



Hebammenteam Elternzentrum Taxisstraße

Am Rotkreuzklinikum
München



Rotkreuzklinikum
München Frauenklinik

A photograph of a newborn baby being held gently in two hands, with a blue overlay. The baby is sleeping peacefully, and the hands are positioned around the baby's head and shoulders. The background is a textured blue fabric.

**In jedem Anfang
wohnt ein Zauber
inne, der uns
beschützt und der
uns hilft zu leben.
Hermann Hesse**

Liebe werdende Eltern,

vor Ihnen liegt eine spannende, vielleicht auch anstrengende Zeit, in der Sie viel Neues erwartet. Das aufregende Ereignis der Geburt rückt immer näher.

Sie nehmen körperliche und psychische Veränderungen an sich wahr, viele Fragen und vermutlich auch manche Ängste beschäftigen Sie. Sie suchen vielleicht Kontakt zu anderen Frauen und Paaren in ähnlicher Situation und machen sich Gedanken darüber, wo Ihr Kind das Licht der Welt erblicken soll. Wir, das Hebammenteam des Elternzentrums Taxisstraße, möchten Sie durch die Zeit des Elternwerdens begleiten und geben Ihnen mit dieser Broschüre einen Überblick über unsere Angebote rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die Zeit danach.

Die Betreuung durch eine Hebamme gehört zu den Leistungen der gesetzlichen und je nach Vertrag auch privaten Krankenkassen. Hebammenhilfe umfasst Beratung, Begleitung und Versorgung von Mutter und Kind vom Beginn der Schwangerschaft an bis zum Ende der Stillzeit.

Suchen Sie also schon früh den Kontakt zu einer Hebamme und besuchen Sie uns in einem unserer Kurse oder Sprechstunden. Da unser Kursangebot und unsere Sprechstunden in unserer Hebammenpraxis sehr umfangreich sind und wir unsere Leistungen ständig erweitern, entnehmen Sie bitte die aktuellen Termine unserer Homepage:

www.elternzentrum-taxisstrasse.de

Wir freuen uns auf Sie!

Geburtsanmeldung

in der Frauenklinik Taxisstraße, Rotkreuzklinikum München

Anmeldung und Vorstellung zur Geburt

Wir freuen uns, dass Sie sich für unsere Frauenklinik entschieden haben. Für ein erstes persönliches Kennenlernen und zur Klärung anstehender Fragen bitten wir Sie, sich ab der zwölften Schwangerschaftswoche zur Geburt in unserem Haus anzumelden. Bitte senden Sie dazu eine kurze E-Mail mit Ihrem Namen, dem Entbindungstermin, Ihrer Krankenkasse und Ihrer Telefonnummer an:

vzg-taxisstrasse@swmbrk.de

oder Sie nutzen den Button „Anmeldung zur Geburt“ auf der Homepage der Klinik: **www.rotkreuzklinikum-muenchen.de**

Anmeldung zur Geburt

Ihre Schwangerschaft ist eine einzigartige und aufregende Zeit. Sicher bewegen Sie viele Fragen zum bevorstehenden Ereignis des Elternwerdens. In diesem Erstgespräch begrüßt Sie eine freundliche Hebamme aus unserem Team, die sie ausführlich über verschiedene Angebote unserer Klinik informiert, Ihre Wünsche und Bedürfnisse mit Ihnen bespricht, sowie Ihre Basisdaten aufnimmt. Dieses Erstgespräch wird von der Hebamme mit Ihrer Krankenkasse abgerechnet.

Vorstellung zur Geburt

Einen weiteren Termin zur Geburtsvorstellung erhalten sie ca. für die 36. Schwangerschaftswoche. Dieser Termin findet in der Praxis Dr. von Oberritz statt. Unser kompetentes Ärzteteam bespricht nun mit Ihnen den bisherigen Verlauf Ihrer Schwangerschaft und was im Bedarfsfall für die Geburt berücksichtigt werden muss.

Praxis Dr. Nikolaus von Oberritz

Anmeldung

Tel. 089 15706 - 610

Mo., Di. und Do. 9 - 13 Uhr und 15 - 17 Uhr

Mi. und Fr. 9 - 13 Uhr

Perinatal-Medizin

Unsere Erfahrung ist Ihre Sicherheit!

Für manche Frauen ist die Schwangerschaft kein leichter Weg, da Komplikationen wie beispielsweise eine Entwicklungsstörung des Ungeborenen oder eine Erkrankung der Mutter auftreten können.

Unsere Frauenklinik arbeitet deshalb eng mit der Pränatalmedizin München zusammen. Spezialisierte Frauenärzte und Humangenetiker mit eigenen Laboratorien und klinischer Abteilung sind in einem überregionalen Zentrum für Sie da. Bei auffälligen Befunden können Sie genetische Beratung und Diagnostik in Anspruch nehmen.

Pränatal-Medizin München

Ärztlicher Leiter Dr. Karl-Philipp Gloning

Anmeldung

Tel. 089 15706 - 519

Unsere Neonatologie – Neugeborenen Intensivstation

Bedarf Ihr Baby nach der Geburt einer intensiveren medizinisch-pflegerischen Betreuung, so steht eine eigene Neugeborenen-Intensivpflegestation in unserer Frauenklinik zur Verfügung. Unser Ziel ist es immer Mutter und Neugeborenes nicht zu trennen.

Informationsabend

für werdende Eltern

Zweimal im Monat findet unser Informationsabend statt. Gemeinsam mit unserer Hebamme informiert Sie unser Leiter der Geburtshilfe, Dr. Nikolaus von Obernitz, und das geburtshilfliche Ärzteteam über den Kreißsaal, die Geburt, die Wochenstation, die Versorgung und den Aufenthalt in unserem Haus. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass im Rahmen des Infoabends keine Kreißsaalbesichtigung möglich ist.

Wir sind offen für Ihre Fragen und freuen uns auf Ihr Kommen.

Aktuelle Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage:
www.elternzentrum-taxisstrasse.de

oder der Homepage der Klinik:
www.rotkreuzklinikum-muenchen.de

Termine

in der Regel am 1. + 3. Dienstag im Monat um 18.30 Uhr

Anmeldung

Tel. 089 15706 - 0

Ort

Inforaum 3. Stock, Frauenklinik Taxisstraße 3, 80637 München

Eltern werden – Eltern sein

Auf diesem Weg, eine Familie zu werden, möchten wir Sie begleiten, Ihr Vertrauen gewinnen und Sie somit ganzheitlich von „Anfang“ bis „Ende“ betreuen. Uns ist es zu wenig, Sie erst unter der Geburt kennen zu lernen. Welche Ängste haben Sie? Was sind Ihre Wünsche? Dies möchten wir in unseren Sprechstunden und Kursen gerne im Vorfeld von Ihnen erfahren. Der Elternpass dient uns hierbei als sprichwörtlich „roter Faden“. Er ist mehr als eine Ansammlung von Befunden und Diagnosen.

In Ihrem Elternpass sammeln Sie alle Grundbausteine, welche Sie benötigen, falls Sie sich für ein Zimmer auf unserer Familienstation entscheiden.


Wichtige Grundbausteine sind:

Für Erstgebärende

- Stillkurs
 - Säuglingspflegekurs
 - Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter
-

Für Mehrgebärende

- Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter
 - Stillkurs (nur für Frauen ohne Still Erfahrung oder Still Erfolg)
-



Wir Hebammen betreuen Sie ab dem ersten Tag der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit.

Die Betreuung bereits in der Schwangerschaft ist uns sehr wichtig, damit ein Vertrauensverhältnis entstehen kann. Natürlich bieten wir neben der Beratung und Betreuung Schwangerer auch die Untersuchungen im Rahmen der Schwangerenvorsorge an, die es uns ermöglichen bei Unregelmäßigkeiten rechtzeitig Maßnahmen durchzuführen, die Ihre Gesundheit erhalten und fördern.

Hebammen sowie Ärztinnen und Ärzte können Schwangerenvorsorgeuntersuchungen durchführen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine Schwangerenvorsorgeuntersuchung, egal ob sie durch eine Hebamme oder eine Ärztin/einen Arzt durchgeführt wurde. Die Untersuchungen können auch abwechselnd von Ärztin/Arzt und Hebamme durchgeführt werden.

Inhalt und Abstände der Schwangerenvorsorgeuntersuchungen werden durch die sogenannten Mutterschaftsrichtlinien bestimmt, an denen sich Hebammen orientieren.

Schwangerenvorsorge

Inhalt der Schwangerenvorsorge

Hebammen bieten alle in den Mutterschaftsrichtlinien empfohlenen Untersuchungen und Beratungen an (Ausnahme: Ultraschalluntersuchungen). Im Rahmen der Schwangerenvorsorgeuntersuchungen macht sich die Hebamme ein Bild von:

- Ihrem körperlichen und seelischen Wohlbefinden
- dem Wachstum und der Lage Ihres Kindes in Ihrem Bauch
- möglichen Risiken und Erkrankungen, die Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit oder die Ihres Kindes beeinträchtigen oder gefährden könnten.

Hierzu befragt Sie die Hebamme und bestimmt Wachstum und Lage des Kindes durch Abtasten und Ausmessen Ihres Bauches. Sie führt Herztonkontrollen, Blutdruckmessung, Urin- und Blutuntersuchungen, körperliche Untersuchungen und Abstriche durch. Die Befunde trägt die Hebamme in Ihren Mutterpass ein.

Zur Schwangerenvorsorge gehört auch die Beratung zu:

- gesundheitsfördernder Lebensführung, Ernährung, Sport und Bewegung
- Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden
- Möglichkeiten der Vorbereitung auf Geburt und Elternschaft
- Mutterschutzregelungen
- Fragestellungen im Zusammenhang mit pränataler Diagnostik
- möglichen weiterführenden – auch finanziellen – Hilfen

Wir freuen uns, Sie in Ihrer Schwangerschaft zu begleiten!

Geburtsvorbereitung

In der Schwangerschaft bewegen Sie viele Fragen zum bevorstehenden Ereignis der Geburt. Das Leben mit dem Kind bringt Veränderungen mit sich, auf die Sie sich innerlich einstimmen möchten – vielleicht auch zusammen mit Ihrem Partner.

Wertvolle Unterstützung bietet Ihnen dabei ein Geburtsvorbereitungskurs. Wir wünschen Ihnen, dass Sie das freudige Ereignis bestens informiert erleben können.

Die Teilnahme an Kursen gehört zu den Leistungen der gesetzlichen und je nach Vertrag, auch der privaten Krankenkassen. Wählen Sie einfach aus unserem Programm Ihren idealen Kurs.

Idealerweise sollten Sie zwischen der 28. und 33. Schwangerschaftswoche mit einem Kurs beginnen. Bitte melden Sie sich frühzeitig an!

Termine

www.elternzentrum-taxisstrasse.de

Anmeldung

Tel. 089 15706 - 720

Ort

Jadesaal, Lenzfrieder Straße 6
oder Taxisstrasse 3, Blauer Saal
80637 München

Akupunktur Geburtsvorbereitung

Während der Schwangerschaft hat sich der Einsatz der traditionellen chinesischen Medizin bewährt.

Häufig wird die Akupunktur in der Schwangerschaft und im Wochenbett zur Schmerzbehandlung empfohlen, z.B. bei akuten Rücken- oder Gelenkschmerzen, sowie Kopfschmerzen, bei Sodbrennen, Wassereinlagerungen, Karpaltunnelsyndrom, sowie zur psychisch ausgleichenden Stärkung.

Die geburtsvorbereitende Akupunktur wird in den letzten vier Wochen vor dem Entbindungstermin angewandt. Sie bereitet den Körper besonders gut auf die Geburt vor. Der Körper wird energetisch gestärkt und die Reifung des Gebärmutterhalses wird unterstützt. Die Geburtsdauer wird somit positiv beeinflusst. Akupunktiert wird über vier Wochen, ab der 37. Schwangerschaftswoche (36+0), einmal pro Woche.

Moxibustion zur Behandlung einer Wendung bieten wir nicht an.

Ziel der Akupunktur ist es, körperliche und seelische Störungen ins Gleichgewicht zu bringen, die Harmonie des Körpers in all ihren Funktionen wiederherzustellen. Eine Akupunktur-Sitzung dauert 20 Minuten und ist keine Kassenleistung. Somit muss diese privat bezahlt werden. Für die Bezahlung benötigen sie Ihre EC-Karte. Bitte bringen Sie zu den Sitzungen Ihren Mutterpass, Ihre Versichertenkarte sowie ein Handtuch mit.

Termine

www.elternzentrum-taxisstrasse.de

Anmeldung

Tel. 089 15706 - 720

Ort

Jadesaal, Lenzfrieder Straße 6
oder Taxisstrasse 3, Blauer Saal
80637 München

Kosten

20 € pro Sitzung

Hilfe bei Beschwerden für Schwangere & Wöchnerinnen

Hebammenleistungen

Während der Schwangerschaft und im Wochenbett hat sich der Einsatz alternativer Medizin bewährt. Zu unserem Angebot zählen wir daher auch:

- Akupunktur
- Taping
- Homöopathie
- Fußreflexzonenmassage
- Schwangerschaftsmassage
- Lasertherapie
- Entstörung von Narben im Wochenbett
- Osteopathie

Bitte bringen Sie zur Behandlung Ihren Mutterpass, Elternpass sowie Ihre Krankenkassenkarte, Ihre EC-Karte und ein Handtuch mit.

Termine, Anmeldung, Orte und Kosten

www.elternzentrum-taxisstrasse.de

Tel. 089 15706 - 720

MEDI-TAPE

Therapie

Was sind Tapes?

Medi-Tapes sind elastische, selbstklebende Bänder, die durch das Anbringen der verschiedenen Schmerzzonen Blut- und Lymphfluss anregen. Die taktile Reizung wirkt schmerzlindernd und hält so lange an wie die Tapes auf der Haut verbleiben. Tapes unterstützen so einen schnelleren, aktiveren Heilungsprozess. Medi-Tapes halten bis zu 10 Tagen nach Anbringung, auch bei täglichem Duschen.

Anwendungsbereiche:

- Migräne
- vorzeitige Wehen
- Karpaltunnelsyndrom
- Symphesenschmerzen/-Lockerung
- Wassereinlagerung
- Rückenschmerzen/Schulterschmerzen
- Haltungprobleme
- Milchstau
- Mastitis

Vorteile:

- i. d. R. keine Allergiereaktionen auf Medi-Tapes
- Schnelle Schmerzfreiheit
- Schnelle Stabilisierung der Muskeln und Bänder, ohne Einschränkung der Beweglichkeit
- Nebenwirkungsfrei

Termine, Anmeldung und Kosten

www.elternzentrum-taxisstrasse.de

ab 25 € pro Behandlung für Kassenpatienten,

Die private Krankenversicherung übernimmt in der Regel die Kosten.

Bitte klären Sie dies mit ihrer Krankenkasse ab.

Schwangerschaftsmassage

Balsam für die werdende Mutter und das Baby im Bauch

Während der 9 Monate einer Schwangerschaft erfährt die werdende Mutter sichtbare Veränderungen, die den Körper belasten und auch die Seele angreifen. Die Hormone geraten durcheinander und der Körper muss enorme Anpassungs-

leistungen vollbringen die anstrengend und eventuell auch schmerzhaft sein können. Der Rücken wird durch das ungewohnte Gewicht und die veränderte Körperhaltung belastet, die Brust spannt und die Beine fühlen sich schwer an. Auch Ischiasbeschwerden und Verspannungen im Nacken sind häufig. Durch die Massage können viele Schwangerschaftsbeschwerden gelindert werden. Die werdende Mutter erfährt ihren Körper hierbei völlig neu. Wenn sich die Körperhaltung verbessert erleben wir weniger Schmerzen! Die Haut wird gepflegt und kann etwas elastischer werden. Durch die Entspannung wird Stress reduziert, wodurch Schlafstörungen gemindert werden können. Regelmäßige Massagen schenken Kraft, Entspannung und Regeneration. Die Schwangerschaftsmassage wird ab der 12. SSW durchgeführt.

Termine + Anmeldung

www.elternzentrum-taxisstrasse.de

Tel. 089 15706 - 720

Ort

Hebammenpraxis

Taxisstrasse 3

80637 München

Was bewirkt eine gute Schwangerschaftsmassage?

- Verminderung von Muskelverspannungen, besonders im mittleren und oberen Rückenbereich, Nacken, Schultern und Po
- Reduzierung von Stress
- Hilfe bei Anspannung, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schlafstörungen.
- Verbesserung von Körperwahrnehmung und Unterstützung der Körperhaltung
- Entlastung der beanspruchten Gelenke
- Entspannung der Muskeln und Unterstützung der Geburtsvorbereitung
- Stärkung der Hautelastizität
- Ruhe und Entspannung
- Anregung von Kreislauf und Durchblutung, dadurch kann die Sauerstoffversorgung des Kindes im Mutterleib verbessert werden

Eine intakte Schwangerschaft mit normalem Verlauf kann nicht durch eine professionell und achtsam ausgeführte Schwangerschaftsmassage beeinträchtigt werden

Die Schwangerschaftsmassage ist eine Ganzkörpermassage. Die reine Massagezeit dauert 60 Minuten. Vorweg wird ein Fußbad zur Entspannung durchgeführt, welches ca. 5 Minuten dauert. Die Nachruhezeit beträgt ca. 10 Minuten. Kosten für 75 Minuten betragen 90 Euro. Gönnen Sie sich den Moment der völligen Entspannung und des Wohlbefindens, Eine Massage tut rundum gut und Ihr Baby genießt bereits mit!

Für weitere Infos und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an das Elternzentrum. Bitte bringen Sie zu ihrem Termin Ihre Krankenkassenkarte, EC – Karte und ein Handtuch mit.

Homöopathie für Schwangere & Wöchnerinnen

Die sanfte Begleitung durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Jede Schwangere erfährt während ihrer Schwangerschaft tiefgreifende Veränderungen im körperlichen, aber auch im emotionalen Bereich. Es gibt Zeiten in denen sie sich wie aus dem Gleichgewicht geworfen fühlt, da sie körperlich, wie auch emotional den enormen Anforderungen kaum gerecht werden kann. Oft stellen sich mit den starken körperlichen Veränderungen auch psychische Belastungen ein.

In der Homöopathie werden körperliche und psychische Beschwerden nicht getrennt, sondern in ihrer Gesamtheit betrachtet. Das Gesamtbild ist entscheidend für die individuelle Wahl des effektivsten Mittels. Homöopathische Arzneimittel können auch eine Hilfe für Frauen sein, die in einer früheren Schwangerschaft eine schwere Geburt mit chirurgischem Eingriff hatten und nun erneuten Komplikationen vorbeugen wollen. Für die Geburtsvorbereitung stehen diverse homöopathische Mittel zur Verfügung. Hierbei wird das entsprechende Mittel nach den individuellen Symptomen verabreicht. Auch seelische oder psychische Beschwerden, wie Ängste oder Depression, können auf diese Weise behandelt werden. Die Methode ist sanft und hat keine Nebenwirkungen im Sinne der Schulmedizin zur Folge. Bei fachgerechter Anwendung und Dosierung können lediglich kleine, kurzfristige Erstverschlimmerungen auftreten, welche zeigen, dass der Organismus auf den homöopathischen Impuls reagiert.

Nicht nur während der Schwangerschaft und Geburt sind homöopathische Mittel hilfreich, auch in der Zeit danach kann der Mutter und ihrem Kind geholfen werden. So ist z.B. ein Milchstau eines der häufigsten Probleme die das Stillen erschweren. Mit einer korrekten homöopathischen Behandlung kann oft auf Medikamente verzichtet werden, der Heilungsprozess verläuft zügiger, so dass die Mutter schnell weiter stillen kann.

Eine Behandlung dauert ca. 30 Minuten. Bitte bringen Sie zu Ihrem Termin Ihre Krankenkassenkarte, EC-Karte und ein Handtuch mit.

Termine, Anmeldung und Kosten

www.elternzentrum-taxisstrasse.de, Tel. 089 15706 - 720, 55 € pro Sitzung

Fußreflexzonen­therapie

Dort wo die Füße stehen, beginnt auch die Reise von tausenden Meilen. Chinesische Weisheit

Bei der Fußreflexzonen­therapie handelt es sich um ein so genanntes alternatives Heilverfahren. Im Fuß werden alle Organe und Systeme des Menschen bildschirm­mähnlich im verkleinerten Maßstab als sogenannte Zonen „reflektiert“. Sie versteht jede Art von Schmerz, auch den in den Zonen, als Hinweis, dass die Heil- und Regenerationskraft des

Menschen Hilfe und Unterstützung braucht. Die Reflexzonen­therapie wirkt ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.

In der Schwangerschaft können Beschwerden wie Übelkeit, Wassere­inlagerungen und Schlafstörungen gemindert werden. Auch zur Narben­behandlung und geburts­vorbereitend kann diese Art von Therapie angewendet werden. Für Frauen, die sich nicht unbedingt akupunktieren lassen wollen, ist es eine gute Alternative. (Fußreflexzonen­therapie wird erst ab der 12. SSW durchgeführt). Im Wochenbett kann durch eine Sitzung ein Milch­stau bzw. ein Loch­ialstau gelöst werden sowie bei Milch­mangel die Milchmenge gesteigert werden.

Eine Behandlung dauert 45 Minuten, begonnen wird mit einem wohltuenden warmen Fußbad. Anschließend an die Fußreflexzonen­therapie folgen ca. 15 Minuten Nach­ruhezeit. Sechs bis acht Behandlungen können bereits viel bewirken, manchmal bedarf es mehr, gelegentlich genügt auch schon eine Akut­behandlung.

Bitte bringen Sie zu Ihrem Termin Ihre Krankenkassen­karte, EC – Karte und ein Hand­tuch mit. Nehmen Sie sich Zeit und finden Sie Ihre innere Ruhe!

Infos, Termine und Anmeldung

www.elternzentrum-taxisstrasse.de, Tel. 089 / 15706 - 720

Kosten

30 € pro Sitzung

Überschreitung des errechneten Geburtstermins

Es ist ganz normal, dass Ihr Kind nicht zum errechneten Termin auf die Welt kommt. Normalerweise werden Babys ca. zwei Wochen vor, bis zwei Wochen nach dem Termin geboren. Also haben Sie noch etwas Geduld, spätestens bis zum Ende der 42. Schwangerschaftswoche werden auch Sie ihr Kind im Arm halten.

Unser Angebot:

In Absprache mit Ihrem Frauenarzt übernehmen wir die Vorsorgeuntersuchung ab 7 Tage über dem errechneten Geburtstermin in unserer Frauenklinik.

Diese beinhaltet:

- Betreuung durch unsere Hebammen
- Lagekontrolle des Kindes
- Blutdruck-, Gewichts-, und Urinkontrolle
- CTG-Kontrolle

Natürlich geben wir Ihnen auch hilfreiche Tipps und Tricks mit auf den Weg! Es können Fragen rund um die Geburt oder z.B. über eine anstehende Einleitung besprochen und geklärt werden. Wir haben in jedem Fall ein offenes Ohr für Sie!

Anschließend gehen Sie zur Kontrolle in die Praxis von Dr. von Obernitz und werden dort von unserem Ärzteteam weiter betreut. Nach dem errechneten Geburtstermin sind z.B. regelmäßige Ultraschallkontrollen zur Bestimmung der Fruchtwassermenge oder der regelrechten Versorgung des Kindes sinnvoll.

Anmeldung

Abteilung Geburtshilfe, Sekretariat Dr. von Obernitz

Tel. 089 15706 - 610

Wochenbett-Station und Familien-Station

Neben unserer großen Wochenbettstation, auf welcher Sie von unseren erfahrenen Wochenbettenschwestern zugewandt, kompetent und umfassend versorgt werden, gibt es auch den kleinen Bereich der „Familien-Station“.

Die Eltern-Kind-Bindung steht bei uns im Vordergrund. Erfahren sie eine liebevolle, zugewandte Betreuung im geborgenen Umfeld. Unser Wunsch ist es, Sie für den Alltag mit Ihrem Kind fit zu machen und Ihnen eine sorgenfreie, schöne Zeit zu bereiten. Lassen Sie sich auf unserer Familienstation individuell begleiten und beraten, für einen bestmöglichen Start als Familie. In ruhiger Atmosphäre können Sie zu Dritt die ersten Tage nach der Geburt genießen. Die freundlichen und hell gestalteten Zimmer sind dabei speziell auf die Bedürfnisse Ihrer kleinen Familie zugeschnitten. Unser engagiertes Team aus Hebammen und Krankenschwestern kümmert sich professionell um Ihre junge Familie. Natürlich sind auch unsere Kinderärzte und Stationsärzte 24 Stunden für Sie da! Gerne unterstützen und begleiten wir Sie unaufdringlich im sicheren Umgang mit Ihrem Kind, sei es bei der Säuglingspflege oder im Aufbau einer guten Stillbeziehung.

Für einen besonders guten Start mit Ihrem Neugeborenen legen wir Ihnen die Besuche unseres Säuglingspflegekurses, den Kurs Notfälle im Säuglingsalter, sowie einen Stillkurs ans Herz. So können Sie sich bereits im Wochenbett, zusammen mit uns, sicher und kompetent um die Bedürfnisse Ihres Kindes kümmern und die Zeit bei uns in Ruhe genießen. Unser Ziel ist es, Sie mit einem guten und sicheren Gefühl nach Hause zu entlassen, ausgestattet mit einem starken Selbstvertrauen in Ihre eigene Kompetenz.

Um Ihnen die Anfangszeit zu erleichtern und Ihnen Wege zu ersparen, bieten wir Ihnen in unserer Frauenklinik ein umfangreiches Angebot an wichtigen Untersuchungen. U2, Hörtest, Neugeborenenenscreening, sowie auch einen Hüftultraschall für Neugeborene erhalten sie bereits während Ihres stationären Aufenthalts in unserem Haus. Somit bleiben Ihnen weitere Kinderarztbesuche in den ersten Wochen erspart.

Voraussetzung für ein Zimmer auf unserer Familien-Station sind:

1. eine frühzeitige Anmeldung (die Anzahl der Zimmer ist begrenzt)
2. Elternpass/Besuch folgender Kurse
 - Für Erstgebärende: Stillkurs, Säuglingspflegekurs, Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter
 - Für Mehrgebärende: Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter, Stillkurs (nur für Frauen ohne Still Erfahrung oder Still Erfolg)
3. Zuzahlung erforderlich

Säuglingspflegekurs

Mit der Geburt Ihres Kindes beginnt ein neuer aufregender Lebensabschnitt und es erwarten Sie viele neue Aufgaben.

Nach dem Säuglingspflegekurs werden Sie in der Lage sein, die Bedürfnisse Ihres Kindes zu erkennen und liebevoll auf diese einzugehen. Sie werden erfahren, wie Sie Ihrem Baby helfen können, wenn es weint weil es zum Beispiel Bauchschmerzen hat, nicht in den Schlaf findet oder einfach Nähe braucht. In dem Kurs erhalten Sie Informationen darüber, welche Anschaffungen wirklich sinnvoll sind und welche alternativen Pflegeprodukte- und Möglichkeiten es gibt. Weitere Inhalte des Kurses sind Wickeln, Baden, Nabelpflege bis hin zum Tragen und Reisen mit einem Baby.

Alle Themen unseres ca. 3 Stunden-Kurses werden erklärt oder anschaulich demonstriert. Unser Kursskript dient Ihnen später im praktischen Einsatz als kleines, nützliches Nachschlagewerk.

Selbstverständlich sind auch die werdenden Väter herzlich eingeladen, den Kurs zu besuchen.

Anmeldung

Tel. 089 15706 - 720

Termine und Orte

www.elterncentrum-taxisstrasse.de

Kosten

Einzelpersonen 45 €, Paare 80 €

! Falls Sie sich für ein Zimmer auf unserer Familienstation entscheiden, gehört dieser Kurs zu einem der erforderlichen Grundbausteine.

Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter

Von Atemstillstand über Fieberkrampf, Magen-Darm-Infekt, Pseudokrupp, Sonnenbrand und Vergiftungen bis hin zum Zeckenbiss und Zahnen behandeln wir große und kleine Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter. Ein Vorschlag für eine Kinder-Hausapotheke gehört ebenfalls zum Programm. Für Eltern und solche, die es in naher Zukunft werden! Ihre Babys können Sie natürlich gerne mitbringen.

**Aktuelle Termine entnehmen Sie bitte unserer Homepage:
www.elternzentrum-taxisstrasse.de**

Anmeldung

Tel. 089 15706 - 720

Ort

Inforaum 3. Stock, Frauenklinik Taxisstraße 3, 80637 München

Kosten

30 € Einzelperson, 50 € Paare

! Falls Sie sich für ein Zimmer auf unserer Familienstation entscheiden, gehört dieser Kurs zu einem der erforderlichen Grundbausteine.

Stillkurse

Zur Vorbereitung auf eine gute und langfristige Stillzeit möchten wir Ihnen unseren Kurs „**Stillvorbereitung**“ anbieten.

Mit diesem Kurs möchten wir Sie optimal auf die anstehende Stillzeit vorbereiten. Wir werden Sie bereits im Vorfeld über alles Wissenswerte rund um das Thema Stillen informieren. Dadurch können Sie die ersten Tage mit ihrem Kind in Ruhe genießen und müssen sich nicht mit Unsicherheit und Unwissen auseinandersetzen.

Uns ist es wichtig, dass Stillen für Sie selbstverständlich und einfach ist und wir Ihnen die „Scheu“ davor nehmen – was bedeutet stillen? – wie halte ich mein Kind? – wie lege ich richtig an? – bekommt mein Kind genug zu essen? – was darf ich essen, und was nicht? – was macht Prolaktin mit mir? – wie verändert sich mein Körper? Auch werden wir Ihnen in diesem Kurs Handgriffe zur Kolostrum Massage beibringen, damit Ihr Kind von Anfang an optimal versorgt wird. Dies ist vor allem für Mütter mit insulinpflichtigem oder diätetischem Gestationsdiabetes von großer Bedeutung, um die Kinder im Kreißsaal nicht mit Glucosegel oder Flaschenmilch versorgen zu müssen. Ebenso ist dies für zu kleine oder zu große Kinder unbedingt erforderlich.

Darüber hinaus beantworten wir Ihnen selbstverständlich alle offene Fragen. Bitte bringen Sie zu diesem Kurs Ihre EC- und Versicherungskarte, sowie ein Handtuch mit.

Für die Materialpauschale wird einmalig ein Eigenanteil von 20 € erhoben. Der Kurs geht über 2 Einheiten jeweils 75 Minuten und findet in der Gruppe statt.

Termine und Anmeldung

www.elterncentrum-taxisstrasse.de, Tel. 089 15706 - 720

! Falls Sie sich für ein Zimmer auf unserer Familienstation entscheiden, gehört dieser Kurs zu einem der erforderlichen Grundbausteine.

Still-Sprechstunde

Stillen ist das Beste was Sie ihrem Baby anbieten können. Muttermilch enthält wichtige Antikörper gegen Viren, Bakterien, Krankheiten. Schon in den wenigen Tropfen des Kolostrums, der Vormilch, sind wertvolle Bestandteile für ihr Neugeborenes.

Muttermilch ist immer vorhanden, stets dabei, in der richtigen Zusammensetzung, wohl temperiert und kostet Nichts. Stillen ist ein wertvoller Bestandteil zum Aufbau des Bindungsprozesses. Der Anfang ist etwas anstrengend und Zeitintensiv. Mit guter Vorbereitung und Motivation wollen wir Sie dabei unterstützen.

In der Stillsprechstunde informieren wir Sie schon während der Schwangerschaft über Beschaffenheit der Brust, des Drüsengewebes, den Unterschieden der Brustwarzen, zeigen ihnen Hilfen auf, die Brust und die Brustwarze aufs Stillen vorzubereiten. In welchen Positionen Sie ihr Baby halten können und wie Sie entspanntem Stillen entgegen gehen.

Um die wertvolle Vormilch, das Kolostrum zu nutzen, in Erwartung von Frühgeborenem, bei Diabetes, Gestationsdiabetes, großen und kleinen Kindern, die gleich nach der Geburt früh gefüttert werden müssen, um einen Blutzuckerspiegelabfall zu verhindern, zeigen wir Ihnen die Gewinnung von Vormilch schon vor der Geburt, die Sie dann zu Hause oder während einer notwendigen Einleitung durchführen können, denn Muttermilch ist dafür das Allerbeste. Auch kann durch eine Brustmassage eine Einleitung eventuell verhindert werden.

Einzeltermine á 45 min, 75,- €

Termine und Anmeldung

www.elternzentrum-taxisstrasse.de, Tel. 089 15706 - 720

Hebammenpraxis, Taxisstraße 3, 80637 München

Entstörung

von Narben im Wochenbett

Mit Narben muss man leben. – das schon, aber besser ist: „Mit Narben gut leben.“

Dies ist ein Angebot für junge Mütter, die nach der Geburt ihres Kindes unter Beschwerden und Nachwirkungen von ihren Geburtsverletzungen leiden. Das kann sich von anhaltendem Taubheitsgefühl im Bereich der Narbe, Überempfindlichkeit, Missempfinden und

fehlender Elastizität, bis hin zu Problemen bei der muskulären Ansteuerung bewegen. Auch ästhetische Aspekte können eine große Belastung sein. Durch die regelmäßige Behandlung wird das vernarbte Gewebe wieder geschmeidiger und passt sich dadurch der natürlichen Körperform wieder an. Die erhöhte Durchblutung bewirkt eine ausgleichende Wirkung auf die nervalen Fehlinformationen und führt damit auch zur Integration der Narbe in das umliegende Bindegewebe sowie auch das in Mitleidenschaft gezogene Muskelgewebe. Das Beheben all dieser körperlichen Beschwerden wirken sich auch positiv auf den emotionalen und seelischen Bereich aus. Eine Narbenentstörung ist wichtig und kann viele körperliche und seelische Probleme beheben:

- Erhöhte Durchblutung und Elastizität des Narbengewebes
- Vermindertes Taubheitsgefühl
- Regeneration des zerstörten oder unterbrochenen Nervengewebes
- Erhöhte Ansteuerbarkeit der betroffenen Muskelpartien und umliegender Muskeln
- Unterstützung und Förderung des Rückbildungsprozesses
- Förderung des Energieflusses und Wiederherstellung der Meridianbahnen
- Förderung der Selbstfürsorge, des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins

Ab acht Wochen nach der Geburt kann mit der Entstörung angefangen werden. Es werden 4–6 Sitzungen empfohlen, die Einzelsitzung dauert jeweils 30 Minuten. Bitte bringen Sie zu Ihrem Termin Ihre Krankenkassenskarte, Ihre EC-Karte, sowie zwei Handtücher mit.

Anmeldung und Kosten

Tel. 089 15706 - 720, Einzelpersonen 55 € pro Sitzung

Ambulante Nachsorge

Die Wochenbettbetreuung durch die Hebamme ist für die junge Familie sehr hilfreich. Falls Sie keine Hebamme für die häusliche Wochenbettbetreuung gefunden haben, bieten wir Ihnen die ambulante Nachsorge in der Klinik an. Gerne stehen wir, bei einem verbindlichen Termin nach der Geburt, besser noch, nach einem individuellen Vorgespräch ab der 36. SSW, mit Rat und Tat zur Seite.

Wir unterstützen Sie bei:

- Gewichtskontrolle beim Kind
- Nabelpflege
- Entwicklung des Neugeborenen
- Kontrolle der Gebärmutter-Rückbildung
- Besprechung Ihrer aktuellen Fragen

Ein Termin dauert ca. 20 Minuten. Bitte bringen Sie ein Handtuch und Ihre Krankenkassenkarte mit.

Bei Stillfragen und Stillproblemen stehen Ihnen in einem gesonderten Termin unsere Laktationsberaterinnen zur Verfügung.

Ort

Frauenklinik Taxisstraße 3, 80637 München

Hebammenpraxis

Anmeldung Nachsorge

Tel. 089 15706 - 720

Kreißsaal 089 15706 - 600

Osteopathie

für Schwangere, Mütter und Babys

Die Osteopathie sieht den Körper als strukturelle und funktionelle Einheit, in welcher sich jeder Bereich gegenseitig beeinflusst. Unsere Osteopathen fühlen sich in dieses System ein, um Störungen und Einschränkungen mit manuellen Techniken aufzuspüren und sanft zu lösen.

Eine osteopathische Behandlung bietet Ihnen die Möglichkeit, Schwangerschaft und Geburt positiv zu beeinflussen. Schwangerschaftsbedingte Beschwerden wie z.B. Schmerzen, Blockaden, Schlafstörungen, Sodbrennen, Bewegungs- und Ateemeinschränkungen werden gelindert und das gesamte System entlastet. Dadurch können die Dauer der Geburt verkürzt, der Beckenboden vorbereitet, das Risiko von Geburtsinterventionen minimiert und unnötiger Druck auf das Baby vermieden werden.

Nach der Geburt unterstützt die Osteopathie den Körper der Mutter bei der Rückbildung des Gewebes und mildert geburtsbedingte Beschwerden wie z.B. Schmerzen, Inkontinenz, Stillprobleme oder Verdauungsstörungen.

Auch für das Neugeborene empfiehlt sich eine Behandlung, um frühzeitig eventuelle Beeinträchtigungen zu lösen oder manifeste Krankheitsbilder wie z.B. Schiefhals, Schädelasymmetrie, Verdauungsstörungen, übermäßiges Schreien und Entwicklungsverzögerungen zu therapieren.

Kontakt

Silvia Karutz-Weiser, Tel. 0163 5851 455

Alexander Reetz, Tel. 0163 7295 997

Lasertherapie

Albert Einstein hatte die Grundidee und dies war gleichsam die Geburtsstunde des Lasers. Die Lichttherapie, auch Softlasertherapie genannt, hat einen festen Platz in der Alternativheiltherapie eingenommen und ist in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Viele haben Bedenken wenn sie den Begriff „Lasertherapie“ hören. Doch entgegen aller Annahmen ist die Therapie mit Rotlicht (Laserstrahlen) nicht spürbar und daher völlig schmerzfrei.

Wirkung

Die gebündelte Lichtenergie wird vom behandelten Gewebe aufgenommen und in den Zellen in andere Energieformen umgewandelt. Dies wirkt wie ein Beschleuniger auf bereits stattfindende biologische Prozesse. So zum Beispiel auf die Zellerneuerung, was zu einem schnelleren Heilungsprozess führt.

Anwendungsgebiete

- wunde Brustwarzen (Mamillen)
- Kaiserschnittwunden
- Dammschnitte
- Hämorrhoiden
- Förderung der Milchbildung

Vorteile

- Schnelle Schmerzfreiheit
- Schmerzfreies Stillen
- Nebenwirkungsfreie, gut verträgliche Therapieform

Je nach Indikation sind ein bis maximal vier Behandlungen nötig, eine Sitzung inkl. Anamnese dauert ca. 20 - 30 Minuten.

Kontakt

Tel. 089 15706 - 720

Kosten

30 € pro Sitzung (Keine Kassenleistung)

Rückbildung

und Neufindung

Ein Rückbildungskurs mit Neufindung bietet Ihnen neben Spaß an körperlicher Aktivität auch die Gelegenheit, in Kontakt und gegenseitigen Austausch mit anderen Müttern zu kommen. Gleichzeitig bekommen Sie Unterstützung und wertvolle Informationen zu Themen rund um Ihren neuen Lebensabschnitt als Mutter/Familie.

Sie können sechs bis 12 Wochen nach der Geburt mit einem Rückbildungskurs beginnen. Nach einem Kaiserschnitt wird empfohlen, mit dem Beginn der Gymnastik bis ca. acht bis 14 Wochen nach der Geburt zu warten. Wir bieten diesen Kurs auch in der Variante mit Baby an, zu dem Sie Ihr Kind mitbringen können und wir die Kleinen ggf. in die Übungen einbeziehen.

Bitte melden Sie sich frühzeitig vor der Entbindung zu einem Kurs an.

Inhalte

- Körperwahrnehmung
- Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur
- Mobilisation, Dehnung, Entspannung
- beckenbodenfreundliches Verhalten im Alltag
- Vorbeugung und Linderung von Verspannungen
- Einfindung in den neuen Lebensabschnitt mit Säugling

Rückbildung Intensiv

In diesem speziellen Rückbildungskurs machen wir zusätzlich Problemzongymnastik. Neben dem intensiven Beckenbodentraining kümmern wir uns außerdem um die Straffung und Kräftigung der Po-, Oberschenkel-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Auch Ihre Kondition wird Schritt für Schritt wieder aufgebaut. Eine spezielle Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining bringt Ihren Körper wieder in Schwung. Natürlich nehmen wir dabei Rücksicht auf die speziellen Anforderungen nach dem Wochenbett.

Dieser Kurs ist im Vergleich zum Kurs Rückbildung & Neufindung besonders für Frauen geeignet, die bereits vor der Schwangerschaft sportlich aktiv waren.

Termine, Anmeldung, Orte und Kosten

Tel. 089 15706 - 720

www.elternzentrum-taxisstrasse.de

Kursangebote im Überblick

Elternzentrum-Taxisstraße

Geburtsvorbereitung

- Für Frauen (mit Partnertag)
- Für Paare
- Kompaktkurs für Paare am Wochenende

Grundbausteine für Familienstation

- Notfälle im Säuglings- und Kleinkindalter
- Säuglingspflege (nur Erstgebärende)
- Stillkurs (nur Erstgebärende)

Rückbildung

- Rückbildung mit Baby
- Rückbildung intensiv
- Rückbildung & Neufindung

Weitere Angebote

- Schwanger und aktiv mit Pilates
- Yoga für Schwangere
- Aqua-Fitness für Schwangere
- Fit nach der Rückbildung mit Kinderbetreuung
- Vinyasa- Yoga für Erwachsene
- Bodystyling / Back to shape
- Pilates für Mütter (mit Kind)
- Power-Pilates für Mütter
- Step and More
- Babymassage und Babywellness
- Fenkid®
- Spiel, Spass und Bewegung
- Musikgarten für Babys und Kleinkinder

Anmeldung

www.elternzentrum-taxisstrasse.de, Tel. 089 15706 - 720

Kursräume

Blauer Saal Frauenklinik Rotes Kreuz, Taxisstrasse 3, 80637 München

Info Saal Taxisstrasse 3, 80637 München

Jadesaal im Elternzentrum, Lenzfrieder Strasse 6, 80673 München

Elternzentrum Taxisstrasse UG (haftungsbeschränkt)

am Rotkreuzklinikum München, Lenzfrieder Strasse 6, 80673 München

Hebammenpraxis, Taxisstraße 3, 80673 München

Diverse Sprechstunden



**Elternzentrum
Taxisstraße
Jadesaal**



**Frauenklinik
Rotkreuzklinikum
München**

**Haupteingang
Blauer Saal
Hebammenpraxis**

Schamanisches Coaching

Die Geburt des eigenen Kindes ist für alle Beteiligten sicherlich einer der ereignisreichsten Momente des gesamten Lebens. Vor, während und nach einer Geburt geschehen viele tiefgreifende, emotionale Situationen mit unterschiedlichen Gefühlen von Angst bis zum überschwänglichen Glück, welche von der Seele der Mutter, des Vaters und des Kindes individuell verarbeitet werden muss. Der Schamanismus beschäftigt sich mit dieser sehr wichtigen Seelenarbeit, da sie auf tiefer Ebene das gesamte weitere Leben beeinflusst.

Er ist das älteste, über 10.000 Jahre bekannte Heilsystem auf dieser Welt und stabilisiert mit seinen Methoden insbesondere bei einschneidenden Ereignissen das harmonische Gleichgewicht zwischen Seele, Geist und Körper. Dies ist vor allem für Ihr Kind ein optimaler Start in das faszinierende Leben mit all seinen Herausforderungen.

Natürlich kann niemand den Verlauf einer Geburt voraussehen. Dies ist Inhalt eines individuellen Seelenplans, den das Mysterium Leben für uns alle verborgen hält. Im Rahmen meiner schamanischen Möglichkeiten kann ich jedoch zusammen mit Ihnen und dem Kind die Geburt in allen Phasen in einen geschützten, energiereichen, glücklichen, liebe- und friedvollen Rahmen einbetten.

Auch wenn die Geburt anders als gewünscht verlaufen sollte, stehe ich Ihnen als Begleiter mit all meinen schamanischen Mitteln selbstverständlich zur Seite.

Weitere Informationen

www.herbst-schamane.de

Kontakt

Bernd Herbst, Tel. 0176 567 160 23

Fotografie von Neugeborenen

Neugeborenenfotografie in der Klinik

Die ersten Momente im Leben Ihres Kindes – gerne fotografieren unsere Babyfotografinnen Ihr Baby gleich in der Entbindungsklinik. Als Geschenk Ihrer Klinik erhalten Sie ein Neugeborenen- oder Familienfoto in einer Glückwunschkarte. Auf Ihren Wunsch veröffentlichen wir das Bild Ihres Kindes in der Babygalerie der Klinik, damit Ihre Verwandten und Freunde den Neuankömmling bestaunen können.

Fotoprodukte wie Grußkarten, Großformate oder digitale Dateien haben wir in attraktiven Sets für Sie zusammengestellt. Nähere Informationen zum Ablauf des Shootings und zu unseren Produkten finden Sie auf unserer Homepage. Wir freuen uns über Ihre unverbindliche Anfrage.

Kleiner Tipp:

Packen Sie in Ihre Kliniktasche ein Outfit für Mama, Papa und das Baby, dazu vielleicht ein kleines Kuscheltier oder eine Schmusedecke – so werden Ihre ersten Bilder als frischgebackene Familie noch individueller.

Weitere Informationen

www.wunderwerk.photo

Kontakt

Tel. 089 7007 - 4325

kundendienst@wunderwerk.photo

Checkliste Klinikkofter

Für die Zeit der Geburt im Kreißsaal bringen Sie bitte folgende Dinge mit:

- Bequeme, locker sitzende und nicht zu warme Kleidung, z.B. Leggins und T-Shirt
- (Haus-) Schuhe, die einfach an- und auszuziehen sind
- Dicke Socken
- Lesestoff zum Zeitvertreib, z.B. bei noch nicht begonnener Wehentätigkeit nach Blasensprung oder Geburtseinleitung
- kleine Energiespender für die Mutter und Begleitperson, wie z.B. Müsliriegel, Kekse, Traubenzucker; Wasser und Tee stehen im Kreißsaal zur Verfügung
- Im Kreißsaal halten wir eine große Auswahl an Massageölen und Aromadüften für Sie bereit; gerne können Sie aber auch Ihre Lieblingsmusik oder Ihren Lieblingsduft von zuhause mitbringen

Wichtige Unterlagen

- Mutterpass + evtl. Elternpass
- ggf. Allergiepass
- Familienstammbuch oder Geburtsurkunde für die standesamtliche Anmeldung Ihres Kindes
- Krankenversichertenkarte(n)
- Die ausgefüllten Aufnahmepapiere, die Sie beim Infoabend, der Vorstellung zur Geburt oder der Kreißsaalbesichtigung bekommen haben – bitte beachten Sie auch die Möglichkeit, sich bereits vor der Entbindung anzumelden (vgl. Infoschreiben zur Geburtsanmeldung)

Wochenbettstation

Für die Tage nach der Geburt auf der Wochenbettstation bringen Sie bitte folgende Dinge mit.:

- Handtücher und Waschlappen
- Toilettenartikel für Ihren persönlichen Bedarf
- Stillfreundliche Kleidung, d.h. aufknöpfbare Hemden
- Ausreichend Kleidung zum Wechseln
- Zwei Still-BHs, i.d.R. 1-2 Körbchengrößen mehr als gegen Ende der Schwangerschaft
- Mehrere Paar Stilleinlagen aus Baumwolle/Kunstseide oder Wolle/Bourettseide, alternativ eine Packung Einmalstilleinlagen
- Uhr/Wecker

Für den Tag der Entlassung

- Eine Garnitur Babykleidung, je nach Jahreszeit der Witterung angepasst
- Babymütze
- Decke
- Autositz/Babyschale



Elternzentrum Taxisstraße

Am Rotkreuzklinikum
München

Elternzentrum Taxisstraße UG

(mit beschränkter Haftung)

Am Rotkreuzklinikum München

Lenzfrieder Straße 6

80637 München

Tel. 089 15706-720

www.elternzentrum-taxisstrasse.de

www.rotkreuzklinikum-muenchen.de