



Unsere  
Angebote  
„rund um die  
Geburt“

Sicher  
in die  
Welt



**KLINIKUM OBERBERG**  
Kreis Krankenhaus Gummersbach

# Inhaltsangabe

## 1. Vor der Geburt

### 1.1 Schwangerschaft & Geburtsvorbereitung

Kontaktdaten	05
Hebammenliste	06
Pränatale Diagnostik	07
Informationsabende mit Kreißsaalführung	08
Hebammensprechstunde	09
Checklisten	10

## 2. Die Geburt

### 2.1 Betreuung während der Geburt

Geburtsräume und -positionen	13
Die schmerzarme Geburt	14
Mehrlingsgeburten	14
Bonding	14
Ambulante Geburt	14
Sanfter Kaiserschnitt	14

### 2.2 Stationäre Versorgung auf der Mutter-Kind-Station

Ganzheitliche Wochenbettpflege	15
Kinderzimmer	16
Kinderärztliche Betreuung	17
Stillberatung	18
Bitte lächeln!	18
Kinderklinik Früh- und Neugeborenen -Intensivstation	19
Versorgungszeiten	20

## 3. Nach der Geburt

### 3.1 Unsere Angebote

Babyschwimmen	21
Videokurse	22
Impressum	23

## Liebe werdende Eltern,

eine Geburt ist ein wunderschönes Ereignis. Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit, in der sich Gefühle wie Freude und Angst, aber auch Zuversicht und Unsicherheit abwechseln. Das ist völlig normal. Und eine Menge Fragen gehen Ihnen durch den Kopf.

Das Mutter-Kind-Zentrum des Kreiskrankenhauses Gummersbach möchte Sie in der Zeit vor, während und nach der Geburt mit verschiedenen Angeboten begleiten und Ihnen unterstützend zur Seite stehen.

Mit mehr als 1000 Geburten jedes Jahr gehören wir zu einer der erfahrensten Geburtskliniken in der Region. Unsere Hebammen, Ärzte und Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen begleiten Sie und Ihr Baby beim Start in eine gemeinsame Zukunft und geben Ihnen Unterstützung, wenn Sie diese brauchen.

Wir wünschen Ihnen von Herzen eine schöne Schwangerschaft, eine glückliche Geburt und alles Gute für die gemeinsame Zukunft.



### Ihr Team der Kinderklinik & Gynäkologie

Von links nach rechts:

Evelyn Christian, Stationsleiterin Wöchnerinnenstation,

Dr. Roland Adelman, Chefarzt Kinderklinik

Sabine Cramer, Stationsleiterin Frühgeborenenintensivstation,

Dr. Anja Weishap, Chefarztin Gynäkologie und Geburtshilfe,





# Vor der Geburt

Alles rund um die  
Schwangerschaft und die  
Zeit vor der Geburt

## Schwangerschaft & Geburtsvorbereitung

### Kontakt

#### **Kreiskrankenhaus Gummersbach**

Wilhelm-Breckow-Allee 20  
51643 Gummersbach

#### **Gynäkologische Ambulanz:**

Tel: 02261 17-1559

#### **Kreißsaal:**

Tel: 02261 17-1928

# Hebammenliste

Name	Telefon	Region	Angebot
Bergmann, Regina	02293 80327	Nümbrecht und 20 km Umkreis	Schwangerenvorsorge, Hilfe bei Beschwerden, Akupunktur, Stillberatung, Geburtsvorbereitung, Wochenbettbetreuung
Ilin, Katrin	02295 2098 0178 4347871	Ruppichteroth und 20 km Umkreis	Hilfe bei Beschwerden, Stillberatung, Wochen- bettbetreuung
Lautenschlager, Christine	0177 4251722	Waldbröl und 15 km Umkreis	Schwangerenbetreuung, Wochenbettbetreuung EMH (Effektive manuelle Hilfen), Stillberatung, Geburtsvorbereitung, Rückbildung
Naumann-Steffen, Meike	02296 9003562 0160 90254335	Wiehl und 20 km Umkreis	Wochenbettbetreuung
Osadnik, Margot	0163 7277308	Gummersbach und 20 km Umkreis	Wochenbettbetreuung
Rizvic, Mirsada	0157 52141956	Morsbach und 20 km Umkreis	Schwangerenvorsorge, Wochenbettbetreuung
Rohde, Marie	01781411301	Dieringhausen und 20 km Umkreis	Hilfe bei Beschwerden, Wochenbettbetreuung
Schenk, Lisa	0170 8185036	Marienheide und 15 km Umkreis	Schwangerenvorsorge, Wochenbettbetreuung Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik, Babywellness
Selinger, Jana	0178 3292779	Gummersbach, Wiehl, Engelskirchen	Hilfe bei Beschwerden, Wochenbettbetreuung

## Pränatale Diagnostik

In unserem Mutter-Kind-Zentrum steht Ihr Kind weit vor dem Geburtstermin bereits im Mittelpunkt. Wir beraten Sie gerne und bieten Ihnen Untersuchungen für Mutter und Kind an, um Erkrankungen und Fehlgeburten frühzeitig ausschließen zu können.

### Angebote:

- ➔ Beratung bei Erkrankungen in der Schwangerschaft oder des Kindes
- ➔ Ultraschalluntersuchungen
  - Doppler-Ultraschall
  - Fehlbildungsdiagnostik
  - Wachstumskontrolle

Bei Risikoschwangerschaften spielt die Sicherheit eine große Rolle. Für die Überwachung der kindlichen Herztonne stehen CTG-Geräte (Kardiotokographie-Geräte), auch mit Telemetrie, zur Verfügung. Dadurch erhält die werdende Mutter die Möglichkeit, sich trotz Herztonmessung frei zu bewegen.



## Information

### Termine:

Termine nach Vereinbarung mit Überweisung des Facharztes

### Ansprechpartnerin:

Sandra Schmelzer und Sabine Betz

Tel: 02261 17-1559

Fax: 02261 17-2001

sandra.schmelzer@klinikum-oberberg.de

sabine.betz@klinikum-oberberg.de

### Ort:

Kreiskrankenhaus Gummersbach

Wilhelm-Breckow-Allee 20

51643 Gummersbach

## Information

### Termine:

Jeden ersten Dienstag im Monat um 18.30 Uhr

### Anmeldung:

Bitte melden Sie sich für Kreißsaalführungen über den Kreißsaal an, unter der Telefonnummer 02261 17-1928.

### Ort:

Kreiskrankenhaus Gummersbach  
Wilhelm-Breckow-Allee 20  
51643 Gummersbach

Konferenzraum 3, Ebene 3  
Bitte der Beschilderung folgen.

### Informationsabende mit Kreißsaalführung

Jeden ersten Dienstag im Monat um 18.30 Uhr laden wir werdende Eltern herzlich ein, sich unseren Kreißsaal und die Wöchnerinnenstation anzuschauen.

Lernen Sie unsere Hebammen und das Team der Klinik für Geburtshilfe kennen. Unsere Hebammen, Gesundheits- und Krankenpflegerinnen stehen Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!



Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise auf unserer Website.

## Hebammensprechstunde

Beratung in allen Fragen zur Schwangerschaft, zur Vorbereitung auf die Geburt sowie zum Ablauf und der Anmeldung erhalten Sie in unserer Hebammen-Sprechstunde im Kreiskrankenhaus Gummersbach.

## Information

### Termine Hebammensprechstunde

Dienstags von 8 bis 16 Uhr, mittwochs von 12:15 bis 20:15

### Anmeldung:

Bitte melden Sie sich für die Hebammensprechstunde über den Kreißsaal an, unter der Telefonnummer 02261 17-1928. Termine erfolgen nur nach Vereinbarung.

### Ort:

Kreiskrankenhaus Gummersbach  
Wilhelm-Breckow-Allee 20  
51643 Gummersbach



# Checkliste Erstausrüstung

(am besten alles in Größe 56–62 besorgen)

## Kleidung

- 6 Bodies
- 2 Strampler *(am besten mit Fuß)*
- 3 langärmelige Oberteile oder Pullis
- 2 Baumwollhöschen
- 1–2 Baumwollmützchen
- 3 Paar Socken

## Mahlzeiten

- 5 Spucktücher

## Schlaf

- Stubenwagen oder Babybett mit Matratze *(Praktisch ist ein neben dem Elternbett aufgestelltes Beistellbettchen.)*
- 2 Spannbetttücher
- 2 einteilige Schlafanzüge
- 1–2 Schlafsäcke *(passende Größe und Jahreszeit beachten! Einen dünneren Schlafsack erhalten Sie von uns.)*
- Babyfon
- evtl. eine Spieluhr

## Stillen

- 2 Still-BHs *(1–2 Nummern größer als bisher)*
- Stilleinlagen
- Stillkissen *(vor dem Kauf unbedingt ausprobieren; sie können in Größe, Füllmaterial und Füllmenge variieren)*
- 1 Fläschchen mit Saugern *(falls die Gabe von Wasser oder Tee nötig sein sollte)*

## Unterwegs

- Kinderwagen mit Sonnen- & Regenschutz
- Transporttasche für das Auto
- ggf. ein Tragetuch
- Wickeltasche mit Windeln, Feuchttüchern etc.
- Jacke, Mütze, Hose, Socken oder einen Overall *(immer der Jahreszeit angepasst)*
- eine Decke aus Wolle oder Baumwolle *(um das Baby im Wagen oder Kindersitz zu wärmen)*
- evtl. Sonnenschutz fürs Auto

## Flaschenernährung

- 5 Flaschen mit entsprechenden Saugern
- 1 Paket Säuglingsnahrung: PRE oder HA-PRE *(HA=Hypoallergene; wenn Sie als Eltern oder Geschwisterkinder an Asthma, Heuschnupfen oder Neurodermitis/atopisches Ekzem leiden)*
- Flaschenbürste
- Flaschenwärmer
- evtl. Sterilisiergerät für Flaschen & Sauger
- Thermoskanne zum Mitnehmen von Wasser für unterwegs
- Behälter/Dose für Nahrungspulver für unterwegs

# Checkliste Krankenhaustasche

## Waschzeug

- Handtücher
- Zahnbürste, Zahnpasta, Becher
- Duschgel, Shampoo
- Haarbürste
- bei Bedarf ein leichtes Deodorant

## Fürs Kind (immer der Wetterlage anpassen)

- Mützchen
- ggf. Handschuhe
- Söckchen
- Body
- Pulli
- Strampelhose
- Jacke/Overall

## Zum Anziehen

- bequeme Hosen
- T-Shirt (*am besten, man kann es vorne öffnen, um zu stillen*)
- 1–2 lange, weite Oberteile, nicht länger als bis zum Knie, aber das Gesäß bedeckend (*eins für die Zeit der Wehen, ein zweites für die erste Zeit nach der Geburt, bis Sie wieder Ihre Hosen/Röcke anziehen können*)
- eine leichte Jacke
- kochfeste Slips
- BH ohne Bügel und Stäbchen (*diese können vor allem am Anfang der Stillzeit drücken und Beschwerden verursachen*), am besten einen Still-BH (*1–2 Nummern größer als bisher*)
- Schlafsachen
- Schuhe: „Schlappen“ (*Beachten Sie, dass Ihre Füße noch anschwellen könnten.*)

## Persönliche Dinge

- Schreibzeug
- Fotoapparat (*Das Einrichten eines WLAN-Anschlusses ist möglich.*)
- Anziehsachen für das Fotoshooting/  
Babyfotografie für Sie und das Kind

## Wichtige Papiere (sollten immer griffbereit sein!)

- Mutterpass
- Personalausweis, Pass
- Heiratsurkunde
- Familienstammbuch
- bei unverheirateten Müttern die Geburtsurkunde, wird der Vater auch eingetragen, auch dessen Geburtsurkunde

## Für die Heimfahrt

- Kindersitz fürs Auto
- jahreszeitlich angemessene Straßenkleidung

# Die Geburt

Ein Wunder wird wahr



# Betreuung während der Geburt

## Geburtsräume und -positionen

Unsere engagierten und erfahrenen Hebammen begleiten die Eltern während der Geburt. Rund um die Uhr stehen Ihnen die Hebammen und ein Ärzteteam zur Verfügung.

Unsere Geburtsklinik verfügt über vier moderne und behaglich eingerichtete Entbindungsräume. Zur Entspannung während der Eröffnungsphase der Geburt steht ein mediterran gestaltetes Bad zur Verfügung. Ein separates Duschbad ist ebenfalls vorhanden.

Wir bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten, um die für Sie angenehmste Gebärposition herauszufinden. Im runden Bett sind liegende, sitzende, auch hockende oder aufrechte Gebärpositionen möglich.

Hocker, Pezzi-Bälle, Knotentücher, Sitz- und Massagebälle stehen für eine eher aufrechte Gebärposition bei Bedarf zur Verfügung.

Für eventuell auftretende Notfälle des Neugeborenen sind wir gut ausgestattet.



## Die schmerzarme Geburt

Durch eine intensive Betreuung unserer Hebammen, den Einsatz von Homöopathie, Akupunktur, Aromatherapie, das Entspannungsbad, medikamentöse Schmerztherapie, Lachgas, PDA und Pudendusblock lassen sich Schmerzen unter der Geburt lindern. Unsere Geburtsklinik arbeitet eng mit der Klinik für Anästhesie im Haus zusammen.

Es existiert ein Schmerzkonzept zur Schmerztherapie für die Phase vor, während und nach der Entbindung.

## Mehrlingsgeburten

Unser erfahrenes Geburtshilfe-Team ist auf die Geburt von Steißlagen und Zwillingen gut vorbereitet. Für die Ankunft Ihrer Zwillinge stellen wir ein entsprechend erweitertes Team zusammen.

## Bonding

Direkt nach der Geburt können Sie Ihr Kind in die Arme schließen und den ersten Hautkontakt genießen. Sobald das Neugeborene zeigt, dass es hungrig ist, unterstützen wir Sie beim ersten Stillen.

## Ambulante Geburt

Sollten Sie den Wunsch haben, Ihr Kind bei uns ambulant zu entbinden, ist auch das in unserem Mutter-Kind-Zentrum möglich. Wir betreuen Sie dann während der Geburt und bis zu sechs Stunden danach. Wir empfehlen Ihnen, sich frühzeitig mit einer Hebamme in Verbindung zu setzen, die Sie und Ihr Neugeborenes zu Hause weiter betreut.

## Sanfter Kaiserschnitt

Im Kreißsaalbereich ist ein Notfalloperationssaal eingerichtet. Für den Fall eines sehr dringenden Kaiserschnitts sind dann keine Transportwege notwendig. Ansonsten ermöglicht die enge Zusammenarbeit mit der Klinik für Anästhesie, die sich auf gleicher Ebene wie der Kreißsaal befindet, in kürzester Zeit eine Narkose bei eventuellen Komplikationen durchzuführen.

Neben dem konventionellen Kaiserschnitt bieten wir überwiegend die sogenannte „sanfte“ Methode nach Misgav-Ladach an. Bei der Spinal- oder Periduralanästhesie sind Sie während des Kaiserschnitts wach und erleben die Geburt Ihres Kindes mit. Auf Wunsch kann Ihr Partner dabei sein.



# Stationäre Versorgung auf der Mutter-Kind-Station

## Ganzheitliche Wochenbettpflege

Wenn Sie sich für eine stationäre Geburt entschieden haben, werden Sie etwa 2-3 Stunden nach der Entbindung auf die Wochenstation verlegt.

Auf der Wochenstation wird eine integrative Wochenbettpflege betrieben, das heißt, Mutter und Kind gelten als Einheit und werden auch so von Schwestern, Stillberatern und Ärzten im Rooming-in-System betreut. Die Mütter können sich in Ruhe erholen, gleichzeitig ist der intensive Kontakt zum Kind gewährleistet.

Auf Wunsch haben die Väter die Möglichkeit, mit im Familienzimmer zu übernachten und so von Anfang an die Zeit mit dem Neugeborenen zu genießen. Die Zahlung für das Familienzimmer beträgt 45 Euro pro Nacht.

Unsere hellen und freundlich gestalteten Zimmer sind mit Wickelgelegenheiten ausgestattet, um unnötige Wege in das Kinderzimmer zu vermeiden.

In unserem großzügigen Aufenthaltsbereich können die Mütter, bei Unterbringung im Familienzimmer auch die Väter, ihr Frühstück und Abendessen von einem reichhaltigen Buffet selbst zusammensetzen.

**Stationsleitung: Evelyn Christian,**  
Tel. Station 7.4: 02261 17-1210





### Kinderzimmer

Im Kinderzimmer lernen Sie die Pflege und den Umgang mit Ihrem Neugeborenen. Unser Pflegeteam nimmt sich Zeit, Ihnen in einer persönlichen Atmosphäre eine ausführliche Anleitung zum Baden und zur weiteren Versorgung des Neugeborenen zu vermitteln. Es wird auf Kör-

pertemperatur, Atmung, Hautfarbe, Körperausscheidungen und das Verhalten des Säuglings geachtet, der Gewichtsverlauf beobachtet und der Nabel gepflegt.

Gegebenenfalls ist es jederzeit möglich, einen Kinderarzt hinzuzuziehen.

## Kinderärztliche Betreuung

Da wir am Kreiskrankenhaus Gummersbach über eine Kinderklinik verfügen, ist ein Kinderarzt rund um die Uhr vor Ort.

Unsere Kinderärzte bieten eine Reihe von Untersuchungen für die Neugeborenen an. Um Ihnen unnötige Wartezeiten zu ersparen, kommt der Kinderarzt für die nötigen Vorsorgeuntersuchungen auf die Wochenbettstation.

- U2-Vorsorgeuntersuchung
- Untersuchung zum Ausschluss von Herzfehlern
- Hüftultraschall und Untersuchung der Nierenanlage mittels Ultraschall
- Hörtest
- erweiterter Stoffwechselltest
- Messung des Gelbsuchtwertes
- Schädelultraschalluntersuchung
- bedarfsorientierte ausführliche medizinische Beratung



**Larissa Lichtner**  
Leitende Oberärztin



## Stillberatung

Auf unserer Wochenbettstation haben wir zwei speziell ausgebildete Laktationsberaterinnen. Diese Expertinnen, aber auch alle anderen Pflegekräfte, stehen Ihnen bei allen Fragen rund um das Thema Stillen aber auch zu Fragen zur Ernährung Ihres Neugeborenen zur Seite. Sie helfen Ihnen beim Anlegen, bei verschiedenen Stillpositionen, Stillhilfen und Stillproblemen. Zudem können Sie Beratung zum Thema Abpumpen und Aufbewahren der Muttermilch in Anspruch nehmen.

Ein separates Zimmer mit bequemen Sesseln und sanfter Musik bietet Ihnen Rückzugsmöglichkeiten und fördert ein positives Stillerlebnis.

## Bitte lächeln!

Zur Geburt Ihres Kindes schenken wir Ihnen ein Foto ihres Neugeborenen. Gemeinsam mit einer professionellen Fotografin von Baby Smile bieten wir Ihnen auf Wunsch ein Fotoshooting mit Ihrem Kind und den Geschwisterkindern an.

Ihr Einverständnis vorausgesetzt, stellen wir das Foto Ihres Kindes auf unserer Babygalerie im Internet ein.



## Kinderklinik, Frühgeborenen- und Neugeborenen-Intensivstation

Das Mutter-Kind-Zentrum Oberberg hat einen perinatologischen Schwerpunkt.

In enger räumlicher Anbindung an den Kreißsaal befindet sich die neonatologische Intensivstation, um im Notfall schnellstmögliche Hilfe leisten zu können.

Unser Team besteht aus erfahrenen Neonatologen, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen, die rund um die Uhr für Ihr Kind im Einsatz sind. Wenn Sie Anliegen, Probleme oder Ängste haben, wenden Sie sich bitte jederzeit an uns.

Die Neugeborenen-Intensivstation 3.1 verfügt über insgesamt 15 Betten und ein Mutter-Kind-Zimmer.

Jährlich werden über 350 Früh- und Neugeborene mit Erkrankungen aus dem gesamten Spektrum der Neonatologie behandelt.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt in der Versorgung von Frühgeborenen ab der abgeschlossenen 32. Schwangerschaftswoche.

Die Station ist mit vier speziellen Intensivplätzen ausgestattet, die eine optimale Ver-

sorgung und Beatmung von schwerkranken Früh- und Neugeborenen ermöglicht.

Für Kinder, die eine Monitorüberwachung benötigen, aber auch zur Durchführung von Phototherapie bei Hyperbilirubinämien (Gelbsucht des Neugeborenen) oder zur Sicherung der Gewichtszunahme bei sehr kleinen Neugeborenen stehen auf der Station Betten zur Verfügung.

Dank unseres Fördervereins verfügen wir für die Phototherapie über einen Schlafsack „Bili Cocoon“, in dem das Neugeborene mit der Lichttherapie behandelt wird, während es mit der Mama oder dem Papa kuscheln kann.

Wir legen großen Wert auf den engen Kontakt zwischen unseren kleinen PatientInnen und ihren Eltern. Daher bieten wir den Eltern das sogenannte „Kangarooing“ an, wo durch intensive Kuschelzeit die Bindung zwischen Eltern und Kind vertieft werden soll und Sie eine besondere Zeit zu zweit oder zu dritt erleben.

Außerdem werden die Eltern so früh wie möglich in die tägliche Pflege ihres Kindes einbezogen. Ein speziell eingerichtetes Eltern-Kind-Zimmer ermöglicht es Ihnen, in unmittelbarer Nähe Ihres Kindes zu sein.



## Versorgungszeiten

Ihr Kind entscheidet selbst, wann es Hunger hat, dann informieren wir Sie telefonisch. Bei Verhinderung geben Sie uns bitte Bescheid.

### **Kinder mit 8 Mahlzeiten um:**

8 Uhr, 11 Uhr, 14 Uhr, 17 Uhr,  
20 Uhr, 23 Uhr, 2 Uhr und 5 Uhr

### **oder Kinder mit 6 Mahlzeiten um:**

7 Uhr, 11 Uhr, 15 Uhr,  
19 Uhr, 23 Uhr und 3 Uhr

Die kleinen PatientInnen brauchen viel Ruhe, daher gelten besondere Besuchsbestimmungen:

Eltern dürfen ihr Kind rund um die Uhr besuchen. Geschwisterkinder können jederzeit zu Besuch kommen, wenn sie gesund sind. Angehörige und Freunde dürfen nur in Begleitung eines Elternteils zu Besuch kommen, täglich zwischen 15 und 18 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen zusätzlich von 10 bis 12 Uhr.

**Stationsleitung: Sabine Cramer,**

Tel. Station 3.1a: 02261 17-1172



A photograph of a woman with dark hair tied up, smiling warmly while holding a baby in a swimming pool. The water is a vibrant blue, and the scene is brightly lit. A dark blue circular graphic is overlaid on the bottom right of the image, containing white text.

# Nach der Geburt

Angebote für die erste  
Zeit als Familie

## Information

### Termine:

Montag: 16 – 17 Uhr  
17 – 18 Uhr  
(2-3 und 5 Jahre)  
Dienstag: 10 – 11 Uhr  
Donnerstag: 10 – 11 Uhr  
15 – 16 Uhr

### Kursgebühr:

10er Karte: 123 Euro pro Baby  
(3 Monate gültig)

### Anmeldung:

Tel: 02261 17-4000  
*(Begleitperson muss in Rücksprache mit den Therapeuten angemeldet werden)*

### Abmeldung:

über WhatsApp-Gruppe oder  
Tel: 02261 17-4000

### Ort:

RPP – Gesellschaft für Rehabilitation  
Prävention und Pflege mbH  
Am Hüttenberg 1  
51643 Gummersbach

### Teilnehmerzahl:

max. 10 Teilnehmer/-innen  
pro Stunde

Ihr Kind sollte  
mindestens 3  
Monate alt sein  
und seinen Kopf  
selber halten  
können.

## Babyschwimmen

### Psychomotorische Frühförderung im Wasser

Babyschwimmen hat einen positiven Einfluss auf die motorische und kognitive Entwicklung Ihres Kindes, wie z. B. die Förderung der Bewegungssteuerung, längere Konzentrationsfähigkeit und Förderung der Intelligenzentwicklung.

Sie können Ihr Kind zu Hause auf ein harmonisches Babyschwimmen vorbereiten, indem Sie folgende Punkte beachten:

- ➔ Wechsel von der Babybadewanne in die Familienbadewanne (mit einem Elternteil)
- ➔ Allmähliche Senkung der Wassertemperatur in der Babybadewanne von 37 Grad auf 34-36 Grad
- ➔ Vertrautes Spielzeug mit in die Badewanne nehmen
- ➔ Das Baden mit kleinen Wasserspritzern positiv begleiten
- ➔ Vertrauen zur Dusche herstellen (gemeinsam duschen)

Nach einer Impfung sollten Sie 3-4 Tage warten, bevor Sie wieder am Babyschwimmen teilnehmen. Halten Sie bei einer Erkältung immer Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt.

### Bitte mitbringen:

- ➔ Schwimmwindeln
- ➔ 2 Handtücher
- ➔ warme Kleidung für Ihr Kind
- ➔ Shampoo und Lotion für Ihr Kind
- ➔ Getränke für Ihr Kind

## Videokurse Säuglingspflege

In Kurzvideos können Sie sich über die wichtigsten Handgriffe am Neugeborenen orientieren.

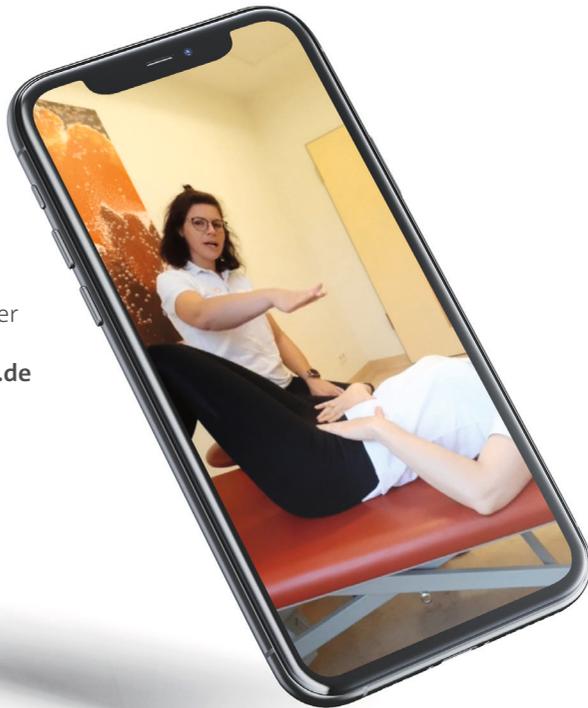
Die Videos behandeln die Themen:

- Untersuchung
- Gelbsucht
- Stillen
- Ernährung
- Wickeln
- Baden

## Videokurse Beckenbodentraining



Alle Geburtshilfen-Videos  
finden Sie auch auf unserer  
Website unter:  
[www.klinikum-oberberg.de](http://www.klinikum-oberberg.de)



# Impressum

**Texte:**

Klinikum Oberberg  
Mutter-Kind-Zentrum

**Layout:**

Debüser & Bee Werbeagentur  
[www.dplusb.de](http://www.dplusb.de)

Ausgabe 2023



**KLINIKUM OBERBERG**  
Kreis Krankenhaus Gummersbach