



Sozialstiftung Bamberg

Wenn Sie uns brauchen.



Geboren in Bamberg

Informationen für werdende Mütter und Väter

sozialstiftung-bamberg.de



Neun spannende Monate...

Liebe werdende Eltern, es ist soweit:

Sie bekommen ein Baby. Herzlichen Glückwunsch! Schwangerschaft, Geburt und die ersten Lebensmonate Ihres Kindes sind wichtige und aufregende Erlebnisse – für Sie und die ganze Familie. Damit Sie diese spannende Zeit möglichst harmonisch und bewusst erleben können, möchten wir Sie dabei unterstützen. Mit dieser Broschüre ist ein Leitfaden entstanden, der Informationen und spezielle Angebote zu jeder Phase Ihrer Schwangerschaft und für die Zeit nach der Geburt enthält.

Sie freuen sich auf Ihr Baby.
Wir freuen uns auf Sie beide!

Unser **Perinatalzentrum Level 1** bietet Ihnen ein Sicherheitsnetz, das man mit dem Sicherheitsgurt im Auto vergleichen könnte: Man legt ihn an, fühlt sich beruhigt, braucht ihn aber nur im Notfall. Dann aber kann er einem das Leben retten. So steht beispielsweise für Neugeborene mit geringem Geburtsgewicht, Neugeborenen-Infektion oder Neugeborenen-Gelbsucht eine spezielle Überwachungseinheit zur Verfügung, in der Sie gemeinsam mit Ihrem Baby betreut werden. Gleichzeitig bieten wir Ihnen eine rundum familienfreundliche Atmosphäre: Wunderschön neu renovierte Kreißsäle, unbegrenztes Rooming-in, großzügige Aufenthaltsbereiche mit Spielecke, einen Raum für das Frühstücks- und Abendbuffet und die Stilloase. All dies soll dazu beitragen, dass Sie sich nicht nur sicher, sondern auch rundum wohl fühlen.

Alles Gute für Sie und Ihr Baby!
Ihr Geburtshilfe-Team



Das erste Schwangerschaftsdrittel

1. – 12. Schwangerschaftswoche

Wenn sich das Fenster des Teststäbchens verfärbt, ist alles klar: Sie sind schwanger. Es folgt eine erste Untersuchung beim Gynäkologen, der die Schwangerschaft bestätigt. Ihnen stehen 40 spannende Wochen bevor. Man spricht zwar von neun Monaten. Genau genommen sind es aber fast zehn: Vom Moment der Befruchtung bis zur Geburt rechnet man im Schnitt 267 Tage. Die letzte Monatsblutung vor der Befruchtung war rund 14 Tage zuvor. Demnach geht man also von ca. 280 Tagen = 40 Wochen = 10 Monate aus. Zusätzlich unterteilt der Gynäkologe die Wochen noch in Schwangerschaftsdrittel (Trimenon).

Die erste Vorsorgeuntersuchung findet in der 9. – 12. Schwangerschaftswoche statt. Dabei wird Ihr Arzt auch den ersten von insgesamt drei Ultraschalluntersuchungen vornehmen. Er überprüft den Herzschlag und berechnet den ungefähren Geburtstermin des Babys. Sie erhalten Ihren Mutterpass. Ihr Arzt informiert Sie über die Inhalte. Weitere Gesprächsthemen sind die Tipps zu gesundem Verhalten in der Schwangerschaft sowie die Möglichkeiten der Pränataldiagnostik. Gegebenenfalls überweist er Sie hierfür zum Spezialisten. Darüber hinaus macht Ihr Arzt vom Muttermund Abstriche, um etwa eine Chlamydieninfektion auszuschließen. Sie gehen jetzt alle vier Wochen zu Ihrem Frauenarzt: Gewicht, Blutdruck und Hämoglobin werden gemessen sowie der Urin auf Blut, Zucker und Eiweiß untersucht.

Pränataldiagnostik – was ist das?

Pränatale Diagnostik umfasst Untersuchungen vor der Geburt, mit denen festgestellt werden soll, ob bestimmte Erkrankungen oder Fehlbildungen beim Kind vorliegen oder nicht. Dazu zählen etwa

- » Ultraschall in der 20. Schwangerschaftswoche (SSW) zum Ausschluss bestimmter Fehlbildungen
- » die Fruchtwasserpunktion (Amniozentese), die zwischen der 15. und 19. SSW durchgeführt wird
- » die Mutterkuchenpunktion (CVS: Chorion villous sampling) in der 11. bis 14. SSW
- » die Nabelschnurpunktion ab der 19. SSW
- » die intrauterine Transfusion (z.B. bei Blutarmut des Kindes)
- » die Nackentransparenz (Nuchal translucency) zur Abschätzung des Risikos für eine erblich bedingte Fehlbildung, z.B. des Herzens (11. bis 19. SSW)

Ihnen ist morgens übel? Ingwer hilft. Ein ca. walnussgroßes Stück frische Ingwerknolle schälen, in Scheiben schneiden und mit gut 3/4 l kochendem Wasser übergießen, 5 – 10 Min. ziehen lassen. Die erste Tasse in kleinen Schlucken – am besten noch im Bett trinken. Bei starken und andauernden Beschwerden mit häufigem Erbrechen sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt sprechen.



Das zweite Schwangerschaftsdrittel

13. – 24. Schwangerschaftswoche

Alles läuft problemlos? Dann gehen Sie weiterhin alle vier Wochen zu den Vorsorgeuntersuchungen.

Zwischen der 19. und 22. Woche findet die zweite Ultraschall-Untersuchung statt. Wenn Sie es möchten, erfahren Sie jetzt, ob Ihr Baby ein Junge oder ein Mädchen ist – vorausgesetzt Ihr Kind liegt günstig. Neben der Überprüfung von Babys Wachstum werden Organe und Lage der Plazenta sowie die Fruchtwassermenge beurteilt. Bei Unklarheiten oder Risiken überweist Sie Ihr Frauenarzt an einen Spezialisten mit den Schwerpunkten Pränatal(Ultraschall)-diagnostik und Fetalmedizin. Den „großen Organschall“, etwa zum Ausschluss bestimmter Fehlbildungen, zahlt Ihre Krankenkasse.

Das Ziel der Betreuung von Risikoschwangeren ist es, dafür Sorge zu tragen, dass aus einem Risiko kein Problem wird.

Zwischen der 24. und 28. Woche wird ein zweiter Antikörpersuchtest gegen Blutgruppenantikörper gemacht. Jetzt ist auch der richtige Zeitpunkt, um einen Glukosetoleranz-Test zum Ausschluss eines Schwangerschaftsdiabetes durchzuführen. Sprechen Sie hierüber mit Ihrem Frauenarzt. Mehr Informationen finden Sie in diesem Heft beim Thema „IGeL“.

Schon bemerkt – die kleinen Tritte, die man anfangs nur als leichtes Vibrieren oder Flattern spürt? Um die 20.

Woche herum spüren die meisten Frauen ihr Kind zum ersten Mal. Sie haben schon ein Kind bekommen? Dann fühlen Sie die Bewegungen wahrscheinlich schon ab der 18. Woche.

Der Bauch wächst und wächst. Genießen Sie Ihre Schwangerschaft! Dazu gehören auch Sport und Bewegung. Ideal sind Ausdauersportarten wie Schwimmen, Aqua-Fitness oder Walking.



ELTERNKOLLEG

Die Gewissheit, in jeder Situation der Schwangerschaft und während sowie nach der Geburt optimal versorgt zu sein, ist eine wichtige Voraussetzung für ein sicheres Gefühl und Geborgenheit. Unser Elternkolleg bietet Ihnen ein breitgefächertes Angebot an Informationen, das wir mit verschiedenen Kooperationspartnern für Sie zusammengestellt haben. Neben Info-Abenden bieten wir Ihnen auch Vorträge und Kurse an.

Infos und Online-Anmeldung:
Sozialstiftung Bamberg/Veranstaltungen



Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)

Mehr Leistungen in der Schwangerschaft

IGeL sind ärztliche Leistungen, die nicht Teil des Leistungskatalogs der gesetzlichen Krankenkassen sind. Es gibt eine ganze Liste von zusätzlichen Untersuchungen, die im Einzelfall auch medizinisch sinnvoll sind.

Dazu gehört zum Beispiel der Orale Glukosetoleranz-Test zum Ausschluss eines Schwangerschaftsdiabetes. Viele Ärzte empfehlen ihren Patientinnen mittlerweile, diesen Test zwischen der 24. bis 28. Schwangerschaftswoche zu machen. Ist der Test positiv, hilft meist schon eine Ernährungsumstellung. In einigen Fällen ist die Gabe von Insulin nötig.

In der Regel reichen die drei Ultraschalluntersuchungen beim Gynäkologen aus, um sicher zu gehen, dass mit dem Baby alles in Ordnung ist. Wer sein Kind aber gern öfter sehen möchte, kann dies auf Wunsch tun. Die Kosten hierfür erfragen Sie bitte bei Ihrem Frauenarzt.

Eine weitere Version des Ultraschalls ist der so genannte 3D bzw. 4D-Ultraschall. Er wird auch im Klinikum am Bruderwald angeboten. Bei geeigneter Lage Ihres Babys entstehen dreidimensionale Bilder. Die günstigste Zeit dafür liegt zwischen der 26. und 32. Schwangerschaftswoche. Darüber hinaus können Sie einen Kurzfilm anfertigen lassen.

Vaginales pH-Screening

Früherkennung kann Frühgeburt verhindern

Durch regelmäßige Selbstuntersuchung des vaginalen pH-Wertes werden frühzeitig Infektionen festgestellt, die zu einer Frühgeburt führen können. Ab der 16. Schwangerschaftswoche sollten daher Frauen, die ein Frühgeburtsrisiko haben, ein- bis zweimal in der Woche ihren vaginalen pH-Wert messen.

Lassen Sie sich von Ihrem Gynäkologen beraten.



Fast geschafft! – Das letzte Schwangerschaftsdrittel

25. – 40. Schwangerschaftswoche

Bis zur 32. Woche gehen Sie weiterhin alle vier Wochen zur Voruntersuchung. Danach werden Sie alle zwei Wochen untersucht. Spannend wird es ab der 28. Woche: Das erste CTG (Cardiotokogramm) zur Messung der Herzfrequenz und Wehentätigkeit wird geschrieben. Der dritte Ultraschall findet zwischen der 29. und 32. Woche statt. Erneut wird das Baby vermessen, die Organfunktion und die Funktion der Plazenta untersucht. Liegt Ihr Baby schon mit dem Kopf nach unten? Um die 33. Woche liegen 90 Prozent der Kinder in „Startposition“.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um sich nach der passenden Klinik umzuschauen. Im Klinikum Bamberg finden regelmäßig Informationsveranstaltungen statt. Die genauen Termine erfahren Sie im Internet unter www.sozialstiftung-bamberg.de.

Tipp: Melden Sie sich schon einige Wochen vor dem errechneten Termin an. Dann sparen Sie sich die Formalitäten, wenn Sie später mit Wehen in die Klinik kommen.

Anmeldung zur Geburt – so funktioniert ´s:

Terminvergabe unter Tel.: 0951 503-12660. Bitte bringen Sie einen Überweisungsschein Ihres Frauenarztes mit. Besonders wichtig: Planen Sie Ihr Ereignis der Geburt gemeinsam mit uns. Lassen Sie uns Ihre Wünsche und Vorstellungen wissen. So ist etwa nach einem Kaiserschnitt oftmals beim nächsten Kind eine normale Geburt möglich. Sagen Sie uns einfach, was Sie möchten. Wir stellen uns gerne darauf ein.

Zwischen der 32. und 36. Woche wird Ihr Blut auf eine mögliche Hepatitis B-Infektion untersucht. Ab der 36. Woche können Sie auch mit geburtsvorbereitender Akupunktur beginnen. Beraten Sie sich mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt.

Wussten Sie, dass gerade mal vier Prozent der Kinder am errechneten Termin geboren werden? Die meisten Babys kommen ein bis zwei Wochen vor- bzw. nachher. Kein Grund zur Unruhe also: Ab Termin gehen Sie alle zwei Tage zur Untersuchung. Erst wenn sich nach zehn bis 14 Tagen nichts tut oder aber andere medizinische Gründe vorliegen, werden Ihr Arzt und Sie über eine Geburtseinleitung entscheiden.

25.-40. Woche

Startklar für die Geburt

Beleghebammen

- » Beerbaum Sylvia, Bamberg, Tel.: 0151 22361212
- » Erdogan Nuran, Hirschaid, Tel.: 0172 8242297
- » Griebel Angelika, Pettstadt, Tel.: 09502 390
- » Zenglein Ute, Bamberg, Tel.: 0951 5009342

Geburtsvorbereitungskurs

Startklar für die Geburt

Ab der 25. bis 28. Schwangerschaftswoche sollten Sie einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen. Selbst für Frauen, die bereits ein Kind bekommen haben, ist es sinnvoll, ihr Wissen aufzufrischen. Tipp: Melden Sie sich frühzeitig an (vor der 20. Woche), sonst ist der gewünschte Kurs eventuell schon belegt.

Die meisten Kurse sind bereits so konzipiert, dass keine Extra-Kosten für Sie anfallen. Bei Partnerkursen übernimmt die Krankenkasse allerdings nur die Kosten für die Schwangere. Im Geburtsvorbereitungskurs erfahren Sie, wie die Geburt abläuft, lernen Atemtechniken, Geburtsstellungen sowie Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen.

Weitere wichtige Themen sind Stillen und Säuglingspflege. Was packe ich in den Klinikoffen, was gehört zur Erstausrüstung dazu, und was kann ich bei den typischen Schwangerschaftsbeschwerden tun? Auch hierzu erfahren Sie alles Wichtige. Für viele Frauen ist es beruhigend, sich in entspannter Atmosphäre mit „Gleichgesinnten“ austauschen zu können. Und für die Zeit nach der Geburt haben Sie gleich ein paar neue Freundinnen mit Babys im gleichen Alter!





Rund um die Geburt

Es ist so weit: Ihr Baby kommt auf die Welt

Sie entscheiden selbst, ob Sie ambulant entbinden oder sich noch einige Tage auf der Wochenstation erholen möchten. Sie haben auch die Möglichkeit, eine unserer Beleghebammen zur Geburt mitzubringen.

Ihr Partner ist erwünscht

Die Anwesenheit Ihres Partners oder einer vertrauten Begleitperson halten wir für besonders wichtig. Ihre engste Bezugsperson vermittelt die Geborgenheit, die Sie brauchen, um einfach loszulassen.

Übrigens: Auch an den Vater ist gedacht. Denn (werdende) Väter brauchen zwischendurch eine Pause und vor allem eine Stärkung. Deshalb stehen in unseren Geburtsräumen ein Kaffeeautomat und Getränke bereit.

Ganz für Sie da: Ihre Hebamme.

Während der Geburt werden Sie von einer Hebamme ganzheitlich und individuell betreut.

Sie hilft Ihnen

- » aus dem Angebot an schmerzlindernden Maßnahmen (z.B. Homöopathie, Akupunktur, Entspannungsbad, Aromatherapie, Medikamente, Periduralanästhesie) das für Sie passende auszusuchen
- » immer wieder die Position herauszufinden, die Ihnen entspricht und die den Geburtsverlauf optimal unter-

stützt, z.B. laufend, kniend, stehend, Seitenlage oder tiefe Hocke

- » unterstützende Angebote auszuprobieren (Pezziball, Geburtsbadewanne, Maya Hocker, Geburtsseil, weiche Matten, verstellbares Geburtsbett, Entspannungsmusik)
- » die für Sie günstigste Geburtsposition herauszufinden

Halte ich die Geburtsschmerzen aus?

Gebären tut weh. Sie alleine entscheiden, ob Sie den Schmerz akzeptieren oder ob Sie schmerzlindernde Maßnahmen haben möchten. Neben Homöopathie, Akupunktur, Aroma- und Reflexzonen-therapie bieten wir Ihnen Möglichkeiten der Schmerztherapie wie die Periduralanalgesie. Hierbei können Sie das Schmerzmittel selber über eine Schmerzpumpe dosieren, so wie Sie es brauchen.

Bekomme ich einen Dammschnitt?

Der Dammschnitt ist ein Thema, vor dem sich Frauen fürchten. Schließlich soll sich nach der Geburt alles so schnell wie möglich wieder „normal“ anfühlen. Lassen Sie sich trösten: Ein Dammschnitt wird wirklich nur durchgeführt, wenn das Gewebe des Beckenbodens ein Geburtshindernis für Ihr Kleines darstellt. Dies ist nur in etwa 25 Prozent der Geburten der Fall. Den Dammschnitt versorgen wir mit einer gewebeschonenden Naht, die sehr gut heilt. Das besondere Nahtmaterial, das wir verwenden, heilt ein und muss nicht „gezogen“ werden.



Ankommen auf Mamas Brust unter warmen Tüchern...

...und wenn der Vater möchte, darf er die Nabelschnur durchschneiden. Danach lassen Ihnen Ärzte und Hebammen erst einmal bewusst Raum für das Erleben Ihres Kindes.

Was ist, wenn Komplikationen auftreten?

Gott sei Dank verlaufen die meisten Geburten ganz normal. Falls aber doch einmal Komplikationen auftreten – etwa bei Frühgeburten oder wenn die Herzrhythmen „schlecht“ werden – verfügen wir über ein bestens funktionierendes Sicherheitssystem in unserem Perinatalzentrum. Rund um die Uhr stehen neben den Hebammen Geburtshelfer, Kinder- und Narkoseärzte sowie ein komplettes OP-Team direkt neben dem Kreißsaal für Sie bereit. Sofern ein Kaiserschnitt nötig werden sollte, wird die sanfte Kaiserschnittmethode angewendet. Und wenn er will, darf der Papa auch mit in den OP.

What a wonderful world...

Es muss nicht Louis Armstrong sein. Bringen Sie Ihre Lieblings-CD einfach mit. Den CD Player haben wir.

Im Mutter-Kind-Zentrum

Geschafft – Ihr Baby ist auf der Welt

Seine ersten Tage verbringt es nun mit Ihnen im Mutter-Kind-Zentrum. Dort werden Sie beide liebevoll von erfahrenen Hebammen, Kranken- und Kinderkrankenschwestern umsorgt.

Unser Ziel dabei ist es, Ihre Kompetenz als Mutter zu stärken.

Aus diesem Grund arbeitet das Pflegeteam nach dem Konzept der familienorientierten Wochenbettpflege. Ein getrenntes, traditionelles Kinderzimmer gibt es nicht mehr, stattdessen sind Mütter und Kinder durch ein unbegrenztes Rooming-in Tag und Nacht zusammen. Sie werden gemeinsam mit Ihrem Baby betreut, wobei ein wesentlicher Schwerpunkt in der Beratung und Anleitung liegt. Das Pflegeteam und speziell ausgebildete Stillberaterinnen nehmen Ihnen alle Unsicherheiten beim Stillen, Wickeln und der Babypflege. Wir möchten, dass Sie gut zu Hause zurecht kommen.

Sie haben die Wahl

Viele Väter möchten nicht nur bei der Geburt dabei sein, sondern auch die Zeit des Klinikaufenthaltes bei ihrer Partnerin und dem Neugeborenen verbringen. Buchen Sie einfach die Wahlleistung „Unterbringung und Verpflegung einer Begleitperson“. Die Zimmer bieten bequem Platz für alle. Der großzügige Wohnbereich mit separatem Wickelraum und das luxuriöse Badezimmer



sorgen für eine entspannte Atmosphäre. So kann die kleine Familie schnell zueinander finden und wächst vom ersten Tag an zusammen.

Still-Oase

Die Still-Oase bietet die ideale Rückzugsmöglichkeit, wenn Sie Ihr Baby in Ruhe stillen möchten. Und von den ultrabequemen Stillsesseln möchten die meisten Frauen gar nicht mehr aufstehen...

Speiseraum

Unser großzügiger Speiseraum mit traumhaftem Blick auf Bambergs Skyline beherbergt das Frühstücks- und das Abendbuffet und lädt auch tagsüber zum Verweilen ein. Besonders praktisch: Die angegliederte Spielecke lässt bei Geschwisterkindern keine Langeweile aufkommen.

Physiotherapie

Auf Wunsch erhalten Sie individuelle Rückbildungsgymnastik. Sprechen Sie einfach Ihr Pflegepersonal an.

Baby-Smile

Auf Wunsch besucht Sie die Baby-Smile-Fotografin und macht die ersten Erinnerungsfotos – natürlich ganz professionell!

Vorsorge

Um sicher zu gehen, dass Ihrem Baby nichts fehlt, bieten wir folgende Vorsorgeuntersuchungen an:

» Hörscreening

Damit eine eventuelle Hörstörung so früh wie möglich entdeckt und behandelt werden kann.

» Stoffwechselscreening

Wir nehmen am umfangreichen Bayerischen Programm zur Früherkennung von Stoffwechselstörungen teil.

» Ultraschall der Hüfte

Damit kann eine angeborene Hüftfehlbildung bereits in den ersten Lebenstagen diagnostiziert und frühzeitig behandelt werden.



Babys Schlafumgebung

Damit Sie Ihr Kind so gut wie möglich schützen können, sagen wir Ihnen, worauf Sie achten müssen:

- » Schlafen Sie nicht mit Ihrem Kind im selben Bett.
- » Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken.
- » Erklären Sie Wohnung und Kinderzimmer zur rauch-freien Zone.
- » Optimale Raumtemperatur zum Schlafen: 16 – 18 Grad.
- » Stillen Sie Ihr Kind sechs Monate voll.
- » Kein Babynestchen im Bett. Die Gitterabstände des Bettes sollten zwischen 4,5 und 7,5 cm haben, damit das Kind seinen Kopf nicht durchstecken kann.
- » Verwenden Sie keine Stofftiere im Bettchen. Ein kleines ist erlaubt, nicht mehrere.
- » Keinen Kunststoff-Schonbezug und keine Gummiauflage für die Matratze verwenden.
- » Matratze max. 10 cm hoch, schadstoffarm und nicht zu weich.
- » Keine Schnüre oder Bänder in der Nähe des Babys.
- » Kein Schaffell im Bettchen.
- » Verwenden Sie keine Kissen und Bettdecke. Benutzen Sie stattdessen einen Schlafsack.

Mehr zum Thema: www.schlafumgebung.de

Und noch ein Tipp:

Bekannte Klänge – die Stimme von Mami und Papi, die Spieluhr, die schon in der Schwangerschaft auf dem Bauch gelegen hat oder Musik, die das Baby bereits im Bauch gehört hat, beruhigen Ihr Baby. Versuchen Sie es doch mal, wenn Ihr Kind einfach nicht zur Ruhe kommen kann.



Wieder zu Hause

Betreuung nach der Klinik

Damit Ihre Versorgung auch zu Hause nahtlos weiter geht, bieten Hebammen ambulante Wochenbettbesuche an. Ihre Hebamme kommt zu Ihnen ins Haus, berät Sie beim Stillen und bei der Babypflege und kontrolliert, ob sich die Gebärmutter gut zurück gebildet hat. Sie führt die in der Klinik begonnene Rückbildungsgymnastik fort und bespricht mit Ihnen alle Ihre Fragen. Und sie ist auch für Sie da, wenn Sie mal der Baby-Blues packt – es ist einfach ganz normal, wenn Ihre Stimmung manchmal schwankt. Schuld daran sind die Hormone.

Haushaltshilfe: Wenn es alleine nicht geht

Sie sind nach der Geburt wieder zu Hause und brauchen aus medizinischen Gründen noch erweiterte Pflege und Erholung? Gleichzeitig kann sich Ihr Partner nicht um Sie kümmern oder Sie müssen ein zweites Kind versorgen? Dann bezahlt Ihnen Ihre Krankenkasse eine Haushaltshilfe unbefristet – solange es medizinisch notwendig ist. Voraussetzung ist, dass Sie oder Ihr Partner den Haushalt nicht selbst führen können und im Haushalt ein Kind lebt, welches das 14. Lebensjahr noch nicht vollendet hat. Sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt und wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse.

Schnell wieder fit nach der Geburt

Geburt und Wochenbett sind überstanden – jetzt beginnt der Alltag mit Kind. Nun sollten Sie auch wieder an sich denken. Der Körper hat sich dann soweit von der Geburt erholt, dass Sie einen Rückbildungskurs besuchen können.

Warum ist Rückbildungsgymnastik wichtig?

Gebärmutter und Beckenboden wurden während Schwangerschaft und Geburt stark gedehnt. Um den Beckenboden wieder zu kräftigen, ist Rückbildungsgymnastik angesagt. Wie wichtig diese ist, zeigen auch Erkenntnisse über Spätfolgen wie Gebärmutter senkung und Inkontinenz, die oft erst Jahre später auftreten. Deshalb: Wer seinen Beckenboden trainiert und sich regelmäßig bewegt, kann diese Folgen vermeiden und tut etwas für seine Gesundheit.



Unser Tipp: Babyschwimmen

6 Kurstermine à 30 min.

Beim Schwimmen mit Mama oder Papa haben schon Babys Spaß – und fördern damit ganz nebenbei Entwicklung und Selbstvertrauen.

Wo: Klinikum am Bruderwald, Bewegungsbad
Anmeldung: saludis, Tel.: 0951 503-53820



Von Frau zu Frau

Das kann eine Frau zur Verzweiflung bringen: Sie haben zwar wieder Ihr „altes“ Gewicht, aber die Knöpfe der Jeans wollen nicht recht zugehen, der Busen hat seine Festigkeit eingebüßt und die Taille ihre Form... Dagegen hilft Muskeltraining. Denn schließlich sind es kräftige, geschmeidige Muskeln, die den Körper formen.

Unser Tipp: Spaß am Gerätetraining

10 Kurstermine à 60 min.

Medizinische Trainingstherapie in der Gruppe unter Anleitung einer Physiotherapeutin. Alle Muskelgruppen werden in Form eines Zirkeltrainings trainiert, aber auch Stretching kommt nicht zu kurz.

Wo: saludis, Geräteraum

Anmeldung: saludis, Tel.: 0951 503-53820



Viel Glück für Sie!

Wenn Sie alles überstanden haben und zu Hause berichten: „Ich würde beim nächsten Mal wieder zur Geburt ins Klinikum am Bruderwald gehen“, freuen wir uns. Ihr Lob, Ihre Kritik oder Verbesserungsvorschläge sind uns sehr wichtig. Bitte füllen Sie den Beurteilungsbogen aus, den Ihnen Ihre Krankenkasse möglicherweise zuschickt.





Kontakt:



Dr. med. Thomas Bernar
Chefarzt

Wichtige Telefonnummer:

» **Anmeldung zur Geburt**

☎ 0951 503-12660

✉ frauenklinik@sozialstiftung-bamberg.de

🌐 sozialstiftung-bamberg.de

Klinikum am Bruderwald

Buger Straße 80 | 96049 Bamberg

✉ info@sozialstiftung-bamberg.de