



srh



SRH Wald-Klinikum Gera
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtsmedizin

Ihr Geburtswegweiser
Für einen sicheren Start
ins Leben

Liebe werdende Eltern,

herzlichen Glückwunsch: Sie erwarten ein Baby! Vielleicht ist es Ihr erstes Kind oder Sie haben bereits ein Baby geboren. Schon die Schwangerschaft ist eine sehr intensive Zeit. Die Geburt gehört für die meisten Eltern zu den bewegendsten Erlebnissen im Leben.

Auch für uns ist jede Entbindung immer wieder ein sehr besonderes Ereignis, dem Sie mit Freude und Spannung entgegensehen. Sicher haben Sie auch viele Fragen, ganz eigene Bedürfnisse und Wünsche.

In jedem Fall wünschen Sie sich, dass Ihr Kind wohlbehalten das Licht der Welt erblickt und die Entbindung in einem behüteten Umfeld stattfindet. Dann sind Sie bei uns liebevoll aufgehoben: In unserer Klinik betreuen wir Sie während der Schwangerschaft, sind an Ihrer Seite, wenn Ihr Kind geboren wird und in den ersten Tagen danach.

Dabei steht für uns Ihre und die Gesundheit Ihres Babys an oberster Stelle. Wir versorgen Sie auf dem Niveau eines Perinatalzentrums Level II vor, während und nach einer Geburt. Damit Sie sich zu jeder Zeit sicher fühlen können, ist unser Geburtshilfe-Team mit einem vielfältigen Angebot und ganz viel Herz für Sie da.

Wir freuen uns auf Sie und Ihr Baby!

Herzliche Grüße

Ihre Claudia Linke, Leiterin der Geburtsmedizin



»Ihre Sicherheit und die Ihres Kindes stehen für uns immer an erster Stelle. Daneben tun wir alles, damit Sie sich während und nach der Geburt auch geborgen und liebevoll umsorgt fühlen.«



Wenn ein neues Leben beginnt

Jeder Mensch, der das Licht dieser Welt erblickt, ist ein kleines Wunder. Und jede Geburt ist einzigartig und unvergleichlich. Wir begleiten Sie bei dieser elementaren Erfahrung mit medizinischer Kompetenz und vor allem mit ganz viel Herz. Denn wir wollen, dass die Geburt eines Kindes für alle ein wundervolles Erlebnis wird.

Was können wir tun, um optimal auf die Geburt vorbereitet zu sein?

Als werdende Eltern kommt einiges auf Sie zu. Sicher haben Sie Vorstellungen, Wünsche, aber auch Sorgen. Und bestimmt wollen Sie sich gut auf den großen Moment vorbereiten. Bei allem stehen wir Ihnen zur Seite. Wichtige Fragen beantworten Claudia Linke und Dr. med. Martina Hübner im Interview.

Oberärztin Claudia Linke

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Perinatologin

Oberärztin Dr. med. Martina Hübner

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtsmedizin, Perinatologin

Wie wichtig ist ein Geburtsvorbereitungskurs?

In jedem Fall sollten Paare, die ein Kind erwarten, einen Geburtsvorbereitungskurs machen, vor allem beim ersten Kind. Dort erfahren sie alles, was sie über den Entbindungsvorgang wissen müssen und erlernen Techniken, die den Geburtsprozess später erleichtern können. In der Gruppe können sich die werdenden Eltern zudem austauschen und Fragen stellen. Viele ziehen heute auch Google zurate und sind überinformiert – da ist oft Falsches oder Verwirrendes dabei. Dann ist es gut, wenn in einem seriösen Umfeld Dinge besprochen oder geklärt werden können von Personen, deren Kompetenz man vertrauen kann.

Worüber machen sich Frauen vor der Geburt Gedanken?

Der größte Wunsch ist, dass ihr Kind gesund zur Welt kommt. Viele Frauen beschäftigt zudem die Frage, ob der Vater bei der Entbindung dabei sein kann und sie gut durchsteht. „Begleitet mich jemand bei der Geburt, den ich nett finde?“, fragen sich werdende Mütter häufig. Sie wünschen sich ein sympathisches Umfeld und kompetente, herzliche Geburtshelfer:innen.

Wie können sich Schwangere auf die Entbindung vorbereiten, gibt es Tipps aus ärztlicher Sicht?

Jede Frau muss ihren eigenen Weg finden und sich vielleicht auch vor der Informationsflut schützen.

»Eine gute Vorbereitung ist wichtig. Aber bei der Entbindung bilden Mutter und Kind eine Einheit. Sie geben den Startschuss für die Geburt, wir sorgen dafür, dass sie sicher wird.«

Gerade im Internet kursieren etliche Ratschläge, die nicht immer viel bringen. Ein Beispiel sind Tipps zur Vorbereitung des Damms, um einen Riss zu verhindern. Sie reichen von Massagen über Heublumen-Dampfbäder bis zu Dehnungsballons. Auch wenn diese Maßnahmen das Gewebe vielleicht etwas robuster machen, schützt das nicht zuverlässig vor Geburtsverletzungen. Hier könnte ein falscher Eindruck und damit eine zu hohe Erwartung entstehen. Mutter und Kind sind eine Einheit, sie geben zusammen den Startschuss für die Geburt. Sicherlich gibt es unterstützende Maßnahmen, aber das sind keine Patentrezepte. Wenn es notwendig wird, haben wir in der Klinik sanfte, aber effektive und sichere Möglichkeiten, die aber nur unter ärztlicher Aufsicht angewendet werden können.

Sollte sich eine Frau schon vor der Geburt für eine Entbindungsart entscheiden?

Manche Frauen haben genaue Vorstellungen und Wünsche, wie die Entbindung ablaufen soll.

Wir besprechen das sensibel und erklären, was möglich und was vielleicht nicht realisierbar ist und warum. Hat der Geburtsprozess eingesetzt, ändern sich oft auch die Wünsche, weil eine Gebärposition, die in der Theorie gut klingt, später aber nicht als angenehm empfunden wird. Beispiel Wannengeburt: Da muss einiges passen, damit das klappt. Viele Frauen machen sich vor der ersten Geburt keine Vorstellung davon, was auf sie zukommt. Hier können sich Gebärende auf unsere Erfahrung verlassen: Wir leiten und begleiten jede Frau durch ihre ganz individuelle Geburt und treffen dabei gemeinsam mit der Gebärenden sinnvolle Entscheidungen.

Wie gehen Sie mit Ängsten vor Schmerzen bei der Geburt um?

Im persönlichen Gespräch können wir schon viel bewirken, die Frauen beruhigen und ihnen die Sorgen nehmen. Zum Beispiel, indem wir bei Angst vor Schmerzen die PDA als Alternative anbieten und darüber aufklären, wie sie funktioniert. Auch Positionswechsel und bewusstes Atmen helfen, Schmerzen zu lindern. Wir geben bedarfsgerecht Arzneimittel, um die Schmerzen zu verringern.

Was zeichnet Ihr Team in der Klinik aus?

Wir haben das Glück, die schönste Art der Medizin zu praktizieren und oft dabeizusein, wenn ein Kind zur Welt kommt. Wir alle leben unseren Beruf mit Leidenschaft, und die Geburtsklinik ist so ausgestattet, dass wir die größtmögliche Sicherheit für Mutter und Kind bieten können.

Klinik, Geburtshaus oder zu Hause?

Sie entscheiden, wo Sie Ihr Kind zur Welt bringen wollen. Ausschlaggebend ist dabei, was Ihnen wichtig ist. Im Krankenhaus steht meist die Sicherheit im Vordergrund, im Geburtshaus und bei der Hausgeburt ist es die vertraute Umgebung. Frauen wählen in Deutschland meist die Klinik: 83 % der Geburten finden hier stationär oder ambulant statt.

Wo möchte ich eigentlich gebären?

Jede werdende Mama stellt sich früher oder später diese Frage. Und das ist gut so. Denn die Entscheidung hat einen Einfluss auf das Geburtserlebnis, das in einem geschützten, liebevollen und zugewandten Umfeld stattfinden soll. Erfahrungen anderer Eltern, Ratschläge von Hebammen oder Empfehlungen von Ihren Gynäkolog:innen sind gute Entscheidungshilfen.

Wir geben Ihnen ein rundum gutes Gefühl.

Steril und unpersönlich? Bei uns ist das anders: Hier sind Sie nicht nur professionell aufgehoben, Sie werden in unseren gemütlich gestalteten Räumlichkeiten auch in sehr familiärer Atmosphäre erwartet. Eine enge persönliche Betreuung durch unsere Geburtsmediziner:innen und Hebammen liegt uns am Herzen – schließlich ist die Geburt ein sehr intimer Vorgang, der vertrauensvolle Teamwork braucht.

Für die Entbindung sind alle Räume, Betten und Gerätschaften vorbereitet, und wir sind auch für Notfälle jederzeit gerüstet. Außerdem kümmern wir uns um alles, was nach der Geburt zu tun ist, damit Sie die ersten Lebensminuten mit Ihrem Baby ruhig und entspannt genießen können.



Die Vorteile unserer Klinik auf einen Blick:

- Normalgeburten, spezialisierte Betreuung von Risikoschwangerschaften
- Größtmögliche Sicherheit für Mutter und Kind vor, während und nach der Geburt
- Vaginale Geburt ohne oder mit Periduralanästhesie (PDA)
- Geplante Geburt durch Geburtseinleitung oder Kaiserschnitt
- Notkaiserschnitt
- Versorgung durch ein interdisziplinäres Team aus Gynäkolog:innen, Hebammen, Kinderärzt:innen und besonders geschulten Pflegekräften
- Reibungslose Notfallversorgung durch anwesende Kinderärzt:innen und die angeschlossene Kinderklinik
- Perinatalzentrum II zur Versorgung von Frühgeborenen
- Ambulante Entbindung oder stationärer Aufenthalt
- Rundumversorgung (rooming in) auf unserer Wochenbettstation
- Die U2 findet vor der Entlassung im Haus statt, ebenso wie weitere Screeninguntersuchungen zur Geburt
- Kostenübernahme: Ihre Krankenkasse übernimmt sämtliche Kosten, auch die zehn Euro Selbstbehalt pro Krankenhaustag
- Familienzimmer auf Wunsch und bei Kapazität (mit Kostenselbstbeteiligung)

Bei uns können Sie sicher sein!

Die meisten Geburten verlaufen komplikationslos. Denn im Vorfeld ergreifen wir alle nötigen Maßnahmen, um die Entbindung Ihres Kindes so sicher wie möglich zu machen. Auf die sehr seltenen Fälle, in denen es unter der Geburt zu einer unvorhergesehenen Entwicklung kommt, sind wir immer vorbereitet. So steht unser OP-Team im Notfall sofort bereit, und wir können unsere Patientinnen umgehend intensivmedizinisch versorgen.



Kommen Sie zum Elterninformationsabend!

Eine Stunde lang stellen Ihnen unsere Expert:innen aus Gynäkologie, Kindermedizin, Säuglingspflege und unsere Hebammen ihren Bereich vor und beantworten Ihre Fragen. Jeden zweiten finden unsere Informationsabende statt, alle Termine finden Sie online.

Unser Elterninformationsabend – alle Termine.

Sie möchten uns kennenlernen? Wunderbar! Alle Termine finden Sie online. Folgen Sie dem Short-Link bit.ly/3Nj1Bia oder einfach QR-Code scannen und mehr erfahren.



Daran sollten Sie denken

Unsere Hebammen-Sprechstunde

Sie möchten einen Termin vereinbaren? Rufen Sie uns an!

Wir sind für Sie da.

T +49 365 8284560

Jeden Dienstag 08:00 – 16:00 Uhr

Sie können unseren Fragebogen ausgefüllt zu Ihrem Termin mitbringen. Zum Dokument geht es via short link bit.ly/3EouOVv oder ganz einfach QR-Code scannen.



Die Geburtsbegleitung

Bei uns ist immer eine Hebamme an Ihrer Seite.

Sie betreut die Familie in der Schwangerschaft, ist während der Geburt dabei und schaut danach, ob es allen gutgeht – viele Frauen wünschen sich eine individuelle Begleitung durch eine Hebamme. Aber selbst eine Hebamme zu suchen, ist heutzutage nicht einfach. Obwohl jede Frau in Deutschland einen gesetzlichen Anspruch auf eine Hebamme hat, gibt es zu wenige für die hohe Nachfrage. In unserer Klinik können Sie sicher sein, dass eine erfahrene Hebamme Sie während der Geburt betreut und den Geburtsvorgang überwacht, selbstverständlich unterstützt von unseren Ärzt:innen.

»Für mich ist es wichtig, einfühlsam auf jede Gebärende zuzugehen und so für sie dazusein, wie sie es gerade braucht.«

Julia Emily Schmidt, Hebamme

In unserer Hebammen-Sprechstunde sind wir schon während der Schwangerschaft für Sie da.

Gemeinsam mit einer Hebamme vor Ort oder telefonisch besprechen Sie Befunde in der Schwangerschaft und deren Verlauf, aber vor allem auch Ihre Wünsche zur Geburt. Besonders achten wir auf Risiken und sorgen dafür, dass diese ärztlich abgeklärt werden.





Ihre Entbindung

Das Beste für Mutter und Kind - wir beraten Sie.

Wie wollen Sie gebären, was ist Ihnen wichtig, welche Ängste und Sorgen haben Sie? Wir helfen Ihnen dabei, eine gute Entscheidung zu treffen. Wir klären über mögliche Risiken auf und geben Ihnen alle wichtigen Informationen. Und natürlich hat für uns auch hier die medizinische Sicherheit Priorität. Etwa ein Drittel aller Frauen in Deutschland wird per Kaiserschnitt entbunden.

Ein Kaiserschnitt kann medizinisch sinnvoll sein, wenn:

- der Geburt zwei Kaiserschnitte vorangingen
- eine Quer-, Fuß- oder Beckenendlage vorliegt
- Sie Mehrlinge erwarten, die ungünstig liegen
- Erkrankungen gegen eine normale Geburt sprechen
- Ihr Baby ein sehr hohes Geburtsgewicht hat

Wir befürworten eine vaginale Geburt.

Sie ist aus ärztlicher Sicht meist die bessere Variante für das Baby. So nimmt es beim Weg durch den Geburtskanal natürlicherweise Bakterien auf, was beispielsweise vor Allergien schützen kann. Kaiserschnitte können etwa durch Vernarbungen bei Folgeschwangerschaften zu Problemen führen.

Unsere Geburtsplanungssprechstunde

Wir sorgen dafür, dass Sie optimal versorgt sind.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns unter T +49 365 828-4360. Bitte bringen Sie eine Überweisung sowie die Befunde Ihrer Gynäkolog:innen mit.

Lernen Sie uns kennen

Wir begleiten Sie vom ersten Moment an.

Vorbereitungskurse, Elterninformationsabende, Kreißsaalführungen – es gibt viele Angebote unserer Klinik. Wir stellen uns Ihnen gerne vor, online auf unserer Webseite und persönlich vor Ort, wo Sie auch Fragen stellen können.

Jetzt mehr erfahren – auf unserer Webseite

Schauen Sie doch mal rein!
Wir freuen uns auf Sie.
Einfach QR-Code scannen
oder folgen Sie dem
short link
bit.ly/3UATgsA



Wenn es los geht, sind wir bereit.

24 Stunden an 365 Tagen im Jahr ist unser Geburtsteam für Sie da. Sie können sich darauf verlassen, dass wir Ihnen bei der Entbindung zur Seite stehen und immer auf alles vorbereitet sind. Ganz gleich, ob Sie zum errechneten Geburtstermin, bei ersten Wehen oder spontan in unsere Klinik kommen.



»Sobald die Geburt im Gange ist, ist es für viele Frauen das Wichtigste, dass sie sich sicher fühlen. So fällt es ihnen auch leichter, sich zu entspannen und zu spüren, was ihr Körper gerade braucht.«

Dr. med. Martina Hübner, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtsmedizin

Die erste Geburt

Ein Kind zur Welt zu bringen, ist eine enorme Leistung. Vorher informieren Sie sich wahrscheinlich sehr gut und planen die Ankunft Ihres Babys. Manchmal läuft es jedoch nicht nach Plan und jede Geburt ist anders – für Sie als Mama und Papa, aber auch für uns. Besonders wenn Sie das erste Mal gebären, werden Sie sich fragen, was auf Sie zukommt. In unserer Klinik können Sie auf unsere Erfahrung aus jährlich 900 Geburten vertrauen.

Bei uns können Sie sicher sein.

Wir begleiten Sie medizinisch hochkompetent und einfühlsam durch eine sichere Geburt. Während der Entbindung sind erfahrene Hebammen voller Zuwendung für Sie da. Unterstützt werden sie von Ärzt:innen aus der Geburtsmedizin und der Kinderheilkunde. Auf der Wochenbettstation erholen Sie sich in Ruhe von der Geburt. Dabei helfen Ihnen einfühlsame Pflegekräfte und Hebammen.

Keine Angst vor Schmerzen!

Ein großes Thema ist Schmerzlinderung. Jede Geburt ist mit Schmerzen verbunden. Dabei ist das Empfinden sehr individuell, denn Schmerz ist nicht gleich Schmerz. Was für eine Frau gut auszuhalten ist, kann für eine andere schon unerträglich sein. Keine Schwangere kann vorhersehen, wie die Geburt verläuft und wie sie darauf reagieren wird. Lassen Sie sich auf Ihr Geburtserlebnis ein und entscheiden Sie gemeinsam mit uns aus der Situation heraus, wie Sie mit den Schmerzen zurechtkommen. Haben Sie keine Scheu, mit uns über Ihre Sorgen zu sprechen: Wir haben viele Möglichkeiten, Ihre Schmerzen zu lindern.

Wir sind auf alle Fälle vorbereitet.

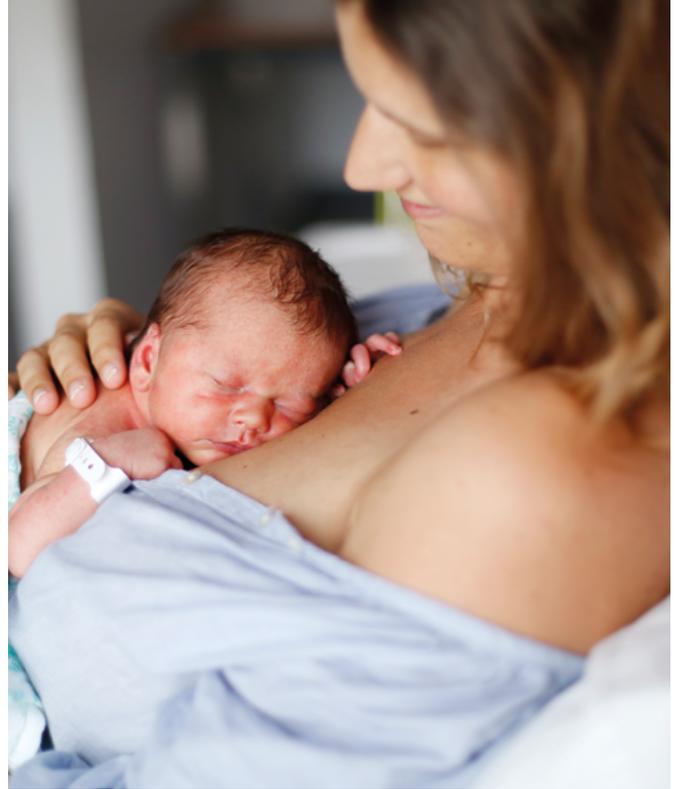
Ob es eine natürliche Spontangeburt ist, sich Komplikationen ergeben oder ein Notkaiserschnitt sein muss – wir sind für alles gewappnet. Und da wir ein Perinatalzentrum II sind, können wir Sie und Ihr Kind auch bei einer Risikoschwangerschaft hervorragend betreuen.



In unserer Geburtsklinik angekommen

Jetzt wird es ernst – und trotzdem entspannt. Schon bei Ihrer Aufnahme achten wir darauf, dass alles ruhig und fürsorglich vonstatten geht. Kommen Sie erst einmal an, gern auch mit einer Begleitperson. Sollten es die Umstände erfordern, reagieren und handeln wir natürlich schnell, damit alles für eine sichere Geburt in die Wege geleitet werden kann.

Und weil eine anstehende Geburt nicht warten kann und Sie auf dem schnellsten Wege zu uns finden sollen, stehen unsere Storchenparkplätze im Parkhaus 1 bereit.



Im Kreißsaal

Im Kreißsaal im Mutter-Kind-Zentrum des SRH Wald-Klinikums Gera auf Ebene E2 arbeiten Hebammen und Ärzt:innen Hand in Hand, um die Geburt für Sie rundum angenehm zu gestalten. Nach einer normalen Geburt liegt das Baby auf der Brust der Mama, die Nabelschnur durchtrennt häufig der Papa. Während wir anhand einer Blutprobe aus der Nabelschnur überprüfen, dass Ihr Kind während der Geburt keinem Sauerstoffmangel ausgesetzt war, bleibt es bei Ihnen und Sie können sich in Ruhe kennenlernen.

In den ersten Lebensminuten überwachen wir die Atmung des Neugeborenen und prüfen, wie gut Ihr Baby mit den neuen Lebensumständen zurechtkommt. Die Neugeborenen-Erstuntersuchung U1 findet direkt nach der Geburt in unserem Kreißsaal statt und wird von einer unserer Hebammen oder unseren Gynäkolog:innen durchgeführt. Eine Geburt ist beendet, wenn die Plazenta vollständig geboren wurde. Im Kreißsaal werden Sie danach noch etwa zwei Stunden intensiv betreut und überwacht. In dieser Zeit haben Sie auch das erste Mal gestillt.



Die Kinderklinik

Sie sollen sich nicht nur bei der Geburt sicher fühlen, sondern nach der Entbindung die Gewissheit haben, dass auch Ihr Baby in besten Händen ist. Dies können wir gewährleisten, weil eine Kinderklinik direkt im Haus ist. In bestimmten Situationen ist eine Verlegung Ihres Kindes in die Kinderklinik nicht zu vermeiden. Da bei uns die Wege kurz sind, können wir das schnell ohne große Umstände und für Sie als frisch Entbundene sehr schonend organisieren. Auch nach einer Verlegung ist uns die enge Eltern-Kind-Bindung sehr wichtig. Sie sind nur wenige Räume von Ihrem Kind getrennt, können es zu jeder Zeit besuchen und nach Möglichkeit mitversorgen. Wenn es die Umstände erlauben, können Sie natürlich auch in der Kinderklinik stillen.



Unser Perinatalzentrum II

Spezialisiert sind wir auf die Versorgung von Frühgeborenen ab der 29. Schwangerschaftswoche bzw. 1250 g Geburtsgewicht. Sollte Ihr Neugeborenes Hilfe brauchen, versorgen wir es mit viel Expertise in der Intensivtherapie und -überwachung. Bei Risiko- und Mehrlingsgeburten betreuen wir Sie umfassend, ebenso wie bei Schwangerschafts- und Typ-2-Diabetes bei Bedarf unterstützt von unserer Diabetologie.

Besuchen Sie unseren YouTube-Kanal

Unsere Eltern-Info digital:
Die Geburtsmedizin im SRH
Wald-Klinikum Gera in einer
Playlist für Sie kuratiert.
bit.ly/3UATgsA





Willkommen im Leben!

Ein Besuch auf unserer Entbindungsstation.

Lächelnde Gesichter, lebhaftes Babygeschrei und leise Geschäftigkeit: Auf der Entbindungsstation unserer Klinik herrscht eine besondere Atmosphäre. Denn hier kommen täglich Kinder zur Welt. Und das ist so spannend wie bewegend. Julia Emily Schmidt ist oft mittendrin. Sie ist stellvertretende Leitende Hebamme unseres Kreißsaals und hat schon einiges erlebt.

Julia Emily Schmidt

Die ausgebildete Hebamme arbeitet seit 2019 in unserer Geburtsklinik und ist stellvertretende Leitende Hebamme des Kreißsaals.

Offen und einladend wirkt der Eingangsbereich auf der Entbindungsstation im Mutter-Kind-Zentrum. Eine runde Wand säumt den Gang, das grüne Mosaik darauf ist mit lila und gelben Blumen gesprenkelt, hell und freundlich werden Schwangere hier empfangen. An diesem Nachmittag ist es ruhig. Aber das kann sich jederzeit ändern. „Manchmal ist nichts los und plötzlich kommen dann gleich mehrere Frauen auf einmal zur Geburt“, erzählt Julia Emily Schmidt.

Dann kann es nicht nur für die werdenden Mütter ganz schön aufregend werden. Auch für die stellvertretende Leitende Hebamme und ihre jeweilige Kollegin steigt die Spannung. „Jede Geburt ist besonders, auch für uns. Vieles lässt sich im Voraus nicht absehen“, sagt die 29-jährige Geraerin. Seit 2015 arbeitet sie in ihrem Traumberuf und kam nach Stationen in Berlin und Potsdam vor vier Jahren ins Team der Geburtsklinik.

Pro Schicht arbeiten zwei Hebammen im Kreißsaal, zwei Gynäkolog:innen und eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt haben immer Dienst. Bei Bedarf stehen Perinatolog:innen und Neonatolog:innen bereit. „Wir sind hier wirklich auf alles vorbereitet“, sagt Julia Emily Schmidt, die selbst Mutter einer einjährigen Tochter ist.

Deren Geburt sei eine in mehrererlei Hinsicht besondere Erfahrung gewesen, nicht nur, weil sie quasi am Arbeitsplatz der Hebamme stattfand. „Ich habe in unserer Klinik geboren, und obwohl ich vom Fach bin, war es dann noch einmal etwas ganz anderes, das alles selbst zu erleben.“ Für sie hat bei jeder Geburt die Sicherheit größte Bedeutung. „Mir selbst war besonders wichtig, dass ein Kinderarzt in der Nähe ist, falls doch etwas sein sollte.“

Vertrauen gibt Kraft

Eine Geburt sei eine völlig neue Erfahrung und auch beim zweiten oder auch dritten Kind etwas Unvergleichliches, sagt Julia Emily Schmidt. Damit die Entbindung möglichst entspannt abläuft, brauche die Frau Vertrauen in den eigenen Körper, aber auch in die Geburtsbegleiterinnen. „Eine gebärende Frau muss sich auf den Geburtsprozess einlassen und dem Klinikteam vertrauen. Denn die Entbindung ist ja auch ein sehr intimer Vorgang.“

Erstes Kennenlernen vier Wochen vor der Geburt

Etwa vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin können sich die Frauen in der Geburtsklinik vorstellen, erklärt die Hebamme. „So lernen wir uns schon mal kennen und klären auch, ob es Besonderheiten gibt, zum Beispiel Vorerkrankungen oder einen früheren Kaiserschnitt.“ Darauf stellt sich das Team dann ein, die Geburt begleitet eine der diensthabenden Hebammen.

Bei jeder Geburt ist eine Hebamme dabei

„Da wir im Schichtdienst arbeiten und die Kinder ja kommen, wann sie wollen, ist es eher Zufall, wenn die Aufnahmehebamme bei der Geburt dabei ist.“ Jede der 16 festangestellten Hebammen im Team liebe aber ihren Beruf und übe ihn mit sehr viel Hingabe aus.

»Man kann Frauen viel über die Geburt erzählen, die Erfahrung müssen sie dann selbst, aber nicht alleine machen.«

„Wir nehmen jede Frau herzlich auf, vermitteln ihr Ruhe, aber auch Freude darüber, dass es jetzt soweit ist.“ So entstehe gleich eine persönliche Atmosphäre, in der sich die Schwangere und auch ihre Begleitperson aufgehoben fühlen können. Danach werde eine Aufnahme-CTG gemacht, um die Herztöne des Babys zu prüfen. Die Gynäkolog:innen machen noch einmal einen Ultraschall, um zu sehen, wie das Baby im Bauch liegt. Und dann kann es eigentlich losgehen.

Ängste sind normal, Zuspruch hilft immer

„Wir sprechen viel mit der werdenden Mama, auch darüber, wie es ihr geht und wann die Wehen eingesetzt haben. Das lenkt erstmal ab.“ Ein wenig Unbehagen empfinden die meisten Schwangeren, sagt die Hebamme. „Vor allem beim ersten Kind haben viele natürlich noch keine Vorstellung davon, was auf sie zukommt.“ Zwar sei eine Geburt einer der natürlichsten Vorgänge überhaupt. Aber dabei müsse der Körper einer Frau echte Höchstleistungen vollbringen. „Ängste und Aufregung sind da völlig normal.“

Wie lange eine Geburt dauert, ist unterschiedlich

Wenn länger als eine Stunde lang regelmäßige, geburtswirksame Wehen einsetzen, spricht man vom Geburtsbeginn. „Dann kommt der längste Geburtsabschnitt, nämlich die Eröffnungsphase“, erklärt Julia Emily Schmidt.

Die Wehen kommen dann schneller und der Muttermund der schwangeren Frau beginnt sich langsam zu öffnen. Gleichzeitig tritt der Kopf des Kindes immer tiefer in das Becken. „Die Wehen werden stärker und die Verschnaufpausen für die werdende Mama dazwischen kürzer.“ In dieser Phase erleben viele die Wehen meist intensiver. Dann sind nicht nur die Hebammen gefragt. Auch die Begleitperson kann jetzt mithelfen.

Ein bisschen Aufregung gehört für alle dazu

Unter der hätten häufig vor allem die Väter zu leiden. „Werdende Papas sind manchmal etwas überfordert mit der Situation: Sie sehen, wie ihre Frau leidet und wissen nicht so recht, was sie tun sollen“, berichtet die Hebamme. „Dabei ist es für viele Frauen allein schon gut zu wissen, dass ihr Mann bei ihr ist.“ Für ein Paar sei das eine ganz neue Situation, in der oft auch im Geburtsvorbereitungskurs Gelerntes nicht mehr präsent sei. „Das Atmen wird manchmal vergessen, da leiten wir die Frauen an.“ Mut zusprechen und beruhigen, das gehöre zu ihren Aufgaben.

Und die werdenden Papas machen mit

Die bedächtigen und sicheren Handgriffe der Hebammen und die heimelige Gestaltung der Räume helfen beim Entspannen. Auch die Väter brauchen oft Zuspruch und müssen ermuntert werden, aktiv mitzumachen. „Auch wenn man der Frau Schmerz nicht ersparen kann, gibt es viele Kleinigkeiten, die ihr Partner machen kann. Etwa was zu trinken oder einen Waschlappen geben, das sind kleine, hilfreiche Gesten.“

Sehr warm ist es im Kreißaal, wo stets 35 Grad herrschen und eine Wärmelampe für das Neugeborene bereitsteht. „Dann sind auch Gerüche in der Luft und die gesamte Atmosphäre ist etwas aufgeheizt.“ Für manche Bald-Papas sei das ein bisschen viel. „Wir binden sie ein, sagen, was sie versuchen können, um ihrer Frau beizustehen, das beruhigt alle“, sagt die Hebamme.

Gespür für die Bedürfnisse der Mama

„Manche Frauen wollen während der Geburt gestreichelt werden, um zu spüren, dass jemand da ist. Andere brauchen nur das Gefühl, dass sie nicht allein da durch gehen.“ Dafür entwickle jede Hebamme ein Gespür. Leise reden, Atemübungen machen und die Frau während der Geburt motivieren, das helfe oft schon gegen Angst oder leichte Schmerzen.

»Ob Partner oder Partnerin, Vater, Mutter, Freundin ... bei uns ist immer eine Begleitperson herzlich eingeladen, die werdende Mama bei der Geburt aktiv zu unterstützen!«

„Wir fragen die Frau immer, welche Wünsche sie hat und versuchen, sie nach Möglichkeit zu erfüllen.“ Da wird dann schon mal mit Öl massiert oder der Igelball kommt zum Einsatz.

Überwältigende Gefühle nach der Geburt

Bei jeder Geburt gebe es einen Punkt, an dem sie wisse, dass nun das Kind bald da ist, erzählt Julia Emily Schmidt: „Wenn die Frau sagt, ich kann nicht mehr, dann dauert es nicht mehr lange.“ Der Moment, in dem das Baby das Licht der Welt erblicke, sei für sie immer überwältigend und jedes Mal ein kleines Wunder. Jedes Neugeborene wird liebevoll empfangen, sein erster Fußabdruck wird auf einer hübschen Karte festgehalten. „Dann geben wir den Eltern Zeit für das allererste Beschnuppeln.“ Die Mamas bekommen ihr Baby auf den Bauch gelegt und können nach der Geburt der innigen Nähe zu ihrem Kind nachspüren.

Diese vielen hochemotionalen Momente seien das, was die Geraerin an ihrem Beruf liebe: „Mit einer Frau durch die Geburt zu gehen und dabei zu sein, wenn dieses sehnsüchtig erwartete Baby die ersten Atemzüge macht, ist eine wundervolle Aufgabe.“



**Hallo kleiner
Mensch. Wir
begrüßen Dich!**

Ihr Baby ist da. Und nun?

Eine Geburt ist ein Kraftakt, der Ihnen einiges abverlangt. Auch wenn wir jedes Jahr etwa 900 Babys auf die Welt helfen, sind wir immer wieder fasziniert davon, wie unvergleichlich jede Entbindung ist. Die ersten Stunden danach sind ebenfalls einzigartig. Monatlang konnten Sie sich zwar auf das neue Familienmitglied vorbereiten, dennoch ist es ein unbeschreibliches Gefühl, wenn das Baby endlich da ist. Wir wissen das und umsorgen Sie in dieser sensiblen Zeit so, wie Sie es brauchen und sich wünschen.

Babyschooting in unserer Klinik

Erste Momente werden im Bild festgehalten.

Die ersten Bilder machen Sie schon ganz kurz nach der Geburt natürlich im Kreißsaal, gern mit unserer Hilfe. Zwei Mal in der Woche kommt auch unsere Babyfotografin auf die Station. Mit ihr können Sie gern einen Termin ausmachen, fragen Sie uns danach!

Gemeinsam aufgehoben im Familienzimmer

Wir geben Ihnen Raum fürs Kennenlernen!

Wir sorgen dafür, dass Sie und Ihr Baby sich in geschützter Umgebung beschnuppern und von Beginn an eine enge Bindung entwickeln können. Unsere ganzheitliche Betreuung beinhaltet darum auch Rooming-in, wenn Sie es wünschen im Familienzimmer. Dort können Sie und Ihre Begleitperson nach der Geburt rund um die Uhr bei Ihrem Baby sein und die Pflege mit unserer Unterstützung selbst übernehmen.



Sprechen Sie uns bei Ihrer Aufnahme darauf an. Wenn wir genügend freie Familienzimmer haben, erfüllen wir gerne Ihre Wünsche und informieren Sie über die Zusatzkosten. Auch Besuch ist grundsätzlich möglich – bitte berücksichtigen Sie dabei aktuelle Regelungen.

Unsere Wochenbettstation

Hier werden Mama & Baby liebevoll betreut.

Damit es Ihnen und Ihrem Baby nach der Geburt körperlich und auch seelisch gut geht, betreuen Sie unsere Wochenbett- und Säuglingspflegekräfte mit viel Herz und Erfahrung rund um die Uhr. Sie alle unterstützen Sie beim Umgang mit dem Neugeborenen, Stillberater:innen geben Tipps für die Anfangszeit. Und gibt es Probleme mit der Wundheilung oder beim Stillen, können wir Sie z. B. mit Lasertherapie, Physiotherapie oder Akupunktur behandeln.



NACHSORGE – DIE U2-UNTERSUCHUNG

Die große Untersuchung von Kopf bis Fuß

Damit Sie sicher sein können, dass es Ihrem Kind gut geht.

In den Tagen nach der Entbindung brauchen Sie erst einmal Zeit zum Entspannen, Ausruhen und Kräftesammeln. Auch Ihr Baby muss sich an diese neue Welt gewöhnen, immerhin hat es eine lange Reise hinter sich. In der Regel findet in den ersten zwei bis zehn Tagen nach der Geburt die U2-Untersuchung Ihres Kindes in unserer Klinik statt. Sie ist die zweite komplette Vorsorgeuntersuchung für Kinder. Unsere Kinderärzt:innen untersuchen Ihr Neugeborenes vor allem in Hinblick auf Körperhaltung, Spontanmotorik und Organfunktionen.

Alles ist neu. Kommen Sie zu Hause gut an!

Nehmen Sie sich Zeit fürs Babyflittern!

Alles ist noch neu und ungewohnt, Ihr Baby will versorgt werden und Ihr Körper muss sich erholen. Ruhe und Geduld sind darum zu Hause wichtig. In den ersten Wochen lernen Sie Ihr Baby intensiv kennen und bauen eine feste Bindung auf. Dieses sogenannte „Bonding“ wird auch als „Babyflittern“ bezeichnet, weil es wie in den Flitterwochen um Nähe, Liebe und den bewussten Start ins gemeinsame Leben geht.

Sorgen Sie zu Hause vor.

Damit Sie viel Zeit dafür haben und das Erlebte richtig verarbeiten können, sollten Sie vor der Geburt wichtige Dinge bereitlegen – von der Babyausstattung über Hygienemittel für Sie bis zur Milchpumpe. So sind Sie gut ausgestattet für die Kennenlernphase daheim.

Lassen Sie sich Alltagsaufgaben abnehmen!

Einkaufen, Kochen, Waschen ... befreien Sie sich vom Ehrgeiz, jetzt gleich alles wieder selbst machen zu müssen. Nehmen Sie Hilfe in Anspruch und lassen Sie sich auch umsorgen. Wichtig ist jetzt eine gute Ernährung, essen Sie ausgewogen und „milchfördernd“ – Tipps dazu geben wir Ihnen bei der Entlassung.

Und wenn es nicht sofort perfekt läuft?

Dann ist das völlig normal! Bleiben Sie realistisch, verzweifeln Sie nicht, wenn Ihr Baby nicht nach Plan zunimmt oder zunächst keinen Rhythmus hat. Aller Anfang ist manchmal schwer, holen Sie sich Rat von Ärzt:innen und Hebammen, wenn Sie unsicher oder besorgt sind.

Häufig gestellte Fragen

»Jede Geburt ist so einzigartig wie Sie und Ihr Kind. Wir sind an Ihrer Seite, egal was kommt.«

Dr. med. Martina Hübner
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtsmedizin

Unsere Babybilder, schauen Sie mal rein!

Halten Sie die ersten Momente Ihres Kindes für immer fest. Gern können Sie kurz nach der Geburt einen Termin mit unserer Babyfotografin Sandra Albert vereinbaren.



Wann sollten wir uns im Krankenhaus vorstellen?

Etwa vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin können Sie in unsere Hebammensprechstunde kommen. Hier lernen wir uns kennen, besprechen alles Wesentliche rund um die Geburt Ihres Kindes und geben Ihnen wichtige Informationen dazu mit. Etwa zur gleichen Zeit schicken Sie Ihre Frauenärztin bzw. Ihr Frauenarzt auch in die ärztliche Geburtsplanungssprechstunde, wenn das nötig ist.

Wie merke ich, dass etwas nicht stimmt?

Frauen entwickeln im Laufe ihrer Schwangerschaft ein sehr gutes Gespür und merken, wenn etwas anders ist als sonst. Wenn Sie Schmerzen haben oder sich plötzlich unwohl fühlen, sollten Sie sofort zu Ihren Gynäkolog:innen gehen. Bei Wehen oder einem Blasensprung kommen Sie gleich zu uns, bei Blutungen in den letzten Wochen schnell per Notarztwagen!

Wohin kommt mein Kind, wenn es zu früh auf die Welt kommt?

Unsere Frühgeborenenstation ist auf der gleichen Ebene wie die Entbindungsstation direkt neben dem Kreißsaal. Wenn Ihr Kind besonders versorgt werden muss, sind Sie immer in der Nähe Ihres Babys.



Was mache ich, wenn ich nicht direkt nach der Geburt in mein Baby verliebt bin?

Eine Geburt ist anstrengend, das darf man nicht unterschätzen. Unmittelbar danach kann es durchaus eine Art Erschöpfung geben, die tiefe Liebesgefühle für das Baby zunächst einmal überdeckt. Es braucht vielleicht etwas Zeit und vor allem Ruhe, bis Frauen im Mutterdasein ankommen. Das ist aber sehr selten. Wir reden mit den Müttern und vermitteln gegebenenfalls einen Kontakt zu unseren Psycholog:innen. Nach komplizierten Entbindungen wie einem Notkaiserschnitt, können Gespräche helfen, die manchmal dramatischen Ereignisse besser zu verarbeiten. Wir haben auch Stillberater:innen, die frischgebackene Mütter unterstützen, so dass sie sich im Umgang mit ihrem neugeborenen Baby sicherer fühlen. Das kann auch die Bindung fördern.

Bekomme ich bei einer vaginalen Geburt immer einen Dammschnitt?

Nein. Dammschnitte sind nicht zwingend notwendig, das wird im konkreten Fall entschieden und nie prophylaktisch gemacht. Risse sind unter der Geburt nicht immer zu vermeiden. Vor allem bei Frauen, die zum ersten Mal gebären, kann es zu vaginalen Verletzungen kommen. Soweit es geht, versuchen wir auch das zu verhindern. Falls es zu Einrissen kommt, versorgen wir diese unmittelbar nach der Geburt.

Wann ist Sex nach der Geburt wieder möglich?

Nach sechs Wochen ist Geschlechtsverkehr theoretisch wieder erlaubt. Natürlich hängt auch das vom körperlichen Zustand der Frau ab, das Empfinden ist da sehr unterschiedlich. Die ersten sechs Wochen nach der Entbindung werden auch Wochenbett genannt. In dieser Zeit erholt sich der Körper von Schwangerschaft und Geburt. Zudem kommt es zum „Wochenfluss“, das sind Blutungen, bei denen Gewebereste und Schleimhaut der Gebärmutter abgesondert werden. Unabhängig von möglichen Verletzungen und wie diese verheilt sind, ist während des Wochenflusses die Infektionsgefahr erhöht.



Welche Verhütungsmittel eignen sich kurz nach der Schwangerschaft?

Wenn eine Frau voll stillt, ist es eher unwahrscheinlich, dass es zu einem Eisprung kommt, aber ausgeschlossen ist es nicht. Einen natürlichen Verhütungsschutz nach der Geburt gibt es nicht. Ebenso wenig wie ein „bestes“ Verhütungsmittel! Jede Frau muss das für sich entscheiden. Sechs Wochen nach der Geburt findet die erste reguläre Nachuntersuchung bei Ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt statt, da wird die Verhütung auch angesprochen. Die meisten Frauen verhüten nach einer Schwangerschaft hormonell, also etwa mit der Pille. Es gibt hier auch spezielle Präparate für die Stillzeit.

Wir sind für unsere Patientinnen da!

Fragen, Sorgen und Bedürfnisse nehmen wir sehr ernst – vor, während und nach Ihrem Aufenthalt bei uns. Wir legen auch besonderen Wert darauf, dass wir erreichbar sind und Eltern sowie Angehörige schnell die richtige Ansprechperson und Gehör für ihr persönliches Anliegen finden.

Ihre Kontakte

Chefarzt Dr. med. Norman Krause

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtsmedizin und Gynäkologische Onkologie

Oberärztin Claudia Linke

Leiterin der Geburtsmedizin, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtsmedizin sowie Perinatologin

Oberärztin Dr. med. Martina Hübner

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtsmedizin sowie Perinatologin

Sekretariat

T +49 365 828-4101
constance.klaus@srh.de

Kreißsaal

Im Notfall sind wir täglich 24 Stunden für Sie erreichbar.

T +49 365 828-4560

Terminvereinbarung

Elterninformationsabende

Die nächsten Termine finden Sie unter bit.ly/3Nj1Bia



Hebammen-Sprechstunde

T +49 65 828-4560

Geburtsplanungssprechstunde

T +49 365 828-4360

Parken & Barrierefreiheit

In unserem Parkhaus 1 sind für werdende Eltern unsere Storchenparkplätze reserviert. In wenigen Metern gelangen Sie von dort zum Aufzug im Hauptgebäude. Der Kreißsaal befindet sich auf E2.

112 wählen!

Im Notfall, z. B. Blutungen in den letzten Schwangerschaftswochen, rufen Sie bitte den Rettungswagen. Gehen Sie nicht mehr, lassen Sie sich nicht privat in die Klinik fahren!

Alle fürs Baby.

Wo Sie noch Unterstützung finden.

Hebammen-Suche

Während Sie bei uns sind, betreuen Sie unsere klinikeigenen Hebammen. Falls Sie vor oder nach der Geburt begleitet werden möchten, können Sie selbst auf Hebammensuche gehen, etwa hier:

- Landesverbände der Hebammen www.ammely.de
- www.gkv-spitzenverband.de/hebammenliste
- Regionale Hebammenzentralen & Krankenkassen

Stillen, Schlafen, Schreien ... nutzen Sie Unterstützungsangebote.

Zur Geburtsbewältigung, im Wochenbett und in der Säuglingszeit, zur Bindungsförderung in der Stillbeziehung, bei Schlafproblemen oder exzessivem Schreien finden Sie viele Hilfsangebote – hier erhalten Sie einen Überblick:

- www.elternsein.info.

Mutterschutz – das sollten Sie wissen.

Die Mutterschutzfrist dauert insgesamt 14 Wochen. Sie beginnt 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und endet normalerweise 8 Wochen danach. In diesem Zeitraum dürfen Sie nicht arbeiten. Wichtige Informationen dazu finden Sie auf dem Familienportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frau und Jugend:

- familienportal.de/familienportal/familienleistungen/mutterschutz





Das Leben ist ein Fluss.
Alles ist in Bewegung.
Sie müssen diesen Weg
nicht alleine gehen. Wir
gehen den Weg mit Ihnen
gemeinsam.

Aus Leidenschaft fürs Leben.

Das SRH Wald-Klinikum Gera

Wir sind eines der größten Krankenhäuser in Ostthüringen und gestalten die gesundheitliche Versorgung der Menschen in der Region und darüber hinaus. Als Teil der SRH, einem Stiftungsunternehmen mit wegweisenden Angeboten in den Bereichen Bildung und Gesundheit, setzen wir auf die Stärke unseres Verbundes. So schaffen wir zukunftsfähige, nahtlos ineinandergreifende stationäre und ambulante Angebote, um Patient:innen gezielt und sicher zu behandeln. Dazu arbeiten wir fachübergreifend zusammen und decken gemeinsam mit unseren Partnern nahezu das gesamte medizinische Leistungsspektrum ab. Mit über 100 Medizinischen Versorgungszentren, einer Tagesklinik, einem Rehazentrum, ambulanten Pflegediensten und einem Hospiz begleiten und unterstützen wir Menschen auf Ihrem Lebensweg. Unser zertifiziertes Onkologisches Zentrum ist überregional anerkannt und führend in der interdisziplinären Behandlung von Krebserkrankungen.

Sie haben Fragen?

Wir sind für Sie da.

Rufen Sie uns an oder
schreiben Sie uns.

Chefarztsekretariat

T +49 365 828-4101

T +49 365 828-4102

constance.klaus@srh.de