

gemeinsamgeborgen

ElternSCHULE

Ganzheitliche Betreuung vor, während und nach der Geburt.



Partner für Generationen & die Region

Wichtige Telefonnummern auf einen Blick

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Sekretariat Telefon: 0 24 43 / 17 15 51
Kreißaal Telefon: 0 24 43 / 17 15 61
Wochenstation Telefon: 0 24 43 / 17 15 69

Peridural (PDA)-Sprechstunde /

Sekretariat der Klinik für Anästhesiologie

Birgit Lorbach Telefon: 0 24 43 / 17 10 14

Sekretariat der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Ida Fuchs-Heinen Telefon: 0 24 43 / 17 14 01

Ambulante Kinderkrankenpflege

Gabriele Rütt Telefon: 0 24 43 / 17 14 29

Sekretariat des Sozialpädiatrischen Zentrums

Martina Kaiser Telefon: 0 24 43 / 17 16 70

Inhaltsverzeichnis

Ihr Team	4
Vorwort	5
Babyfreundliches Krankenhaus	6-7
Die Geburtshilfe	8-9
Das Hebammenteam	10-11
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin	12-15
Sozialpädiatrisches Zentrum	16-17
Eifelkids	18-19
Kurse und Angebote	20-21
Infoabend	22
Ärztliches Planungsgespräch	23
Stillambulanz	23
Peridural (PDA)-Sprechstunde	24
Akupunktursprechstunde	25
Geburtsvorbereitung für Paare	26
Intensivkurs Geburtsvorbereitung für Paare (Wochenendkurs) ..	27
Hebammensprechstunde	28
Wochenbettbetreuung	29
Mutter-Kind-Treff	30-31
Babymassage	32-33
Rückbildungsgymnastik	34
Kontinenz- und Beckenbodenzentrum	35
Babysprechstunde	36
Physiotherapie für Kinder	37
Eltern-Kind-Schwimmen	38-39

Ihr Team im Krankenhaus Mechernich



Chefarzt Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Prof. Dr. Matthias Winkler



Oberärztin
Dr. Tatjana Klug



Oberärztin
Dr. Berit Reinsch



Oberärztin
Tarawat Karimi-Azizi



Oberärztin
Suad Elesewed



Bereichsleitung Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Hebamme Marina Wildrath



Chefarzt Kinder- und Jugendmedizin
Dr. Herbert Schade



Chefarzt Kinder- und Jugendmedizin
Wael Shabanah

Liebe Eltern,

die Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit mit einem Neugeborenen sind ein ganz besonderer Lebensabschnitt. Genießen Sie die Zeit und bereiten Sie sich intensiv auf den Augenblick vor, in dem Ihr Kind das Licht der Welt erblicken wird. Für Mutter, Vater und Kind sind es tief berührende Erfahrungen von Nähe und Hingabe. In dieser Zeit bedarf es einer vertrauensvollen Beziehung zwischen der Mutter beziehungsweise den Eltern und denen, die Sie auf diesem Weg individuell begleiten. Das geburtshilfliche Team steht Ihnen in jeder Phase mit menschlichem und fachlichem Rat zur Seite.

Geburtshilfe und Kinderklinik sind bei uns unter einem Dach vereint, was – verbunden mit einer modernen medizinisch-technischen Ausstattung – den hier geborenen Babys und ihren Müttern ein hohes Maß an Sicherheit garantiert. Wir legen Wert auf ein angenehmes, komfortables Umfeld, in dem Sie Ihre Entbindung individuell gestalten können.

Mit den Angeboten der Elternschule möchten wir Sie in der Schwangerschaft, im Wochenbett und über die Stillzeit hinaus unterstützen und umfassend beraten.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind von Herzen alles Gute!

Prof. Dr. med.
Matthias Winkler
Chefarzt der Klinik für
Frauenheilkunde und
Geburtshilfe

Hebamme
Marina Wildrath
Bereichsleitung
Gynäkologie/Geburtshilfe

Dr. med.
Herbert Schade
Chefarzt der Klinik für
Kinder- und Jugendmedizin

Wael Shabanah
Chefarzt der Klinik für
Kinder- und Jugendmedizin

Babyfreundliches Krankenhaus

Das Krankenhaus Mechernich hat sich in den letzten Jahren auf den Weg zum Zertifikat „Babyfreundlich“ gemacht, dem internationalen Qualitätssiegel für Geburts- und Kinderkliniken nach WHO-Standard. Im Sommer 2016 wurde es schließlich erfolgreich zertifiziert und zählt seither zu den wenigen Krankenhäusern bundesweit, deren Geburts- sowie Kinderklinik mit dem Siegel „Babyfreundlich“ ausgezeichnet sind.

Babyfreundliche Krankenhäuser stimmen ihre Arbeitsabläufe so ab, dass Mutter und Kind einen optimalen Start ins Leben genießen können. Ärzte, Hebammen, Krankenschwestern und Kinderkrankenschwestern begleiten sie gemeinsam durch die ersten Tage nach der Geburt.

Durch das „24-Stunden-Rooming-in“, bei dem Sie das Kind Tag und Nacht selbst versorgen können, ist das Zusammensein von Eltern und Kind ungestört und sie können sich entspannter kennenlernen.



Unser Babyfreundlicher Weg – Zehn Schritte

1. Wir haben schriftliche Grundlagen für unsere geburtshilfliche Arbeit entwickelt. Sie beruhen auf den „Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik zur Umsetzung der B.E.St.®-Kriterien“. Diese werden mit allen MitarbeiterInnen regelmäßig besprochen.
2. Alle MitarbeiterInnen werden so geschult, dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Umsetzung der B.E.St.®-Richtlinien verfügen.
3. Alle schwangeren Frauen werden bei uns über die Bedeutung und die Praxis der Bindungs- und Entwicklungsförderung unter Einbeziehung des Stillens informiert.
4. Wir ermöglichen den Müttern, unmittelbar ab Geburt ununterbrochenen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben, mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde.
5. Den Müttern wird korrektes Anlegen gezeigt und ihnen erklärt, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind.
6. Wenn es keine medizinische Indikation gibt, wird den Neugeborenen weder Flüssigkeit noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch gegeben, um den Aufbau des Stillprozesses nicht zu stören.
7. Wir praktizieren „24-Stunden-Rooming-in“ – Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen.
8. Es gibt keine zeitlichen Regeln: Wir ermuntern die Mütter zum Stillen / Füttern nach Bedarf.
9. Den gestillten Kindern werden keine künstlichen Sauger gegeben, da sonst eine Saugverwirrung beim Säugling entstehen kann.
10. Wir informieren über unsere Stillgruppen und sonstigen Angebote in der Geburtshilfe. Unsere Stillbroschüre kann Fragen beantworten und wir stehen jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung.

Herzlich willkommen in der Geburtshilfe

Geburt in Sicherheit und Geborgenheit

Die Zeit der Schwangerschaft und der Geburt, eines der wichtigsten Ereignisse unseres Lebens, war noch nie so sicher wie heute.

Durch eine individuelle und familienorientierte Atmosphäre möchten wir Ihnen ein positives Erleben dieser wichtigen Zeit ermöglichen.

Die Geburt

Unsere Wochenstation erlaubt eine Versorgung ganz nach Ihren Wünschen. Wohnliche, moderne Kreißsäle ermöglichen Ihnen jede gewünschte Gebärposition, gerne können Sie Ihr Kind bei uns auch im Wasser zur Welt bringen. Es ist selbstverständlich, dass Ihr Partner bei der Geburt anwesend sein und Sie unterstützen kann, auch bei einem Kaiserschnitt in Teilnarkose. Zu Ihrer Sicherheit steht neben allen modernen Überwachungsmethoden rund um die Uhr ein Team aus Fachärzten der Kliniken für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Anästhesie sowie Kinderheilkunde zur Verfügung, so dass auch die Periduralanästhesie (PDA) zur deutlichen Schmerzlinderung jederzeit möglich ist. Unmittelbar nach der Geburt können Sie Ihr Kind an die Brust legen. Innerhalb der ersten zwei Stunden bleiben Sie von Hebammen betreut im Kreißaal.

Mutter und Kind sind unsere Gäste

Ihre Entbindung kann bei uns von einer Beleghebamme oder angestellten Hebammen betreut werden. Grundsätzlich ist Ihr Kind nach der Geburt rund um die Uhr bei Ihnen (Rooming-in), das Personal der Wochenstation steht Ihnen unterstützend und beratend zur Seite.

Die Vorsorgeuntersuchung (U2) erfolgt durch den täglich anwesenden Kinderarzt, ebenso die routinemäßige Hüft- und Nierensonographie bei Ihrem Kind. Untersuchungen und Entlassungen erfolgen bei uns um 15 Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen.

Wir wünschen, dass Sie, Ihr Baby und Ihr Partner sich bei uns geborgen fühlen. Deshalb wenden Sie sich frühzeitig an uns, damit wir Ihnen im Gespräch und in den angebotenen Veranstaltungen vermitteln können, dass Sie in guten Händen sind.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Wochenbetthebammen

Auf Wunsch betreuen wir Sie auch zu Hause. Bitte nehmen Sie frühzeitig Kontakt zu uns auf:

Hebamme Inge Gehle
Mechernich
Telefon: 0 24 84 / 91 16 46

Hebamme Mariola Großwendt
Mechernich
Telefon: 0 24 43 / 15 34

Hebamme Laura Goertz
Dahlem
Telefon: 0 171 / 481 82 69

Hebamme Claudia Heller
Mechernich
Telefon: 0 24 43 / 90 27 40

Hebamme Lena Posselt
Erftstadt
Telefon: 0 22 35 / 465 54 92

Hebamme Marina Wildrath
Hürtgenwald
Telefon: 01 60 / 7 35 06 44

Als Hebammen sind wir auch im Rahmen der Hebammensprechstunde bei Beschwerden in der Schwangerschaft (siehe Seite 28) und der Wochenbettbetreuung (siehe Seite 29) für Sie da. Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne.



Oder lassen Sie sich von einer Beleghebamme Ihrer Wahl in der Schwangerschaft begleiten und entbinden Sie bei uns:

Beleghebammen

Hebamme Emma Peters

Bad Münstereifel

Telefon: 022 53 / 72 97

E-Mail: emma-peters@web.de

Praxisgemeinschaft „Der erste Schrei“ am Krankenhaus Mechernich

Hebamme Cristina Zimmermann-Holz

Telefon: 024 49 / 78 88

Mobil: 01 77 / 4 32 26 63

E-Mail: hebamme.cristina@t-online.de

Internet: www.derersteschrei.de

Hebamme Justine Grube

Telefon: 024 82 / 91 15 02

Mobil: 01 72 / 247 15 16

Internet: www.hebamme-justine.de



Herzlich willkommen in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin!

Unser Motto: Ganzheitliche Betreuung „aller“ Kinder und Jugendlichen durch Kinder- und Jugendarzt sowie Kinderkrankenschwestern im Verbund mit den Spezialisten der anderen Kliniken.

Die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des Krankenhauses Mechernich bietet eine umfassende medizinische Versorgung für alle Kinder – vom Neugeborenen bis ins Jugendalter.

Bei uns in guten Händen

Wir untersuchen gleich nach der Geburt alle Neugeborenen der geburtshilflichen Klinik und wenn erforderlich betreuen wir kranke Säuglinge und Frühgeborene unter einem Dach ohne weite räumliche Trennung von der Mutter. Die Neonatologie befasst sich mit der Versorgung von Frühgeborenen sowie kranken Neugeborenen und betreut alle Risikogeburten der Geburtshilfe im Kreißsaal und im OP. Umfangreiche diagnostische Möglich-



keiten, speziell für die kleinen Patienten, stehen dabei zur Verfügung, bis hin zu einer Kinder-Intensivstation. Auf dieser Intensivstation mit vier Beatmungsplätzen stehen Intensivinkubatoren sowie hochmoderne Beatmungs- und Überwachungsgeräte zur Verfügung, so dass auch Frühgeborene versorgt werden können.

Der Chefarzt besitzt die Teilgebietsbezeichnung Neonatologie, wodurch die medizinische Qualität sichergestellt wird. Durch die Teilnahme an der Neonatalerhebung der Landesärztekammer Nordrhein sowie der neonatologischen Arbeitsgemeinschaft Bonn wird der Leistungsstandard fortlaufend überprüft.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit

Alle Neugeborenen der geburtshilflichen Klinik werden täglich vom Kinder- und Jugendarzt untersucht. Die U1 nach der Geburt und die U2 am 3. bis 10. Lebenstag werden in der Regel im Krankenhaus durchgeführt.

Neben diesen gesetzlichen Vorsorgen erhalten die Neugeborenen zwecks Früherkennung von Reifungsstörungen der Hüfte und angeborenen Nierenerkrankungen zusätzlich eine Ultraschalluntersuchung der Hüften und der Nieren.

Alle Kinder erhalten zudem einen kostenlosen Hörtest, der die Hörbahnen von der Ohrmuschel bis zum zentralen Nervensystem überprüft. Die gesetzlichen Früherkennungsuntersuchungen (U1 bis U11) und die Jugendgesundheitsuntersuchung J1 und J2 dienen der Erkennung von angeborenen und erworbenen Erkrankungen im Kindesalter einschließlich Entwicklungsstörungen sowie der Vorbeugung von z. B. Karies, der Unfallprophylaxe und der Durchführung von Impfungen.

Auch alle kindlichen und jugendlichen Patienten der operativen Kliniken werden ärztlich interdisziplinär versorgt und von unserem Fachpersonal pflegerisch betreut. Damit die Kleinen während eines stationären Aufenthaltes von ihren Eltern nicht getrennt werden müssen, ist die Mitaufnahme der Eltern – sofern freie Betten verfügbar sind – möglich.

Ambulanz

Wir verfügen selbstverständlich über eine Notfallambulanz, und auch in der Privatambulanz von Dr. Herbert Schade können Sie Ihr Kind behandeln lassen. Weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit ist nach einer Überweisung vom Kinder- und Jugendarzt die Betreuung von Kindern mit Diabetes mellitus und Krampfleiden. Weitere Leistungen sind Sonografie und Konsiluntersuchungen.

Über die reine Behandlung hinaus stehen wir Ihnen auch weiter beratend zur Seite. Wir bieten z. B. spezielle Schulungen für kranke Kinder und Eltern an und regelmäßig finden Diabetes- und Asthma-Schulungen für Eltern und Kinder statt.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.





Sozialpädiatrisches Zentrum Mechernich (SPZ)

Für wen und warum?

Kinder mit Entwicklungs- und Verhaltensstörungen und emotionalen Störungen sowie chronisch kranke Kinder benötigen nicht nur einzelne Therapien, sondern umfassende Betreuung. Bei dieser Betreuung werden nicht nur die einzelnen Elemente der Therapie, sondern auch die psychische Situation des Einzelnen und der Familie berücksichtigt.

Manchmal sind diese Herausforderungen so komplex, dass sie von dem einzelnen Kinder- und Jugendarzt und den Fachtherapeuten nicht zu leisten sind. Seit 2004 gibt es deshalb im Kreis Euskirchen ein Sozialpädiatrisches Zentrum, in dem Ärzte, Psychologen, Heilpädagogen, Sprach- und Ergotherapeuten sowie Krankengymnasien eng zusammenarbeiten.

Wer wird im Sozialpädiatrischen Zentrum untersucht und behandelt?

- Neu- und Frühgeborene mit Entwicklungsauffälligkeiten
- Kinder und Jugendliche mit Auffälligkeiten in ihrer Entwicklung, die
 - zu spät oder nicht altersentsprechend sprechen
 - sich nicht altersentsprechend koordiniert bewegen können
 - in der Schule oder im Kindergarten Probleme haben
- Kinder und Jugendliche, die Verhaltensstörungen und emotionale Störungen zeigen, z. B.
 - übermäßig ängstlich und zurückgezogen sind
 - übermäßig aggressiv sind, immer ausgegrenzt werden oder sich selbst immer ausgrenzen
 - übermäßig aktiv und unkonzentriert sind
- Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen, die zu einer psychischen und familiären Belastung führen
- Kinder und Jugendliche nach Vernachlässigung, Misshandlung und sexuellem Missbrauch
- Kinder und Jugendliche, die eine Behinderung oder autistische Störung zeigen
- sehr unruhige Säuglinge, Kinder mit Schlaf- oder Essschwierigkeiten

Für die Untersuchung im Sozialpädiatrischen Zentrum ist eine fachärztliche Überweisung notwendig.

Sozialpädiatrisches Zentrum
Im Schmidtenloch 34
53894 Mechernich

Anmeldung und Information:

Sekretariat
Telefon: 0 24 43 / 17 16 70

Eifelkids – Pflege in Ihrem Zuhause

Ein schwer krankes oder chronisch krankes Kind zu Hause zu versorgen, ist für die Angehörigen eine große Herausforderung. Hier unterstützt die ambulante Kinderkrankenpflege die Familien bei der Pflege und Betreuung des Kindes.

Wir kommen zu Ihnen – oft in einer Ausnahmesituation, in der Ihr Kind beispielsweise mit einer chronischen Erkrankung kämpft. Unsere MitarbeiterInnen wissen, dass dies viel Fingerspitzengefühl und Einfühlungsvermögen erfordert. Durch unsere jahrelange Erfahrung auf den Kinderstationen und der Kinder-Intensivstation des Krankenhauses verfügen wir über die erforderlichen medizinischen Kenntnisse und die nötigen sozialen Kompetenzen.

Unsere Tätigkeitsfelder umfassen beispielsweise

- Durchführung ärztlicher Verordnungen
- Pflege von chronisch kranken und behinderten Kindern
- Anleitung zur Pflege und Ernährung von Frühgeborenen
- Pflege von Kindern mit Herzerkrankungen
- Palliativpflege und Begleitung der Familie
- intensivmedizinische Pflege bei beatmeten und tracheotomierten Kindern
- Leistungen der Pflegeversicherung und Pflegeberatung

Sprechen Sie uns an:

Gabriele Rütt

Telefon: 0 24 43 / 17 14 29 (8.30 Uhr bis 13.00 Uhr)

Mobil: 01 77 / 342 31 66



A close-up photograph of a person's arm wearing a grey, long-sleeved button-down shirt. The sleeve is rolled up, revealing the cuff with four buttons. The person's hand is partially visible. A large, semi-transparent maroon circle is overlaid on the lower half of the image, containing the text "Kurse und Angebote" in a white serif font.

Kurse und Angebote



KREIS-
KRANKENHAUS
MECHERNICH GMBH

Infoabend

Einmal im Monat bietet Chefarzt Prof. Dr. med. Matthias Winkler gemeinsam mit einer Hebamme und einem Facharzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin einen Informationsabend für werdende Eltern und interessierte Personen an. Sie führen durch die Räumlichkeiten der Station und des Kreißsaals und beantworten gerne Ihre Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Lernen Sie so die Arbeit und die Möglichkeiten unseres Hauses kennen.

Außerdem bieten wir Ihnen individuelle Kreißsaalbesichtigungen und Gespräche zur Geburt nach telefonischer Voranmeldung an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Leitung:

Prof. Dr. Matthias Winkler und eine Hebamme

Ort:

Krankenhaus Mechernich | Treffpunkt: Foyer

Termine:

Am 2. Donnerstag im Monat um 18.00 Uhr

Die aktuellen Termine finden Sie auch im Internet.

Kosten:

Ein kostenloser Service des Krankenhauses Mechernich

Anmeldung und Information:

Keine Anmeldung erforderlich.

Individuelle Terminvereinbarung

unter Telefon: 0 24 43 / 17 15 61

Ärztliches Planungsgespräch

Ein Geburtsgespräch mit dem Arzt ist bei einigen Schwangeren erforderlich, um z. B. bei Zustand nach Kaiserschnittoperation oder bei bestehender Beckenendlage des Kindes den Ablauf der Geburt mit den werdenden Eltern zu besprechen. Dies kann auch eine Ultraschalluntersuchung sowie eine dopplersonografische Untersuchung der Schwangerschaft einschließen.

Leitung:

Chefarzt Prof. Dr. Matthias Winkler
Oberärztinnen Dr. Tatjana Klug, Dr. Berit Reinsch,
Tarawat Karimi-Azizi, Suaad Elesewed

Ort:

Krankenhaus Mechernich

Termine:

nach Absprache

Kosten:

Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Sie benötigen eine Überweisung vom Facharzt.

Anmeldung und Information:

Individuelle Terminvereinbarung
unter Telefon: 0 24 43 / 17 15 51

Stillambulanz

Sprechstunde zu Stillfragen & Stillproblemen:

jeweils Mittwochs

Telefonische Terminvereinbarung in der gynäkologischen
Ambulanz unter Telefon: 0 24 43 / 17 15 51 erbeten.

Peridural (PDA)-Sprechstunde

Die Periduralanästhesie, kurz PDA, ist ein Verfahren zur Schmerzlinderung bei der Geburt. Diese kann aus medizinischen Gründen oder auf Wunsch der Gebärenden notwendig sein. Bei der PDA werden Medikamente verwendet, die es Ihnen erlauben, sich weiterhin normal zu bewegen. So können Sie gehen oder die von Ihnen gewünschte Gebärposition einnehmen und so den Geburtsverlauf fördern.

Die Betäubung wird im Kreißsaal durch den rund um die Uhr im Hause anwesenden Arzt für Anästhesiologie durchgeführt. Das genaue Verfahren sowie die Vor- und Nachteile einer PDA besprechen wir gerne mit Ihnen. Wir empfehlen Ihnen, sich ca. vier Wochen vor der Geburt von uns beraten und ggf. untersuchen zu lassen, so sind Sie zum Zeitpunkt der Geburt gut vorbereitet.

Leitung:

Klinik für Anästhesiologie, operative Intensivmedizin
und Schmerztherapie, Krankenhaus Meckernich

Termine:

Montag – Freitag 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr (ohne Anmeldung)

Anästhesie-Ambulanz:

Telefon: 0 24 43 / 17 13 16

Information:

Birgit Lorbach / Sekretariat der Klinik für Anästhesiologie

Telefon: 0 24 43 / 17 10 14



Akupunktursprechstunde

Die Schwangerschaft ist eine sehr schöne und spannende Phase Ihres Lebens. Es kommt zu hormonellen und körperlichen Veränderungen, die wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes sind und den Körper auf die anstehende Geburt sowie die Stillzeit vorbereiten. Dadurch können schwangerschaftsbedingte Beschwerden auftreten, welche Ihr Wohlbefinden mindern können. Hier kann die Akupunktur als ganzheitliche Therapieform, Erleichterung verschaffen.

Ist Ihre Schwangerschaft von Übelkeit, Erbrechen, Wassereinlagerungen, Rückenschmerzen, Karpaltunnelsyndrom oder anderen Beschwerden begleitet, hilft die Akupunktur Stauungen und Blockaden in ihrem Körper zu lösen und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Darüber hinaus können die natürlichen geburtsvorbereitenden Prozesse zusätzlich durch Akupunktur unterstützt werden, so dass Sie Ihre Schwangerschaft in vollen Zügen genießen können.

Im Wochenbett brauchen Sie und Ihr Körper Zeit sich von der Geburt und der Schwangerschaft zu erholen. Sie brauchen Energie und Ruhe für die Rückbildung und die Milchproduktion. Beschwerden wie Milchstau, Wochenflussstau und Rückbildungsstörungen können Folgen von zu wenig Schlaf und zu viel Stress sein. Dann hilft die Akupunktur ihre Energie neu zu verteilen und den Ausgleich zwischen den verschiedenen Körperregionen wieder herzustellen, damit Sie sich wieder ganz auf sich und Ihr neugeborenes Kind konzentrieren können. Bei Fragen oder zur Terminabsprache, können Sie gerne über den Kreißaal Kontakt mit Lena Posselt oder einer Kollegin aufnehmen.

Leitung:

Hebammen

Termine:

nach Absprache

Informationen:

Kreißaal

Telefon: 024 43 / 17 15 61

(Geburtsvorbereitende Akupunktur ab der 36. Schwangerschaftswoche, 4 mal im Abstand von je einer Woche)

Geburtsvorbereitung für Paare

In Kursen zur Geburtsvorbereitung werden Sie körperlich, mental und psychisch auf die bevorstehende Geburt vorbereitet. Sie erhalten umfassende Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und erlernen Atem- und Entspannungstechniken. Typische Themen, wie Stillen, Säuglingsernährung und Säuglingspflege werden auch besprochen.

Wir bieten verschiedene Kurse zur Geburtsvorbereitung an.

Hebamme Emma Peters

Bad Münstereifel

Telefon: 0 22 53 / 72 97

E-Mail: emma-peters@web.de

Praxisgemeinschaft „Der erste Schrei“ am Krankenhaus Mechernich

Hebamme Cristina Zimmermann-Holz

Telefon: 0 24 49 / 78 88

Mobil: 01 77 / 4 32 26 63

E-Mail: hebamme.cristina@t-online.de

Internet: www.derersteschrei.de

Hebamme Justine Grube

Telefon: 0 24 82 / 91 15 02

Mobil: 01 72 / 247 15 16

Internet: www.hebamme-justine.de



Intensivkurs Geburtsvorbereitung für Paare (Wochenendkurs)

Bereiten Sie sich auf das wohl wichtigste Ereignis des Lebens vor. Wir vermitteln Ihnen die notwendigen Informationen, Tipps und hilfreiche Techniken, damit Ihr Kind den bestmöglichen Start ins Leben erhält. Sammeln Sie Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft. Es erwarten Sie Übungen zur Körperwahrnehmung und Sie erlernen bei uns Techniken, die die Geburt erleichtern (Entspannungs-, Atmungs- und Massageübungen). Wir zeigen Ihnen verschiedene Gebärpositionen und geben Tipps zum Stillen und zur Säuglingspflege.

In diesem Kurs möchten wir eventuelle Ängste und Unsicherheiten bei Ihnen abbauen. Für Ihre Fragen und Wünsche nehmen wir uns die Zeit, die Sie brauchen. Lernen Sie andere werdende Eltern kennen und tauschen Sie sich aus. Wir freuen uns auf Sie!

Hebammen **Elisa Heck & Laura Goertz**

Beginn: Wir empfehlen eine Kursteilnahme ab der 25. Schwangerschaftswoche.

Termine: Die aktuellen Kurstermine erfahren Sie auf Anfrage per E-Mail.

Zeiten: Der Kurs findet jeweils an einem Wochenende statt. Die genauen Uhrzeiten werden Ihnen bei der Anmeldung per E-Mail mitgeteilt.

Anmeldung: info@hebammelaura.de, info@hebamme-elisa.be

Hebammensprechstunde

So schön und natürlich es ist, ein Kind auszutragen – genauso natürlich ist es, wenn in der Schwangerschaft bisweilen Beschwerden auftreten. Oftmals hilft da bereits ein besseres Verständnis der Dinge, die in und mit Ihrem Körper passieren. Manchmal reicht eine kleine Änderung der Ernährung oder Bewegung, um diese Beschwerden zu lindern oder zu beenden. Hier geben wir gerne Tipps.

Leiden Sie an Ängsten, vorzeitigen Wehen, liegt Ihr Kind in Beckenendlage oder handelt es sich um eine Risikoschwangerschaft, stehen wir Ihnen auch in Ihrem Zuhause zur Seite. Wir unterstützen Sie gerne durch eine ausführliche Beratung, Akupunktur und andere Methoden. Egal, wie Ihre Beschwerden sich äußern, wir sind für Sie da!

Leitung:

Hebammen-Team des Krankenhauses Mechernich

Ort:

Krankenhaus Mechernich | Kreißsaal

Termine: jeden Dienstag, 9.00-10.00 und 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Terminabsprache erforderlich

Kosten: Kostenerstattung durch die Krankenkasse

Anmeldung und Information:

Kreißsaal

Telefon: 0 24 43 / 17 15 61



Wochenbettbetreuung

Nach der Geburt ist die Freude groß, und es kommen viele neue Eindrücke, Erfahrungen und Herausforderungen auf Sie zu. Ihr Körper stellt sich im Wochenbett auf die Versorgung des Kindes ein, die Hormone arbeiten anders und die schwangerschaftsbedingten Veränderungen Ihres Körpers bilden sich zurück. Gleichzeitig fordert das Kind Aufmerksamkeit und Fürsorge ein. In so bewegten Zeiten ist die Betreuung durch eine erfahrene Hebamme eine wichtige Stütze. In den ersten zehn Tagen nach der Geburt stehen wir Ihnen täglich mit Rat und Tat in der Klinik oder zu Hause zur Seite.

Dabei dreht sich alles gleichermaßen um Mutter und Kind. Wir leiten Sie zu Pflege und Ernährung Ihres Neugeborenen an: Dazu gehören etwa Stillberatung und Nabelpflege. Aber wir achten auch auf Ihre Wochenbettentwicklung: Das beinhaltet u. a. die Beobachtung der Gebäuterrückbildung und Beckenbodengymnastik. Nach den ersten zehn Tagen und bis zwölf Wochen nach der Geburt stehen wir Ihnen für weitere 16 Hausbesuche oder telefonische Beratungen zur Verfügung. So können sich alle Familienangehörigen in Ruhe und mit einem Gefühl der Sicherheit an ihre neuen Aufgaben und Lebensumstände gewöhnen. Bitte nehmen Sie – bei Bedarf – frühzeitig Kontakt zu einer nachsorgenden Hebamme auf.

Leitung:

Hebammen-Team des Krankenhauses Mechernich
Ansprechpartnerinnen siehe Seite 10

Kosten:

Kostenerstattung durch die Krankenkasse

Weitere Informationen:

Kreißsaal

Telefon: 0 24 43 / 17 15 61

Mutter-Kind-Treff

Liebe Mütter, liebe Väter,

Sie haben gerade Nachwuchs bekommen ...

- suchen Kontakt zu anderen Eltern?
- möchten über Ihre Erfahrungen sprechen?
- suchen Hilfe und Antworten auf Ihre Fragen?
- möchten Kraft tanken für neue Herausforderungen?

... dann besuchen Sie unseren Mutter-Kind-Treff.

Auch Schwangere, Großeltern und alle interessierten Gäste sind herzlich willkommen. Selbstverständlich können Sie zu allen Treffen Babys und Geschwisterkinder mitbringen.

Unsere Themen:

- Austausch untereinander
- Stillhilfe, Erlernen von Stillpositionen
- Informationen rund um das Stillen, Zufüttern, Schlafverhalten
- Beikosternährung nach dem 6. Lebensmonat
- gemütliches Beisammensein

Leitung:

Marina Wildrath, Hebamme

Ort:

Krankenhaus Mechernich | Kursraum für Mutter & Kind

Termine:

jeden Dienstag von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Kosten:

Teilnahme kostenlos

Informationen:

Wochenstation

E-Mail: mutter.kind.treff@kkhm.de

Telefon: 0 24 43 / 17 15 70



Babymassage

*„Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung, die genauso wichtig ist wie Minerale, Vitamine und Proteine.“
(Frederick Leboyer)*

Die Massage mit dem Baby ist eine Möglichkeit, miteinander in Kontakt zu kommen, dem Baby mit Berührung Liebe, Akzeptanz und Respekt zu vermitteln. Integriert in den täglichen Ablauf, wird die Massage zu einem Kommunikationsmittel, das Sie in Ihrer gesamten Zeit als Eltern nutzen können. Sie können gemeinsam mit Ihrem Kind den Grundstein für eine lebenslange Entspannungsfähigkeit setzen.

Ich biete Babymassage von der vierten Lebenswoche bis ins Krabbelalter. Im Kurs lernen Sie die Ganzkörpermassage für Ihr Baby und wie Sie bei Blähungen und Koliken Linderung verschaffen.

Die intensive Zeit mit Ihrem Kind stärkt den Bindungsprozess und Sie lernen wie Ihr Kind mit Ihnen kommuniziert.



Leitung:

Marina Wildrath, Hebamme

Ort:

Krankenhaus Mechernich | Kursraum für Mutter & Kind

Termine:

Termine nach Vereinbarung, Dauer 60 Minuten

Kursdauer:

5 Termine

Kosten:

Information bei Anmeldung

Anmeldung:

Marina Wildrath, Hebamme

Telefon: 01 60 / 7 35 06 44

E-Mail: marina-storch@gmx.de



Rückbildungsgymnastik

Gezielte gymnastische Übungen zur Kräftigung und Rückbildung von Gebärmutter, Beckenboden- und Bauchmuskulatur helfen nicht nur die „alte Figur“ wieder herzustellen, sondern sind auch eine vorbeugende Maßnahme gegen spätere Gebärmuttersenkung und Harninkontinenz. Lockerungs- und Entspannungsübungen in der Gruppe fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden und geben Kraft in diesen ersten anstrengenden Wochen. Wir empfehlen Ihnen, 6 bis 8 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes, spätestens aber bis zum vollendeten 4. Monat mit dem Kurs zu beginnen. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Hebamme Emma Peters

Bad Münstereifel

Telefon: 0 22 53 / 72 97

E-Mail: emma-peters@web.de

Praxisgemeinschaft „Der erste Schrei“ am Krankenhaus Mechernich

Hebamme Cristina Zimmermann-Holz

Telefon: 0 24 49 / 78 88

Mobil: 01 77 / 4 32 26 63

E-Mail: hebamme.cristina@t-online.de

Internet: www.derersteschrei.de

Hebamme Justine Grube

Telefon: 0 24 82 / 91 15 02

Mobil: 01 72 / 247 15 16

Internet: www.hebamme-justine.de

Kontinenz- und Beckenbodenzentrum

Die sogenannte Stressinkontinenz ist mit 35 bis 45 Prozent die am häufigsten auftretende Form bei Frauen. Bei Erhöhung des Drucks in der Harnblase, beispielsweise durch Husten, Niesen, Laufen oder Treppensteigen, kommt es zu einer Störung im Bereich des Harnröhrenverschlusses.

Stressinkontinenz und Schwangerschaft

Die Ursache liegt meist in einer Schwächung der Beckenbodenmuskulatur und/oder einer Schädigung des Bandapparates. Bereits in der Schwangerschaft kann es durch das zunehmende Gewicht des Kindes zu einer Dehnung und Schwächung der Beckenbodenmuskulatur kommen, so dass dies bei rund 50 Prozent aller Frauen zu einer Stressinkontinenz führt. Auch die Absenkung von Organen im Beckenbereich kann eine Stressinkontinenz auslösen.

In der Regel bessert sich der Zustand nach der Geburt – auch durch eine entsprechende Rückbildungsgymnastik. Nur bei sechs Prozent aller Frauen bleibt die Inkontinenz weiterhin bestehen.

Das Krankenhaus verfügt im zertifizierten Kontinenz- und Beckenbodenzentrum Mechernich über alle diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten für eine optimale Therapie.

Weitere Informationen:

Prof. Dr. med. Matthias Winkler

Telefon: 0 24 43 / 17 15 51



Babysprechstunde

Die erste Zeit mit einem Neugeborenen oder Säugling verläuft nicht immer so harmonisch, wie es sich die Eltern in der Schwangerschaft vorgestellt haben. Viele Kinder schreien anhaltend und sind trotz der Bemühungen der Eltern nicht ausreichend zu beruhigen. Es bestehen Schlafstörungen, die als sehr anstrengend erlebt werden. Die Eltern sind zunehmend erschöpft und das Selbstwertgefühl leidet unter der Erfolglosigkeit im Umgang mit ihrem Kind. Teils treten Fütter- oder Stillprobleme auf.

Holen Sie sich **frühzeitig Beratung** bei Ihrem Kinderarzt. Falls Ihr Kinderarzt es für unterstützend hält, kann er Sie in unsere Babysprechstunde **überweisen**.

Der **Erstvorstellungstermin** wird kurzfristig (innerhalb von 2 Wochen) stattfinden und dauert 1,5 bis 2 Stunden. Je nach Fragestellung wird neben der Kinderärztin unseres Zentrums auch eine Heilpädagogin, eine Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, eine Physiotherapeutin oder Sprachheilpädagogin beteiligt sein. Beim ersten Termin sprechen wir mit Ihnen ausführlich über die Problematik, die Familie und das Leben mit Ihrem Baby zu Hause. Eine gründliche körperliche Untersuchung Ihres Kindes und eine erste Beratung schließen sich an. Das weitere Vorgehen wird mit Ihnen besprochen.

Ort:

Sozialpädiatrisches Zentrum
Im Schmidtenloch 34
53894 Mechernich

Anmeldung und Information:

Sekretariat des Sozialpädiatrischen Zentrums
Telefon: 0 24 43 / 17 16 70

Physiotherapie für Kinder

Im Rahmen der Physiotherapie für Kinder haben wir uns auf drei verschiedene Therapieformen spezialisiert. Neben der Vojta-Therapie und dem Bobath-Konzept bieten wir Ihnen Psychomotorik an. „Meilensteine der Entwicklung“ der Grob- und Feinmotorik sowie Koordination und Körperwahrnehmung werden mit Freude erlebt und gefördert – Eltern gestärkt.

Die verschiedenen Therapien werden bei Säuglingen und Kindern mit angeborenen Bewegungsstörungen, allgemeinen Entwicklungsverzögerungen, Wahrnehmungsstörungen, Asymmetrien und Haltungsschwächen angewandt.

Leitung:

Daniela Züll

Ort:

pro medik concept GmbH & Co. KG
St. Elisabeth-Str. 2-6
53894 Mechernich

Termin:

nach Absprache

Kosten:

Kostenerstattung durch die Krankenkasse

Anmeldung und Information:

Ihr pro medik concept-Team
Telefon: 0 24 43 / 31 56-0

Gerne geben wir Ihnen weitere Informationen zu unserem umfangreichen Kursangebot.

Eltern-Kind-Schwimmen

Herzlich willkommen bei unseren Schwimmschulen „Die Poolpiraten“ und „Wellenbrecher“:

Das Motto von Brigitte Simons und Simone Schridde, beide DSV-ausgebildete Kursleiterinnen im Baby- und Kinderschwimmen, lautet: **Spiel und Spaß für Groß und Klein im Wasser, vom Babyschwimmen bis hin zum Seepferdchen.**

Alle Kurse der Schwimmschulen „Die Poolpiraten“ und „Wellenbrecher“ bauen aufeinander auf und finden in festen Gruppen, zu festen Zeiten statt. Dies stärkt das Vertrauen der Kinder und bietet ihnen Sicherheit! Kein ständiges Kommen und Gehen, kein Wechsel der Kursleiter stören den Ablauf. Altersgerecht und spielerisch werden die Kinder an das Element Wasser gewöhnt. Ziel ist es, den Kindern mit ihren Eltern Freude an der Bewegung im Wasser zu vermitteln.

Für weitere Informationen stehen Ihnen die Kursleiterinnen sehr gerne telefonisch zur Verfügung, oder besuchen Sie die Homepages im Internet.



Die Poolpiraten

Leitung:

Brigitte Simons

Ort:

Therapiebecken pro medik concept GmbH & Co. KG
Krankenhaus Mechernich

Termine:

Dienstag bis Freitag

Kursdauer:

8 – 12 Termine à 45 Minuten

Kosten:

je nach Kursdauer

Anmeldung:

Telefon: 0 24 43 / 87 32

E-Mail: brigitte@diepoolpiraten.de

Internet: www.diepoolpiraten.de

Wellenbrecher

Leitung:

Simone Schridde

Ort:

Therapiebecken pro medik concept GmbH & Co. KG
Krankenhaus Mechernich

Termine:

Montag, Mittwoch und Samstag

Kursdauer:

11 – 12 Termine à 45 Minuten

Kosten:

je nach Kursdauer

Anmeldung:

Telefon: 0 22 56 / 958 97 00

E-Mail: mail@schwimmschule-wellenbrecher.de

Internet: www.schwimmschule-wellenbrecher.de



KREIS-
KRANKENHAUS
MECHERNICH GMBH

Kreis-Krankenhaus Mechernich GmbH

St. Elisabeth-Straße 2-6

53894 Mechernich

Telefon: 0 2443 / 17-0

E-Mail: info@kreis-krankenhaus-mechernich.de

www.kreis-krankenhaus-mechernich.de

Geburtsklinik
zertifiziert von



Kinderklinik
zertifiziert von

