

ANGEBOTE NACH DER GEBURT

AM EVK HAMM



- **Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)**
- **Schwangerschaftsnachsorge**
- **Rückbildungsgymnastik**
- **Beckenbodengymnastik**
- **Entspannung und Wellness für Mütter**
- **Babymassage**
- **Babyschwimmen**
- **Spielen mit allen Sinnen ab 4 und 13 Monaten**
- **Erste Hilfe am Kind**
- **Rückbildungsyoga für Mutter und Baby**
- **Ernährungsberatung für Säuglinge**
- **Wochenbettbetreuung**

Die Angebote finden zum Teil in Kooperation mit der Elternschule Storchennest am EVK Hamm unter der Leitung von Astrid Binasch statt.

ELTERNSCHULE STORCHENNEST AM EVK HAMM

Werler Straße 111 | 59063 Hamm
Das Gebäude liegt dem EVK Hamm gegenüber.

EVANGELISCHES KRANKENHAUS HAMM

Werler Straße 110 | 59063 Hamm | Telefon: 02381.589-0 | Telefax: 02381.589-1299
E-Mail: info@evkhamm.de | Web: www.evkhamm.de

DIE FRAUENKLINIK GEBURTSHILFE

Leitung: Rolf Oliver Fietz | Sekretariat: Astrid Rusch
Telefon: 02381.589-1343 | Telefax: 02381.589-1562 | E-Mail: arusch@evkhamm.de

Darauf sollten Sie beim Stillen achten

Frühes Anlegen direkt nach der Geburt ist wichtig. Nachfrage und Angebot regulieren die Trinkmenge.

- auf häufiges Anlegen achten
- ausreichend lange trinken lassen
- immer beide Seiten anbieten
- auf korrektes Anlegen achten, das beugt wunden Brustwarzen vor
- gemütliche Position einnehmen, evtl. Stillkissen verwenden

- künstliche Sauger nach Möglichkeit vermeiden
- intensiven Körperkontakt mit dem Baby
- auf ausreichend Ruhe und Zeit beim Stillen achten

(Quellenangabe: LaLecheLiga Deutschland e.V.)

Wenn Sie darüber hinaus Fragen haben, stehen Ihnen die Stillberaterinnen auf der Station gerne jederzeit zur Seite.

Die Babymassage

- das Baby darf weder müde oder hungrig sein
- nehmen Sie sich ausreichend Zeit (10-20 Min.)
- sorgen Sie für eine warme Raumluft (ca. 25 °C)
- wärmen Sie geeignetes Öl handwarm an
- die Babymassage beginnt immer am Kopf und endet an den Füßen

Kopf

Die Massage beginnt mit dem sanften Ausstreichen des ganzen Gesichtes. Langsam und gleichmäßig gleiten beide Hände vom Nasenrücken zu den Wangen, dann von der Mitte der Stirn zu den Schläfen.

Rückenlage

Abwechselnd wird mit einer Hand diagonal von der Schulter über die Brust und den Bauch bis zum gegenüberliegenden Bein gestrichen (linke Schulter, rechtes Bein und umgekehrt). Beide Hände wechseln sich ab und streichen so überkreuz über den ganzen Körper. Die Brust vom Brustbein zu den Seiten, den Bauch im Uhrzeigersinn massieren – nie in umgekehrter Richtung.

Bauchlage

Zuerst streicht man langsam mit beiden Händen quer den gesamten Rücken entlang. Danach wird vom Nacken über den ganzen Rücken und die Beine bis zu den Füßen gestrichen.

Arme und Beine

Von den Oberarmen zu den Händen Streichbewegungen ausführen, mehrmals wiederholen. Beide Arme gleich oft massieren. Danach sanft wringen, wieder von oben zu den Händen. Dasselbe bei den Beinen.

Fußmassage

Massieren Sie beide Fußsohlen nacheinander mit dem Daumen in kreisenden Bewegungen. Zehen einzeln zwischen Daumen und Zeigefinger ausstreichen.

Handmassage

Massieren Sie beide Handflächen mit kreisenden Bewegungen Ihres Daumens. Finger einzeln zwischen Daumen und Zeigefinger ausstreichen.

(Quellenangabe: www.babymassage.de)

EVANGELISCHES KRANKENHAUS HAMM

Werler Straße 110 | 59063 Hamm | Telefon: 02381.589-0 | Telefax: 02381.589-1299
E-Mail: info@evkhamm.de | Web: www.evkhamm.de

DIE FRAUENKLINIK GEBURTSHILFE

Leitung: Rolf Oliver Fietz | Sekretariat: Astrid Rusch
Telefon: 02381.589-1343 | Telefax: 02381.589-1562 | E-Mail: arusch@evkhamm.de