



Erlebnis Geburt im REGIOMED Klinikum Sonneberg

Was bist Du für ein Wunderwerk!
Augen, Mund, Ohren, runde kleine Füßchen,
die Ärmchen der Welt entgegengestreckt,
ein neues Leben, aus Liebe geformt.
Sei willkommen!

Liebe Patientin,

wir begrüßen Sie herzlich in unserer Abteilung für Geburtshilfe im REGIOMED Klinikum Sonneberg.

Wir - die Ärzte, Hebammen und Schwestern - möchten Sie und Ihr Kind während Ihres Aufenthalts bei uns rund um die Uhr optimal betreuen. Sie sollen sich in unseren Kreißsälen und auf der Entbindungsstation geborgen fühlen, so dass Sie die Geburt Ihres Kindes in guter Erinnerung behalten.

Die vorliegende Broschüre wird Ihnen vorab einen kleinen Einblick in unsere Räumlichkeiten, unser Leistungsangebot und ein paar Besonderheiten geben. Am Ende finden Sie noch zwei Checklisten, die Ihnen die Vorbereitungen etwas erleichtern.

Für Ihre Fragen und Wünsche haben wir immer ein offenes Ohr - sprechen Sie uns jederzeit gerne an.

Ihr Team der Abteilung
für Geburtshilfe





Das Team



Verantwortlich für Ihre **medizinische Betreuung** ist Chefarzt Dr. med. Jens Reimann (oben). Er wird unterstützt vom Leitenden Oberarzt Dr. Jens Reißweber (unten) sowie den Ober- und Assistenzärzten/innen.

Für alle Belange Ihrer **Pflege** ist die leitende Stationsschwester Romina Zimmermann verantwortlich. Unser Team aus Kranken- und Säuglingsschwestern sorgt rund um die Uhr dafür, dass Sie und Ihr Baby sich bei uns gut aufgehoben fühlen können.



Schwester Maria Dorst (oben) und Schwester Anja Gurr (unten) sind ausgebildete **Still- und Laktationsberaterinnen** und stehen Ihnen in allen Fragen rund ums Stillen gerne zur Verfügung.

In unserem Haus haben wir das Beleghebammensystem. Das heißt, die **Hebammen**, die Sie betreuen, sind selbstständig tätig und keine Angestellten des Krankenhauses. Dennoch ist natürlich rund um die Uhr eine Hebamme im Haus, die jederzeit für Sie da ist. Vor und nach Ihrem Krankenhausaufenthalt können Sie die Leistungen der Hebammen ebenfalls in Anspruch nehmen. Hierfür übernimmt Ihre Krankenkasse teilweise die Kosten. Für eine Terminvereinbarung sprechen Sie die Hebammen einfach während Ihres Aufenthalts bei uns an oder setzen sich schon im Vorfeld mit ihnen in Verbindung.

Unsere Hebammen



Nadine Antener

Ilmenau

Telefon 03677 463122

Mobil 0162 4040562



Ekaterina Borodinkins

Lautertal

Telefon 0160 7659868



Patra Damm

Lautertal

Telefon 09561 59203

Mobil 0157 87177464



Elke Ehmman

Föritz

Telefon 03675 400524



Kirsten Klinzing

Barchfeld

Telefon 036961 388341

Mobil 0174 3004494



Romy Laßlop

Lauscha

Telefon 036702 21381



Simone Liebermann

Neuhaus-Schierschnitz

Telefon 036764 72621



Heike Roß

Steinach

Telefon 036762 31248

Mobil 0170 7366928

Die Entbindungsabteilung

Im Sonneberger Krankenhaus erblicken jährlich etwa 300 Kinder das Licht der Welt. Wir propagieren eine familienorientierte Geburtshilfe und sehen die Geburt als einen natürlichen Vorgang, den wir mit Ihnen in Sicherheit und Geborgenheit gestalten möchten. Hierfür stehen in unserem Haus alle Methoden der modernen Geburtsmedizin zur Verfügung. Mindestens eine Hebamme und ein Frauenarzt stehen Ihnen rund um die Uhr zur Seite. Bei Risikogeburten oder Kaiserschnitt ist grundsätzlich auch ein Kinderarzt bei der Geburt anwesend.

Unser moderner Kreißsaalbereich verfügt über zwei behaglich eingerichtete Kreißzimmer und einen Raum für die Wassergeburt. Alle Räume sind freundlich gestaltet und mit 'Geburtsmöbeln' ausgestattet, die Ihnen unter der Geburt eine bequeme Haltung ermöglichen. Sie können zwischen Seil, Geburtshocker, Sprossenwand oder weichem Ball wählen. Ihre Geburtsposition bestimmen Sie selbstverständlich selbst: ob liegend in einem vielseitig verstellbaren Kreißbett, sitzend auf dem Gebärhocker oder im warmen Wasser.

Durch die kabellose Aufzeichnung der Herzfrequenzkurven Ihres Kindes unter der Geburt sind Sie mobil und können auch den großzügigen Kreißsaalvorraum nutzen. Selbstverständlich ist der werdende Vater oder auch eine andere Begleitperson herzlich willkommen, um mit Ihnen die Wartezeit zu gestalten und Sie während der Geburt zu unterstützen.

Um den Kontakt zu Ihrem Kind von Anfang an zu fördern, bieten wir Ihnen Voll- und Teil-"Rooming in". So können Sie entscheiden, ob Sie Ihr Kind tagsüber oder auch in der Nacht selbst betreuen möchten. Selbstverständlich helfen unsere Schwestern und die Hebammen Ihnen jederzeit gerne dabei. Für alle Fragen rund ums Stillen steht Ihnen zusätzlich unsere Still- und Laktationsberaterin mit Rat und Tat zur Seite.

Im Kreißsaalbereich finden Sie

- zwei Entbindungszimmer mit unterschiedlichen Entbindungsbetten
- einen Raum mit Entbindungswanne - zur Entspannung oder zur Wassergeburt
- Gebärhocker, Seile, Sprossenwände, Pezzi-Bälle
- Dusche und Toiletten
- einen großzügigen Aufenthaltsbereich
- kabelloses CTG für maximale Bewegungsfreiheit
- die Möglichkeit, entspannende Musik (selbst mitgebrachte oder aus unserem Angebot) zu hören

Die Station ist ausgestattet mit

- 1- und 2-Bett-Zimmern mit Wickelkombination und eigenem Bad
- Fernsehen (kostenlos) und Telefon im Zimmer
- einem Säuglingszimmer mit Bade- und Wickelmöglichkeit
- einem Büffet mit ‚stillfreundlichen‘ Snacks und Getränken für zwischendurch
- einem Aufenthaltsbereich
- Untersuchungszimmern

Außerdem bieten wir Ihnen die Möglichkeit der Unterbringung in einem **Familienzimmer** (sofern verfügbar). Hier kann der werdende oder frischgebackene Vater auch über Nacht bei seiner kleinen Familie bleiben. Selbstverständlich ist auch eine andere Vertrauensperson - vielleicht Ihre Mutter oder eine liebe Freundin - herzlich willkommen. Wir laden Sie ein, dieses Angebot für zwei Nächte kostenlos in Anspruch zu nehmen. Ab dem dritten Tag fallen 45 Euro für die Begleitperson an (Verpflegung ab dem ersten Tag ist inklusive).





Die Entbindung

Sanfte Entbindung

Die Grundeinstellung zur natürlichen Geburt bedeutet nicht, dass werdende Mütter über Ihre Kräfte hinaus leiden müssen. Zunächst versuchen wir immer, durch sanfte Methoden Schmerzen und Ängste zu nehmen und eine wirksame Entspannung herbeizuführen.

Bewährt haben sich bei uns:

- homöopathische Mittel
- Aromatherapie
- Akupunktur und Akupressur
- verschiedene Entspannungs- und Massagetechniken



Manchmal ist es aber auch sinnvoll oder gar notwendig, krampflösende und schmerzlindernde Medikamente einzusetzen. Wir werden selbstverständlich jede Anwendung mit Ihnen besprechen und darauf achten, dass Ihr Baby dadurch nicht beeinträchtigt wird.

Eine zuverlässige und schonende Art, starke Geburtsschmerzen weitestgehend auszuschalten, ist die örtliche Betäubung.

Nach ausführlicher Beratung können wir einsetzen:

- die Periduralanästhesie (PDA)
- die Spinalanästhesie
- die Pudendus-Blockade

Sofern Sie dies wünschen und nichts dagegen spricht, führen wir Kaiserschnitte auch in Periduralanästhesie durch. So können Sie die Geburt Ihres Kindes bei vollem Bewusstsein miterleben.

In einem ärztlichen Aufklärungsgespräch werden wir Ihnen alle zur Verfügung stehenden Verfahren - gerne auch schon im Vorfeld - genau erläutern.

Ambulante Geburt

Wenn eine Hausgeburt Ihr Ideal ist, aber der Wunsch nach größtmöglicher Sicherheit doch für die Klinik spricht, ist die ambulante Geburt eine sinnvolle Alternative: Sie gehen zur Geburt in die Klinik und wenige Stunden danach mit Ihrem Baby wieder nach Hause. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie und Ihr Kind wohlauf sind.

Sie sollten in diesem Fall aber zu Hause eine Hilfe haben, und auch die Betreuung durch eine Hebamme sollte bereits im Vorfeld organisiert sein.

Um die zweite Früherkennungsuntersuchung für Ihr Kind (U 2) müssen Sie sich dann ebenfalls selbst kümmern. Sie findet in der Regel zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag statt.



Kaiserschnitt auf Wunsch?

Vielleicht scheint Ihnen ein Kaiserschnitt verlockender als eine „normale“ Entbindung, weil Sie annehmen, dass dieser mit weniger Schmerzen oder Risiken verbunden ist. Wir möchten Sie daher an dieser Stelle darauf hinweisen, dass auch ein so genannter ‚sanfter Kaiserschnitt‘ eine Operation darstellt. Eine Operation birgt immer ihre eigenen Risiken. Auch werden Sie nach einem Kaiserschnitt bis zur vollständigen Abheilung der Wunde unter Umständen Schmerzen haben.

Wir bitten Sie, sich bei dem Wunsch nach einem medizinisch nicht begründeten Kaiserschnitt ausführlich zu informieren. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Vor der Geburt

Lernen Sie uns und unsere Abteilung bereits vor der Geburt kennen: Jeden ersten Mittwoch im Monat (bei Feiertagen eine Woche später) führen wir einen **Informationsabend für werdende Eltern** durch, in dessen Rahmen Sie den Kreißsaal besichtigen können und Ärzte und Hebammen alle Ihre Fragen beantworten. Wir treffen uns jeweils um 18 Uhr vor dem Kreißsaal.

Unsere Abteilung verfügt über ein modernes **3D-Ultraschall**-Gerät, mit dem plastische Bilder des ungeborenen Kindes ermöglicht werden. Im Rahmen unserer Sprechstunde bieten wir alle gängigen Verfahren der vorgeburtlichen Feindiagnostik an.

Nach der Geburt

Die ersten Untersuchungen Ihres Babys

Sie und Ihr Baby haben während der Geburt ein großes Stück Arbeit geleistet. Natürlich möchten Sie dann schnellstmöglich wissen, dass mit Ihrem Kind alles in Ordnung ist. Daher finden die U 1 und (außer bei ambulanten Geburten) auch die U 2 direkt bei uns im Hause statt. Für ein Höchstmaß an Sicherheit entnimmt der Arzt Ihrem Baby einige Tropfen Blut, wodurch mögliche Stoffwechselstörungen frühzeitig erkannt und behandelt werden können. Zusätzlich führen wir bei allen Neugeborenen das umfangreiche Thüringer Hörscreening und die Pulsoxymetrie durch. Diese Untersuchungen sind für Sie in unserem Haus kostenlos.

Erste Geschenke und Fotos

Wir begrüßen alle Babys mit einem ersten Foto und einem kleinen Geschenk. Auf Wunsch können Sie Ihr Baby bereits in der Klinik professionell fotografieren lassen und zwischen verschiedenen Bilderpaketen wählen. Unser Fotograf berät Sie gerne ausführlich.

Wohlfühlmassage

Wir wissen: Eine Geburt ist kein Spaziergang. Daher laden wir Sie ein, sich bei einer Wohlfühlmassage in unseren Physiotherapie-Abteilungen wieder richtig zu entspannen. Sollten Sie gleich nach der Geburt nach Hause gehen, bekommen Sie einen Gutschein, den Sie dann zu einem späteren Zeitpunkt einlösen können.

Rückbildung

Bereits während Ihres Aufenthalts werden unsere Physiotherapeutinnen auf Sie zukommen und mit den Übungen zur Rückbildung mit Ihnen beginnen. Zusätzlich bieten die Hebammen Kurse zur Rückbildungsgymnastik an, die wir Ihnen gerne empfehlen möchten.

Nachbetreuung zu Hause

Für die ersten acht Wochen nach der Geburt haben Sie Anspruch auf die kostenlose Nachbetreuung durch eine Hebamme. Diese umfasst beispielsweise Hausbesuche, bei denen Sie alle Fragen zur Babypflege, zum Stillen und auch zu Ihrer neuen Situation als Mutter besprechen können. Darüber hinaus bieten alle Hebammen zusätzliche Kurse an. Diese reichen von Rückbildungsgymnastik über Ernährungsberatung bis hin zur Babymassage. Am besten, Sie sprechen sie einfach schon während Ihres Aufenthalts bei uns an.

Stillprobleme?

Sollten sich zu Hause Fragen oder Probleme im Zusammenhang mit dem Stillen ergeben, können Sie sich auch dann noch an uns wenden. Vor allem nachts, wenn Sie Ihre Hebamme nicht unbedingt wecken möchten, sind wir gerne für Sie da:

24h-Still-Hotline Telefon **03675 821-541**

Checkliste Erstausrüstung

Was Sie für die ersten Wochen und Monate brauchen:

Einrichtung

- Bettchen/Stubenwagen/Wiege mit guter Matratze (im ersten Lebensjahr möglichst im Elternschlafzimmer)
- Wickelplatz mit weicher Wickelaufgabe
- wasserdichte Unterlagen für Bett/Wagen/Wiege
- Sommer-/Winter-Schlafsack (kein Kopfkissen!)
- evtl. Spieluhr
- Windeleimer mit Deckel

Kleidung

- 6 Strampler Gr. 56
- 6 Bodies Gr. 56
- 6 Oberteile (Jäckchen/Pullis) Gr. 56
- 3 x Strümpfchen (Baumwolle)
- 2 Mützchen (Baumwolle)
- 1-2 Jacken (im Winter evtl. Overalls) Gr. 56/62

Hygiene

- Badewanne/Badeeimer
- Haarbürste
- Baby-Nagelschere
- Fieberthermometer
- Mullwaschlappen
- Windeln (kleinste Größe)

Mobilität

- geeigneten Autositz (Babyschale)
- Kinderwagen und/oder Tragetuch

Insbesondere Kleidung sollten Sie nicht zu viel kaufen. Zum einen bekommen die meisten frischgebackenen Eltern viel geschenkt oder ausgeliehen, zum anderen werden Sie staunen, wie schnell Ihr Baby wächst...

Checkliste Klinikoffen

Bitte vergessen Sie nicht, zur Entbindung mitzubringen:

- Einweisungsschein Ihres behandelnden Gynäkologen
- Personalausweis oder Reisepass
- Mutterpass
- Familienstammbuch/Geburtsurkunde
- bei Unverheirateten: Vaterschaftsanerkennung, Sorgerechtsklärung (falls vorhanden)

Für Sie selbst im Kreißaal:

- zwei bequeme Nachthemden oder lange T-Shirts
- warme Strümpfe

... und für danach:

- Nachthemden/Schlafanzüge (Oberteil zum Knöpfen)
- Morgenrock/Bademantel
- Hausschuhe
- bequeme Kleidung
(1-2 Nummern größer als vor der Schwangerschaft)
- kochfeste Slips
- 1-2 Still-BHs
- Ihre gewohnten Toilettenartikel
- Handtücher, Waschlappen

Vielleicht noch:

- Fotoapparat für die ersten Bilder
- etwas zum Lesen
- Adressbuch (Wen möchten Sie informieren?)

Für den Nachhauseweg mit Ihrem Baby benötigen Sie:

- geeigneten Autositz (Babyschale)
- Erstlingsausstattung (Body, Strampler, Jacke, Mützchen)
- Babydecke

Wenn Sie Ihren Klinikoffen schon ein paar Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin packen, haben Sie den Kopf noch frei dafür und sind gut gerüstet, falls es plötzlich sehr schnell gehen müsste.

So erreichen Sie uns

REGIOMED Klinikum Sonneberg
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe
Chefarzt Dr. med. Jens Reimann
Neustadter Straße 61
96515 Sonneberg

Ihr direkter Draht zu uns

Station S 51	03675 821-540
Kreißsaal	03675 821-542
24 h-Still-Hotline	03675 821-541
Sekretariat/Anmeldung zur Sprechstunde	03675 821-222

Besuchszeiten

Um unseren Patientinnen die nötige Ruhe zu gönnen, ist die Besuchszeit auf **14.00 bis 18.00 Uhr** beschränkt. Ausnahmen hiervon - insbesondere für die jungen Väter - sind in Absprache mit den Schwestern selbstverständlich möglich.

