



KLINIKUM GÜTERSLOH

# Gütersloher Lektüre Füttern mit der Flasche

**ELTERNINFORMATION**



## VORWORT

### HERZLICH WILLKOMMEN!

Das Team der geburtshilflichen Abteilung des Klinikum Gütersloh wünscht Ihnen einen zufriedenen und harmonischen Start ins neue Leben mit Ihrem Baby.

Sie haben sich nach ausführlicher Beratung entschieden, ihr Kind mit der Flasche zu füttern. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über die Möglichkeit der bindungsfördernden Ernährung mit der Flasche informieren.



Eng an den Körper der Eltern geschmiegt wächst das Vertrauen Ihres Babys.

Als babyfreundliche Geburtsklinik kümmern wir uns um viel mehr als nur um die Ernährung des Kindes.

Wir fördern vor allem auch den optimalen Start in eine gute Eltern-Kind-Bindung.

## BINDUNG FÖRDERN

Nach der Geburt liegt Ihr Baby unmittelbar in Hautkontakt auf Ihrer nackten Brust. Dies ist der Moment des ersten Kennenlernens. Auch nach einem Kaiserschnitt liegt Ihr Baby noch im OP auf Ihrer nackten Brust. Genießen Sie diesen Augenblick des Kennenlernens. Nutzen Sie auch später jede Gelegenheit, um diese Bindungsphase zu wiederholen und zu vertiefen. Auch für den Vater ist dieses Bonding eine wunderbare und einzigartige Gelegenheit des Kennenlernens.

Während des gesamten Klinikaufenthalts bleiben Sie und Ihr Kind zusammen (Rooming-In). So erhalten Sie Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Ihrem Baby und lernen die Signale Ihres Kindes kennen und verstehen.

Der innige Hautkontakt zwischen Mutter und Kind regt die Entwicklung der fünf Sinne an (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen). Babys kennen aus der Schwangerschaft noch die räumliche Begrenzung und das Hin- und Herwiegen bei Bewegungen Ihrer Mutter und fühlen den Herzschlag. Deshalb genießt Ihr Baby es, gehalten und getragen zu werden und Ihren Herzschlag zu hören. So wächst das Vertrauen von Tag zu Tag.

Wenn Sie Ihr Baby tragen, ermöglichen Sie es ihm, sich an Ihren Hals zu kuscheln. Dort werden viele individuelle Duftstoffe freigesetzt, die es dem neugeborenen Baby ermöglichen, Sie wiederzuerkennen. Den Mama-Geruch kennt Ihr Kind übrigens schon aus dem Fruchtwasser. Er verleiht dem Baby das Gefühl der Geborgenheit und es kuschelt sich gerne bei Ihnen an.

Auch wenn Sie nicht stillen, ist die Gabe der wertvollen Neugeborenenmilch (Kolostrum) sinnvoll für Ihr Baby.

Aufgrund der vielen einzigartigen Immunstoffe stärkt sie auf natürliche Weise das Immunsystem Ihres Babys. Das Kolostrum trägt zur optimalen Reifung des Darmes und Hirngewebes bei und ermöglicht einen schonenden Einstieg in die Verdauungsarbeit.



Auch bei geplanter Flaschennahrung kann Ihr Kind vom Kolostrum profitieren.

Deshalb empfehlen wir Ihnen, auch bei dem Wunsch Ihr Baby mit Formula-Nahrung (industriell hergestellte Säuglingsmilch) zu ernähren, das wichtige Kolostrum Ihrem Baby nicht vorzuenthalten.

Das kann das einmalige Stillen im Kreißsaal sein, Sie können aber auch Ihr Baby bis zu 36 Stunden nach der Geburt anlegen, wann immer es Hungerzeichen zeigt. Alternativ können Sie auch das Kolostrum per Handentleerung oder per Milchpumpe gewinnen und Ihrem Baby füttern.

Abstillende Maßnahmen haben bis zu 36 Stunden nach der Geburt Zeit, ohne dass Sie in der Regel mit einer beginnenden Muttermilchbildung rechnen müssen.

Für welche Variante Sie sich auch entscheiden, wir unterstützen Sie gerne.

## KOLOSTRUM GEWINNEN



Damit die Milch fließt, ist es wichtig, dass der Milchspendereflex ausgelöst wird. Massieren Sie mit frisch gewaschenen Händen Ihre Brust, durch kreisförmige Massagebewegungen. Auch ein warmer Brustumschlag kann den Milchfluss fördern.

Benutzen Sie zum Auffangen der Milch ein sauberes Gefäß aus Glas oder milchigem Hartplastik (Polypropylen). Die gewonnene Milch kann dann per Flasche gefüttert werden. Alternativ kann die Milch auch auf einen Plastiklöffel entleert werden und dem Baby direkt gegeben werden.

**HANDENTLEERUNGSTECHNIK:** Man nimmt die Brust in die Hand, Daumen und Zeigefinger formen ein „C“ und liegen mit den Fingerspitzen ca. 2–3 cm hinter der Basis der Brustwarze (dabei ist nicht der äußere Rand des Brustwarzenhofs gemeint, der individuell verschieden groß ist). Die Brustwarze sollte auf einer imaginären Verbindungslinie zwischen den Spitzen des Daumens und des Zeigefingers liegen. Die Brust wird mit den übrigen Fingern leicht angehoben. Anschließend sollten folgende Bewegungen durchgeführt werden.

**SCHRITT 1:** Daumen und Zeigefinger drücken waagrecht etwas in Richtung Brustkorb.

**SCHRITT 2:** Daumen und Zeigefinger werden anschließend mit leichtem Druck auf das Brustgewebe nach vorne zur Brustwarze geführt - ohne auf der Haut zu rutschen – und schieben dabei die Haut des Brustwarzenhofs zusammen, ohne dabei Schmerzen zu verursachen. Auf diese Weise wird Milch aus der Brust entleert.

**SCHRITT 3:** Damit Milch nachfließen kann, wird die Brust anschließend locker gelassen, Finger und Daumen gehen in ihre Ausgangsposition zurück, die Haut des Warzenhofs glättet sich wieder. Bei diesem Schritt darf kein Druck auf das Brustgewebe ausgeübt werden, das würde die Milch zurückschieben. Haben Sie Geduld, es kann einige Minuten dauern bis die Milch fließt. Es sind nur einige Tropfen oder wenige Milliliter, aber dies ist jetzt genau die richtige Menge für das Neugeborene.

**SCHRITT 4:** Sobald der Milchfluss versiegt, entleeren Sie weitere Bereiche der Brust indem sie die Position von Daumen und Fingern um die Brustwarze herum ändern und anschließend die Hand wechseln.

Alternativ können Sie die Milch auch mit einer Pumpe gewinnen. Aber gerade die kleinen Mengen des Kolostrum lassen sich effektiver mit der Handentleerung gewinnen.

Bei beiden Methoden sind wir Ihnen gerne behilflich.

## BEWUSST DIE FLASCHE FÜTTERN

Alle Babys genießen körperliche Nähe. Schmusen und kuscheln Sie so lange und so viel wie Sie mögen. Liebe verwöhnt niemanden!

Augen- und Hautkontakt sowie Kuscheln sind auch für ein Flaschenkind unerlässlich. Die Dinge, die beim Stillen automatisch geschehen, müssen bei der Flaschenfütterung bewusst beachtet werden. Sie brauchen viel Haut-, Blick- und Körperkontakt mit Ihrem Baby, durch den das Kind Geborgenheit und Nähe erfährt.

Kontinuierliches Rooming-in hilft, die Signale Ihres Kindes früh zu erkennen und Sie können sich leichter aufeinander einstellen. Sie werden so schnell zum Spezialisten für Ihr Baby und wissen genau, was es Ihnen mitteilen möchte.

Halten Sie das Baby zum Füttern und auch beim Tröstsaugen am Schnuller immer im Arm oder haben es neben sich am Körper liegen. Ein Tragetuch ist eine gute Hilfe, um viel Körperkontakt zu haben.

## DAS FÜTTERN

Drehen Sie Ihr Baby beim Füttern so zu sich, dass ein Augenkontakt zwischen Ihnen beiden leicht möglich ist. Wenn Ihr Baby Ihr Gesicht sehen kann, ohne den Kopf drehen zu müssen, schaut es Sie viel öfter an und wird auch Ihr Gesicht eher erkennen.

Wechseln Sie während der Mahlzeiten die Seite, auf der Sie ihr Baby halten oder neben sich liegen haben. Dadurch wird die Augen-Hand-Koordination des Kindes gefördert.



Wenn möglich, füttern Sie Ihr Baby an der nackten Haut. Tragen Sie ein ärmelloses T-Shirt oder knöpfen Sie Ihre Bluse/Ihr Hemd auf. Hautkontakt stabilisiert das Baby in seinen biologischen Rhythmen und es gedeiht besser.

## FÜTTERN SIE NACH BEDARF

Einen festen Rhythmus entwickeln Kinder erst nach einigen Wochen oder Monaten. Ein Baby braucht immer gleich Nahrung, wenn es Hunger hat. Schon bevor das Baby anfängt zu weinen, gibt es Ihnen Zeichen, dass es unzufrieden ist. Wenn es Hunger hat, fängt es an, die Lippen zu bewegen und die Fäustchen zu ballen, manchmal noch bei geschlossenen Augen. Es macht kleine maunzende Laute. Erst wenn das keinen Erfolg hat, wird es anfangen, laut zu schreien. Lassen Sie Ihr Kind nicht schreien. Es ist für alle Beteiligten viel angenehmer, wenn Sie gleich auf die frühen Signale Ihres Babys reagieren.

Berühren Sie zu Beginn der Mahlzeit die Lippen des Babys mit dem Sauger oder Finger und warten Sie, bis das Baby den Sauger selbst einsaugt. Schieben Sie den Sauger nicht gegen den Willen Ihres Kindes in seinen Mund! Achten Sie auf ein kleines „Saugerloch“ und zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Austrinken der Nahrung. Die Trinkmenge bestimmt Ihr Baby!

In den ersten Lebenstagen ist der Magen noch sehr klein, das Saugbedürfnis dagegen ist sehr groß. Am ersten Tag ist das Fassungsvermögen noch sehr gering, steigert sich aber in der 1. Woche täglich. Zum Schutz vor Überdehnung des Magens, Verdauungsstörungen und Spucken sollten folgende Mengen nicht überschritten werden:

- 1. Tag: 10-20 ml je Mahlzeit
- 2. Tag: 40 ml je Mahlzeit
- 3. Tag: 50 ml je Mahlzeit
- 4. Tag: 60 ml je Mahlzeit
- 5. Tag: 70 ml je Mahlzeit
- 6. Tag: 80 ml je Mahlzeit
- 2.-8. Woche: 100 ml je Mahlzeit



Die Anzahl der Mahlzeiten kann zwischen 5 und 12 Mahlzeiten variieren. Auch sehr kurze Abstände zwischen den Mahlzeiten von weniger als zwei Stunden sind vollkommen in Ordnung, solange die maximale Trinkmenge in 24 Stunden nicht wesentlich überschritten wird.

In der ersten Lebenswoche beträgt die Tagesmenge ca. 200 ml – 350 ml.

Nach der ersten Lebenswoche bis Ende des 3. Monats beträgt die Tagestrinkmenge  $\frac{1}{6}$  des Körpergewichts. Die Mahlzeit soll in den ersten Wochen ca. 20 Minuten dauern. Babys haben manchmal mehr oder weniger Hunger und trinken nicht immer gleich viel. Säuglinge heißen so, weil sie saugen müssen. Saugen dient der Beruhigung, stabilisiert die Atemwege und fördert die Verdauung. Lassen Sie Ihr Baby zusätzlich, unter Berücksichtigung der entsprechenden Hygiene, am Finger oder Beruhigungssauger saugen. Nehmen Sie es dabei in den Arm. Das Gefühl, bei Mama oder Papa geborgen zu sein, hilft Ihrem Baby, sich an das Leben zu gewöhnen.



Augen und Hautkontakt mit Mama und Papa sind wichtig für das Baby.

Flaschenernährte Kinder sollen bis zum vollendeten zweiten Lebensjahr zwei Milchmahlzeiten (Mahlzeiten, die Milch enthalten) täglich erhalten.

## WELCHE NAHRUNG IST DIE RICHTIGE?

### „PRE“-NAHRUNG

Säuglingsanfangsnahrung wird als „PRE“ bezeichnet.

Diese „PRE“-Nahrung ist gut für Ihr Baby von Geburt an. Auch nach Einführung von Beikost und bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres ist diese Nahrung geeignet für Ihr Kind. Genau wie Muttermilch können Sie „PRE“-Nahrung füttern, so oft und so viel das Baby möchte.

Folgenahrungen unterscheiden sich in ihrer Zusammensetzung erheblich von der Muttermilch und sind deshalb nicht empfehlenswert. Ein Wechsel von „PRE“-Nahrung auf Folgenahrungen ist somit nicht notwendig.

### HYPOALLERGENE MILCH „HA-PRE“

In der „HA“-Nahrung wird das Ausgangseiweiß aufgespalten. Die Deutsche Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin bezeichnet diese Produkte als Säuglingsnahrung mit reduziertem Antigengehalt. Bei Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko können diese eingesetzt werden.

Bis zur Einführung von Beikost kann ihr Baby diese Milch bekommen, danach sollte auf eine „PRE“-Säuglingsmilch umgestellt werden. Spezialnahrungen bitte nur in Absprache mit Ihrem Kinderarzt verwenden!

Tiermilchen, wie Ziegenmilch, Schafsmilch oder Stutenmilch sind nicht geeignet. Zusammengesetzte Milchen (Halbmilch, Frischkorn- oder Mandelmilch) sind ebenfalls nicht geeignet.

## WASSER FÜR DIE ZUBEREITUNG

Das Trinkwasser in Deutschland ist für die Herstellung von Babynahrung meist einwandfrei geeignet. Auf hausübliche Wasserfilter sollte man dabei verzichten.

- Nur in wenigen Gemeinden liegen die Messwerte für Nitrat und Nitrit nah an den zulässigen Grenzwerten der Trinkwasserverordnung.
- In manchen Gegenden kann Trinkwasser in Spuren Uran enthalten. Auf Grund der geringen Mengen spielt die Radioaktivität hier keine Rolle. In seltenen Fällen kann ein zu hoher Urangehalt die Nieren schädigen.
- Problematisch kann manchmal Trinkwasser aus Hausbrunnen sein. Hier kommt es vor, dass das Nitrat oberhalb des Grenzwertes für Trinkwasser liegt. Trinkwasser von Hausbrunnen sollte deshalb nur nach Prüfung der Wasserqualität verwendet werden (<10 mg Nitrat /l).
- Wasser, das durch Bleileitungen geleitet wurde, darf grundsätzlich nicht für die Ernährung von Säuglingen verwendet werden!
- Kupferleitungen sind in der Regel unbedenklich. Ist das Wasser jedoch zu sauer (sehr niedriger pH-Wert, < 7,3) kann sich Kupfer aus den Wasserleitungen lösen. Bei neu verlegten Kupferrohren kann Kupfer an das Trinkwasser abgegeben werden, da sich noch keine Schutzschicht gebildet hat. Der Kupferwert von < 2 mg/l Trinkwasser gilt als unbedenklich.
- Es dürfen keine Wasserfilter genutzt werden.

Leitungswasser ist in der Regel geeignet. Beim örtlichen Wasserwerk können die Messwerte für Nitrat, Nitrit, Uran, sowie der Bakteriengehalt und anderer Substanzen erfragt werden. Zur Qualitätsminderung des Trinkwassers kann es durch die Rohre der Hausinstallation kommen. Daher sollten für die Zubereitung kein Standwasser verwendet werden. Als Standwasser bezeichnet man das Wasser, welches über vier Stunden oder länger, beispielsweise über Nacht, in der Hausleitung gestanden hat.

- Steht das Wasser über ein paar Stunden, kann es Inhaltsstoffe der Leitungsrohre aufnehmen.
- Eventuell können sich auch Bakterien aus wenig genutzten Rohren des Leitungsnetzes vermehren und ins Standwasser gelangen.

Kaltes Fließwasser aus der Leitung, unter Berücksichtigung der oben genannten Fakten, ist für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet.

**TIPP:** *Erstes Wasser am Morgen für das Duschen, die Wasch- oder Spülmaschine nutzen!*

Alternativ kann gekauftes Wasser mit dem Hinweis „Für Säuglingsnahrung verwendbar“ benutzt werden. Dies muss nach dem ersten Öffnen im Kühlschrank verschlossen aufbewahrt werden und bei jedem weiterem Benutzen abgekocht werden.

## ZUBEREITUNG UND HANDHABUNG VON FLASCHENNAHRUNG

Bei Flaschenfütterung müssen Sie keine endgültige Entscheidung treffen. Sie können Ihre eigene Milch und Flaschenmilch auch kombinieren. Bereits kleine Mengen Muttermilch bedeuten einen großen gesundheitlichen Vorteil für Ihr Baby. Wenn Sie sich nicht ganz sicher sind, wenden Sie sich vertrauensvoll an unser Fachpersonal. Wir helfen Ihnen gern.



Händewaschen und das richtige Reinigen der Flaschen ist wichtig beim Füttern mit der Flasche.

Das Pulver zur Herstellung von Säuglingsmilch ist nicht steril. Babys können durch Lebensmittelinfektionen schwer erkranken. Das bedeutet, dass Sie sich bei der sicheren Zubereitung von Säuglingsmilch bitte immer an die folgenden Hygiene-Vorschriften halten müssen.

### REINIGUNG VON FLASCHEN UND SAUGERN

Waschen Sie sich zunächst die Hände. Bereiten Sie keine rohen Lebensmittel in der Umgebung zu. Neue Flaschen und Sauger sollten Sie bitte nach dem Auspacken und vor dem ersten Gebrauch reinigen. Flaschen und Sauger werden dann nach jedem Gebrauch gereinigt.

Sie können Flaschen und Sauger in der Spülmaschine bei 65° oder per Hand im Spülbecken reinigen. Bei der

Reinigung per Hand gehen Sie folgendermaßen vor: Reinigen Sie die Innen- und Außenseiten der Flaschen und Sauger gründlich. Benutzen Sie dazu spezielle Geschirr- und Reinigungsbürsten oder Schwämme, mit denen Sie nur ihre Flaschen und Sauger reinigen. Wechseln Sie diese häufig aus. Entfernen Sie bitte die Milchreste an schwer erreichbaren Stellen wie Sauger und Saugerloch. Spülen Sie alles sorgfältig unter fließendem Wasser ab.

Stellen Sie die Flaschen und Sauger auf einem sauberen, unbenutzten Geschirrtuch ab und lassen Sie sie dort trocknen. Decken Sie die Flaschen und Sauger mit einem weiteren sauberen Geschirrtuch ab, um sie zu schützen. Wechseln Sie die Geschirrtücher bitte täglich.

## STERILISATION

Ein Auskochen bzw. Sterilisieren von Flaschen und Silikon-saugern ist nicht notwendig. Spülen Sie jedoch Flaschen und Sauger direkt nach dem Füttern immer aus. Latex- oder Kautschuksauger sollten einmal pro Woche ausgekocht oder häufig ausgetauscht werden, weil sich an ihrer Oberfläche leichter Nahrungsreste und Keime sammeln.

### 1. HYGIENE

Achten Sie darauf, dass Ihre Hände und die Fläche, auf der Sie arbeiten, sauber und trocken sind.

### 2. FRISCHES WASSER

Leitungswasser wird in Deutschland streng kontrolliert und ist fast immer zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet. Verwenden Sie jedoch kein Wasser aus Bleirohren, aus Boilern oder aus Wasserfiltern!

Nehmen Sie immer frisches Leitungswasser für die Zubereitung von Flaschenmilch. Lassen Sie es laufen, bis kaltes Wasser aus der Leitung kommt. Wenn Sie Wasser kaufen wollen, sollte es als „zur Zubereitung von Säuglingsnahrung“ ausgewiesen sein.

### 3. ABKÜHLEN LASSEN

Halten Sie sich an die Zubereitungsanleitung auf der Verpackung. Lassen Sie das heiße Wasser auf die dort angegebene Temperatur abkühlen oder erwärmen es auf diese Temperatur. Das ist wichtig, um Verbrühungen vorzubeugen.



Bei der Zubereitung der Flasche auf Hygiene, die richtige Menge und Temperatur achten.

### 4. DOSIERUNG BEACHTEN

Verwenden Sie immer die genaue Menge an Wasser und Milchpulver. Streichen Sie den Messlöffel mit einem sauberen Messerrücken oder an der vorgesehenen Packungsinnenkante ab.

### 5. PULVER UND WASSER MISCHEN

Geben Sie die abgemessene Menge Milchpulver zu dem Wasser in die Flasche.

### 6. GUT SCHÜTTELN

Verschließen Sie die Flasche und schütteln Sie sie, bis sich das Pulver aufgelöst hat. Verschließen Sie bitte auch die Pulverdose sofort wieder. Greifen Sie nicht hinein. Werfen Sie bitte auch den Messlöffel nicht hinein.

## 7. TEMPERATUR BEACHTEN

Achten Sie darauf, dass die Temperatur zum Füttern 37°C (Körpertemperatur) nicht überschreitet. Die Milch kann gefüttert werden, wenn sie sich auf der Haut, z.B. an der Innenseite des Handgelenks, angenehm warm anfühlt.



Ein Hauttest hilft bei der Kontrolle der Temperatur. Milchreste gehören in den Ausguss.

## 8. MILCHRESTE WEGSCHÜTTEN

Keime vermehren sich in warmer Milchnahrung schnell. Milchnahrung, die Ihr Baby übriglässt, dürfen Sie nach einer Stunde nicht mehr anbieten, weil sie dann zu viele Keime enthält. Schütten Sie Milchreste daher weg. Zubereitete Milchflaschen sollten nicht länger als 45 Minuten im Flaschenwärmer aufbewahrt werden.

**Abgekühlte Milchnahrung darf nicht wieder aufgewärmt werden!**

**Warnung: Benutzen Sie niemals eine Mikrowelle, um Flaschennahrung zuzubereiten oder zu erwärmen. Mikrowellen erwärmen Flüssigkeiten ungleichmäßig und erzeugen heiße Stellen, an denen sich Ihr Kind den Mund verbrühen kann. Das kann auch bei vorher getesteter Milch passieren.**



**TIPP:** Besonders empfehlenswert ist es, auf Reisen, für nächtliche Fütterungen oder bei der Bereitstellung der Tagesrationen in Kindertagesstätten die pulverförmige Säuglingsanfangsnahrung in saubere und trockene Flaschen zu portionieren, das abgekochte Trinkwasser in einer sauberen, verschlossenen Thermosflasche aufzubewahren und die pulverförmige Säuglingsanfangsnahrung mit dem Wasser erst kurz vor der Fütterung zu mischen.

## GEWICHTSVERLAUF

Alle Babys nehmen in den ersten Lebenstagen an Gewicht ab. Die Abnahme kommt durch Ausscheidungen wie Stuhl- und Urinentleerung. Bei einem reifgeborenen, gesunden und normalgewichtigen Neugeborenen darf der Gewichtsverlust bis zu 10 % des Geburtsgewichtes betragen. Um den 14. Lebenstag wird das Geburtsgewicht wieder erreicht sein. In den ersten 3 Monaten nimmt ein Baby ca. 30 g am Tag zu.

Mit einem halben Jahr hat sich das Geburtsgewicht etwa verdoppelt und am Ende des ersten Lebensjahres hat es sich etwa verdreifacht.



Ein leichter Gewichtsverlust des Babys in den ersten Tagen ist normal.

## WIR SIND AUCH NACH DEM KLINIK- AUFENTHALT FÜR SIE DA!

### BABYCAFÉ

Für Gespräche, Anregungen und Tipps in gemütlicher Runde stehen unsere Hebammen oder Gesundheits- und Kinderkrankenschwestern zur Verfügung. Hier können Sie andere Eltern treffen und Erfahrungen austauschen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Termin: jeden Donnerstag von 10 Uhr bis 11.30 Uhr im alten Kreißsaal (3. OG, bei Station 8)

### BABYMASSAGE

Hier lernen Sie, wie Sie durch sanftes Streicheln und Massieren Ihrem Baby ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen geben können. Die Babymassage hilft bei Blähungen, Unruhe und Verspannungen.

Ansprechpartnerin: Enza Colaluca und Marija Ibrahimovic

Anmeldung: [babymassage-guetersloh@web.de](mailto:babymassage-guetersloh@web.de)

### ELTERNSCHULE

In der Elternschule möchten wir Ihnen auch nach der Geburt weitere interessante Informationsabende anbieten. Die Veranstaltungen finden meistens mittwochs um 19.30 Uhr statt. Veranstaltungsort ist das Sitzungszimmer der Frauenklinik im 3. OG. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Themen entnehmen Sie bitte dem aktuellen Flyer „Elternschule Klinikum Gütersloh“, dem Internet oder der Tagespresse.

## RÜCKBILDUNGSKURSE

Ab der sechsten Woche nach der Geburt können Sie an einem Rückbildungskurs teilnehmen. Im Mittelpunkt stehen der Aufbau des Beckenbodens und die Straffung und Kräftigung der Muskulatur sowie des Gewebes in Bauch, Rücken und Beinen. Die Gymnastik findet in der Gruppe statt, die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse. Melden Sie sich frühzeitig nach der Geburt an.

Die aktuellen Termine finden Sie unter:

[www.klinikum-guetersloh.de/hebammenkurse](http://www.klinikum-guetersloh.de/hebammenkurse)

## UNSERE NACHSORGE HEBAMMEN

Meike Kruse	Tefefon: 05241 / 294 88
Erna Becker	Tefefon: 05245 / 92 25 71
Kathrin Rieger	Tefefon: 05242 / 418 86 12
Katja Schöler	Tefefon: 0172 / 402 55 49
Nadine Gießelmann	Tefefon: 0151 / 72 12 34 80
Susanne Wolf-Saupe	Tefefon: 05244 / 92 87 87

**Hebammenzentrale Gütersloh/Bielefeld:**

**Telefon: 0521/270420**



## KLINIKUM GÜTERSLOH

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Reckenberger Straße 19 · 33332 Gütersloh  
Chefärztin Dr. Wencke Ruhwedel  
Telefon Sekretariat: 05241 83-24102  
Telefon Kreißsaal: 05241 83-24150  
Telefon Wochenstation: 05241 83-20800  
[www.klinikum-guetersloh.de/geburtshilfe](http://www.klinikum-guetersloh.de/geburtshilfe)