

ah **Lara** Thomas **Guliano** Rosa Liam Sharon Alexander Anna **Vanessa**  
Leonardo Zoe Celeste **Renate** **Christine** **Lois** Valerie **Susil** Joschuar Andreas  
ka **Laura** Kevin **Amelie** Amanda **Maria** Lea Julia Miriam Elias Caspar Lara  
mael Marc **Christoph** Lois Anton **Otto** Ali Mustafa Florance **Lilly** Allya Jakob Niklas  
e Melissa Elias Theo Moritz Sabine Elke **Eugenie** Sophie **Noah** Leo Dorian  
s Benjamin **Neil** Roman Helga Sabrina **Sascha** Juan Ayse **Timna** Liam Cora Kurt  
enz **Jan** Tizian **Martha** **Daphne** Benedikt Ludwig Oliver **Adrian** Ilona Meriem

# Ambulante Geburt

## **Impressum**

Herausgeber:

Univ.-Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Department Kinder- und Jugendheilkunde

Für den Inhalt verantwortlich:

Univ.-Prof. Dr. Christian Marth

Redaktion:

Dr.<sup>in</sup> Angela Ramoni, OÄ (Geburtshilfe)

Dr. Gernot Reiter, OA (Kinderklinik)

Anna Volderauer-Harm, Leitende Hebamme

Fotos: Dr. Florian Kraxner

Grafische Gestaltung: hofergrafik°, [www.hofergrafik.at](http://www.hofergrafik.at)

Herstellung:

Druck-Management LKI, [lki.dtp-service@tirol-kliniken.at](mailto:lki.dtp-service@tirol-kliniken.at)

November 2017

*Die Möglichkeit, sowohl die Sicherheit der Klinik als auch die Geborgenheit des eigenen Heimes zu genießen, bietet die Universitätsklinik für Gynäkologie und Geburtshilfe Innsbruck mit der ambulanten Geburt.*

Als besonderen Vorteil sehen wir, dass einerseits die Geburt im gesicherten Umfeld des Krankenhauses erfolgt, wo jederzeit ÄrztInnen bei Problemen beigezogen werden können und andererseits auf die häusliche Atmosphäre nach der Geburt nicht verzichtet werden muss, sofern keine Risikofaktoren für Sie oder das Neugeborene vorliegen.

Bereits wenige Stunden (3 – 24 Stunden) nach der Geburt wird die neue Familie bei komplikationslosem Verlauf in die Obhut einer Hebamme entlassen.

**Bitte teilen Sie uns diesen Wunsch bereits bei Ankunft im Kreißaal mit,** damit wir die notwendigen Maßnahmen rechtzeitig treffen können.

## Vorbereitungen während der Schwangerschaft

Als Eltern müssen Sie einige Vorbereitungen treffen:

- Es ist wichtig, sich möglichst früh in der Schwangerschaft für eine **Hebamme** zu entscheiden, die die Familie begleiten und nachbetreuen wird.
- Sie sollten mit **einer Kinderärztin/ einem Kinderarzt** vereinbaren, die ersten Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen möglichst bei einem Hausbesuch vorzunehmen.
- Da Mutter und Neugeborenes anfangs viel Ruhe brauchen, sollte der Partner mindestens eine Woche Urlaub bekommen.

Sie haben Anspruch auf

- **zwei Hausbesuche durch die Hebamme in der Schwangerschaft**
- **je einen Hausbesuch in den ersten fünf Tagen nach der Geburt**
- weitere **sieben Hausbesuche bei Bedarf** ab dem 6. Tag bis zu acht Wochen nach der Geburt.

Die Krankenkassen übernehmen sowohl die Kosten für die Geburt als auch die geregelte Nachbetreuung durch Hebamme und Kinderärztin/ Kinderarzt.



## Die ersten Stunden zu Hause

Hier wollen wir Ihnen alle wesentlichen Informationen geben, die Sie in den ersten Stunden nach der Geburt bis zum Eintreffen der Hebamme Ihres Vertrauens benötigen. Sie und Ihr Baby brauchen jetzt vor allem **Ruhe und Erholung** von den Anstrengungen der Geburt, auch wenn Sie vom Geburtserlebnis überwältigt sind, nicht zur Ruhe kommen und andere an Ihrem Glück teilhaben lassen wollen. Verbringen Sie die erste Zeit mit Ihrem Baby im Bett. Da Ihr Kreislauf nach den Anstrengungen anfangs etwas instabil sein kann, stehen Sie nur langsam auf, bleiben Sie einige Minuten auf der Bettkante sitzen. Trinken Sie ausreichend, das regt die Milchbildung an und stützt den Kreislauf.

### Harndrang

Entleeren Sie Ihre Harnblase alle 3 – 4 Stunden bewusst, auch wenn Sie keinen Harndrang verspüren. Eine volle Harnblase kann die Rückbildung der Gebärmutter behindern und der Harndrang kann in der ersten Zeit nach der Geburt weniger verspürt werden und die Entleerung der Blase verlangsamt sein. Lassen Sie sich Zeit und achten Sie auf die Urinmenge. Einige Tropfen sind zu wenig.

### Nachwehen

Diese sind meist erst nach der zweiten Geburt schmerzhaft als Ziehen im Unterbauch zu spüren, vor allem beim Stillen des Babys. Die Gebärmutter bildet sich dadurch gut zurück.

### Wochenfluss (Lochien)

- Der Wochenfluss ist anfangs regelstark und blutig bis etwa zum 3. Tag. Verwenden Sie an den ersten Tagen große saugfähige Einlagen, die Sie regelmäßig wechseln. Nach drei Stunden sind diese in der Mitte durchtränkt. Ab dem 3. – 4. Tag wird der Wochenfluss weniger und bräunlich-dünnflüssig und hört innerhalb von 4 bis 8 Wochen ganz auf. Der Intimbereich sollte zwei Mal täglich kühl ohne Seife geduscht werden.



HERMANN

I'M YOUR  
SUNSHINE  
Oliver

## Ihr Baby

Ihr Baby braucht **Wärme und Ruhe**.

Sind die Händchen sehr kalt, setzen Sie ihm ein Häubchen auf, über den Kopf geht viel Wärme verloren.

Schützen Sie es aber vor Überwärmung! Die Zimmertemperatur sollte etwa 20 Grad betragen.

Ein gesundes Baby ist rosig, atmet durch die Nase und schreit kräftig.

Geben Sie Ihrem Baby viel **Körperkontakt**, es lernt dadurch Ihren Duft von dem anderer zu unterscheiden. Das Sehen spielt anfangs noch eine untergeordnete Rolle.

### Wickeln

Alle 4 – 5 Stunden soll Ihr Baby gewickelt werden, vorzugsweise vor dem Stillen. Vermeiden Sie dabei Zugluft, Babys kühlen rasch aus.

Der erste Stuhl, den Ihr Baby absetzt, wird **Mekonium** oder Kindspech genannt und ist schwarz, klebrig und geruchlos. Er haftet stärker an der Haut und wird mit lauwarmem Wasser entfernt. Später ist der Stuhl gelb, körnig, weich und riecht säuerlich. Die Stuhlfrequenz kann sehr unterschiedlich sein. Ihr Baby stuhlt zwischen mehrmals am Tag und nur einmal alle 14 Tage, bei Stillkindern kann das ganz normal sein, wenn Sie sich wohl fühlen.

### Nabelpflege

Solange der Nabelschnurrest haftet, den Ansatz am Bauch mit Leitungswasser und sterilem Tupfer reinigen und anschließend mit sterilem Tupfer gut trocknen und Wecessin Puder auftragen.

Nach Abfall der Nabelschnur den Hautnabel bei Bedarf mit Wasser und Wattestäbchen reinigen und wiederum Wecessin Puder auftragen.

### Stillen

In der ersten Zeit sind meist keine fixen Stillzeiten möglich. Stillen Sie in einer bequemen Position. Legen Sie Ihr Baby in den ersten Tagen an, sooft es danach verlangt (8 – 12 Mal in 24 Stunden). Je öfter Ihr Baby trinkt, desto mehr Milch wird produziert.

Anfangs braucht Ihr Baby an jeder Brust etwa 15 Minuten. Binnen weniger Wochen, wenn es kräftiger ist, wird sich dies auf wenige Minuten verkürzen.

Durch das beidseitige Anlegen bei jedem Stillen wird der Milchfluss angeregt.

Wechseln Sie die Seite, an der zuerst angelegt wird, das beugt einem Milchstau vor.

Nach dem Stillen halten Sie das Baby aufrecht und lassen es aufstoßen – in der ersten Zeit gelingt das aber nicht immer. Legen Sie das Baby zum Schlafen in Rückenlage.

## Brustpflege

Anfangs kann durch das kräftige Saugen Ihres Babys die Haut der Brustwarzen wund werden. **In diesem Fall bitten Sie Ihre Hebamme rasch um Hilfe.**

Waschen Sie Ihre Hände vor dem Stillen, für die Brust ist tägliches Duschen ausreichend (nur mit Wasser oder pH-neutraler Seife).

Direkt vor dem Stillen ist keine besondere Reinigung der Brust notwendig. Nach dem Stillen verteilen Sie etwas Muttermilch auf den Brustwarzen und lassen diese eintrocknen. Tragen Sie einen gut sitzenden Still-BH, um eine Überdehnung des Bindegewebes zu vermeiden.

## Notwendige Untersuchungen in den Tagen nach der Geburt

Vor der Entlassung aus der Klinik wird Ihr Baby von einem Kinderarzt / einer Kinderärztin untersucht. Die zweite Untersuchung erfolgt am **4. Lebenstag bei der Kinderärztin/ beim Kinderarzt** Ihres Vertrauens, möglichst bei einem Hausbesuch.

Sie haben ein Rezept für die Vitamin-D-Prophylaxe erhalten. Verabreichen Sie Ihrem Baby ab dem 5. Lebenstag einen Tropfen OLEOVIT D<sub>3</sub> täglich.

Eine Blutuntersuchung zur Früherkennung von Stoffwechselerkrankungen (PKU-Test) wird von der Hebamme oder bei der Kinderärztin/ beim Kinderarzt am 4. Lebenstag durchgeführt. Ein Aufklärungsblatt und die Zuweisung zum Hörtest und zur Hüftsonographie werden Ihnen bei der Entlassung mitgegeben. Bitte vereinbaren Sie die entsprechenden Termine in den ersten zwei Lebenswochen für Ihr Baby.

Bitte füllen Sie den SIDS-Risikofragebogen nach ca. vier Wochen aus und senden ihn an die angegebene Adresse.

Eine gynäkologische Kontrolluntersuchung soll sechs Wochen nach der Geburt bei Ihrer Gynäkologin/ Ihrem Gynäkologen erfolgen. Zu diesem Zeitpunkt sollte auch die Frage nach möglichen Verhütungsmaßnahmen geklärt werden.

## Wochenbettdepression

Gefühle der Traurigkeit und Stimmungsschwankungen sind in den ersten Tagen bis Wochen nach der Geburt nicht ungewöhnlich. 60 – 80% der Mütter sind betroffen.

Sie werden durch hormonelle Veränderungen in Ihrem Körper ausgelöst, aber auch durch Schlafmangel, Stress, durch die veränderte Lebenssituation, Erschöpfung und die manchmal zu hohen eigenen Erwartungen.

Dieser so genannte „Baby Blues“ ist normal und verschwindet von ganz allein innerhalb weniger Tage. Sie müssen nicht behandelt werden, die beste Medizin ist Unterstützung, Bestätigung und Beruhigung durch Ihre Familie.

Falls die Symptome jedoch über Wochen anhaltend und besorgniserregend sind, wie Selbstmordgedanken, Verzweiflung, oder Sie sich unfähig fühlen, Ihr Baby zu versorgen, ist an eine „postpartale Depression“ zu denken. In diesem Fall brauchen Sie unbedingt professionelle Hilfe! Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachperson Ihres Vertrauens (Ärztin/ Arzt, Mutterberatung, Hebamme).

## Wochenbettgymnastik

Mit folgenden Übungen unterstützen Sie die Rückbildungsvorgänge Ihres Körpers im Wochenbett bis zur achten Woche nach der Geburt:

1. Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind angewinkelt. Legen Sie Ihre Hände auf den Unterbauch und atmen Sie zu den Händen in den Bauch hinein. Beim Ausatmen lassen Sie die Luft sanft auf den Laut „chch“ (als ob Sie „ich“ sagen) ausströmen. Dabei ziehen Sie den Bauch von allen Seiten ein und formen ihn mit den Händen mit.
2. Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Legen Sie den Kopf mit der Stirn auf den aufgestellten Fäusten auf. Atmen Sie in den Bauch ein und ziehen Sie beim Ausatmen (auf den Laut „chch“) den Bauch und eventuell sanft den Beckenboden ein. Die Lendenwirbelsäule wölbt sich dabei zur Decke nach oben.
3. Legen Sie sich (nach dem Stillen) 30 Minuten lang auf den Bauch, den Sie mit einem kleinen Kissen auf Unterbauchhöhe unterlagern. Atmen Sie in dieser Position sanft zu Ihrem Beckenboden und in den Bauch ein. Beim Ausatmen die Luft durch den Mund mit dem Laut „chch“ ausströmen lassen. Dabei den Bauch und sehr sanft den Beckenboden einziehen.

## Rückbildungsgymnastik

Wir empfehlen, acht Wochen nach Spontangeburt bzw. zwölf Wochen nach Kaiserschnitt mit gezielten Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur, des Beckenbodens und der Rückenmuskulatur zu beginnen und bieten entsprechende Kurse an.

## Warnzeichen

Bei Fieber, verstärkter Blutung, starken Unterbauchschmerzen, schmerzhafter Schwellung der Beine, Rötung und Schmerzen der Brust oder Unklarheiten über das Befinden des Babys verständigen Sie umgehend Ihre betreuende Hebamme oder Ihre Fachärztin/ Ihren Facharzt!

Falls wir Ihnen bei Schwierigkeiten oder Problemen medizinischer Art helfen können, kontaktieren Sie uns jederzeit direkt, insbesondere wenn Ihre betreuende Ärztin/ Ihr betreuender Arzt nicht erreichbar ist.

*Wir wünschen Ihnen einen guten Start zu Hause und viel Freude mit Ihrem Neugeborenen.  
Genießen Sie Ihr Familienleben – und tragen Sie auch Sorge, Ihre Partnerschaft gut zu pflegen!*

*Ihr Kreißsaalteam der  
Frauen- und Kinderklinik Innsbruck*





**Univ.-Klinik für  
Gynäkologie und Geburtshilfe**

6020 Innsbruck · Anichstraße 35  
Telefon +43 50 504-DW  
Telefax +43 50 504-230 55  
E-Mail [lki.fr.klinikleitung@tirol-kliniken.at](mailto:lki.fr.klinikleitung@tirol-kliniken.at)  
Site [www.frauenklinik.at](http://www.frauenklinik.at)

**Department Kinder- und Jugendheilkunde  
Univ.-Klinik für Pädiatrie II – Neonatologie**

6020 Innsbruck · Anichstraße 35  
Telefon +43 50 504-235 35  
Telefax +43 50 504-258 83  
E-Mail [lki.ki.neugeb-intensiv@tirol-kliniken.at](mailto:lki.ki.neugeb-intensiv@tirol-kliniken.at)  
Site <https://goo.gl/wsPgVu>

**Schwangeren-Sprechstunde**

Telefon +43 50 504-230 70  
E-Mail [lki.fr.schwangerenambulanz@tirol-kliniken.at](mailto:lki.fr.schwangerenambulanz@tirol-kliniken.at)  
Ambulanzzeiten Mo – Fr 8.00 – 15.30 Uhr  
nur mit Terminvereinbarung  
Akutfälle ohne Termin  
Ort: FKK-Gebäude, Haus 3, 2. Stock, Zi. 34

**Hebammen-Sprechstunde**

Telefon +43 50 504-232 40  
E-Mail [lki.fr.hebammenambulanz@tirol-kliniken.at](mailto:lki.fr.hebammenambulanz@tirol-kliniken.at)  
Ambulanzzeiten Mo – Fr 8.00 – 15.30 Uhr  
nur mit Terminvereinbarung Mo – Fr 7.30 – 10.30 Uhr  
Akutfälle ohne Termin  
Ort: FKK-Gebäude, Haus 3, 2. Stock, Zi. 123

**Kreißsaal und Geburtshilfe-Station**

Telefon +43 50 504-231 04 · Telefax -247 89  
E-Mail [lki.fr.entbindung@tirol-kliniken.at](mailto:lki.fr.entbindung@tirol-kliniken.at)  
0.00 – 24.00 Uhr erreichbar  
Ort: FKK-Gebäude, Haus 3, 2. Stock  
Kreißsaal-Führung: jeden Mo + Do 15.00 Uhr

**Mutter-Kind-Station**

Telefon +43 50 504-241 30 · E-Mail [lki.fr.muki@tirol-kliniken.at](mailto:lki.fr.muki@tirol-kliniken.at)  
Besuchszeiten: tgl. 14.00 – 16.00 Uhr  
Väter: 9.00 – 21.00 Uhr  
Ort: FKK-Gebäude, Haus 3, 5. Stock

**Still-Sprechstunde**

Telefon +43 50 504-821 51  
E-Mail [lki.fr.stillambulanz@tirol-kliniken.at](mailto:lki.fr.stillambulanz@tirol-kliniken.at)  
Termine nach tel. Vereinbarung  
Tel. Information / Auskunft jederzeit  
Ort: FKK-Gebäude, Haus 3, 5. Stock