe einverstanden

Ich wünsche die Entsorgung

Ich nehme die Plazenta mit nach Hause

Aalen, den _____

Unterschrift _____

AOK	LKK	BKK	IKK	VdaK	AEV	Knappschaft
Name, Vorname des Versicherten						
geb. am						
Kassen-Nr.	Versicherten-Nr.		Status			
Vertragsarzt-Nr.	VK gültig bis		Datum			

Zentrum für
Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Chefarzt Dr.med. K. Gnauert



Merkblatt für die Vitamin K – Prophylaxe, Untersuchung auf Stoffwechselstörungen, wie auch Impf-Prophylaxe von RSV-Erkrankungen* bei Ihrem Kind
(* Impf-Prophylaxe RSV nur im Winterhalbjahr, Oktober bis März)

Liebe Eltern!

Alle Neugeborenen weisen eine Unreife der Leber und damit häufiger auch Störungen der Blutgerinnung auf. Diese Störungen können durch die Gabe von Vitamin K vermieden werden. Ohne Vitamin K drohen den Kindern vermehrte Blutungen. **Weltweit wird daher von Frauen- und Kinderärzten die prophylaktische Gabe von Vitamin K an alle Neugeborenen empfohlen.** Dabei werden in Deutschland Vitamin K – Tropfen im Rahmen der ersten 3 Vorsorgeuntersuchungen dem Kind verabreicht.

Da in sehr seltenen Fällen Störungen im Eiweiß- oder Stoffwechsel vorliegen, die unerkannt zu schwersten Behinderungen führen können, werden bei allen Neugeborenen seit über 30 Jahren aus wenigen Blutropfen verschiedene Stoffwechsel-Untersuchungen durchgeführt, um diese Defekte frühzeitigst erkennen und entsprechend behandeln zu können. Dazu wird dem Kind 36 – 72 Std. nach der Geburt Blut aus der Ferse entnommen und zur Untersuchung verschickt. Bei Auffälligkeiten erhalten Sie eine Nachricht von uns.

Bei Neugeborenen, die **zwischen Oktober und März geboren** werden, empfiehlt die STIKO eine spezifische Prophylaxe mit dem Antikörper Nirsevimab gegen RSV-Viren. Diese Viren können bei jungen Säuglingen schwerste Atemwegsinfekte mit Lebensbedrohung auslösen. Ziel dieser Schutzimpfung ist es, die Häufigkeit schwer verlaufender RSV Erkrankungen bei Säuglingen in ihrer ersten RSV Saison zu reduzieren. Die Verträglichkeit von Nirsevimab ist gut. Als Nebenwirkung sind bisher vor allem Schmerzen an der Einstichstelle und z.T. ein flüchtiger Hautausschlag beschrieben.

Wenn Sie möchten, so würden unsere Kinderärzte im Rahmen der U2 Vorsorgeuntersuchung diese Impfung intramuskulär in den Oberschenkel Ihres Kindes verabreichen.

Nähere Infos zur RSV Prophylaxe mit Nirsevimab: RKI, Epidemiologisches Bulletin, 26/2024, online abrufbar.

Mit herzlichem Dank

Dr. med. K. Gnauert

Wir wünschen die Vitamin K-Prophylaxe

Wir wünschen **keine** Vitamin K-Prophylaxe

Wir wünschen die Stoffwechseluntersuchungen

Wir wünschen **keine** Stoffwechseluntersuchungen

Wir wünschen die Impfung gegen RSV*

Wir wünschen **keine** Impfung gegen RSV*

(*RSV Impfung nur im Zeitraum Oktober – März)

Datum:

Unterschrift (Mutter/Vater):

Wie alle Neugeborenen wird auch Ihr Kind vom Kinderarzt untersucht, um angeborene Krankheiten frühzeitig zu erkennen bzw. auszuschließen.

Dafür sind uns einige Angaben wichtig:

1. Sind in Ihrer Familie (Verwandtschaftsgrad 1°) schwere Krankheiten bekannt, die schon im frühen Kindesalter auftraten?

nein ja welche?

2. Sind in Ihrer Familie Todesfälle im 1. Lebensjahr aufgetreten?

nein ja, ggf. weshalb?

3. Kam bei einem Familienangehörigen in der Kindheit ein Hüftleiden vor, das eine Schienenbehandlung oder gar Operation erforderlich machte?

nein ja welche?

4. Gibt es sonstige Besonderheiten oder auch Probleme während der Schwangerschaft, die Sie uns mitteilen möchten?
-

Da bei manchen Kindern schon kurze Zeit nach der Entlassung eine Kontrolle erforderlich wird, bitten wir Sie, uns Ihren Kinderarzt zu nennen:

Wir danken Ihnen für Ihre Mitarbeit

Anmeldung von Neugeborenen

Um Ihr/e Kind/er beim Rathaus Aalen anmelden zu können, kommen Sie bitte am **Tag nach der Geburt zur stationären Aufnahme** (Eingangshalle) im Ostalb-Klinikum.

WICHTIG!

BRINGEN SIE BITTE FOLGENDE UNTERLAGEN (IM ORIGINAL) MIT:

- Reisepass/ Personalausweis/ Identitätskarte

ZUSÄTZLICH:

Verheiratete Eltern:

- Familienbuchabschrift oder Eheregisterabschrift oder Ehekunde
- Geburtsurkunde **beider** Eltern

NICHT verheiratete Eltern:

Bei lediger Mutter:

- Geburtsurkunde/ Geburtsregisterabschrift

mit Eintragung Vater:

- Geburtsurkunde/ Geburtsregisterabschrift
- Vaterschaftsanerkennung und evtl. Sorgerechtsklärung/ Namenserteilung

Bei geschiedener Mutter:

- Ehekunde der vorherigen Ehe und Scheidungsurteil mit Rechtskraftvermerk

mit Eintragung des Kindsvaters:

- Vaterschaftsanerkennung und evtl. Sorgerechtsklärung/ Namenserteilung/ Drittanerkennung

Ausländische Urkunden sind mit deutscher Übersetzung vorzulegen.



Telefonische Erreichbarkeit der stationären Aufnahme am Ostalb-Klinikum:

Tel: 07361 55 3572

Kontakt mit dem Standesamt Aalen:

standesamt@aalen.de oder Tel.: 07361 52 1007

weitere Informationen unter:

<https://www.aalen.de/anmeldung-eines-neugeborenen.6760.25.htm>

STANDESAMTLICHE ANMELDUNG

Montag bis Freitag

09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Wochenende und Feiertag

11:00 Uhr – 17:00 Uhr

Pränatal-Diagnostik-Ambulanz
Tel.: 07361 55-1414



Kliniken Ostalb

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Frauenklinik

Chefarzt Dr. Karsten Gnauert und Team

Chefarztsekretariat

Nadja Sachsenmaier

Tel. 07361.55-1401

Fax. 07361.55-1403

nadja.sachsenmaier@kliniken-ostalb.de

www.kliniken-ostalb.de



Frauenklinik

DEGUM II
Pränataldiagnostik
individuelle Beratung
kompetente Diagnostik
vernetztes Handeln

Vorwort

Die vorgeburtliche Diagnostik ermöglicht maternale und fetale Risiken einzuschätzen, Entwicklungsstörungen aufzudecken bzw. auszuschließen und zielt auf eine individuelle Beratung für alle ratsuchenden Eltern bzw. mitbetreuenden Mediziner.

Die Komplexität dieser Thematik macht deutlich, dass eine alleinige Ultraschall- Untersuchung heutzutage diesen Anforderungen nicht mehr gerecht wird. Es bedarf einer vernetzten Zusammenarbeit spezialisierter Fachdisziplinen.

In unserem Perinatal-Zentrum-Ostalb haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, das gesamte Spektrum der Beratung und diagnostischen Möglichkeiten den Ratsuchenden anbieten zu können. Eng eingebunden in unserem „Netzwerk Pränataldiagnostik“ sind hierfür u.a. die Neonatologie des Ostalb-Klinikums, diagnostische Referenzzentren, genetische Institute, spezialisierte Labore und Paidopathologien, kompetente psychosoziale Beratungsstellen und kinderchirurgische Zentren. Ihnen als mitbetreuende Mediziner stehen wir gerne für die weiterführende Diagnostik und Beratung Ihrer Patienten zur Verfügung, jederzeit auch in Form einer telefonischen Beratung.

Ihr

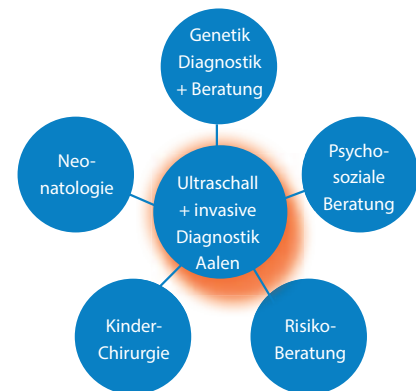


Chefarzt Frauenklinik



Diagnostisches Angebot

- › Ersttrimesterscreening [FMF-Zertifiziert]
- › Fetale DNA aus mütterlichem Blut [Trisomie 13, 18, 21 u. v. m.]
- › Frühe Fehlbildungs-Diagnostik Feindiagnostik und Organultraschall 2. Trimenon [DEGUM II]
- › Invasive Diagnostik [Amniocentese, Chorionzottenbiopsie, Cordocentese, Fruchtwasserentlastung + und -auffüllung]
- › Risikoberatung bei belasteter Eigen- oder Familienanamnese, vorliegender Pathologie, individuellem Beratungsbedarf
- › Genetische Beratung entsprechend Gendiagnostik-Gesetz [GenDG]
- › interdisziplinäre Syndromberatung- bzw. Abklärung
- › Wachstums-Kontrollen und Dritt-Trimester-Screening
- › Doppler- und 3 D-Sonographie
- › Zweitmeinungs-Sprechstunde
- › Schwangerschaftsüberwachung- und Geburtsplanungs-Sprechstunde bei Risiko-Konstellation
- › Zytogenetische Untersuchung bei Spontanaborten
- › Beratung Nabelschnur-Blut-Spende



Kreißaal: 07361.55-1415
Wochenstation: 07361.55-2390
Ambulanz Frauenklinik: 07361.55-1414
Anmeldung Kurse
der Elternschule: 07361.64290



Kliniken Ostalb

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Frauenklinik
Chefarzt Dr. Karsten Gnauert und Team

Chefarztsekretariat
Nadja Sachsenmaier
Tel. 07361.55-1401
Fax. 07361.55-1403
nadja.sachsenmaier@kliniken-ostalb.de

www.kliniken-ostalb.de



Frauenklinik

Die Hebammen- sprechstunde

Fragen rund um Schwanger-
schaft, Geburt und Wochenbett



Ihr Team der Frauenklinik

Wir informieren Sie und nehmen Ihre Wünsche entgegen.

Inhalt der Hebammensprechstunde:

- › Wir nehmen Ihre Wünsche entgegen und informieren Sie in ruhiger Atmosphäre über alle Fragen rund um die Geburt
- › Aufnahme eventuell vorliegender Besonderheiten und Risiken
- › Individuelle Geburtsplanung nach Ihren Vorstellungen
- › Ausführliches Stillgespräch
- › Beratung bei Fragen oder Ängsten bezüglich Geburt und Wochenbett
- › Geburtsvorbereitende Akupunktur (gegen Gebühr; hierfür spezielle Anmeldung)

Sie benötigen für die Hebammensprechstunde:

- › Mutterpass

Termine für die Hebammensprechstunde:

Aalen

Montag und Donnerstag:

Termine nach Vereinbarung

Bopfingen

Mittwoch 13:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung 09081.22503

[Fr. Holdert-Schabert]

Mein Termin in der Hebammensprechstunde:

Datum: Uhrzeit:

Meine Termine für die geburtsvorbereitende Akupunktur:

Datum: Uhrzeit:

Datum: Uhrzeit:

Datum: Uhrzeit:

Was müssen Sie tun, wenn Sie Ihr Kind im Hebammenkreißsaal zur Welt bringen möchten!

Für eine Geburt im Hebammenkreißsaal benötigen Sie ab der 34. SSW einen Termin in unserer Hebammensprechstunde.

Sie besprechen mit einer unserer Hebammen, ob eine Geburt im Hebammenkreißsaal für Sie und Ihr Kind in Frage kommt. Auch über die Geburt im Hebammenkreißsaal wird detailliert gesprochen.

Melden Sie sich bitte hierfür in unserer Hebammensprechstunde an (hierfür ist keine Überweisung notwendig) und vereinbaren den Termin unter

Telefon 07361.55-1420

Wir freuen uns auf Ihren Anruf

Ihre

Monica Bühler
Leitende Hebamme



Wir wünschen Ihnen einen
angenehmen Aufenthalt.



Für Fragen rund um die Geburt steht
Ihnen unser Geburtsteam jederzeit zur
Verfügung.

Sie erreichen uns unter:
Monica Bühler und Team

Anmeldung Hebammenkreißsaal
Tel.: 07361.55-1420



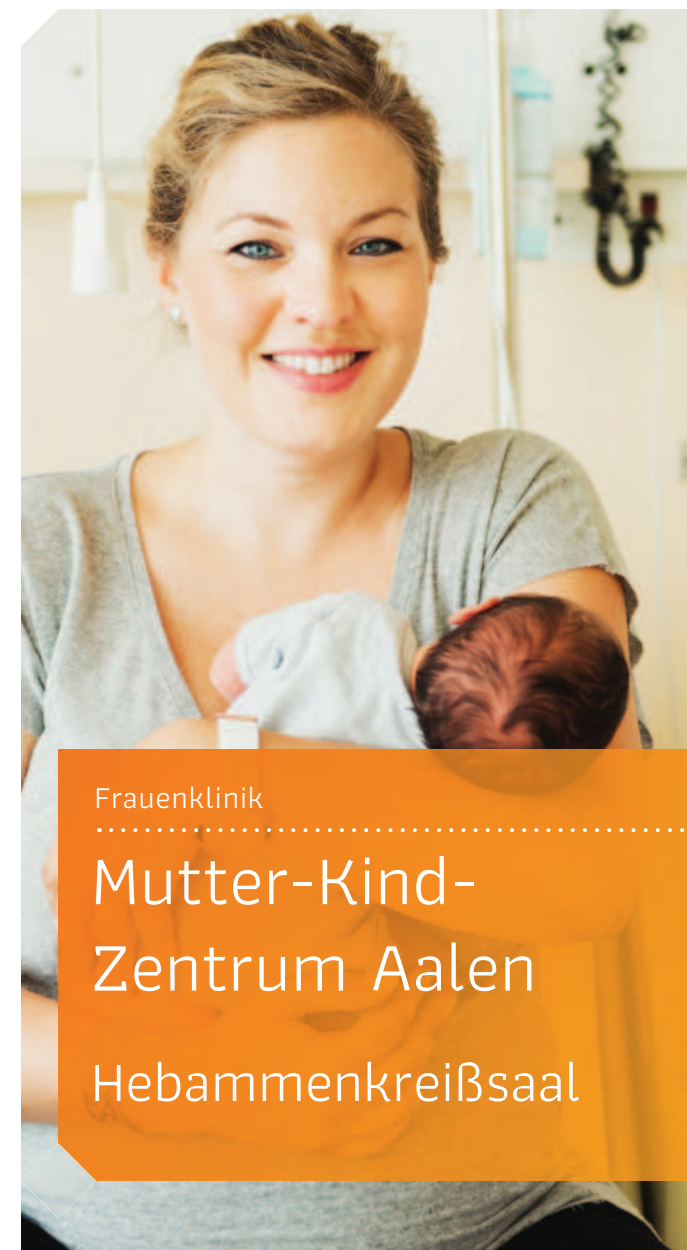
Kliniken Ostalb

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Frauenklinik
Chefarzt Dr. Karsten Gnauert und Team

Chefarztsekretariat
Tel. 07361.55-1401
Fax. 07361.55-1403

www.kliniken-ostalb.de



Frauenklinik

Mutter-Kind-
Zentrum Aalen

Hebammenkreißsaal

Was ist der Hebammenkreißsaal?

Der Hebammenkreißsaal erweitert das geburts-
hilfliche Angebot am Ostalb-Klinikum Aalen, um ein
innovatives, persönliches Betreuungskonzept für
gesunde Schwangere mit dem Wunsch nach einer
selbstbestimmten Geburt.

Die Natürlichkeit der Geburt und Stärkung Ihrer eige-
nen Kräfte stehen hier im Mittelpunkt.

Der Hebammenkreißsaal ist sowohl räumlich, als auch
personell nicht vom üblichen Kreißsaal getrennt.

Wir Hebammen betreuen Sie eigenverantwortlich
und kompetent.

Ist eine medizinische Unterstützung notwendig,
stehen Ihnen jederzeit ärztliche Geburtshelfer zur
Seite.

Bei Geburten im Hebammenkreißsaal werden Sie
ausschließlich durch eine Hebamme betreut. Wir
unterstützen Ihr Vertrauen und den Wunsch in den
natürlichen Geburtsverlauf.



Bei Fragen sprechen Sie
uns gerne an.



In sicheren Händen bei der hebammengeleiteten Geburt

Wir bestärken Sie in Ihren eigenen Kräften, in Ihrem
eigenen Tempo, so dass Sie die Geburtsarbeit nach
Ihren eigenen Möglichkeiten und Wünschen bewältigen
können.

Wir achten darauf, dass Sie Ihr Kind in einer ungestör-
ten Atmosphäre mit intensiver Betreuung außerhalb
der Klinikroutine gebären können.

Wir begleiten Sie weiter durch das frühe Wochenbett
bis zur Entlassung.

Um zu erfahren, wie Sie sich Ihre Geburt vorstellen,
laden wir Sie zu einem Vorgespräch ein, bei denen wir
Sie und Ihre Bedürfnisse und Wünsche kennen lernen
möchten. Dabei wollen wir sicherstellen, dass es keine
Risiken in Ihrer gesundheitlichen Vorgeschichte und
im Schwangerschaftsverlauf gibt, die eine Geburt im
Hebammenkreißsaal ausschließen würden.

Hierfür haben wir gemeinsam mit Ärzt*innen
einen speziellen Kriterienkatalog entwickelt.

Manchmal entsteht vor oder auch während der
Geburt der Wunsch nach Schmerzmittel oder
stärkerer und aktiverer medizinischer Hilfe, dies
ist unkompliziert und jederzeit möglich. Gerne
stehen Ihnen dann auch ärztliche Geburtshelfer
beratend zur Seite.

Bei Bedarf steht Ihnen die komplette Kompetenz
und Sicherheit unseres Perinatalzentrums zur
Verfügung und dies ohne zeitliche Verzögerung
und ohne einen Wechsel der Räumlichkeiten oder
der Hebamme.

Die Voraussetzungen für eine Geburt im Hebammenkreißsaal:

- › Mutter und Kind sind gesund.
- › Es liegt keine problematische Vorgeschichte vor
die besondere Risiken birgt (z. B. z. n. operativen
Entbindungen)
- › Die Schwangerschaft verläuft normal.
- › Ein natürlicher Geburtsverlauf ist für Mutter
und Kind zu erwarten.



Suite

› Gehobener Komfort

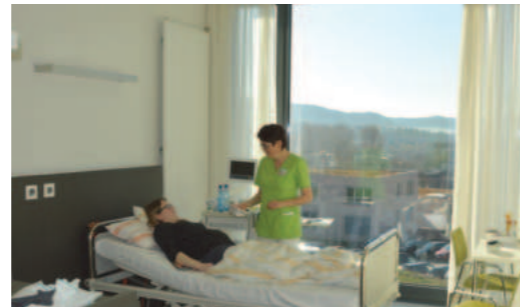


Unsere Wahlleistungszimmer

› Elternzimmer -Gemeinsam von Anfang an



› 1-Bett-Zimmer -
Ruhe genießen mit Ihrem Kind



So erreichen Sie uns:

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Sie erreichen das Ostalb-Klinikum
mit der Buslinie 31.
Die Haltestelle ist direkt beim Haupteingang.

Anfahrt mit dem PKW:
Parkplatz für Gebärende direkt vor dem Kreißsaal
mit Nachtglocke und Abholung durch Hebamme.



Kliniken Ostalb

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Frauenklinik
Chefarzt Dr. Karsten Gnauert und Team

Chefarztsekretariat
Tel. 07361.55-1401
Fax. 07361.55-1403

Kreißsaal:
Tel. 07361.55-1415

Wochenstation, Station 39:
07361.55-2390

Ambulanz Frauenklinik:
07361.55-1414

Diensthabende Ärzte Frauenklinik:
07361.55-0 über Pforte anpiepsen lassen!

Hebammensprechstunde:
07361.55-1420

Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.
Kontakt, Anmeldung und Flyer unter
07361.64290 sowie info@elternschule.de
Weitere Informationen unter www.elternschule.de

www.kliniken-ostalb.de



Frauenklinik

Kreißsaal und
Wochenstation

Informationen rund
um die Geburt



Angebote in der Schwangerschaft

Pränataldiagnostik

Chorionzottenbiopsie, Amniozentese, Ersttrimester-Screening, Fetale DNA aus mütterlichem Blut, Fehlbildungultraschall DEGUM II, Dopplerüberwachung von Risikoschwangerschaften mit modernster Ultraschalltechnologie.

Fachärztliche Geburtsplanungs- und Risikoschwangerschaftssprechstunde
Gestationsdiabetes, mütterliche Erkrankungen, Lageanomalien, äußere Wendung bei Beckenendlage, Mehrlinge u.a. mit ausführlicher Beratung.

Hebammensprechstunde
u.a. zur Beratung und Akupunktur

Kreißaalführungen in der Frauenklinik Aalen
Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00 - 20.15 Uhr
anschließend an den Informationsabend für Schwangere

Schwangeren-Informationsabende
in der Frauenklinik Aalen
Jeden 1. Donnerstag im Monat, 19.00 - 20.15 Uhr



Angebote des Kreißsaals

Rund um die Uhr bieten wir Ihnen ein hochqualifiziertes Geburtshilfeteam sowie ständige Facharztqualifikation. Wir beraten und behandeln Sie individuell unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche, um Ihren Vorstellungen gerecht zu werden.

- › Sichere, individuelle und ganzheitliche Geburtshilfe
- › Rund um die Uhr mehrere, motivierte Hebammen
- › Frauen- und Kinderärzte pro Schicht im Dienst
- › Hebammenkreißaal [auf Wunsch und Anmeldung]
- › Moderne Geburtsmedizin nach aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- › Freie Wahl der Gebärlagen
- › Vermeidung von unerwünschten Routinemaßnahmen
- › Anwesenheit des werdenden Vaters und wichtiger Bezugspersonen willkommen [auch bei Kaiserschnitt]
- › Schmerztherapie von Homöopathie bis zur Walking-PDA [rund um die Uhr]
- › Ambulante Geburt möglich
- › Wassergeburt
- › äußere Wendung bei Beckenendlage
- › Beckenendlagegeburt
- › Sanfter Kaiserschnitt
- › Auf Wunsch Abnahme von Nabelschnurblut
- › Förderung der Mutter-Kind-Bindung durch frühes Bonding und Anlegen des Kindes - auch bei Kaiserschnitt
- › U1-Untersuchung von jedem Neugeborenen im Kreißaal, zusätzlich Untersuchung durch den Kinderarzt innerhalb von 24 Stunden
- › 4 modern ausgestattete Kreißsäle + Wehenzimmer
- › Separate, kostenlose Storchparkplätze direkt vor dem Eingang der Frauenklinik

Angebote auf der Wochenstation

- › Visite durch ein geburtshilfliches und kinderärztliches Team
- › Hochmotiviertes Pflorgeteam aus Kranken- und Kinderkrankenschwestern, sowie speziell ausgebildeten Still- und Laktationsberaterinnen
- › Versorgung unserer Frühgeborenen ab 32. SSW mit überdurchschnittlichen Behandlungserfolgen in direkter räumlicher Angliederung zur Wochenstation
- › Ernährungsberatung bei Diabetes
- › Wochenbettgymnastik im Zimmer
- › U2-Untersuchung und Elternberatung während Ihres Aufenthaltes
- › Homöopathie und Aromatherapie
- › Hörtest für Neugeborene
- › 24-Stunden-Rooming-in
- › Privat-, Einzel- Familienzimmer und Suite gegen Aufpreis
- › Frühstücks-Büffets
- › Moderne Babybay-Betten zum Kuscheln
- › Fotoservice von BabySmile - Ihr Baby weltweit!
- › Ein Babyschlafsack als unser Geburtstagsgeschenk
- › Tageszeitung vom Geburtstag Ihres Kindes als Geschenk



Angebote nach der Entbindung

- › Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.
- › Schwangerschaftsgymnastik, Geburtsvorbereitung, Schwangeren-Yoga, Bewusst Eltern werden, Enkel-fit-Kurse
- › Rückbildungsgymnastik, Rückbildungspilates, Rückbildungsyoga, Babymassage, BiB Babys in Bewegung, Tragekurse

Weitere Informationen unter
www.elternschule.de
Kontakt, Anmeldung und Flyer unter
07361/64290
sowie info@elternschule.de



- › Stilltreff jeden Dienstag 14:00 bis 16:00 Uhr im Buffetraum der Frauenklinik ohne Anmeldung

4. Übungsgruppe

Bauchatmung und Einsatz der Beckenbodenspannung werden ergänzt durch Bauchmuskelübungen.

Beachten Sie bitte: Alle folgenden Bauchmuskelübungen werden ausatmend bei gleichzeitiger sanfter Beckenbodenspannung eingeleitet.



1. Übung: Ausgangsposition Seitlage

Kopf-Brustkorb-Becken liegen in einer Linie, die Knie sind gebeugt. Der gebeugte untere Arm liegt unter dem Kopf. Schließen Sie die oberliegende Hand zu einer Faust und stellen Sie diese Faust in Nabelhöhe vor sich auf der Unterlage ab [Abb. 5]. Während Sie hörbar ausatmend den Abstand Schambein und Nabel verkürzen, dazu sanft After und Scheide in sich hineinziehen, stemmt sich die Faust erst leicht, dann immer fester in die Unterlage.

Beobachten Sie, wie Ihre Bauchmuskeln, besonders die der unten liegenden Bauchseite, immer besser anspannen. Wechseln sie die Seite.

2. Übung: Ausgangsposition Rückenlage

Die Beine gebeugt aufgestellt. Die Fußspitzen sind in Richtung Knie hochgezogen [Abb. 6].



Während Sie ausatmend [Mund] den Fersendruck zur Unterlage verstärken und das Schambein Richtung Nabel ziehen, stemmen beide hochgestellten Hände zur rechten [linken] Körperseite. Der Kopf wird in Bewegungsrichtung mit abgehoben. Ihr Kreuz und Ihre Fersen dürfen den Kontakt zur Unterlage nicht verlieren. Ihre Brustwirbelsäule bleibt gerade, der Oberbauch bleibt schmal.

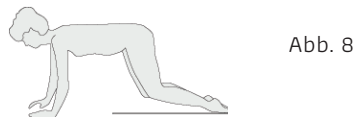
3. Übung: Ausgangsposition Vierfüßlerstand

Das ist auch im Bett möglich. Kopf Oberkörper - Becken stehen in einer Linie. Kreuz und Bauch sollten nicht nach unten durchhängen! Zwischen den Knien ist ein kleiner Abstand [Abb. 7]. Während Sie ausatmend das Schambein Richtung Nabel ziehen [es aktiviert Ihren Beckenboden und Unterbauch], verstärken Sie kurzfristig den Druck der rechten Hand und des linken Knies zur Unterlage. Anschließend Wechsel des Druckes auf linke Hand und rechtes Knie. Gönnen Sie sich kleine Pausen, wenn Sie diese Übung in jeder Diagonale mehrmals wiederholen.



4. Übung:

Eine anstrengende, aber wirkungsvolle Übung für das Spätwochenbett Ausgangsposition: Vierfüßlerstand. Die Knie und Füße etwa schulterbreit auseinander stellen, die Fußrücken müssen flach auf der Unterlage liegen. Während Sie ausatmen, heben Sie, soweit es geht, die Knie vom Boden ab. Die Wirbelsäule bleibt gerade. Das Gewicht Ihres Körpers ruht dann nur noch auf den Händen und Fußrücken [Abb. 8].



5. Übung: Ausgangsposition Seitlage

Die Knie sind gebeugt. Der obere Arm liegt lose gestreckt auf dem Körper, der untere Arm ist aufgestützt [Abb. 9].



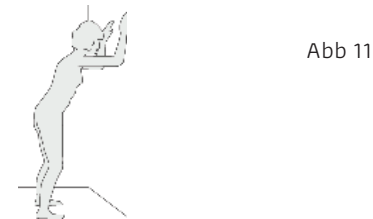
Während Sie ausatmend das Schambein zum Nabel ziehen, heben Sie, auf Knie und Unterarm gestützt, Ihr Becken ab. Dabei nicht ins Hohlkreuz gehen [Abb. 10]. Ihr Bauch soll sich verkleinern, er darf nicht nach außen drängen.



MERKE: Die Seite, auf der das Hochstemmen mehr Mühe bereitet, sollte häufi ger üben. [Vielleicht war auf dieser Seite der Rücken Ihres Kindes].

6. Übung:

Stabilisation für Bauch- und Rückenmuskulatur
Ausgangsposition: Sie stehen mit dem Gesicht zu einer Wand. In Hüftgelenkbreite stehen Ihre Füße fest am Boden, die Knie sind leicht gebeugt. Beide Unterarme lehnen in Schulterhöhe an der Wand. Die Wirbelsäule bleibt gerade [Abb. 11].



Während Sie langsam auf "haa", "pf" oder "puh" ausatmen, ziehen beide Ellenbogen in Ihrer Vorstellung Richtung Bauchnabel. Abwandlung: Während der Ausatmung [s. o.] ziehen rechter [linker] Ellenbogen und linkes [rechtes] Knie Richtung Bauchnabel. Die Wirbelsäule bleibt gerade. Bei den Übungen keine Körperbewegungen zulassen.

Anmeldung zu den Rückbildungskursen:

Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.

Im Kälblesrain 1

73430 Aalen

Tel. 07361.64290

info@elternschule.de

www.elternschule.de



 **Kliniken Ostalb**

Ostalb-Klinikum Aalen

Im Kälblesrain 1

73430 Aalen

Frauenklinik

Chefarzt Dr. Karsten Gnauert und Team

Chefarztsekretariat

Nadja Sachsenmaier

Tel. 07361.55-1401

Fax. 07361.55-1403

nadja.sachsenmaier@kliniken-ostalb.de

www.kliniken-ostalb.de

Übungen zur Thromboseprophylaxe

Das Frühwochenbett dauert bis zum 10. Tag nach der Geburt und sollte von einer Nachsorge-Hebamme begleitet werden. Nach der Geburt Ihres Kindes ist das Muskelgleichgewicht zwischen Bauch und Beckenboden oft gestört. Durch die schwangerschaftsbedingte Überdehnung Ihrer Bauchmuskulatur und die geburtsbedingte Überbeanspruchung Ihrer Beckenbodenmuskulatur sind beide Muskelgruppen zunächst funktionsgeschwächt. So kann in den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt des Kindes das bewusste Spannungsempfinden für diese Muskeln erlahmt sein, manchmal kommt es sogar zur vorübergehenden Schwäche des Blasen- und Darmverschlusses. Bewegungsübungen im Frühwochenbett unterstützen die normalen Rückbildungsvorgänge, wenn beachtet wird, dass von leichten zu schwierigen Übungen langsam gesteigert wird. "Fitmachende", anstrengende Übungen gleich nach der Geburt, bewirken oft das Gegenteil! Für das Spätwochenbett - ab dem 10. Tag nach der Geburt - sollten Sie sich dann einer Rückbildungsgruppe, von einer Krankengymnastin oder Hebamme geleitet, anschließen, damit eine sinnvolle Steigerung der Übungen erreicht wird. Dieser kleine Leitfaden für Rückbildungsgymnastik im Wochenbett ist in vier Übungsgruppen eingeteilt. Wählen Sie aus diesen Übungsgruppen unter Beachtung der Angabe des frühestmöglichen Beginns die Übungen aus, die Sie nicht überanstrengen und die Ihnen Spaß machen.

Beachten Sie folgende Hinweise:

- › Alle mit * versehenen Übungen sind für das Frühwochenbett ausgewählt, aber auch fürs Spätwochenbett geeignet.
- › Beginnen Sie mit den Übungen am Tag nach der Geburt Ihres Kindes.
- › Üben Sie regelmäßig, mehrmals täglich auf flacher Unterlage (kleines Kissen ist erlaubt).
- › Üben Sie langsam und konzentriert, niemals ruckhaft.
- › Sorgen Sie für gute Belüftung des Raumes.
- › Legen Sie beim Üben beengende Kleidungsstücke ab.
- › Darm und Blase sollten entleert sein.
- › Die Brust sollte leergetrunken sein, also nicht direkt vor dem Stillen üben.

- › Erheben Sie sich grundsätzlich aus der Rückenlage über eine Seitwärtsdrehung zum Sitzen/Stehen.
- › Nehmen Sie im Frühwochenbett häufig die Bauchlage ein. Sie unterstützen damit die Rückbildung der Gebärmutter und das Abfließen des Wochenflusses.
- › Frühzeitiges Aufstehen und Gehen unterstützen den Kreislauf und die Rückbildungsvorgänge. Achten Sie auf gutes Abrollen der Füße beim Gehen.

1. Übungsgruppe

Übungen zur Thromboseprophylaxe [Beginn am 1. Tag nach der Geburt]

Die Aktivierung der "Wadenpumpe" als Gefäßtraining sollte mehrmals täglich ausgeführt werden. Nehmen Sie die Ausgangsposition Rückenlage ein und stellen beide Beine auf. Das übende Bein strecken Sie stets so, dass beide Knie auf gleicher Höhe sind und aneinander gedrückt werden (Abb. 1).



Abb. 1*

10 mal langsam und kräftig die Zehen einkrallen und strecken. Dann wechseln Sie das Bein und beginnen von vorn. Danach Ausgangsposition rechtes Bein. 10 mal langsam und kräftig den Fuß im Fußgelenk auf- und abbewegen. Dann wechseln Sie das Bein und üben mit dem linken Fuß.- Oder beide Beine bleiben ausgestreckt liegen und Sie ziehen gleichzeitig beide Füße (im Fußgelenk) hoch und drücken sie dann kräftig gegen den Fußgelenk des Bettes (o. Abb.) 10 mal, dann kurze Pause und wiederholen.

MERKE: Auf Stützstrümpfe sollte jede Wöchnerin, die Krampfadern oder Schmerzen in den Beinen hat, nicht verzichten!

2. Übungsgruppe

Üben der Bauchatmung, Aktivierung des Unterbauches [Beginn am 1. Tag nach der Geburt]

Nehmen Sie die Ausgangsposition Rückenlage mit aufgestellten Beinen ein. Ihre Hände legen Sie großflächig ohne Druck auf den Unterbauch (Abb. 2).

Übungen zur Bauchatmung



Abb. 2*

Lassen Sie die Luft durch die Nase in den Bauch einströmen und durch den Mund auf "haa" (stimmlos) langsam ausströmen. Mit der Einatmung hebt sich Ihr Bauch sanft in Richtung Ihrer Hände, mit der Ausatmung senkt er sich wieder. Danach versuchen Sie ausatmend Ihr Schambein Richtung Nabel zu ziehen. Der Abstand zwischen Schambein und Nabel wird kleiner, die Muskeln Ihres Unterbauches spannen sich an.



Abb. 3*

Drehen Sie sich nun in Seitlage. Kopf - Brustkorb - Becken liegen in einer Linie, die Beine sind angebeugt (Abb. 3). Wieder versuchen Sie, während Sie langsam durch den Mund ausatmen, das Schambein zum Nabel zu ziehen. Ihre obenliegende Hand kontrolliert das einatmende Weiten und das ausatmende Verkleinern Ihres Bauches.

VERSTÄRKUNG erfahren Bauch und Beckenboden, wenn Sie langsam auf "pf" oder "puh" ausatmen und sich dabei vorstellen, Ihr Bauch wird "wie ein Schwamm" ausgedrückt.

Begeben Sie sich jetzt in die Bauchlage, vorher legen Sie unter Ihren Unterbauch ein festes Kissen. Die Brust sollte nicht gedrückt werden (Abb. 4). Ihre Einatmung erfolgt auch jetzt in Richtung Bauchraum. Ausatmend (durch den Mund auf "haa", "puh" oder "pf") ziehen Sie wieder Ihr Schambein in Richtung Nabel. Beobachten Sie, wie der Schambeinknochen dabei verstärkt in die Unterlage drückt.



Abb. 4*

3. Übungsgruppe

Der Beckenboden

- Wahrnehmen
- Behutsam üben
- Einsatz bei Druckbelastung

Die Aufgabe der Beckenbodenmuskulatur ist es, die inneren Bauchorgane - Gebärmutter, Blase, Darm - zu stützen und nach unten abzuschließen. Einzige Öffnungen, von Schließmuskeln umgeben, sind Harnröhre, Scheide und Enddarm. Während der Geburt dehnt und weitet der vorangehende Teil des Kindes (in der Regel ist das der Kopf) den korbformigen Beckenboden. Nach der Geburt braucht der Beckenboden eine Schonzeit, weil die Muskulatur beim Hindurchlassen des Kindes fast immer überfordert wird. Kleine Verletzungen am Muskel oder an seinen Befestigungsstellen müssen erst wieder ausheilen, ebenso wie die äußerlich sichtbare Dammschaden, falls das Kind ohne diese dammerweiternde Hilfe nicht geboren werden konnte! Im Frühwochenbett, bis zur Wundheilung, darf deshalb keine Übung eingesetzt werden, die den Beckenboden stark "kräftigen" soll.

Eine Ausnahme: Vor starkem Husten oder Niesen als Druck- oder Schmerzentlastung ein sanftes Phantasiebild einsetzen: Ihre Scheide und Afteröffnung "schlucken" sanft je ein "Zäpfchen" (es gibt vaginal- und Analzäpfchen!) und halten dieses während Sie husten oder niesen müssen oder herzhaft lachen möchten. Das bewusste Kennenlernen und Wahrnehmen Ihres Beckenbodens ist die Voraussetzung für alle späteren Beckenbodenübungen. Dafür kann Ihre erste Ausgangsposition das angelehnte Sitzen im Bett oder die Seitlage sein. Versuchen Sie, mit den After - Scheide - Harnröhre umschließen - den Beckenbodenmuskeln ebenso zu "zwickern" ("blinzeln") wie Ihre Augen das können. Wenn Ihnen das gelingt, "blinzeln" Sie mit dieser "unsichtbaren" Beckenbodenübung in JEDER Ausgangsposition und bei jeder Gelegenheit. Erst, wenn Sie merken, wie die Muskeln Ihres Beckenbodens sich bewegen, nehmen Sie eine weitere "Phantasieübung" hinzu: "Winken" Sie mit Ihrem Steißbeinspitzchen dem

Übungen zur Stärkung des Beckenbodens

Schambein zu! Diese wiederum "unsichtbare" Winken kann auch hilfreich sein, wenn Sie Hämorrhoiden haben. (Da hilft zusätzlich etwas auf die Hämorrhoiden aufgetragener Bienenhonig und ein darüber gelegtes eiskühles Kirschkernsäckchen.) Eine weitere Phantasieübung für den Beckenboden, die Sie am Ende des Frühwochenbetts beginnen können, ist die "Seeanemone": Bewegen - Greifen - Loslassen - rhythmisch - sanft - harmonisch - all das kann Ihr Beckenboden! Probieren Sie, ob es gelingt. Ihre Kiefergelenke werden sich mitbewegen, lassen Sie das zu! Überhaupt: Achten Sie immer darauf, daß Ihr Unterkiefer, auch Ihre Zunge, im Mund eine innerliche "Gähnbereitschaft" haben. Das wirkt sich günstig auf Ihren Atem und Ihre "Gelassenheit" aus.

Die Beckenboden-"Lift"-Übung kann Ihnen im Spätwochenbett in allen Ausgangspositionen (Sitzen, Stehen, Seitlage, Bauchlage) täglich mehr helfen, Ihre volle Beckenboden-Haltefunktion wiederzubekommen. Mit der Vorstellung, dass Sie Ihren Beckenboden wie einen "Lift" langsam über mehrere Ebenen von "unten" nach "oben" und wieder "zurückfahren" lassen, unterstützen Sie die Haltekraft und die Durchblutung der Beckenbodenmuskulatur. Beim "Liftfahren" nie die Luft anhalten, atmen Sie ruhig weiter!

Von jetzt an kontrollieren Sie in Ihrem Tagesablauf immer wieder, egal ob Sie stehen, gehen oder sitzen, vor allem beim Heben und Tragen (Wäschekorb, Einkaufstasche, Kind, Kinderwagen), ob Ihr Beckenboden dabei von unten Halt gibt oder nach unten schwach ist. (Auch unfreiwilliger Harnabgang ist im Wochenbett bei solchen Belastungen nicht selten!)Bei allen Druckbelastungen nach unten, ziehen Sie VORHER Steißbein Richtung Schambein ("winken") und Schambein Richtung Nabel oder denken Sie an das o. g. "Zäpfchenschlucken".

MERKE: Jede Fehl- und Überbelastung geht zu Lasten Ihres geschwächten Beckenbodens!



Nordic Walking für Schwangere und Mütter und Väter – in Bopfingen:

Der Nordic-Walking-Kurs ist für Schwangere, für alle Mütter/Väter mit Baby ab der 8. Lebenswoche bis 2 Jahre. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Verbinden Sie Natur und körperliche Aktivität [mit Ihrem Kind].

Kursumfang:

5 Vormittage à 1 Stunde

Kursgebühr:

55 Euro

BabyYoga [3 – 6 Monate]:

Beim BabyYoga handelt es sich um einen Mix aus spielerischen Bewegungssequenzen, Atmen und das gemeinsame Entspannen im Einklang mit Eltern und Kind. Die Interaktion von Mama und Baby wird auf die ganze Gruppe erweitert. Die Stunden sind viel lebhafter als eine Babymassage. Sanftes Bewegen, Dehnen, Ausstreichen, Hochheben und Überkeuzen. Streicheleinhalten, die stark machen und die Beweglichkeit des Babys begleiten und fördern. Die Babys stehen im Mittelpunkt

Kursumfang:

5 Vormittage à 1 Stunde

Kursgebühr:

50 Euro

Babys in Bewegung [ab 4 bis 12 Monaten]:

Babys sind von Anfang an aktiv. Babys erobern sich über Bewegung und Sinneswahrnehmung der Welt. Babys in Bewegung – mit allen Sinnen – begleitet und unterstützt die individuelle Entwicklung des Babys mit Bewegungs- und Sinnesanregungen im ersten Lebensjahr.

Kursumfang:

8 x 60 Minuten

Kursgebühr:

55 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Informationen, Anmeldung und Termine

Sie sind nicht sicher, welcher Kurs für Sie geeignet ist? Wir beraten Sie gerne!

Es gibt einen separaten Flyer für "Kurse vor der Geburt". Unsere Kursleiterinnen sind Fachfrauen mit Zusatzweiterbildungen in den jeweiligen Bereichen. Kostenübernahme durch die Krankenkassen: Die Kosten für die mit * gekennzeichneten Kursen können für Pflichtversicherte direkt mit der Krankenkasse abgerechnet werden. Die Kurse in Bopfingen sind in der Klinik am Ipfl, Jahnstr. 24, 73441 Bopfingen und in Königsbronn in der Physiotherapie-Praxis Grupp, Pestalozzistr. 5, 89551 Königsbronn.

Für jeden besuchten Kurs erhalten Sie einen Bonuspunkt. Mit einer vollen Bonuskarte (6 Punkte) können Sie sich 40 Euro auf einen Kurs der Elternschule Frauenklinik Aalen e.V. anrechnen lassen.

Mit Erscheinen eines neuen Flyers verlieren alle bisherigen ihre Gültigkeit!

Kontakt:

Erika Fischer

Telefon: 07361/64290

E-Mail: info@elternschule.de

www.elternschule.de

Elternschule Frauenklinik Aalen e. V.
Im Kälbesrain 1
73430 Aalen



Elternschule Frauenklinik Aalen e.V.



Kursprogramm
Kurse nach der Geburt

Liebe Eltern,

die Elternschule Frauenklinik Aalen wird seit Februar 1992 als gemeinnütziger, eingetragener Verein geführt und bietet seitdem Kurse vor und nach der Geburt an. Ziel der Kurse der Elternschule ist ein möglichst umfassendes Konzept der Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft anzubieten. Nach der Geburt gibt es Kurse für Mütter und Kurse für Mütter und Väter und Babys.



Rückbildungsgymnastik* [mit & ohne Baby]:

Die Rückbildungsgymnastik im Spätwochenbett ist wichtig, um einer späteren Senkung des Beckenbodens oder einer Harninkontinenz vorzubeugen. Der Beginn ist idealerweise 5 bis 6 Wochen nach der Geburt des Kindes.

Kursumfang:
10 x 1 Stunde

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Rückbildungspilates:

Der Kurs baut auf der Rückbildungsgymnastik auf und enthält weiterhin das Beckenbodentraining. Schwerpunkte werden allerdings auch Rückenschule in Form von Stärkung der Rückenmuskulatur und Stretching sowie Konditionstraining sein.

Kursumfang:
8 Abende à 1 Stunde
Kursgebühr:
88 Euro

Rückbildungsyoga [ab 6 Wochen nach der Geburt]:

Rückbildungsyoga ist für Frauen im ersten Jahr nach der Geburt. Kraftspendende Yogaübungen, Beckenbodentraining und tiefes Atmen zum Auftanken sind Bestandteile des Kurses. Die Teilnahme ist ca. 6 Wochen nach der Geburt möglich.

Kursumfang:
10 Abende à 1,5 Stunden
Kursgebühr:
150 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Mama-Baby-Yoga [ab Krabbelalter – 2 Jahre]:

Das Mama-Baby-Yoga baut auf einen Rückbildungskurs auf. Der Schwerpunkt liegt weiterhin beim Beckenboden, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Entspannung der Schultern. Der Austausch unter Frauen in der gleichen Lebensphase wird meistens als sehr wohltuend empfunden.

Kursumfang:
5 Abende à 1 Stunde
Kursgebühr:
50 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Mama-Auszeit-Yoga:

Wie wichtig, sich in dem herausfordernden Alltag mit Kindern eine Auszeit zu gönnen. Es wird auf die Themen die da sind eingegangen. Schulter, Nacken, Rücken, Beckenboden werden einbezogen. Einerseits wird gestärkt und gedehnt, aber auch entspannt und das Nervensystem ausgeglichen.

Kursumfang:
5 Nachmittage à 1 1/4 Stunden
Kursgebühr:
60 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.

Beckenboden Grundkurs – Beckenbodentraining für die Frau nach dem bewährten BeBo®Konzept:

Lernen Sie, wie Ihr Beckenboden aufgebaut ist, wie er funktioniert und mit anderen Organen und Körperregionen zusammenwirkt und harmonisiert. Hilfreiche Tipps werden es Ihnen erleichtern, die gelernten Übungen in den Alltag zu integrieren. Mit gezieltem Beckenbodentraining erhalten Sie Ihren Beckenboden elastisch und kräftig und gewinnen somit mehr Lebensqualität, Freude, Zuversicht und Selbstbewusstsein.

Kursumfang:
8 Abende à 1,5 Stunden
Kursgebühr:
148 Euro

Harmonische Babymassage [auch Wochenendkurs], ab der 6. Lebenswoche:

Die Harmonische Babymassage lässt durch intensive Zusendung und Körperkontakt Babys aufgeschlossener und geistig wacher reagieren. Sie führt zu gesundheitlicher Stabilität und hilft Allergien, Infektanfälligkeit, Blähungen und Durchschlafproblemen entgegenzuwirken. Den Eltern werden theoretische Grundlagen und die praktischen Fähigkeiten der Harmonischen Babymassage vermittelt.

Kursumfang:
5 Vormittage à 1 1/4 Stunden bzw. 2 Samstag + 2 Sonntage à 1 Stunde
Kursgebühr:
64 Euro

Diesen Kurs bieten wir auch in Bopfingen an.