



www.alb-fils-klinikum.de



LOADING
90% COMPLETE



IHR BABY KOMMT

INHALT

Ansprechpartner und Kontakte	Seite	4
Ich bin schwanger	Seite	5
Rund um die Geburt	Seite	11
Nach der Geburt	Seite	17
Impressum	Seite	24

LIEBE WERDENDE ELTERN,

schön, dass Sie sich für unsere Klinik interessieren. Ihr Baby ist unterwegs und einige Veränderungen stehen an. Bestimmt sind noch einige Fragen offen, oder Sie möchten sich vorab informieren, was wir – mit mehr als rund 1.800 Geburten jährlich eine der großen Geburtskliniken in Baden-Württemberg – für Sie tun können.

Die Broschüre soll für Sie ein kleiner Wegweiser sein: von der Schwangerschaft über die Aufnahme und den Aufenthalt bis zum Verlassen unserer Klinik.

**Alles Gute und viel Vorfreude auf Ihr Baby wünscht Ihnen
das Team der Geburtshilfe!**



Eine Schwangerschaft ist eine besondere Zeit in Ihrem Leben.

Damit Sie uns schon vor der Geburt kennenlernen, bieten wir Ihnen ein persönliches Gespräch, spezielle Sprechstunden und Kurse an. Rufen Sie uns an, wir sind gerne für Sie da.

Hebammensprechstunde

und Kreißsaal-Ambulanz 07161 64-7357
(Mo–Fr bis 14 Uhr, außer an Feiertagen)

Kreißsaal 07161 64-7367

Sekretariat Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Chefarzt Prof. Dr. med.

Falk Clemens Thiel 07161 64-7331

Leitende Hebammen 07161 64-7356

Romina Dreher,
Lena Friederich

E-Mail: leitung.kreisssaal@af-k.de

Stationsleitung

Wochenstation

07161 64-7331

Dorothee Ballreich

E-Mail: dorothee.ballreich@af-k.de

Sekretariat Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Chefarzt Dr. med.

Fabian Kaßberger 07161 64-7131

E-Mail: fabian.kassberger@af-k.de

Telefonzentrale

ALB FILS KLINIKUM 07161 64-0

ICH BIN SCHWANGER

■ **Informationsabende für werdende Eltern**

Um Ihnen schon vor der Geburt einen Einblick in unser Eltern-Kind-Zentrum zu ermöglichen, bieten wir **zweimal im Monat** einen Informationsabend an.

Sie lernen nicht nur das Team rund um die Geburt und die Räumlichkeiten unserer Geburtshilfe im ALB FILS KLINIKUM genauer kennen, in Kurzreferaten informieren wir Sie über Kursangebote, Geburtsmöglichkeiten, Schmerzlinderung, die Betreuung von Mutter und Kind nach der Geburt – auch durch unsere Kinderärzte – sowie Stillberatung.

Ihre Fragen sind jederzeit willkommen. Im Anschluss führen wir die interessierten werdenden Eltern durch den Kreißsaal.

■ **Angebote und Kurse für Schwangere**

- Ambulanz für Schwangere
- Sprechstunde für Pränataldiagnostik mit Erst-Trimester-Screening und Feindiagnostik
- Geburtsvorbereitungskurse
- Geburtsvorbereitende Akupunktur
- Hebammensprechstunde
- Vorgespräche für Hebammenkreißsaal

■ Ambulanz für Schwangere und Pränataldiagnostik

Bei Bedarf – geplanter Kaiserschnitt oder Risikoschwangerschaft – können Sie nach der Beratung durch Ihre/n betreuende/n Frauenärztin/arzt über unsere Kreißsaal-Ambulanz einen Termin für die **Schwangeren-Ambulanz** vereinbaren.

Auch zur Geburtsplanung können Sie ab der 36. Schwangerschaftswoche einen Termin vereinbaren. Für diese Beratungen benötigen wir einen Überweisungsschein von Ihrer betreuenden Frauenärztin/Ihrem betreuenden Frauenarzt.

In den folgenden Fällen sollten Sie sich unabhängig von der Schwangerschaftswoche in der Klinik melden:

- Blasensprung mit Abgang von Fruchtwasser
- Blutungen
- Wehentätigkeit
- Immer wenn unklare Symptome Sie beunruhigen oder verunsichern

Einige Eltern haben den Wunsch, während der Schwangerschaft Einblick in die Entwicklung des ungeborenen Babys zu erhalten und wollen sicher sein, dass Ihr Baby gesund ist. In der **Pränataldiagnostik-Sprechstunde** können Sie vorgeburtliche Untersuchungen in Form von sogenannten Individuellen Gesundheitsleistungen (IgeL-Leistungen), die Sie selbst zahlen, wie das Erst-Trimester-Screening, das Präeklampsie-Screening und einen nicht-invasiven Pränataltest (NIPT) durchführen lassen. Wir betreuen Risikoschwangerschaften und bieten den Feindiagnostik-Ultraschall (DEGUM II) und Doppleruntersuchungen an, die vor allem zur Kontrolle der Blutflussgeschwindigkeit in der Nabelschnur eingesetzt werden. Dazu benötigen Sie einen Überweisungsschein von Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt.

Terminvereinbarung: Tel. 07161 64-7357, Kreißsaal-Ambulanz



■ Geburtsvorbereitungskurs

Sie erwarten ein Baby und möchten sich optimal auf die Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Neugeborenen vorbereiten? Unser **Geburtsvorbereitungskurs** bietet Ihnen wertvolle Informationen, praktische Übungen und Unterstützung, um Ihre Schwangerschaft bewusst zu erleben und selbstbewusst in die Geburt zu starten.

Was Sie erwartet:

- Umfassende Informationen zum Geburtsablauf, den verschiedenen Geburtsmethoden und Schmerzlinderungsoptionen
- Atem- und Entspannungsübungen für die Geburt
- Informationen zu verschiedenen Geburtsmethoden (z.B. Wassergeburt, Kaiserschnitt)
- Tipps zur Unterstützung während der Geburt
- Informationen rund ums Stillen
- Tipps zur Vorbereitung auf die erste Zeit mit Ihrem Baby
- Austausch mit anderen werdenden Eltern

Termine & Anmeldung:

Der Kurs findet im ALB FILS KLINIKUM in Göppingen statt. Wir empfehlen, mit einem Kurs zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche zu beginnen. Der Kurs beinhaltet einen Partnerabend mit Paarübungen. Für Termine und die Anmeldung besuchen Sie bitte unsere Homepage.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zur Geburt zu begleiten!



■ Hebammensprechstunde

Nehmen Sie bereits vor der Geburt Kontakt zu den **Hebammen** unserer Klinik auf. Sie erhalten eine umfassende Beratung zu allen Fragen in der Schwangerschaft, Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden, Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Wir beraten Sie auch über alternative Behandlungsmethoden. Sprechstunde Montag- bis Freitagvormittag – außer an Feiertagen – nach vorheriger Terminabsprache.

Terminvereinbarung Telefon 07161 64-7357, Kreißaal-Ambulanz

■ Vorgespräche für den Hebammenkreißaal

Haben Sie Interesse an einer Geburt in unserem **Hebammenkreißaal**? Dann würden wir Sie gerne bereits während der Schwangerschaft kennen lernen. Zwei vorbereitende Gespräche sind dazu vorgesehen:

- In der **30. – 32.** und in der **36. – 37. Schwangerschaftswoche**

Bei diesen Terminen nehmen wir uns Zeit für Sie und erzählen Ihnen alles, was Sie zu dem Thema wissen möchten. Gerne können Sie sich schon vorab auf unserer Homepage informieren.

Terminvereinbarung Telefon 07161 64-7357, Kreißaal-Ambulanz

■ Akupunktur und geburtsvorbereitende Akupunktur

Gerne bieten wir individuelle Akupunktur bei Problemen in der Schwangerschaft an. Die **geburtsvorbereitende Akupunktur** ab der 37. Schwangerschaftswoche kann sich positiv auf den Geburtsverlauf auswirken. Eine Behandlung dauert ca. 20 Minuten. Die Behandlungskosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen.

Terminvereinbarung Telefon 07161 64-7357, Kreißaal-Ambulanz



RUND UM DIE GEBURT

Es ist soweit – was nehme ich mit in die Klinik?

- Mutterpass, wenn bereits vorhanden mit Einweisungsschein, Krankenversicherungskarte, Impfnachweise
- Familienstammbuch, Heiratsurkunde oder die Geburtsurkunde der werdenden Mutter
- Berechtigungskarte für den Storchenparkplatz (erhalten Sie vorab über unseren Kreißsaal, an den Informationsabenden oder an der Information im Haupteingang der Klinik)
- Bequeme Kleidung für Geburt und Wochenbettzeit
- Kamera, Musik zur Entspannung, Snacks, Lieblingsgetränk
- Körperpflege-Produkte (Tipp: Po-Dusche zur Intimhygiene)
- Bei Stillwunsch: Still-BH oder BH zwei Cups größer als sonst
- Babykleidung für den Heimweg
- Babyschale für das Auto (sollte bis zur Entlassung aus der Klinik vorhanden sein)



Wo kann ich parken?

Nach rund 40 Wochen voller Erwartungen, Freude und auch Ängsten werden Sie Ihr Baby nun bald in den Armen halten. Für die Zeit der Geburt stehen Ihnen auf **P1 direkt am Eingangsbereich der Klinik drei Storchenparkplätze** zur Verfügung.



Zur Nutzung der gekennzeichneten Storchenparkplätze benötigen Sie eine **Berechtigungskarte**.

Diese erhalten Sie bei den Informationsabenden für werdende Eltern, an der Information im Foyer oder direkt im Kreißsaal.

Die Nutzung der Storchenparkplätze ist auf die Zeit der Geburt begrenzt.



TIPP

Das System **erkennt Ihr Kennzeichen bei der Ein- und Ausfahrt automatisch** und berechnet daraus Ihre Parkdauer. Sie müssen kein Ticket ziehen. Das **Parken ist kostenpflichtig**.

Günstiger parken Sie, wenn Sie am Kassenautomat den „**Wochentarif**“ wählen. Gehen Sie direkt nach dem Parkvorgang zum Kassenautomaten und wählen Sie im Menü „Wochentarif“ bzw. „Monatstarif“ aus. Nach Eingabe Ihres Kennzeichens über das Display wird Ihnen der zu zahlende Tarif angezeigt.

Was erfolgt bei der Aufnahme?

Bitte gehen Sie direkt zum **Kreißsaal im 1. OG**, wo Sie von einer unserer Hebammen empfangen werden. Im Aufnahmegespräch erfragt die Hebamme den Schwangerschaftsverlauf und bisherige Erkrankungen.

Die Herztöne Ihres Babys und Ihre Wehen haben wir im Blick: Nach einer CTG-Ableitung erfolgt noch die Untersuchung des Muttermunds, um den Geburtsfortschritt einzuschätzen. Der Kreißsaal-Arzt wird anschließend eine Ultraschalluntersuchung durchführen (Ausnahme: Hebammenkreißsaal). Hebamme oder Arzt werden dann mit Ihnen – unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche – das weitere Vorgehen besprechen.

Die Sicherheit von Mutter und Kind steht bei uns an oberster Stelle, deshalb werden Sie jederzeit von einem qualifizierten Geburtshilfe-Team betreut und beraten.

Muss ich in der Klinik bleiben?

Bei fortschreitendem Geburtsverlauf bleiben Sie im Kreißsaal und können sich dort mit Ihrem Partner oder einer Person Ihrer Wahl auf die Geburt Ihres Babys freuen.

Bei „Fehlalarm“ können Sie nach Rücksprache mit dem Kreißsaal-Arzt die Klinik auch wieder verlassen. Treten Probleme auf, wie beispielsweise vorzeitige Wehentätigkeit, werden Sie auf unserer Wochenstation überwacht und betreut. Dort besteht auch die Möglichkeit, mit dem Kinderarzt Fragen und Ängste, die das Ungeborene betreffen, zu sprechen.

Die Geburt, was kommt auf mich zu?

Zur Entspannung steht Ihnen ein eigenes Zimmer zur Verfügung. Dort können Sie die Zeit bis zur Geburt mit Ihrem Partner verbringen. Wehen und Herzöne Ihres ungeborenen Kindes werden in regelmäßigen Abständen elektronisch überwacht (CTG-Überwachung). Für das leibliche Wohl erhalten Sie **Speisen und Getränke im Kreißsaal** – bei gebuchtem Familienzimmer natürlich auch Ihr Partner. Sie haben spezielle Essenswünsche? In der Bäckerei-Cafeteria im Erdgeschoss finden Sie eine große Auswahl an Süßem und Herzhaftem. Bringen Sie Ihre **Lieblingsmusik** auf Ihrem Handy zur Entspannung mit – Kopfhörer helfen dabei, sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren..

Schmerz ist etwas Subjektives. Deshalb richten wir die Art und Intensität der Schmerzbekämpfung nach Ihren Bedürfnissen aus. Vom **Entspannungsbad** mit ätherischen Zusätzen und Aromatherapie, Pezziball und Wärmeauflagen und ähnlichem, über homöopathische Anwendungen bis hin zu unterschiedlichen **Schmerzmedikationen** einschließlich rückenmarksnaher Narkose – die sogenannte Periduralanästhesie (PDA) – bieten wir Ihnen die ganze Breite der Schmerzlinderung.

Jede Geburt verläuft anders und je nach Verlauf und Wunsch stehen Ihnen verschiedene Geburtsmöglichkeiten zur Verfügung:

- Wassergeburt
- Gebärhocker
- Im Vierfüßlerstand, im Stehen oder in der Hocke
- Geburtsbett

Die natürlich verlaufenden Geburten sind die wünschenswertesten. Sollte es zu Komplikationen kommen, halten wir für Sie und Ihr Baby ein kompetentes Team und eine moderne Medizintechnik vor.



Ob ein Dammschnitt erforderlich sein wird, entscheidet sich in der Regel erst während der Geburt. Wenn möglich, wird darauf verzichtet. Bestimmte Situationen, in denen sich Mutter und Kind befinden, erfordern eine Geburt durch **Kaiserschnitt**. Erfolgt der Kaiserschnitt geplant, wird dieser in Teilnarkose (Spinalanästhesie) durchgeführt. Ihr Partner kann Sie in den Operationssaal begleiten.

Muss die Geburt durch einen Kaiserschnitt rasch erfolgen, ist eine Teilnarkose nicht durchführbar. In diesem Fall der Vollnarkose ist die Anwesenheit des Partners nicht möglich. Bei Risikoschwangerschaften, Frühgeburten, Geburten durch Kaiserschnitt und bei plötzlich auftretenden Besonderheiten wird grundsätzlich das Team der Kinderklinik mit einbezogen.

Unser **Perinatalzentrum** mit ständiger Anwesenheit von Frauen-, Kinder- und Narkoseärzten sowie Hebammen und OP-Personal stellt eine optimale Versorgung von Mutter und Kinder zu jeder Zeit, auch in Notfallsituationen, sicher.



NACH DER GEBURT

Und nach der Geburt?

Ihr Kind können Sie unmittelbar nach der Geburt gleich zu sich nehmen. Dieser Kontakt ist wichtig und schafft die erste Bindung zu Ihnen. Häufig sucht Ihr Baby unmittelbar Ihre Brust. Nach dem Ablösen des Mutterkuchens ist die Geburt beendet. Sollten Geburtsverletzungen vorhanden sein, werden diese in lokaler Betäubung versorgt.

Die Hebamme, der Geburtshelfer oder ein anwesender Kinderarzt führt die **erste Vorsorgeuntersuchung**, die U1, bei Ihrem Baby durch. Hier wird mithilfe des APGAR-Index der Gesundheitszustand beurteilt und Gewicht, Länge und Kopfumfang bestimmt. Zur Blutgerinnung erhält Ihr Kind Vitamin K-Tropfen. Bei Stillwunsch empfehlen wir die Vitamin K-Tropfen erst nach dem ersten Stillen zu verabreichen. Die ersten zwei bis drei Stunden nach der Geburt verbringen Sie noch im Kreißsaal.

Auch nach einer Geburt durch Kaiserschnitt findet der erste Kontakt zur Mutter **so früh wie möglich** statt. Sie können Ihr Baby direkt nach der Geburt sehen. Danach wird das Team der Kinderklinik die erste Versorgung und die U1 durchführen. Häufig ist der frischgebackene Papa bei der ersten Untersuchung mit dabei. Nach der Untersuchung kommt Ihr Baby dann zu Ihnen in den Operationssaal zurück. Kurz bevor der Kaiserschnitt beendet ist, werden Ihr Partner und Ihr Baby ins Zimmer begleitet. Hier können Sie in den darauffolgenden drei Stunden die ersten Momente gemeinsam in aller Ruhe genießen. Besonders wichtig sind nun die ersten Berührungen zwischen Ihrem Baby und Ihnen.

Die Hebamme unterstützt Sie bei **Stillwunsch** in den ersten Stunden beim Anlegen Ihres Kindes. Sie kontrolliert die Rückbildung der Gebärmutter und beantwortet Ihre Fragen.

Kann ich nach der Geburt wieder nach Hause gehen?

Bei uns können Sie auch **ambulant gebären**. Voraussetzung dafür ist, dass Sie und Ihr Ungeborenes wohlauf sind. Nach der Geburt verbringen Sie noch einige Stunden im Kreißsaal.

Ein Kinderarzt wird Ihr Baby vor der Entlassung aus der Klinik untersuchen. Eine Betreuung durch eine nachsorgende Hebamme zu Hause wird in diesem Fall empfohlen. Auch die Überwachung des Kindes durch einen Kinderarzt und die Abnahme der Stoffwechseltests muss organisiert sein.

Wie werde ich auf der Wochenstation betreut?

Auf unserer Wochenstation können Sie sich von den Strapazen der Geburt **erholen**. Besonders am Herzen liegt uns die Mutter-Kind-Bindung, so dass Sie beide zusammen **in einem Zimmer** untergebracht sind (Rooming-In).

Unsere Zimmer sind mit Wickelwagen (Kleidung, Windeln) ausgestattet. Bequeme Stillsessel sowie elektronisch verstellbare Betten sollen Ihnen die ersten Stillversuche erleichtern.

Wir stehen Ihnen mit unserer Fachkompetenz und Erfahrung in allen Situationen zur Seite. Die ersten Tage mit Ihrem Baby sind wichtig, um alle Fragen und Unsicherheiten zu klären. Bitte fordern Sie ein, was Sie brauchen. Nur so können wir Ihnen die Anleitung genau dort geben, wo Sie diese benötigen.

Über die Rufanlage an Ihrem Bett können Sie gerne unser Pflegepersonal zur Unterstützung rufen.



Stillen – so klappt es

Für eine natürliche Ernährung Ihres Kindes ist Muttermilch das Beste. Wir üben mit Ihnen die für Sie und Ihr Baby optimalen Stillpositionen und beraten Sie zum Thema Brustpflege in der Stillzeit. Nutzen Sie die Tage während Ihres Aufenthaltes in der Klinik und wenden Sie sich bei Fragen an unser Pflegeteam.

Haben Sie sich entschlossen nicht zu Stillen, teilen Sie uns dies bitte frühzeitig mit. Selbstverständlich erhalten Sie auch in diesem Fall alle wichtigen Informationen zur Ernährung Ihres Kindes.

Visiten durch die Gynäkologin/den Gynäkologen finden werktags täglich statt, an Wochenenden und Feiertagen bei Bedarf. Die Kinderärztin/der Kinderarzt kommt täglich zur Visite.

Willkommen im Leben:

Erste (Vorsorge-)Untersuchungen nach der Geburt

Die **U1** erfolgt unmittelbar nach der Geburt im Kreißsaal. Auch die weiteren wichtigsten Untersuchungen können wir bereits in der Klinik bei Ihrem Kind durchführen. Nach der 36. Lebensstunde ist eine Untersuchung auf Stoffwechselstörungen möglich.

Eine Überprüfung der **Hörfähigkeit** Ihres Kindes erfolgt ab dem zweiten Lebenstag. Die **zweite Vorsorgeuntersuchung** (U2) wird ab der 49. Lebensstunde durch die Kinderärzte durchgeführt. Selbstverständlich kann bei Bedarf auf der Wochenstation jederzeit kinderärztlicher Rat eingeholt werden. Mit der Mutter findet vor der Entlassung ein ausführliches Abschlussgespräch statt.

Warum ist eine Kinderklinik wichtig?

Bereits in der Schwangerschaft und bei Fragen oder Problemen, die das Ungeborene betreffen, kann ein/e **Kinderärztin/Kinderarzt** hinzugezogen werden. Auch bei der Geburtsplanung kann ein/e **Kinderärztin/Kinderarzt** mit eingebunden werden. Treten nach der Geburt Auffälligkeiten auf, ist eine Überwachung in unserer Kinderklinik jederzeit möglich.

Kommt Ihr Kind zu früh zur Welt oder zeigen sich unter der Geburt Hinweise, dass die Geburt für das Kind erschwert ablaufen könnte, ist der Kinderarzt bereits im Kreißsaal anwesend und verlegt Ihr Kind bei Bedarf auf kürzestem Weg auf unsere **Frühgeborenen-Intensivstation**. Dort ist eine intensive Betreuung Ihres Kindes gesichert. Auch in der Kinderklinik werden Sie in die Betreuung Ihres Kindes mit eingebunden.

Die Frauenklinik mit Geburtshilfe und die Kinderklinik bilden gemeinsam ein **Perinatalzentrum mit dem Level 2**. So können Früh- und Risikogeburten mit einem Höchstmaß an medizinischer Qualität und Pflege versorgt werden.

Familienzimmer

Unsere Familienzimmer bieten die ideale Möglichkeit, die ersten Lebenstage zu dritt gemeinsam zu genießen. Für ein Familienzimmer berechnen wir pro Tag eine Pauschale, die aktuellen Preise finden Sie auf unserer Homepage.

Ein Familienzimmer kann nicht vorab reserviert werden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Anzahl der Familienzimmer begrenzt ist. Bei Interesse wenden Sie sich bitte bereits bei der Aufnahme im Kreißsaal an die Hebamme.

Die Nutzung eines Familienzimmers ist eine Wahlleistung und wird nicht durch die Krankenkasse vergütet.

Besuche

Ruhe und Erholung sind nach einer Geburt sehr wichtig. Um dem Rhythmus Ihrer kleinen Familie gerecht zu werden, bitten wir Ihre Angehörige und Freunde die **Besuchszeiten** einzuhalten. Die aktuellen Besuchszeiten finden Sie unter www.alb-fils-klinikum.de.

Babygalerie

Es gibt unendlich viele schöne Momente im Leben von Eltern. Auf Wunsch fängt eine professionelle **Fotografin** die faszinierenden ersten Momente im Leben Ihres Kindes noch in der Klinik für Sie ein. Wenn Sie diesen Augenblick mit Freunden und Verwandten teilen möchten, stellen wir gerne ein Foto Ihres Kindes kostenlos in unserer Babygalerie auf www.alb-fils-klinikum.de ein. Auch wenn Sie die Babygalerie nicht nutzen möchten, bieten wir Ihnen in den ersten Tagen nach der Geburt ein **professionelles Fotoshooting** von Ihrem Kind an.

Wir gehen nach Hause

Nach der Geburt hat jede Frau ein **Anrecht auf Hebammenbetreuung**. Die Krankenkasse übernimmt die anfallenden Kosten. Organisieren Sie eine Betreuung möglichst frühzeitig, die jeweiligen Kontaktadressen erhalten Sie über die Hebammenliste oder im Internet. Sollten Sie keine Hebammenbetreuung nach dem Klinikaufenthalt haben, stehen wir auch nach der Klinikentlassung mit Rat und Tat an Ihrer Seite. Vereinbaren Sie bitte einen Termin in der Hebammensprechstunde.

Anmeldung Ihres Babys beim Standesamt

Nach der Geburt erhalten Sie über unseren Kreißsaal eine **Geburtsanzeige**. Füllen Sie diese bitte zeitnah aus und geben sie mit Ihrer Heirats- und Abstammungsurkunde (ggf. Stammbuch) in der Zentralen Patientenaufnahme im EG ab.

Unverheiratete Paare benötigen eine **Vaterschaftsanerkennung**.

Rückbildungskurse

In diesem Kurs zeigt die Hebamme Ihnen verschiedenen Möglichkeiten und Übungen, wie Sie nach der Geburt die Rückbildungsprozesse in Ihrem Körper unterstützen können. Sie fördern damit Ihr Körpergefühl und unterstützen Ihre Fitness. Beginnen können Sie **etwa 6-12 Wochen nach der Geburt**.

Anmeldung bei Jana Kupka unter folgender E-Mail Adresse: hebamme.jana1@web.de oder unter Telefon 07 16 1 80 86 486.



KONTAKT

ALB FILS KLINIKUM GmbH

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Eichertstraße 3

73035 Göppingen

Telefon 07161 64-7331

geburtshilfe-info@af-k.de

www.alb-fils-klinikum.de

VON ANFANG AN IN GUTEN HÄNDEN.
Die Geburtshilfe im ALB FILS KLINIKUM.