

KKRN Katholisches Klinikum  
Ruhrgebiet Nord GmbH  
St. Sixtus-Hospital

Medizin  
mit Menschlichkeit



St. Sixtus-Hospital  
Haltern am See

# Natürlich sicher Geburtshilfe am St. Sixtus-Hospital Haltern am See



## Angebote

## Seite

Vorwort	4
Ihre Ansprechpartner	5
Unsere Kreißsäle	6
Die Wochenstation	7
Informationsabend für werdende Eltern	9
Das Beratungsgespräch vor der Entbindung	9
Die Hebammensprechstunde	10
Kooperationen / Hebammenpraxen	12
Geburtsbegleitung durch eine Beleghebamme	13
Nachsorge / Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme	14
Der Klinikoffen	15
Elternschule	16

### **Angebote vor der Geburt**

Schwangerschaftsgymnastik (Geburtsvorbereitung nach Read und Lamaze)	17
Geburtsvorbereitung für Familien	17
Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare	18
Geburtsvorbereitung für Paare	19
Intensivkurs Geburtsvorbereitung am Wochenende	19
Schwimmen für Schwangere	20
Autogenes Training für Schwangere	21
Säuglingsernährung + Säuglingspflege	21
Kurs für werdende Geschwister	22

## Angebote

## Seite

Geburtsvorbereitung für werdende und frischgebackene Großeltern	22
Geburtsvorbereitende Hypnose	23
Vorbereitung auf die Geburt durch Akupunktur	24
Fußreflexzonenmassage für Schwangere und junge Mütter	25
Bauchmaske	25

### **Angebote nach der Geburt**

Milchbar – Treffpunkt für stillende und nicht stillende Eltern (STC)	26
Rückbildungsgymnastik	27
Aufbauende Rückbildungsgymnastik	28
Aufbauendes Beckenbodentraining für Frauen jeden Alters	28
Rückbildungsgymnastik im Wasser	29
Babyschwimmen	29
Babymassage ab der 6. Lebenswoche	30

### **Ernährung**

Ihr Baby – gesund ernährt von Anfang an	31
Kinderernährung – lecker, gesund und stressfrei essen	31
Ernährungssprechstunde	32

### **Elternschulungen**

33

## Liebe Eltern,

Schwangerschaft und Geburt Ihres Kindes sind besondere und unvergessliche Momente in Ihrem Leben. Sie sind mit Glück und Freude aber auch mit Fragen und möglicherweise Ängsten verbunden.

Der beste Weg, um sich Klarheit zu verschaffen und Sicherheit zu gewinnen, sind Informationen und Gespräche mit Menschen Ihres Vertrauens – sei es Ihr Partner, Ihre Freunde, die Hebamme oder der/die behandelnde Arzt/Ärztin. Auch unser Team im St. Sixtus-Hospital steht Ihnen begleitend zur Seite, damit Sie Schwangerschaft und Geburt als sehr persönliches und einzigartiges Erlebnis erfahren.

Nicht jede Schwangerschaft und erst recht nicht jede Geburt verläuft gleich. Deshalb legen wir im St. Sixtus-Hospital großen Wert darauf, Sie individuell und in familiärer Atmosphäre zu begleiten. So natürlich wie möglich soll Ihr Kind zur Welt kommen. Gleichzeitig können Sie aber auch gewiss sein, dass alle modernen medizinischen Möglichkeiten zu Ihrer und zur Sicherheit Ihres Kindes zur Verfügung stehen.

Unsere Informationsveranstaltungen und geburtsvorbereitenden Kurse geben Ihnen bereits frühzeitig die Gelegenheit, die Sie betreuenden Hebammen, Schwestern und Ärzte kennen zu lernen und unsere schönen neuen Kreißsäle in Augenschein zu nehmen.

Auch unabhängig von den angegebenen Zeiten können Sie nach telefonischer Vereinbarung (Telefon 02364 1046460) die Entbindungszimmer besichtigen und Ihre Fragen mit uns besprechen. Der werdende Vater oder eine Begleitperson sind bei der Geburt und in den Kursen herzlich willkommen. Ich wünsche Ihnen schon heute von Herzen alles Gute für Schwangerschaft und Geburt.

### **Dr. Peter Tönnies**

Chefarzt der Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

## Ihre Ansprechpartner/innen sind:

### **Chefarzt Dr. med. Peter Tönnies**

Chefarzt der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin



### **Ltd. Oberarzt Dr. med. Raimund Zipper**

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe



### **Oberärztin Dr. med. Sylvia Weiß**

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe



### **Leitende Hebamme**

### **Claudia Müffler**

Leitende Stationschwester

### **Sabine Kraus-Slowy**



### **Die wichtigsten Telefonnummern**

**Sekretariat:** Telefon 02364 104342 oder - 343

**Geburtshilflich-gynäkologische Station:**

Telefon 02364 1046453

**Säuglingszimmer:** Telefon 02364 1046451

**Kreißsaal:** Telefon 02364 1046460



## Hell, freundlich, modern: Unsere Kreißsäle

Unsere Kreißsäle sind das Herzstück der Geburtshilfe: Hell, freundlich und in warmen Farben gestaltet, wurde der separate Kreißsaaltrakt erst im Jahre 2006 komplett neu eingerichtet.

Hier finden Sie die notwendige Ruhe und Geborgenheit. Alle drei Räume verfügen über eine Gebärwanne, Kreißbetten (breites Bett und Vitalux-Gebärisel), Deckentücher und Gebärhocker für aufrechte Gebärhaltungen sowie Pezzi-Bälle.

Unsere familienorientierte Geburtshilfe wird durch ein Team von 15 angestellten Hebammen im Schichtdienst und zwei Beleghebammen sowie einem neunköpfigen Ärzteteam rund um die Uhr gewährleistet. Ebenso ist die Anästhesie-Abteilung 24 Stunden vor Ort. Wichtig ist uns eine ausgeprägte Bondingphase nach der Geburt, die nachweislich die Mutter-Kind-Bindung und den Stillerfolg fördert. Dieser Ansatz wird in der pflegerischen Betreuung auf der integrativen Wochenstation fortgesetzt.



## Mutter-Kind-Beziehung fördern: Die Wochenstation

Unsere Station verfügt über Ein-, Zwei- (überwiegend) und Dreibettzimmer, wahlweise auch Familienzimmer. Wir arbeiten nach dem Konzept der Integrativen Wochenpflege. Das heißt: Wir sehen Mutter und Kind (Eltern und Kind) als Einheit, für deren Belange pro Schicht eine Kinderkrankenschwester oder eine Hebamme zuständig ist. Für die Mütter hat das einen entscheidenden Vorteil: Sie haben nur noch eine Ansprechpartnerin – unabhängig davon, ob sie etwa Fragen zur Säuglingspflege oder zu eigenen pflegerischen Belangen haben.

Da wir der Auffassung sind, dass Neugeborene zu ihren Müttern gehören, gebührt auch ihnen allein die Versorgung ihrer Kinder. Deshalb fördern wir die Mutter-Kind-Beziehung und unterstützen die Eltern bei der Versorgung ihres Kindes, so dass sie über die größtmögliche Sicherheit im Umgang mit ihrem Kind verfügen, wenn sie unsere Klinik verlassen.

Wir befürworten das 24h-Rooming-In und bestätigen Mutter (und Vater) darin, ihre Kinder immer bei sich zu haben. Dadurch lernen die Eltern die Gewohnheiten ihres Babys besser kennen. Außerdem ist der Stillerfolg dadurch nachweislich höher. Für eine „Pause vom Muttersein“ steht unser Kinderzimmer jederzeit zur Verfügung.

## Der Tagesablauf

Unser Frühstücksbuffet macht es möglich, dass Sie den Tagesbeginn individuell gestalten können. Unsere Pflegekräfte führen zwischen 7:00 und 8:30 Uhr einen Wochenbettbesuch bei Ihnen durch. Zwischen 10:00 und 11:30 Uhr melden Sie sich bitte mit Ihrem Kind im Kinderzimmer. Hier findet die tägliche Grundversorgung des Babys statt, die Sie unter Anleitung Ihrer Pflegekraft selbstständig durchführen.

Väter sind dabei herzlich willkommen.

Die Mittagsübergabe von Früh- und Spätdienst erfolgt gegen 13:30 Uhr an Ihrem Bett. Sie sind also mit einbezogen und können Absprachen für den Nachmittag treffen. Danach gibt es bis 15:00 Uhr eine Mittagspause. Damit Sie sich in aller Ruhe an Ihr Baby und die neue Situation gewöhnen können, empfehlen wir, alle Verwandten, Freunde und Bekannten auf die Mittagsruhe von 13:30 – 15:00 Uhr hinzuweisen. Für Väter und Geschwisterkinder gibt es eine unbegrenzte Besuchszeit.

Im Laufe des Vormittags gibt es eine Visite des zuständigen Gynäkologen. Auch eine Mitarbeiterin der Physiotherapie besucht Sie und zeigt Ihnen Übungen zur Wochenbettgymnastik.

**Wir wünschen Ihnen einen schönen und angenehmen Aufenthalt auf unserer Station**

Leitende Hebamme:  
**Claudia Müffler**  
Telefon 02364 1046460

Leitende Stationsschwester:  
**Sabine Kraus-Slowy**  
Telefon 02364 1046453



Team der Wochenstation

## Lernen Sie uns kennen: Informationsabend für werdende Eltern

Ein wichtiger Schritt in der Geburtsvorbereitung ist die Kontaktaufnahme mit der Entbindungsklinik und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Bei unserem regelmäßig stattfindenden Informationsabend haben Sie die Möglichkeit, Hebammen, Schwestern und Ärzte/Ärztinnen der Abteilung kennen zu lernen und die Kreißsäle, die Wochenstation und das Neugeborenenzimmer in Augenschein zu nehmen. Wir stellen Ihnen an diesem Abend auch unser Konzept einer natürlichen, sanften und sicheren Geburt vor.

Ein Bilder- und Filmvortrag gibt darüber hinaus viele interessante und hilfreiche Informationen rund um Schwangerschaft und Geburt: Wie schaltet man zum Beispiel wirksam den Schmerz aus? Welche Gebärhaltungen gibt es? Und was geschieht bei einer Wassergeburt? Sicher haben Sie im Anschluss noch eine Fülle an Fragen: Wir beantworten Sie gern. Viele Sorgen können wir bereits an diesem Abend werdenden Eltern nehmen.

**Termin:** Jeder letzte Montag im Monat, jeweils 17:30 Uhr  
**Ort:** St. Sixtus-Hospital, Franziskushaus  
**Leitung:** Dr. Raimund Zipper, Ltd. Oberarzt  
Dr. Peter Tönnies, Chefarzt  
Claudia Müffler, Leitende Hebamme  
**Zu dieser Veranstaltung ist keine Voranmeldung erforderlich.**

## Das Beratungsgespräch vor der Entbindung

Falls Ihr betreuender Arzt es für nötig erachtet oder Sie es wünschen, führen wir gerne – nach vorheriger Absprache – ein Beratungsgespräch durch. Dabei kann auch ein erforderlicher Ultraschall bzw. eine Untersuchung stattfinden.

**Termin:** nach Absprache. Bitte rufen Sie dazu im Sekretariat an: Telefon 02364 104342  
**Ort:** Geburtshilflich-Gynäkologische Abteilung, Neubau, E3





## Individuelle Begleitung: Die Hebammensprechstunde

Sie können bereits in der frühen Schwangerschaft alle Leistungen der Hebammenhilfe in Anspruch nehmen. In der Hebammensprechstunde legen wir Wert darauf, uns Zeit zu nehmen und Sie individuell zu begleiten.

Für unsere Leistungen benötigen Sie keinen Überweisungsschein Ihres Arztes. Wir bieten Ihnen:

- Schwangerenvorsorge (im Wechsel und in Absprache mit Ihrem Gynäkologen)
- Hilfe bei Beschwerden von Beginn der Schwangerschaft an
- Moxatherapie bei Beckenendlagen (33. bis 35. Schwangerschaftswoche)
- Vorstellungsgespräch vor der Entbindung, Erhebung Ihrer gesundheitlichen Vorgeschichte und Erfassung Ihrer Wünsche für die Entbindung und den stationären Aufenthalt
- CTG-Kontrollen
- Nachsorgen
- Gespräche zu allen anstehenden Fragen und Kursangeboten
- Geburtsvorbereitende Hypnose
- Information über Nabelschnurrestblutspende

→ Außer der Moxatherapie und der Hypnose sind alle Leistungen im Rahmen der Gebührenordnung für Hebammen mit der Krankenkasse abrechenbar.

Die Betreuung durch unsere Beleghebammen umfasst die Schwangerschaftsvorsorge, die Geburtsbegleitung und die Nachsorge.

Möchten Sie von einer Hebamme Ihrer Wahl kontinuierlich betreut werden, oder möchten Sie die Gelegenheit nutzen, auch andere Hebammen des Kreißaalteams kennen zu lernen? Wie Sie sich auch entscheiden: Alle Hebammen werden sich für Sie Zeit nehmen.

**Termin:** nach Absprache  
**Ort:** Hebammensprechzimmer, Kreißaal, Altbau, E3 oder Halterner Hebammenpraxis, Weseler Str. 32 oder Hebammenpraxis vor Ort  
**Genauen Ort bitte bei der Anmeldung erfragen**

**Anmeldung:** Telefon 02364 1046460



## Kooperationen / Hebammenpraxen

Die Elternschule des St. Sixtus-Hospitals ist im Jahre 2008 in eigene Räumlichkeiten der Halterner Hebammenpraxis umgezogen. Darüber hinaus bestehen Kooperationen mit Hebammenpraxen und Beleghebammen in Haltern, Dülmen, Lüdinghausen und Marl. Die Kurse entnehmen Sie bitte den Flyern folgender Hebammenpraxen und der Kürzliste der am Ende des Heftes eingefügten Hebammenliste:



### Halterner Hebammenpraxis

Weseler Str. 32 · 45721 Haltern am See  
Telefon 02364 8840221  
www.halterner-hebammenpraxis.de  
info@halterner-hebammenpraxis.de



### Hebammenpraxis Storchennest Dülmen

Lüdinghauser Str. 17 · 48249 Dülmen  
Telefon 02594 2233  
www.storchennest-duelmen.de



### Hebammenpraxis Lüdinghausen

Beleghebamme Elke Heinrichs  
Münsterstr. 10 · 59348 Lüdinghausen  
Telefon 02591 7993444  
www.hebammenpraxis-luedinghausen.de  
info@hebammenpraxis-luedinghausen.de



### Hilde Sylla

Eichendorffweg 9 · 45768 Marl  
Telefon 02365 13659  
www.hildesylla.de  
th-sylla@t-online.de  
angelika.ruppik@t-online.de



### Annette Pollerberg

Beleghebamme  
Droste-Hülshoff-Str.1 · 45721 Haltern am See  
Telefon 02364 106730  
www.haltern-hebamme.de  
annetepollerberg@web.de



## Geburtsbegleitung durch eine Beleghebamme

Wenn Sie eine kontinuierliche Betreuung während der gesamten Schwangerschaft und der Geburt sowie der Zeit danach wünschen, dann besteht die Möglichkeit der Betreuung durch eine Beleghebamme unserer geburts-hilflichen Abteilung. Die Begleitung umfasst:

- ein Vorgespräch
- Schwangerschaftsvorsorgen
- die Rufbereitschaft rund um die Uhr vom Ende der 37. Schwangerschaftswoche bis zur 42. Schwangerschaftswoche
- eine individuelle Begleitung und Unterstützung des Geburtsverlaufs ohne die Anwendung von Routine-maßnahmen und die Betreuung im Wochenbett.

→ Interessierte Frauen und Paare können schon frühzeitig in der Schwangerschaft Kontakt mit unseren Beleghebammen aufnehmen.

## Nachsorge / Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme

Jede Frau hat nach einer ambulanten oder stationären Entbindung Anspruch auf eine weiterführende Betreuung durch eine Hebamme. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Die Wochenbettbetreuung sieht Hausbesuche in den ersten acht Wochen nach der Geburt vor, bei denen die Entwicklung des Kindes und die Mutter-Kind-Beziehung beobachtet und beratend unterstützt wird. Außerdem beurteilt die Hebamme das Verhalten und Aussehen des Kindes, Atmung und Hautfarbe, die Abheilung des Nabels und die Körperausscheidungen.

Auch bei der Mutter werden Allgemeinzustand, Rückbildung der Gebärmutter, Wochenfluss sowie die Abheilung einer möglichen Dammschnitt beurteilt. Die Hebamme steht Ihnen beratend beim Stillen und der Pflege der Brust, aber auch bei der Ernährung mit der Flasche zur Seite.

Alle Fragen, die mit der neuen Familiensituation in Zusammenhang stehen, haben hier ihren Platz. Bei größeren Schwierigkeiten wird die Hebamme Ihren Gynäkologen oder betreuenden Kinderarzt zu Rate ziehen, der innerhalb der ersten zehn Lebenstage die zweite Vorsorgeuntersuchung durchführt und sofern es in der Klinik noch nicht geschehen ist, bei Ihrem Kind nach 36 Stunden einen Stoffwechselltest abnimmt, bei dem nach den wichtigsten Stoffwechselerkrankungen geforscht wird.

Für die Nachsorge steht Ihnen entweder die Hebamme zur Verfügung, die Sie bei der Entbindung betreut hat, oder eine Hebamme Ihrer Wahl. Sprechen Sie uns in der Klinik bitte an. Eltern, die aus umliegenden Orten zur Entbindung kommen, empfehlen wir, sich bereits vor der Geburt um eine Hebamme zu bemühen.

→ Die Namen der Kolleginnen entnehmen Sie bitte der Hebammenliste auf dem hinteren Umschlag oder den Flyern der kooperierenden Hebammenpraxen und Beleghebammen.

## Der Klinikoffen

(ab der 36. Woche sollte er gepackt sein!)

### Und das gehört hinein

- Mutterpass
- roter Einweisungsschein
- Krankenkassenkarte (evtl. auch Zusatzversicherungskarte)
- Kugelschreiber
- Bademantel
- Hausschuhe
- 2 Stillbüstenhalter
- kochfeste Socken
- 1 (Lieblings-) T-Shirt für den Kreißsaal
- 4 Nachthemden (mögl. Halbarm und Knopfleiste) oder Still-Shirts
- 2 Handtücher
- 2 Waschlappen
- 1 Badetuch
- 10,- EUR Schein für Telemünzer-Automat
- Kulturbeutel
- Stammbuch (Heiratsurkunde, Geburtsurkunde bei ledigen Frauen, Personalausweis)

Das Haus stellt Ihnen Netzhosen, Binden, Stilleinlagen zur Verfügung.

### Für den Entlassungstag

- 1 Hemdchen
- 1 Jäckchen
- 1 Strampler
- 1 Mütze
- 1 Höschen
- Socken
- Jacke



## Elternschule

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie über das Kursangebot aller am St. Sixtus-Hospital tätigen Hebammen und die Elternschulungen. Die Termine, Gebühren und Leitung der Kurse entnehmen Sie bitte den Flyern der kooperierenden Hebammenpraxen. Der hinten aufgeführten Hebammenliste können Sie entnehmen, welche Hebamme welche Leistungen anbietet, und direkt Kontakt aufnehmen.



## Schwangerschaftsgymnastik (Geburtsvorbereitung nach Read und Lamaze)

In diesem Kurs erlernen Sie Entspannungs- und Atemtechniken. Venenentlastende Übungen und leichte Gymnastikübungen helfen dabei, Ihren Kreislauf zu stabilisieren. Beckenbodentraining, Wehenbeatmung und Pressübungen in verschiedenen Positionen sind ebenfalls Bestandteil der Vorbereitung. Sie haben stets die Gelegenheit, Fragen zu Schwangerschaftsproblemen, zum Geburtsverlauf und anderen Themen zu stellen. Im Anschluss an die jeweilige Kursstunde haben Sie die Möglichkeit, sich durch Akupunktur auf die Geburt vorzubereiten. Auf Wunsch wird auch eine Vorbereitungsstunde mit Partner angeboten.

Die Kosten für 14 Std. rechnet die Hebamme mit Ihrer Krankenkasse ab.

### **Teilnehmerinnen:**

Schwangere ab der ca. 25. Schwangerschaftswoche.  
Die Gebühr über 14 Std. zahlt Ihre Krankenkasse.

## Geburtsvorbereitung für Familien, die ihr 2., 3., oder ... Kind bekommen

Das Kurswochenende bei der Geburtsvorbereitung für Familien kann dazu beitragen, einen Raum in der Familie zu schaffen, in der das „neue“ Kind willkommen ist. Am Samstagvormittag, an dem die Geschwisterkinder jeden Alters im Vordergrund stehen, wird unter anderem erörtert, was eigentlich bei der Geburt eines Babys geschieht, wie das Baby im Bauch der Mama liegt etc. Freitagabend und Samstagnachmittag werden Atmung und Massagen zur Geburtserleichterung wiederholt und Erfahrungen der letzten Geburt(en) mit einbezogen.

Die Kosten für die Schwangere werden von der Krankenkasse übernommen.

Angebote  
vor der Geburt

## Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare

Dieser Kurs bietet Gelegenheit, sich zusammen mit Ihrem Partner auf die Geburt vorzubereiten. Ein Schwerpunkt liegt auf gemeinsamer Körperschulung, die dem Mann während der Geburt die Möglichkeit gibt, auf seine Partnerin einzugehen und geeignete Hilfestellung zu leisten. Dadurch sind Sie als Paar in der Lage, die Geburt zu einem Teil selbständig und individuell zu gestalten. Durch Informationen und praktische Übungen sollen Sie Sicherheit gewinnen, um der Geburt zuversichtlich entgegen zu sehen. Ziele und Inhalte des Kurses sind:

- Informationen zur Schwangerschaft
- Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden
- Schwangerschaftsgymnastik
- Atem- und Entspannungsübungen
- Erläuterungen zum Geburtsablauf / zur Wassergeburt
- Alternativen der Schmerzerleichterung
- Erlernen verschiedener Wehen- und Gebärpositionen
- Stillen und Wickelmethode
- Vorbereitung durch Akupunktur
- Vorbereitung durch Homöopathie
- Pause vom Alltag
- Informationen zur Hypnose in der Geburtsvorbereitung und unter der Geburt

### Teilnehmerinnen:

Schwangere ab ca. 28. SSW mit Ehemann/Partner  
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und Kissen mit!

## Geburtsvorbereitung für Paare

Dieses Angebot orientiert sich an der Methode nach Menne-Heller und hat folgende Inhalte:

- Geburtsablauf und verschiedene Gebärpositionen
- Umgang mit Wehen, Atem- und Entspannungsübungen
- Gymnastik gegen Beschwerden
- Vorbereitung auf die Wochenbettzeit und auf das Stillen
- Information und Beratung des Partners mit Kreißsalführung

Der Kurs umfasst 7 Treffen à 2 Zeitstunden. Die Kursgebühr für die Schwangere übernimmt die Krankenkasse.

→ Geburtsvorbereitungskurse für Frauen und Paare, die bereits Kinder haben, finden nach Absprache statt.

## Intensivkurs Geburtsvorbereitung am Wochenende

Vielleicht ist es für Sie angenehmer oder einfacher, statt fester Wochentage eine längere Kurseinheit am Wochenende zu besuchen? Dann können Sie unser Angebot „Geburtsvorbereitung am Wochenende“ nutzen.

→ Diese Kurse bieten Ihnen den gleichen Inhalt wie die wöchentlichen Kurse an insgesamt weniger Terminen.

Angebote  
vor der Geburt

Angebote  
vor der Geburt

## Schwimmen für Schwangere

Das Schwimmen für Schwangere ist eine Einladung zur Ausgleichsgymnastik im wohltemperierten Wasser, ergänzend zu den Schwangerschaftsgymnastik- und Geburtsvorbereitungskursen. Gerade in der Schwangerschaft hilft das Wasser, den Körper zu entlasten, locker und elastisch zu machen. Dadurch wird auf natürliche Weise der Geburtsvorgang erleichtert. Durch Atem- und Entspannungsübungen und die Schwerelosigkeit des Körpers im Wasser entwickelt sich ein herrliches Gefühl der Gelöstheit. Alle Bewegungen fallen leichter. Durch gezielte Wassergymnastik und Aquajogging werden Bindegewebe und Ausdauer trainiert und gleichzeitig Beschwerden gelindert. Dabei wächst das Vertrauen in die eigene körperliche Leistungsfähigkeit. Die Vorteile:

- Anregung des Kreislaufs
- Entlastung des Rückens
- Vorbeugung gegen Krampfadern
- Festigung des Bindegewebes
- Steigerung der Abwehrkräfte
- Training der Ausdauer
- Kraftaufbau für die Geburt

### Teilnehmerinnen:

Schwangere ab der 20. Schwangerschaftswoche

## Autogenes Training für Schwangere

Erlernen Sie die klassischen Formeln zur Körperentspannung, und erarbeiten Sie sich Ihren persönlichen Weg zur Verarbeitung individueller Probleme und Ängste. Ein Angebot besonders für Frauen, die ihre erste Geburt als schwer erlebt haben oder die aus anderen Gründen Ängste und Spannungen abbauen wollen.

→ Zum Kursbeginn sollten Sie sich in der 16. bis 26. Schwangerschaftswoche befinden.

## „Ihr Baby satt und sauber“ Säuglingsernährung + Säuglingspflege

In diesem Kurs erhalten Sie viele wichtige Informationen, die Ihnen helfen können, die ersten Wochen mit ihrem Baby zu genießen.

### Themen:

- Säuglingsanfangsnahrung
- Schutz vor Allergien
- Einführung der Beikost
- Praktische Übungen zum Baden und Wickeln
- Tipps gegen das Wundsein
- Sichere Schlafumgebung

Der Kurs umfasst 2 Treffen à 2 Zeitstunden.



## Kurs für werdende Geschwister

Eltern bereiten sich auf die Geburt und das neue Kind vor. Auch werdende Geschwister müssen sich auf die neue Situation einstellen. Wir wollen Ängste nehmen und Fragen spielerisch beantworten, wie zum Beispiel:

- Was passiert mit meiner Mama im Krankenhaus?
- Wo kommt unser Baby zur Welt?
- Wie kann ich meiner Mama helfen?
- Haben Mama und Papa mich dann noch lieb?
- Wie ist das, wenn das Baby bei uns zu Hause ist?

### Teilnehmer:

Kinder ab 2 Jahren, bei Bedarf mit Begleitung.  
Die Kurstermine werden an den Entbindungstermin angepasst. Bitte eine Puppe, ein Babybadetuch und einen Waschhandschuh mitbringen.

## Geburtsvorbereitung für werdende und frischgebackene Großeltern

Wenn Ihr Enkelkind demnächst geboren wird, werden Sie sicherlich nach einiger Zeit gebeten, auch einmal darauf aufzupassen. Bis dahin haben Sie vielleicht schon festgestellt, dass sich in den vergangenen Jahren sehr viel in der Säuglingspflege und den Empfehlungen rund um das Kind verändert hat. Dieser Kurs möchte Ihnen als Großeltern die wichtigsten Veränderungen – auch mit praktischen Übungen – nahe bringen. In einem zweiten Teil geht es um das Verhalten in Notfällen, die während des Babysittens plötzlich auftreten können. Auch hierzu gibt es praktische Übungen.



## Geburtsvorbereitende Hypnose

Die Hypnose ist eines der ältesten und effektivsten Heilverfahren überhaupt. Auch heute wird in zahlreichen Ländern immer wieder mit Hypnose erfolgreich therapiert, denn: Die größte Heilkraft für den Menschen steckt in ihm selbst und muss nur aktiviert werden.

Jeder kennt den Zustand, in Gedanken ganz woanders zu sein, während man in der Zwischenzeit alltägliche Dinge erledigt: zum Beispiel die Fahrt von der Arbeit nach Hause, in der man ein persönliches Problem bedenkt und plötzlich vor der Haustür steht, etc. Auch dieser Zustand ist eine Trance, ähnlich der Hypnose. Die Heilhypnose verwendet vorwiegend leichte Stufen der Trance, in denen die Menschen jederzeit Entscheidungsfreiheit haben und Reaktionsfähigkeit bewahren. Diese Besonderheit macht die Hypnose als Schmerztherapie unter der Entbindung so wertvoll.

Kann man die Schmerzen gut dämpfen – bis hin zur vollständigen Schmerzfreiheit –, erleben die Frauen die Geburt des Kindes dennoch bewusst und können sich dauerhaft sehr genau daran erinnern. Das erklärte Ziel der Hypnose in der Geburtshilfe ist es, die Geburt für Mutter und Kind zu einem natürlichen, einmaligen Erlebnis werden zu lassen und dabei mögliche Komplikationen und Risiken zu minimieren.

→ Die Begleitung mit Hypnose bezieht sich auf das letzte Drittel der Schwangerschaft und auf die Geburt selbst. Sie beinhaltet 4 vorbereitende Sitzungen, die eine eingehende Erhebung der Krankengeschichte,



erste Übungen, das Erleben von Trance bis hin zum Einüben der Selbsthypnose umfassen. Hierzu nehmen Sie bitte Kontakt mit einer Hebamme Ihrer Wahl aus der Liste auf. Besonderheit unserer Abteilung ist es, dass alle Hebammen über eine Ausbildung in Hypnose verfügen und somit eine schichtübergreifende Betreuung gewährleistet ist.

## Vorbereitung auf die Geburt durch Akupunktur

Die Akupunktur ist ein bewährtes Mittel zur Geburtsvorbereitung. Ziel der vorbereitenden Akupunktur ist, die Dauer der Eröffnungsphase positiv zu beeinflussen, nicht aber die Geburt unbedingt vor Erreichen des Entbindungstermins in Gang zu setzen.

Im Allgemeinen genügen drei bis vier Sitzungen. Häufig wird schon während jeder Einzelsitzung eine wohltuende Entspannung und Reifung des Muttermundes erreicht. Ab der 36. SSW wird im Abstand von einer Woche mit der Akupunktur begonnen, üblich sind 4 Sitzungen. Bei Terminüberschreitung folgen weitere Sitzungen. Jede Sitzung dauert etwa 20 bis 25 Minuten.

**Teilnehmen** können Frauen ab der 36. SSW, 1 x wöchentlich bis zum Geburtstermin oder darüber hinaus.

## Fußreflexzonenmassage für Schwangere und junge Mütter

Bei der Fußreflexzonenmassage werden spezielle Reflexpunkte am Fuß durch Massage stimuliert. Die Fußreflexzonenmassage ist eine sehr alte, in vielen Kulturen praktizierte Technik, um Krankheiten zu therapieren und Beschwerden zu lindern. Schwangerschaftsbeschwerden – zum Beispiel Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen oder Verdauungsprobleme – können dadurch positiv beeinflusst werden. Darüber hinaus kann man mit der Fußreflexzonenmassage auch eine Harmonisierung des Hormonsystems erreichen, sowohl in der Schwangerschaft als auch in der Zeit nach der Entbindung.

## Bauchmaske

Möchten Sie eine bleibende Erinnerung an die Zeit Ihrer Schwangerschaft? Wir erstellen zusammen einen Gipsabdruck im letzten Schwangerschaftsmonat. Bei Bedarf helfen wir Ihnen bei der Ausgestaltung mit Ideen und Material.



## Milchbar – Treffpunkt für stillende und nicht stillende Eltern (STC)

Das Milchcafé ist als Ort der Begegnung konzipiert. Junge Familien möchten sich gerne mit anderen austauschen, wünschen Beratung und positive Unterstützung. Daher haben wir einen Raum geschaffen, in dem frisch gebackene Eltern über anfängliche Unsicherheiten sprechen können, Anregungen und Tipps erhalten und mit anderen Eltern ins Gespräch kommen. Unsere Milchbar ist auch eine gute Gelegenheit, den Alltag hinter sich zu lassen und bei einer guten Tasse Kaffee oder Tee neue Kraft zu tanken.

## Rückbildungsgymnastik

Während Ihres stationären Aufenthaltes haben Sie die Möglichkeit, mit leichter Rückbildungsgymnastik zu beginnen. Montags bis freitags leitet Sie eine Physiotherapeutin in Ihrem Zimmer dazu an.

Wenn Sie sich nach Ihrer Entlassung aus dem Krankenhaus zu Hause mit Ihrem Kind eingelebt haben, kommt der Wunsch nach einer guten Figur wie vor der Schwangerschaft. Gelegenheit dazu bietet die Teilnahme an einem Rückbildungsgymnastikkurs. Dort werden Sie mit vielen anderen Müttern unter fachlicher Anleitung lernen, Ihren Körper wieder zu trainieren. Vorrangiges Ziel ist die Stärkung von Bauchmuskeln, Rücken, Beinen und Beckenboden, nicht die Gewichtsabnahme. Dies geschieht, soweit Sie stillen, meist von selbst, setzt jedoch auch Disziplin bei der Ernährung voraus. Auch hier können Sie stets Probleme ansprechen.

Die Teilnahme an 10 Std. rechnet die Hebamme mit Ihrer Krankenkasse ab.

**Teilnehmen** können Frauen ab der 6. Woche nach der Entbindung. Die Kurse finden sowohl als Vormittags- als auch als Abendkurse statt. Einige Kurse bieten eine begleitende Kinderbetreuung an. Die Gebühr für beide Kurse (10 Std.) zahlt Ihre Krankenkasse.



Angebote nach  
der Geburt

Angebote nach  
der Geburt

## Aufbauende Rückbildungsgymnastik

Ein Aufbaukurs nach Abschluss der Rückbildungsgymnastik mit dem Schwerpunkt „Bauch – Beine – Po“ stärkt rasch die Muskulatur für die alltäglichen, aber auch sportlichen Belastungen. Während der Vormittagskurse haben Sie die Möglichkeit, eine Babybetreuung in Anspruch zu nehmen.

## Aufbauendes Beckenbodentraining für Frauen jeden Alters

Das aufbauende Beckenbodentraining nach S. Kitchenham-Pec wendet sich an Frauen jeden Alters mit Beckenbodenproblemen. Das Training schafft Bewusstsein für die Muskelschichten des Beckenbodens und dessen Belastungen im Alltag.

## Rückbildungsgymnastik im Wasser

Die Rückbildungsgymnastik im Wasser fördert das Wohlbefinden und die Fitness nach der Geburt. Durch die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers sind die Übungen wesentlich leichter für den Körper – und gleichzeitig besonders effektiv.

Ziele der Rückbildungsgymnastik sind Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, Senkungsprophylaxe, Stabilisierung der Wirbelsäule und der Gelenke und Kräftigung der Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur. Sie können an der Rückbildungsgymnastik im Wasser teilnehmen, wenn:

- der Wochenfluss versiegt ist
- keine Pilzinfektion vorliegt
- Sie gesund sind
- Sie Spaß an Gymnastik im warmen Wasser haben

Die Gebühr wird von der Krankenkasse übernommen.

## Babyschwimmen

Warum Babyschwimmen? Im Vordergrund sollte die Freude für das Baby stehen, sich frei zu bewegen, eigene Erfahrungen zu sammeln und Körperkontakt mit den Eltern sowie Kontakt mit anderen Kindern zu haben. Untersuchungen haben gezeigt, dass sich diese Erfahrungen positiv auf die Entwicklung der „kleinen Wasserratten“ auswirken. Außerdem bleibt der Atemschutzreflex erhalten, wenn er trainiert wird.

**Teilnehmen** können Säuglinge ab der 8. Lebenswoche.



## Babymassage ab der 6. Lebenswoche

Babymassage ist eine besondere Art der intensiven, liebevollen Berührung. Sie ist die Fortsetzung der zarten Körperstimulation nach der Geburt. Mit der Massage werden die Eltern vertrauter mit der Körpersprache ihres Kindes. Sie lernen, es zu halten und zu stützen, seine Mimik und Gestik, seine Laute und Körperhaltung besser zu deuten. Vor allem aber hilft die Massage bei Blähungen, Verdauungsproblemen, Unruhe oder Schlafstörungen. Besonders empfehlenswert ist sie für Frühgeborene, um ihnen wieder Vertrauen zu geben.

Die Massage eignet sich für Babys im Alter von 6 bis 20 Wochen.

→ Babymassage findet auch als Babymassagekurs für Väter statt.



## Ihr Baby – gesund ernährt von Anfang an (auch für allergiegefährdete Säuglinge)

Ein Säugling ist etwas ganz Besonderes und benötigt auch eine ganz besondere Ernährung. Dieser Vortrag beinhaltet Informationen zur schrittweisen Einführung der Beikost.

### Inhalte sind:

- Auswahl der Säuglingsmilchnahrung
- Zusammensetzung der einzelnen Breie (incl. Rezepte)
- Pro und Kontra Gläschenkost und Fertigbrei
- Was ist bei allergiegefährdeten Säuglingen zu beachten?

→ Dieser Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern und Tagesmütter. Selbstverständlich werden auch all Ihre individuellen Fragen beantwortet.



## Ernährungssprechstunde

### Haben Sie Fragen zur Ernährung:

- Ihres Säuglings oder Kleinkinds
- bei Allergien (z. B. Kuhmilchproteinallergie) und Neurodermitis
- von übergewichtigen Kindern
- in der Schwangerschaft und Stillzeit?
- oder möchten Sie selbst Ihre Ernährung gesund halten?

In der Ernährungssprechstunde erhalten Sie Antworten.



Ernährung

## Elternschulungen

Die Elternschulungen sind ein Informationspool rund um die Themen Geburt und Entwicklung des Kindes in den ersten Lebensjahren. In Einzelabenden geben wir Ihnen in Zusammenarbeit mit unterschiedlichsten Referenten Informatives und Praktisches mit auf den Weg, um Ihnen das Elternwerden und Elternsein zu erleichtern.



Eltern-  
schulungen

## Das Hebammenteam im St. Sixtus-Hospital

Hier geben wir Ihnen eine Übersicht über unsere Hebammen und ihre Leistungen:

**Drosdziok, Anette** (Telefon 02364 4916)

A, B, BBG, GVH, RB, STB, VS, WOB

**Gajda, Sabina** (Telefon 02364 69097)

A, B, GBV, GVH, SWG, VS, STB, WOB

**Gerwert, Petra** (Telefon 02364 68430)

B, GBV, GVH, STB, VS, WOB, WS, WW

**Grafe, Manuela** (Telefon 02364 965053)

B, GBV, GF, GVH, GK, STB, STC, WOB, VS

**Guljasch, Kathrin** (Telefon 02541 9386969)

B, BS, GVH, STB, VS, WOB

**Hagedorn, Kirsten** (Telefon 02361 9047240)

B, GVH, GBV, RB, STB, VS, WOB, Y

**Heinrichs, Elke** (Telefon 02596 4148)

B, BH, BS, GBV, GVH, RB, STC, VS, WOB

**Müffler, Claudia** (Telefon 02364 13922)

A, B, GBV, GG, GVH, STB, VS, WOB

**Pollerberg, Annette** (Telefon 02364 106730)

A, B, BBG, BH, BM, GBV, GVH, RB, STB, VS, WOB, FH

**Räkers, Isabelle** (Telefon 02368 80731)

A, B, FRM, GBV, GVH, RB, RBW, STB, VS, WOB

**Rickermann, Anne** (Telefon 02364 167228)

A, B, BTS, GVH, GBV, STB, VS, WOB

**Ruppik, Angelika** (Telefon 02365 12214)

A, ATS, B, BAMA, BBG, FH, GBV, GVH, RB, STB, VS, WOB

**Schulte-Ladbeck, Sabrina** (Telefon 02591 799477)

B, BM, GBV, GVH, RB, STB, STC, VS, WOB, P

**Stenner-Klischies, Gudula** (Telefon 02364 969912)

A, B, BS, GF, GVH, GBV, STB, SWG, VS, WOB

**Sylla, Hilde** (Telefon 02365 13659)

A, B, BBG, GBV, GVH, RB, STB, VS, WOB

**Welzel, Andrea** (Telefon 02364 168617)

B, GBV, GVH, RB, STB, VS, WOB

**A** Akupunktur

**ATS** Autogenes Training für Schwangere

**B** Beratung/Hebammen-sprechstunde

**BAMA** Bauchmaske

**BBG** Beckenbodengymnastik

**BH** Beleghebamme

**BM** Babymassage

**BS** Babyschwimmen

**BTS** Bauchtanz für Schwangere

**FH** Familienhebamme

**FRM** Fußreflexzonenmassage

**GBV** Geburtsvorbereitungskurse

**GF** Geburtsvorbereitung für Familien

**GG** Geburtsvorbereitung werdende Großeltern

**GK** Geschwisterkurs

**GVH** Geburtsvorbereitende Hypnose

**P** Peking

**RB** Rückbildung

**RBW** Rückbildungsgymnastik im Wasser

**STB** Stillberatung

**STC** Stillcafé

**SWG** Schwangeren Wassergymnastik

**VS** Vorsorge

**WOB** Wochenbett-Betreuung

**WS** Walken in der Schwangerschaft

**WW** Walken nach dem Wochenbett

**Y** Yoga in der Schwangerschaft



## Wir über uns

Zur Krankenhausgesellschaft KKRN **Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH** gehören neben dem St. Sixtus-Hospital Haltern am See auch das Gertrudis-Hospital Westerholt, das Marien-Hospital Marl und das St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten. Die Krankenhausgesellschaft ist der größte Klinikverbund im nördlichen Ruhrgebiet. Sie verfügt über 23 medizinische Fachabteilungen mit knapp 1.000 Klinikbetten und versorgt jährlich mehr als 33.000 stationäre Patientinnen und Patienten.

Mit rund 2.200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern – darunter allein 180 Ärztinnen und Ärzte – gehört die KKRN Katholisches Klinikum Ruhrgebiet Nord GmbH zu einem der größten Arbeitgeber im Kreis Recklinghausen. Und sie ist auch einer der größten regionalen Anbieter bei der Ausbildung junger Pflegekräfte. An ihren beiden Zentralschulen in Dorsten und Marl bietet sie insgesamt 400 Ausbildungsplätze für den Pflegenachwuchs an.



Geburtshilfe am  
St. Sixtus-Hospital Haltern am See  
Gartenstr. 2  
45721 Haltern am See  
Telefon 02364 1046460  
haltern@kkrn.de · www.kkrn.de