

Beratung, Begleitung, Geburt und Elternschule



Liebe werdende Eltern,

die Geburt eines Kindes ist ein einzigartiger und wunderbarer Moment. Für uns ist es eine besondere Freude, Sie bei diesem so wichtigen Ereignis begleiten zu dürfen und hierbei auf Ihre ganz individuellen Bedürfnisse einzugehen. Wir möchten Ihnen eine natürliche Geburtshilfe orientiert an Ihren Wünschen und Vorstellungen ermöglichen und Ihnen dabei gleichzeitig die Sicherheit eines erfahrenen geburtshilflichen Teams bieten.



Dieses Informationsheft gibt Ihnen einen Überblick über unsere Angebote von der Frühschwangerschaft bis zur Zeit nach der Geburt.

Wir laden Sie ein, sich im Rahmen der Geburtsplanung zwischen der 32.-34. Schwangerschaftswoche in unserer Klinik vorzustellen. So können wir uns bereits vor der Geburt kennenlernen. In speziellen geburtshilflichen Sprechstunden bieten wir Ihnen eine individuelle Beratung und Untersuchung an. Um uns viel Zeit für Sie zu nehmen, können Sie auch gerne schon den Termin in der 30. SSW vereinbaren.

Wir freuen uns auf Sie und die Geburt Ihres Kindes und wünschen Ihnen bis dahin eine schöne Schwangerschaft,

Ihr Dr. med. Harald Krentel und das gesamte Team

Inhaltsverzeichnis

Die Frauenklinik stellt sich vor + Telefonnummern	4
Kontakt zur Frauenklinik	4
Das Ärzteteam und die Hebammen	5
In der Schwangerschaft	6
Anmeldung zur Geburt	7
Beckenendlage (Steißgeburt)	8
Die Geburt beginnt	9
Das Kind ist da!	10
Eine Mütze voller Leben	11
Stationäre Betreuung von Mutter und Kind	12 – 13
Heute geht es nach Hause	14
Nachbetreuung zu Hause	15 – 17
Telefonische Stillberatung und Stillgruppen	18
Elternschule	19
Kurse rund um die Schwangerschaft und Geburt	20 – 27
Service	28

Die Frauenklinik

Die Geburtshilfe der Frauenklinik stellt sich vor

Unser Leitbild

Unser Ziel ist das gesunde Kind und das zufriedene Elternpaar – mit unserer Klinik und unserem geburtshilflichen Team bieten wir hierzu die besten Voraussetzungen. Die Geburt soll in einer angenehmen Umgebung, in einer Atmosphäre der Ruhe und des Vertrauens stattfinden.

Bewegungsfreiheit, Wahl der Geburtsposition, die Vermeidung unnötiger Eingriffe und der Einsatz schmerzerleichternder Maßnahmen bei Bedarf sind uns ein wichtiges Anliegen. Neben der medizinischen Sicherheit steht die Individualität der Schwangeren im Mittelpunkt unseres Betreuungskonzeptes. Innerhalb dieses Rahmens versuchen wir im Gespräch mit den Frauen und ggf. ihrem/ihrer Partner/in Wünsche, Vorstellungen, Sorgen und Ängste in Bezug auf die Geburt zu klären. Wir informieren über den Ablauf der Geburt und der von uns praktizierten Geburtshilfe, die sich an fachlichen Standards orientiert.

Wir achten auf die Selbstbestimmung der Schwangeren und versuchen, ihr auf der Grundlage dieser Informationen eine Entscheidungshilfe zu geben und begleiten sie auf dem von ihr gewählten Weg. Nicht nur eine umfangreiche Kreißaalbesetzung gewährleistet die Umsetzung unseres Leitbildes, sondern auch eine zusätzliche liebevolle Betreuung durch unsere Hebammenschülerinnen.

ANMELDUNG ZU FOLGENDEN SPRECHSTUNDEN

Geburtsplanung und Dopplersonographie Tel. 0203 6008-1220
Spezielle Geburtshilfe (Beckenendlage, Zwillinge) Tel. 0203 6008-1220

SONSTIGE RUFNUMMERN

Kreißaal (24 Stunden erreichbar) Tel. 0203 6008-1220
Wochenstation (Station 3C) Tel. 0203 6008-1281
Neugeborenen-Station. Tel. 0203 6008-1231
Elternschule E-Mail: elternschule.bethesda@evkln.de
Krankenhaus-Zentrale Tel. 0203 6008-0
Kasse Tel. 0203 6008-2036
Fax Tel. 0203 6008-1229



Die Hebammen

Kreißsaalleitung:
Frieda Baum

Stellvertretung:
Eva Lucht



Das Ärzteteam

Chefarzt:
Dr. med. Harald Krentel

Ärztliche Kreißsaalleitung:
Dr. Sarah Müller (links)
Stellv.: Melanie Sturm (rechts)

In der Schwangerschaft

Kreißaalbesichtigung

Lassen Sie sich über die Schwangerschaft und die Schwerpunkte der Geburtshilfe im BETHESDA Krankenhaus durch einen Arzt und eine Hebamme informieren. Sie haben an diesem Abend ausreichend Gelegenheit Fragen zu stellen und erhalten Einblick in unsere Vorstellungen von einer natürlichen und gleichzeitig sicheren Geburt.

Außerdem können Sie sich nach Möglichkeit die Station und die Kreißsäle ansehen.



Termin: Finden Sie im
Online-Anmeldeportal
der Elternschule



Treffpunkt: In der Eingangshalle des Krankenhauses.

Am Tag der Geburt ist das Parken im Parkhaus kostenlos!
Sprechen Sie einfach die Hebammen im Kreißaal an.



Geburtsplanung

Ab der 32.-34. Schwangerschaftswoche besteht die Möglichkeit im Rahmen der sogenannten Geburtsplanungssprechstunde ausführlich alle Fragen und individuellen Wünsche bezüglich der Geburt ihres Kindes mit einer Hebamme und einem Arzt zu besprechen. Anschließend erfolgt eine orientierende Ultraschalluntersuchung.

So haben Sie bereits vor der Geburt die Möglichkeit uns kennenzulernen und eine vertraute Atmosphäre zu schaffen. Für diese Sprechstunde benötigen Sie eine Überweisung ihrer Frauenarztpraxis. Sie können uns auch gerne schon ab der 30. SSW kontaktieren und einen Termin vereinbaren, um in Ruhe Ihr Geburtsvorbereitungsgespräch durchzuführen. Dort werden alle Fragen, Wünsche, etwaige Vorerkrankungen besprochen.

Die Anmeldung erfolgt unter Tel. 0203 6008-1220



Wenn bei Ihnen eine medizinische Besonderheit vorliegt (Kaiserschnitt bei vorhergegangenen Geburten, Gerinnungsstörung, Steißlage, Zwillinge etc.), empfehlen wir eine Vorstellung in der geburtshilflichen Sprechstunde:

Tel. 0203 6008-1220

Beckenendlage

Von einer Beckenendlage spricht man, wenn Ihr Kind mit dem Po nach unten liegt. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Bis zur 37. SSW drehen sich die meisten Kinder aber noch von alleine. Geschieht dies nicht, gibt es die Möglichkeit der äußeren Wendung des Kindes in Schädellage ab der 37. Schwangerschaftswoche. Über diese Methode und die Besonderheiten der vaginalen Beckenendlagegeburt, sowie die Option einer Schnittentbindung möchten wir Sie gern in unserer Sprechstunde für spezielle Geburtshilfe beraten und aufklären. Im Rahmen dieses Gespräches erfolgt immer auch eine fachärztliche Untersuchung mit Ultraschall. Vereinbaren Sie hierzu bitte rechtzeitig einen Termin

Äußere Wendung

Wenn die sanfte Wendung nicht zum Erfolg geführt hat, können wir versuchen, das Kind durch eine sog. äußere Wendung noch zwischen der 37. und 38. SSW durch äußere Handgriffe in eine Schädellage zu drehen. Auch hier wenden Sie sich bitte für nähere Informationen an unser Kreißsaal-Team.

Sollte weder die sanfte noch die äußere Wendung zum Erfolg geführt haben, besteht die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Geburtsplanungsgesprächs nochmals über Vor- und Nachteile einer vaginalen Geburt aus Steißlage zu informieren. Wir unterstützen Sie gerne bei der Entscheidung für eine natürliche Geburt.

Anmeldung:
Tel. 0203 6008-1220



Die Geburt beginnt

Bei regelmäßiger Wehentätigkeit, einem Blasensprung oder einer auftretenden Blutung melden Sie sich einfach im Kreißaal. Die diensthabende Hebamme wird Sie in Empfang nehmen und Sie nach Feststellung der Weite des Muttermunds sowie der Aufzeichnung der kindlichen Herztöne der Ärztin oder dem Arzt vorstellen, die mittels Ultraschall die genaue Größe und Lage des Kindes feststellen. Je nach Geburtsfortschritt bleiben Sie dann direkt im Kreißaal oder richten sich erst einmal auf der Station ein.

Während einer unauffälligen Geburt werden Sie von unserem Hebammenteam betreut. Selbstverständlich kann jederzeit ein /e Assistenzarzt /ärztin bzw. Oberarzt /ärztin hinzugezogen werden. Wir streben eine familienorientierte Geburt an, bei der wir auf Wünsche der Frau individuell eingehen.

Die Aufzeichnung der Herztöne mittels einer kabellosen Telemetrie-Technik macht Sie um vieles unabhängiger. Zur Geburtserleichterung bieten wir Ihnen, neben leichten Schmerzmitteln und Lachgas, selbstverständlich auch Akupunktur und Homöopathieverfahren an. Die Gebäranne können Sie ebenfalls für ein Entspannungsbad nutzen. Die Möglichkeit einer PDA (Peridural-Anästhesie) durch die im Haus anwesenden Anästhesisten steht Ihnen Tag und Nacht zur Verfügung.

Sie können unter der Geburt verschiedene Positionen einnehmen.



Das Kind ist da!

Wenn Ihr Kind geboren ist, steht für uns der Erstkontakt und die Mutter-Kind-Bindung an erster Stelle. Wenn Sie möchten, wird Ihnen Ihr Neugeborenes direkt nach der Geburt auf den Bauch gelegt und in warme Tücher gehüllt.

Die Nabelschnur wird erst nach dem Auspulsieren durchtrennt, damit sich Ihr Kind ganz langsam an die Umstellung gewöhnen kann. Nun haben Sie Zeit, sich kennenzulernen. Wenn Sie stillen möchten, helfen wir Ihnen, Ihr Kind in aller Ruhe anzulegen.

Nachdem die erste Untersuchung, die U1, bei Ihnen im Kreißsaal stattgefunden hat, kann das Kind auf Wunsch gebadet werden. Sie bleiben nach der Geburt noch ca. zwei Stunden zur Beobachtung im Kreißsaal. Diese Zeit sollte nur dem engsten Familienkreis gehören, um sich gegenseitig kennen zu lernen und den magischen Moment der Geburt zu genießen.

Besucher dürfen gerne zu den Besuchszeiten auf die Wochenstation kommen.



Eine Mütze voller Leben

Jedes Neugeborene aus dem BETHESDA Krankenhaus erhält eine liebevoll in Handarbeit gefertigte Mütze als Willkommensgeschenk. Viele Hebammen und BETHESDA-Mitarbeiter sowie Ehrenamtliche und Freunde des BETHESDA stricken in ihrer Freizeit für den guten Zweck.

Dieses Geschenk bleibt als schöne Erinnerung erhalten und wird später häufig Kuschtieren oder Puppen angezogen.



Stationäre Betreuung von Mutter und Kind

Nach dem ersten Kennenlernen im Kreißsaal werden Sie im Bonding mit Ihrem Kind auf die Wochenbettstation verlegt. Das Team der Wochenbettstation besteht aus den unterschiedlichen Berufsgruppen. Stets sind Kinderkrankenschwestern und Hebammen in allen Schichten vorhanden. Die Zimmer sind so ausgestattet, dass Sie Ihr Kind ohne räumliche Trennung versorgen können, bei der wir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die ersten Tage sind, gerade wenn Sie das erste Kind entbunden haben, voller Fragen, die sich sowohl um die Pflege, als auch um die Ernährung Ihres Kindes drehen werden.

Jeden Morgen beginnen wir mit der Wochenbettvisite. Das bedeutet: zusätzlich zur Kontrolle der Vitalzeichen versorgen wir eventuelle Geburtsverletzungen, sprechen die Versorgung/ Untersuchungen des Kindes ab und planen mit Ihnen den Tag.

Besteht Stillwunsch? Kein Problem! Jede unserer Kolleginnen verfügt über viel Erfahrung, geschultes Wissen und Motivation Sie in diesem Wunsch zu unterstützen. Auch das wird im Rahmen der Wochenbettvisite geplant und besprochen. Zusätzlich unterstützt uns eine Stillberatung, die Sie in Ihrem Zimmer besuchen wird.

Die täglichen kinderärztlichen Untersuchungen runden die medizinische Versorgung ab und geben zusätzliche Sicherheit. Alles was Sie für Ihr Kind während des Aufenthaltes benötigen, wird durch uns bereitgestellt. Auch steht ein Kinderwagen zur Verfügung, um mit Ihrem Kind eine Ausfahrt in den Garten zu machen.

Das Stillzimmer bietet Ihnen einen ungestörten Rückzugsort, da nur unsere Mütter dort Zugang haben.



Familienzimmer

Viele Eltern möchten die ersten Tage nach der Geburt zu dritt verbringen und entscheiden sich für ein Familienzimmer. Bitte sprechen Sie uns an, damit wir Ihnen diesen Wunsch ermöglichen. Das Nutzungsentgelt beträgt 84 EUR inkl. Verpflegungskosten.



Schauen Sie gerne auch auf
unseren sozialen Netzwerken
vorbei:

 Instagram: [evklinikumniederrhein](#)

 Facebook: [evklinikumniederrhein](#)



Heute geht es nach Hause

Den Zeitpunkt Ihrer Entlassung entscheiden Sie selbstverständlich mit. Die meisten Frauen verlassen die Klinik zwischen dem zweiten und dritten Tag nach der Geburt, nach erfolgter U2 und anstehenden Kinderuntersuchungen wie das Neugeborenencreening und dem Hörtest.

Sollten Sie früher nach Hause wollen, besteht die Möglichkeit der ambulanten Entbindung oder der frühzeitigen Entlassung. In diesem Fall bitten wir Sie mit Ihrem Kinderarzt zu klären, ob er die ausstehenden Untersuchungen zeitgerecht vornehmen kann.

Egal ob Sie einige Tage bleiben oder kurz nach der Entbindung nach Hause gehen, eine Nachbetreuung durch eine Hebamme ist sehr zu empfehlen. Diese Betreuung steht Ihnen per Gesetz zu und wird von den Krankenkassen übernommen. Bitte nehmen Sie bereits vor der Geburt mit einer Hebamme Kontakt auf, um sich die Betreuung zu sichern.



*„Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute,
Gesundheit und eine schöne Kennenlernzeit“*

Nachbetreuung zu Hause

Es ist empfehlenswert, möglichst frühzeitig mit einer Hebamme Ihrer Wahl zwecks Terminabsprache Kontakt aufzunehmen:

Hebammenzentrale Düsseldorf

Mo, Di, Do, Fr: 10:00 – 12:00 Uhr

Tel. 0211 69169111

Mi: 16:00 – 18:00 Uhr

info@hebammenzentrale-duesseldorf.de

Die in blau markierten Hebammen arbeiten im Kreißaal BETHESDA

Bartoschak, Tanja

Lindnerstraße 224, 46149 Oberhausen

Tel. 0208 6256023

0171 4012045

de Palma, Isabella

47137 Duisburg

Tel. 0178 5053763

Enkelmann, Ricarda

47447 Moers & 47051 Duisburg

ricarada.enkelmann@gmx.de

Geburtshaus Essen

45359 Essen

Tel:0201 8696452

info@geburtshaus-essen.de

Heiligers, Leony

47269 Duisburg

Tel. 0152 28633917

Heitland, Sonja

47804 Krefeld

Tel. 02151 392526

sonja.heitland@gmx.de

Hörter, Jutta

47058 Duisburg

Tel. 0203 9414940

juttahoerter@mac.com

Hüttel-Czichos (Hebammenpraxis Bauchgeflüster)

Kaiserstr. 51A, 47229 Duisburg

Tel. 0172 2439425

John, Esther (Praxis Schöne Geburt)

Giesenfeldstraße 10, 47239 Duisburg

Tel. 0179 5008495

Kaptagel, Hilal

Lösorsterstraße 64, 47137 Duisburg

Tel. 0203 4179634

0172 2678979

Kock, Sabine

Duisburg-Stadtmitte

Tel. 0163 5088774

Koos, Urla

Tel. 0203 4891042

Krüger, Antje Krefeld	krueger.hebamino.de
Liesenfeld, Gerti Fasanenring 3, 40883 Ratingen	Tel. 02102 67688
Martin, Josephine 47058 Duisburg	Tel. 0171 9724340
Malik, Janina 47055 Duisburg	Tel. 0203 98400854 0157 35493247
Malik, Johanna Kanoldstraße, 47053 Duisburg	Tel. 0177 4259658
Men, Svetlana Tauberstraße 4, 46562 Voerde	Tel. 0177 4224491
Metzner, Antonia 47058 Duisburg	Tel. 0176 61884320 hebamme-antonia-duisburg.de
Meyer-Stoll, Antje 47445 Moers	Tel. 02841 53034
Okon, Brigitte Mündelheimerstraße 59– 61, 47259 Duisburg	Tel. 0203 6692694
Pabel, Sabine Halfmannsweg 10, 46519 Alpen-Veen	Tel. 02802 4134
Pasch, Hannah 47807 Krefeld	Tel. 0162 7333598
Kennel, Maureen Pulverweg 7, 47051 Duisburg	Tel. 0162 7277616
Rinke, Nicola Unter den Eichen 59 a, 40625 Düsseldorf	Tel. 0211 2914170
Ripphausen, Eva 46145 Oberhausen	Tel. 0176 30431237

Roncancio, Annette Tel. 0176 65099607
Mallinckrodtstraße 14, 47055 Duisburg

Scherfling, Sarah Tel. 0151 21289142
45481 Mülheim

Isabell Schröder Tel. 01573-9255828
47441 Moers hebamme.isabell@web.de

Schulz, Karina Tel. 02844 905973
Am Kuhteich 46, 47495 Rheinberg

Schwenk, Sina Tel. 0151 41460151
47279 Duisburg kontakt@hebamme-schwenk.de

Seckler, Anna-Lena Tel. 0176 23284757
Sunderweg 74, 45472 Mülheim a.d.Ruhr

Sträßer-Courides, Annette Tel. 0172 2092709
Kapellenweg 2, 40878 Ratingen

Ströher, Andrea Tel. 0201 781958
Am Haus Stein 32, 45149 Essen

von Kampen, Linda Tel: 01577-0286007
47441 Moers

Wannek, Sarah Tel. 0177 2937705
Bürgerstraße 7, 45468 Mülheim

Weißbach, Kirstin Tel. 01577 2932181
Ottilienplatz 22, 47058 Duisburg kirstin.weissbach@gmail.com

Welbrink, Nicole Tel. 0177 2325780
45473 Mülheim

**Wochenbett-
sprechstunde
im Haus**



Telefonische Stillberatung und Stillgruppen

Alle Stillberaterinnen bieten eine telefonische Stillberatung und regelmäßige Stillgruppentreffen zum Erfahrungsaustausch an:

Duisburg	Stillberatung BETHESDA Krankenhaus	Tel. 0203 6008-3230
	Dagmar Milde	Tel. 0171 5494425
Dinslaken /Voerde	Silke Lehr	Tel. 02855 15615
Krefeld	Christiane Baum	Tel. 02151 396039
	Stillcafe Krefeld (immer donnerstags)	Tel. 02151 843840
Mülheim	Ute Voß	Tel. 0208 371984 stillberatung-mh.de



Herzlich Willkommen in der Elternschule

In diesem besonderen Lebensabschnitt der Schwangerschaft, Geburt und der ersten Zeit mit Ihrem Kind möchten wir Sie gerne begleiten und unterstützen. Es liegt uns am Herzen, Ihnen in unserer Elternschule kompetente Informationen und Beratung, mindestens aber genauso viel Wärme und Geborgenheit, Spaß und Bewegung zu vermitteln. Unser Ziel ist es, Sie nach Ihren individuellen Bedürfnissen zu begleiten und einen kleinen oder großen Teil Ihres Weges mitzugehen.

Unser Programm besteht aus festen Gruppen oder auch einzelnen Veranstaltungen, in denen Sie nicht nur in der Schwangerschaft oder kurz nach der Geburt herzlich willkommen sind.

Für alle Fragen stehen wir Ihnen gerne persönlich, telefonisch oder per Mail unter **elternschule.bethesda@evkln.de**, zur Verfügung. Alle Kurse, Änderungen und Neuerungen finden Sie immer in aktueller Form auf folgendem QR-Code.

Bitte schauen Sie nach Ihrer Anmeldung in Ihren Mail-Spam-Ordner, falls Sie die Anmeldeunterlagen nicht erhalten haben.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Elternschule

Tel. 0203 6008-1210

elternschule.bethesda@evkln.de



 **Instagram: [evklinikuniederrhein](#)**

 **Facebook: [evklinikuniederrhein](#)**

*„Welch wunderbares Geheimnis
ist der Eintritt eines
neuen Menschen in die Welt!“
(Leo Tolstoj)*

Kurse rund um die Schwangerschaft und Geburt

Geburtsvorbereitungskurse

In den Geburtsvorbereitungskursen unterstützen wir das Erleben von Schwangerschaft und Geburt durch

- Wehensimulation
- Weitergeben von Wissen
- Körperwahrnehmung
- Entspannung
- Atemübungen
- vertraut machen mit Gebärpositionen
- Gruppengespräche über Ängste und Unsicherheiten im Umgang mit Schmerzen / Schmerzbehandlung

Die Geburtsvorbereitung ist körperlich nicht belastend. Die Kurse sind für das letzte Drittel der Schwangerschaft gedacht. Eine rechtzeitige Anmeldung ist sinnvoll. Die Wochenendkurse finden in der Regel einige Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin statt.

Alle Kurse werden von den Krankenkassen übernommen. Auf Anfrage werden die Gebühren oftmals auch für den Partner von den Kassen übernommen.

- **Termine und Kurszeiten:** [online auf unserer Webseite](#)
- **Kosten:** die Hebamme rechnet mit der Krankenkasse der Schwangeren direkt ab, Begleitung / Partner / Ehemann – Privatleistung
- **Kursleitung:** erfolgt ausschließlich durch eine Hebamme

Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

Fit für 2: Schwangerschaftsgymnastik

Während der Schwangerschaft werden Beckenboden, Wirbelsäule, Bänder und Gelenke stark beansprucht. Ein Training für den ganzen Körper tut gut und führt zu einem gesteigerten Wohlbefinden.

Durch Atem- und Körperübungen, eine gesunde Haltung und Entspannungsübungen wird Schwangerschaftsbeschwerden vorgebeugt und der Körper auf eine aktive Geburt vorbereitet.

Das Wohlbefinden durch den Sport stärkt nicht nur die werdende Mutter, auch das Baby profitiert durch eine extra Portion Sauerstoff.

Der Kurs kann ab der 13. Schwangerschaftswoche besucht werden.

- **Termine und Kurszeiten:** [online auf unserer Webseite](#)
- **Kosten:** keine Kassenleistung
- **Kursleitung:** erfolgt ausschließlich durch eine Hebamme

Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

Säuglingspflegekurs

Tipps rund ums Baby – von Eltern für Eltern

- Pflege des Kindes mit praktischen Übungen wie Heben, Tragen, Baden
- Vor- und Nachteile verschiedener Wickelmethode, Stillen, Ernährung, die ersten Wehwechen
- Impfungen, Vorsorgeuntersuchungen
- Sparen durch eine sinnvolle Ausstattung

Nach diesem Kurs sind Sie gut vorbereitet, um Ihr Kind mit Unterstützung unserer Kinderkrankenschwestern, Hebammen und der Stillberaterin optimal versorgen und pflegen zu können.

- **Termine und Kurszeiten:** [online auf unserer Webseite](#)
- **Kosten:** keine Kassenleistung
- **Kursleitung:** erfolgt ausschließlich durch eine Kinderkrankenschwester



Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

Rückbildungsgymnastik mit Pilates

Ihr Körper hat während der Schwangerschaft und Geburt viel geleistet und jetzt möchten Sie wieder aktiv etwas für sich tun. Pilates unterstützt optimal Ihre körpereigenen Rückbildungsvorgänge. Besonders der Beckenboden und die Bauch-/Rückenmuskulatur profitieren von dieser Methode. Durch die achtsame Bewegung nach den verschiedenen Pilatesprinzipien wie zum Beispiel: Atmung, Zentrierung der Körpermitte, Organisation des Schultergürtels und korrekte Ausrichtung der Gelenke, wird der Körper aufgerichtet und ganzheitlich trainiert. Die gelenknahe, intrinsische Tiefenmuskulatur von Bauch und Beckenboden werden hierbei gestärkt.

Lassen Sie die Bewegung aus der eigenen aktiven Körpermitte entstehen und spüren Sie mit jeder Stunde, wie positiv sich die Übungen auswirken.

Zur Unterstützung des Trainings und zur Abwechslung kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz.

Frühester Beginn ist ca. 6–8 Wochen nach einer natürlichen Geburt und ca. 8–10 Wochen nach einem Kaiserschnitt.

Dieser Kurs findet abends ohne Baby statt, damit Sie Zeit haben, sich ganz bewusst auf Ihren Körper zu konzentrieren.

- **Termine und Kurszeiten:** [online auf unserer Webseite](#)
- **Kosten:** Kassenleistung, wenn der Kurs innerhalb 9 Monate nach Entbindung absolviert ist
- **Kursleitung:** erfolgt ausschließlich durch eine geschulte Pilates Hebamme

Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

Wochenbettsprechstunde

Damit der Start für Mutter und Kind gut gelingt, ist eine Hebammenbetreuung besonders wichtig.

Da nicht jede Frau durch eine Hebamme versorgt wird, haben Sie hier vor Ort die Möglichkeit, Antworten auf Ihre Fragen zu finden.

Mögliche Themen wären:

- Beratung bei Stillproblemen
- Gewichtsentwicklung des Kindes
- Versorgung des Nabels
- Beratung bei Blähungen und Koliken
- Verheilung der Dammsnaht

Sie dürfen sich gern auch mit anderen Themen rund um das Thema Baby an uns wenden.

Die Sprechstunde umfasst den Zeitraum der ersten 12 Wochen nach der Geburt.

- **Termine und Kurszeiten:** [online auf unserer Webseite](#)
- **Kosten:** Kassenleistung
- **Kursleitung:** erfolgt ausschließlich durch eine Hebamme

Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

Stillberatung während des stationären Aufenthalts

Sie möchten Ihr Kind mit Muttermilch ernähren? Die Bindung und auch Gesundheitsförderung sind nur zwei von vielen Vorteilen der Muttermilchernährung, von der Ihr Kind und auch Sie als Mutter profitieren.

Viele Frauen fühlen sich unsicher ob und wie das Stillen funktionieren wird und kann. Wie schön, dass wir Sie auf diesem Weg begleiten dürfen!

Jeder im Team der Geburtshilfe verfügt über einen hohen Wissensstandard um Ihnen Sicherheit in der Ernährung Ihres Kindes zu geben. Zu jeder Tages- und Nachtzeit laden wir Sie ein, diese Hilfe einzufordern, um Sie optimal zu begleiten.

Ausgebildete Stillberater*innen ergänzen das Beratungsangebot.

Zusätzlich verfügt die Station über einen ruhigen Rückzugsort, zu dem nur Sie als Mutter Zugang haben, um in Ruhe Ihr Kind an der Brust ernähren zu können.



Hilfe mit Lasertherapie

Schon lange ist die Lasertherapie in der Schwangerschaft – und vor allen Dingen in der Wochenbettbegleitung nicht mehr wegzudenken.

Der Einsatz des Therapielasers ist breit gefächert und umfasst unter anderem:

- Ischiasbeschwerden
- Laserakupunktur
- Wunde Brustwarzen
- Milchstau und beg. Mastitis
- Ödematöse und aufgehende Nähte
- Wundheilungsstörungen
- Narbenschmerzen
- Windeldermatitis beim Säugling
- Schlecht heilender Nabel beim Säugling
- Und vieles mehr...

Durch das Laserlicht wird der Stoffwechsel der Zellen wo die Abwehr der Erkrankung bzw. Heilung stattfindet, durch biochemische Vorgänge positiv beeinflusst und beschleunigt. Die Lasertherapie bewirkt eine Verbesserung der Durchblutung, hemmt Entzündungen, lindert Schmerzen und Schwellungen und beschleunigt die Wundheilung.

• Termine und Kurszeiten: **Direkt über die Hebammen**

Sina Schwenk

kontakt@hebamme-schwenk.de, Tel. 0151 41460151

Isabell Schröder

hebamme.isabell@web.de, Tel. 01573 9255828

Janina Malik

Tel. 0203 98400854, Mobil: 0157 35493247

- **Kosten:** keine Kassenleistung, Preis auf Anfrage
- **Verleih:** Ein Verleih ist nach Absprache möglich

Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

Trageberatung

Bereits im Mutterleib ist das Baby geborgen, getragen und inmitten der Liebe seiner Mama.



Mit dem Tragen Ihres Babys haben Sie die Möglichkeit ihm Sicherheit, Liebe, Nähe und Wärme zu geben. Sie können Ihrem Baby behutsam unsere Welt zeigen, haben es geborgen im Alltag bei sich und können ihm schon zu Beginn die Sicherheit und das Vertrauen geben, immer da zu sein. Der mütterliche Herzschlag und die bekannten Bewegungen beruhigen Babys sehr schnell und sie können sich gut entspannen. Väter haben mit dem Tragen ihres Babys ebenso die Möglichkeit, die Bindung zu bestärken und zu vertiefen.

Ganz nebenbei fördert das Tragen die körperliche Entwicklung der Hüfte durch die Spreiz-Anhockstellung der Beine und die geistige Entwicklung durch das Sehen auf Augenhöhe im fortschreitenden Alter.

Für uns ist das Tragen des Kindes im Alltag nicht mehr wegzudenken. Wir würden Ihnen gerne helfen, dass auch Sie von den Vorteilen des Tragens profitieren und es zu lieben beginnen, wie wir es bereits seit Jahren tun. Machen Sie noch heute einen Termin mit einer unserer Trageberaterinnen aus und informieren Sie sich über die verschiedenen Tragemöglichkeiten.

- **Termine und Kurszeiten:** **Direkt über Hebamme**
Urla Koos, Tel. 0203 4891042
Janina Malik, Tel. 0203 98400854, Mobil 0157 35493247
Sina Schwenk, Tel. 0151 41460151
- **Kosten:** keine Kassenleistung, Preis auf Anfrage

Anmeldung für alle Kurse online auf unserer Webseite.

Service

Cafeteria

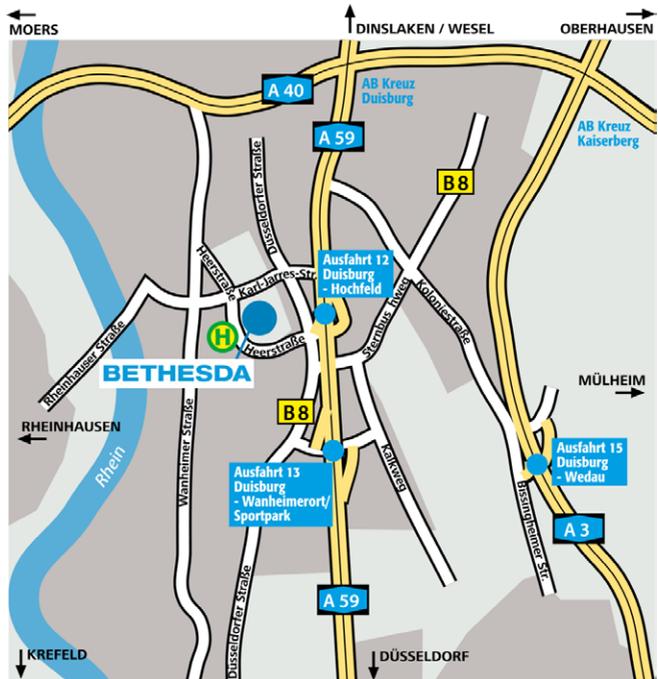
In der Eingangshalle finden Sie eine geräumige Cafeteria, in der Sie, Ihre Angehörigen und Ihre Besucher sicherlich alles bekommen, was Sie mögen.

Öffnungszeiten

montags - freitags
von 8:00 - 19:00 Uhr

samstags, sonn- und feiertags
von 12:00 - 17:00 Uhr

So finden Sie uns





*Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles
Gute für die Schwangerschaft
und für die Zeit nach der Geburt!*

Schauen Sie gerne auch auf unseren sozialen Netzwerken vorbei:



Instagram: [evklinikumniederrhein](#)



Facebook: [evklinikumniederrhein](#)

**Ev. Krankenhaus BETHESDA zu Duisburg GmbH
und Elternschule BETHESDA e.V.**

Heerstraße 219
(Eingang Königgrätzer Straße)
47053 Duisburg

Telefon: 0203 6008-1220

Telefax: 0203 6008 1229

E-Mail: elternschule.bethesda@evkln.de

www.bethesda.de