

Meine Termine als werdende Mutter

Achtung!

Bitte bringen Sie diese Unterlagen immer mit!

Hebammen-Beratung in der 18.– 22. SSW Einzel-Beratung. Eine Anmeldung ist erforderlich! Weitere Informationen auf Seite 3.	am:
Besichtigungstermine auf der Geburtshilflichen Abteilung. Eine Anmeldung ist erforderlich! Weitere Informationen auf Seite 12.	am:
Ärzt*in-Gespräch: Thema: „Spinalanästhesie/PDA“ (Kreuzstich) Gruppen-Beratung. Das Gespräch ist verpflichtend! Termin wird automatisch vergeben.	am: um: 12:45 Uhr
Hebammen-Gespräch und Ärzt*in-Gespräch: Thema: „Geburtshilfliche Maßnahmen“ und „Geburtseinleitung“. Gruppen-Beratung. Das Gespräch ist für die erste Geburt verpflichtend! Termin wird automatisch vergeben.	am: um: 11:45 Uhr
Geburtsvorbereitung durch Hebammen Eine Anmeldung ist erforderlich! Weitere Informationen auf Seite 4.	am:
Hebammen-Sprechstunde ab 28. SSW Einzel-Beratung. Eine Anmeldung ist erforderlich! Weitere Informationen auf Seite 5.	am:
Stillvorbereitungs-Kurs Gruppen-Beratung. Eine Anmeldung ist erforderlich! Weitere Informationen auf Seite 8.	am:
Ultraschall-Kontrolle in der 37/38 SSW Bitte bringen Sie folgende Befunde von Ihre*r Fachärztin mit (wenn Vorhanden): • <u>Toxoplasmose AK-Titer</u> nach der 32. SSW • <u>Streptokokken Gruppe B-Abstrich</u> Termin wird automatisch vergeben.	am: um:
CTG-Kontrolle am Geburtstermin Kontrolle der kindlichen Herztöne Termin wird automatisch vergeben.	am: um: 8:30 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Meine Termine als werdende Mutter	Seite 1
Inhalt	Seite 2
Hebammen-Beratung in der 18. bis 22. Schwangerschaftswoche	Seite 3
Geburtsvorbereitungskurs mit Hebamme	Seite 4
Hebammen-Sprechstunde ab der 28. Schwangerschaftswoche	Seite 5
Akupunktur	Seite 6
Hebammen-Betreuung zu Hause	Seite 7
Stillvorbereitungskurs	Seite 9
Familienzimmer	Seite 10
Baby-Treff	Seite 11
Beckenbodentraining	Seite 12
Still-Ambulanz	Seite 13
Besichtigungstermine auf der Geburtshilflichen Abteilung	Seite 14
Sozialarbeiter*in der MAG ELF	Seite 15

Hebammenberatung in der 18. bis 22. Schwangerschaftswoche

(Einzel-Beratung mit der*dem Partner*in)

Die Hebammen-Beratung der Klinik Landstraße findet im Rahmen der Mutter-Kind-Pass Untersuchung statt. Das Gespräch umfasst die Themen Schwangerschaft, Ernährung, Geburt und Wochenbett.

Die Dauer des Gesprächs beträgt rund eine Stunde. Für Fragen stehen wir während des Gesprächs gerne zur Verfügung. **Die Kosten werden vollständig von der Krankenkasse zurückerstattet!**

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt zu einer Hebamme zur auf:

ABASS Julia Tel.: + 43 660 72 803 47 (Deutsch und Englisch)	DÄUBER Monika Tel.: + 43 664 99 45 675 (Deutsch und Englisch)
DOMSA Tünde Tel.: +43 676 736 29 35 (Deutsch und Ungarisch)	RUTHENSTEINER Doris Tel.: + 43 699 10 703 837 (Deutsch und Englisch)
FRANZEN Beata Tel.: +43 676 31 55 371 (Deutsch, Polnisch und Englisch)	TOTH Eszter Tel.: + 43 676 61 64 763 (Deutsch und Ungarisch)
KULIC Nada Tel.: +43 699 19 202 520 (Deutsch und Serbokroatisch)	

Geburtsvorbereitungskurs mit Hebamme

Paarkurs (Gruppenkurs)

Termine: Freitag, 17:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 09:00 bis 12:00 Uhr

Anmeldung: Bitte melden Sie sich telefonisch an. Tel.: +43 1 711 65 74732 • Anmeldung ist ab der 22. Schwangerschaftswoche möglich. • Die Kursgebühr beträgt 210€ pro Paar. Ausschließlich Barzahlung vor Ort möglich. Ihre Anmeldung ist verbindlich! Einzel-Kurse sind auf Anfrage möglich auch in Ihrer Muttersprache. Ort: Klinik Landstraße Boerhaavegasse 13/2, 1030 Wien Gruppenraum der Psychologie, 2.Stock		<u>2023</u> 12.05. + 13.05.2023 23.06. + 24.06.2023 14.07. + 15.07.2023 25.08. + 26.08.2023 15.09. + 16.09.2023 13.10. + 14.10.2023 17.11. + 18.11.2023 15.12. + 16.12.2023
---	--	---

Hebammen-Sprechstunde

kostenfreie Beratung ab der 28. Schwangerschaftswoche

Die Hebammen der Klinik Landstraße stehen Ihnen für alle Fragen rund um die Themen Schwangerschaft, Atemtechnik, Geburt oder Wochenbett gerne zur Verfügung.

Geburt

Neugeborenes

Kaiserschnitt

Steißlage

Ernährung



Foto: Getty / Aleksandar Nakic

Naturheilkunde

Ängste

Veränderungen

Beschwerden

Schmerzen

Sie haben nach dem Besuch des Geburtsvorbereitungskurses noch Fragen? Hier haben Sie die Möglichkeit persönliche Fragen mit einer Hebamme zu besprechen.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Tel.: + 43 1 71165 74712

Montag bis Freitag, 12:00 bis 14:00 Uhr

Ort:

Klinik Landstraße

Schwangeren-Ambulanz

Juchgasse 25, 1030 Wien

1. Stock

Bitte beachten Sie: Die Sprechstunde ersetzt keinen Geburtsvorbereitungskurs!

Akupunktur

zur Geburtsvorbereitung, bei Schwangerschaftsbeschwerden und Beckenendlage (kostenfrei)

Die Akupunktur ist ein Teilgebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ziel ist es, seelische und körperliche Störungen ins Gleichgewicht zu bringen.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Damit werden der Körper und das Gewebe von Gebärmutterhals und Muttermund auf die Geburt vorbereitet. Wird Akupunktur regelmäßig und geburtsvorbereitend angewendet, kann sich – das ergaben Studien – die Eröffnungsperiode um bis zu zwei Stunden verkürzen.

Beginn: ab 36 + 0 SSW, 1 x wöchentlich

Akupunktur bei Schwangerschaftsbeschwerden

Durch körperliche und hormonelle Umstellungen kann es in der Schwangerschaft zu Beschwerden kommen, die mit Akupunktur gut behandelt werden können. Dazu gehören Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen, Wassereinlagerungen (Ödeme), Rückenbeschwerden oder das Karpaltunnelsyndrom.

Akupunktur bei Beckenendlage

Durch die Stimulation sogenannter Meridian Punkte wird das ungeborene Kind sanft zum Umdrehen animiert. Die 34. und 35. Schwangerschaftswoche sind der ideale Zeitpunkt für eine Akupunktur bei Beckenendlage.

Termine: nur nach telefonische Voranmeldung

Beginn: 13:00 Uhr, Dauer 0,5 Stunden

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Tel.: +43 1 71165 74737

Montag bis Freitag, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort:

Klinik Landstraße,
Juchgasse 25, 1030 Wien,
CTG Raum, 1.Stock

Hebammenbetreuung zu Hause

in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Für die **Betreuung nach der Geburt zuhause** stehen Ihnen **freiberufliche Hebammen** zur Verfügung. Diese **Hausbesuche** werden von der Krankenkasse, **bei Kassenhebammen, komplett übernommen**. Bei Wahlhebammen wird ein Teil zurückerstattet. Die Betreuung zu Hause können Sie bis zu 8 Wochen nach der Geburt in Anspruch nehmen.

In den ersten 5 Tagen nach der Geburt haben Sie Anspruch auf einen täglichen Hebammenbesuch zuhause. Und 7 weitere Hausbesuche in den ersten 8 Lebenswochen Ihres Kindes.

Ambulante Geburt: Es die Möglichkeit einer ambulanten Geburt. Hier entbinden Sie im Krankenhaus und gehen innerhalb von 24 Stunden nach der Geburt nach Hause. Für eine ambulante Geburt brauchen Sie eine Nachsorge-Hebamme und eine*n Kinderärzt*in.

Das Hebammen Angebot umfasst:

- Neugeborenen-Pflege
- Nabel-Pflege
- Vitamin K-Gabe
- Blutabnahme beim Baby: PKU-Test (Stoffwechseluntersuchung)
- Gewichtskontrolle bei Baby Tipps und Tricks bei Koliken
- Rückbildungskontrolle der Gebärmutter
- Hilfestellung beim Stillen
- Tipps und Tricks bei wunden Brustwarzen
- Kontrolle der Heilung von Geburtsverletzungen oder Kaiserschnittnarbe
- Tipps und Tricks bei Wundheilungsstörungen
- Unterstützung bei der Elternrolle
- Rückbildungsgymnastik und Beckenboden-Training

Folgende Hebammen stehen Ihnen beratend zur Verfügung

Bitte nehmen Sie direkt Kontakt zu einer Hebamme auf:

ABASS Julia (Wahlhebamme im 1. bis 4. Bezirk, 9. und 20. bis 22. Bezirk) Tel.: +43 660 72 803 47 E-Mail: julia.abass@hotmail.com (Deutsch und Englisch)	DÄUBER Monika (Wahlhebamme im 22. Bezirk) Tel.: + 43 664 99 45 675 E-Mail: info@ichbinschwanger.at (Deutsch und Englisch)
DOMSA Tünde (Wahlhebamme im 3. und 11. Bezirk) Tel.: +43 676 736 29 35 E-Mail: hebammedomsa@gmail.com (Deutsch und Ungarisch)	RUTHENSTEINER Doris (Kassenhebamme im 22. Bezirk) Tel.: +43 699 10 703 837 E-Mail: Doris@meine-Hebamme.at (Deutsch und Englisch)
FRANZEN Beata (Wahlhebamme in ganz Wien und Umgebung) Tel.: 43 676 31 55 371 E-Mail: hebamme@live.at (Deutsch, Polnisch und Englisch)	TOTH Eszter (Wahlhebamme im 3., 12., 23. Bezirk und Mödling) Tel.: +43 676 61 64 763 E-Mail: eszter@gmx.at (Deutsch und Ungarisch)
KULIC Nada (Wahlhebamme in ganz Wien) Tel.: +43 699 19 202 520 E-Mail: nada.kulic@gmx.at (Deutsch und Serbokroatisch)	

Die Kosten bekommen Sie bei **Kassenhebammen vollständig** und bei **Wahlhebammen zum Teil** von Ihrer Krankenkasse **zurückerstattet**.

Weitere Hebammen aus Ihrem Bezirk finden Sie unter www.hebammen.at

Stillvorbereitungskurs

(kostenfrei)

Diese **Veranstaltung** ist **kostenfrei**. Ihr*e Partner*in ist herzlich eingeladen.

Inhalt der Veranstaltung:

- Bedeutung des Stillens für Mutter und Kind
- Film über „Stillen in den ersten Tagen“ ca. 30 Minuten
- Was bedeuten Rooming-in und Bonding?
- Die erste Milch „Kolostrum“
- Wie oft und wie lange soll mein Baby trinken?
- Ernährung in der Stillzeit
- Verwendung von Beruhigungssaugern
- Demonstration von Stillpositionen

Vortragende:

Barbara Luckner-Puchmajer, DGKP und Stillberaterin-IBCLC

Carina Barmetler DKKP und Stillberaterin

Elisabeth Vesely, DGKP, Ausbildung in Aromatherapie und IBCLC

Termine 2023: 11.01.2023, 15.02.2023, 15.03.2023, 12.04.2023, 17.05.2023
14.06.2023, 13.9.2023, 11.10.2023, 15.11.2023, 13.12.2023

Achtung: Im Juli und im August finden keine Kurse statt!

Beginn: 17:00 Uhr, Dauer 1,5 bis 2 Stunden

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Tel.: +43 1 71165 74726

Montag bis Freitag, 8:00 bis 13:00 Uhr

Ort:

Klinik Landstraße

Boerhaavegasse 8a, 1030 Wien

Multimediaraum

Familienzimmer

Wir bieten Ihnen auf unserer Geburtshilfestation Familienzimmer an. Nach der Geburt Ihres Kindes können Sie – abhängig von der Verfügbarkeit – gemeinsam mit Ihrer*m Partner*in ein Familienzimmer beziehen. Voraussetzung ist, dass Ihr*e Partner*in während Ihres Aufenthaltes in der Klinik Landstraße dauerhaft anwesend ist.

Eine Übernachtung von Geschwisterkinder ist leider nicht erlaubt! Aufgrund einer erhöhten Anzahl von Geburten, kann es zu einer vorzeitigen Auflösung Ihres Familienzimmers kommen.

Kosten für Ihre*n Partner*in	
Pro Nacht (inkl. Frühstück)	→ 59,29€
Pro Nacht (inkl. Vollverpflegung)	→ 78,32€

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich bei Ihrer Ultraschallkontrolle in der 37./38. SSW am Schalter der Schwangeren-Ambulanz für ein Familienzimmer an.

Ort:

Klinik Landstraße
Schwangeren-Ambulanz
Juchgasse 25, 1030 Wien
1. Stock

Baby-Treff

(kostenfrei)

Wir bieten Ihnen einen **offenen Baby-Treff** zu folgenden Themen:

- Still-Vorbereitung
- Still-Beginn
- Still-Positionen
- Beikost
- Milchvorrat anlegen
- Ernährung in der Stillzeit
- Schlafen mit Baby
- Frau sein und Stillen
- Abstillen



Foto: Getty / Jose Luis Pelaez Inc

Schwangere und Väter sind herzlich willkommen!

Termine:

Donnerstag (ausgenommen Feiertage), 13:00 bis 14:00 Uhr.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Tel.: +43 1 71165 74726 oder +43 1 71165 74737

Montag bis Freitag, von 8:00 bis 13:00 Uhr

Ort:

Klinik Landstraße,

Boerhaavegasse 13/2, 1030 Wien

Gruppenraum der Psychologie, 2. Stock

Beckenboden– und Rückbildungsgymnastik

- Nach einer Spontan–Entbindung (Vaginale Geburt)
- Nach einer Kaiserschnitt–Entbindung (Sectio)
- Bei Rectus Diastase

Rückbildungsarbeit ist immer nach einer Entbindung wichtig. Sie hilft dabei, die Belastung des Beckenbodens durch die Geburt rückgängig zu machen und beugt einem – in der ersten Zeit nicht selten auftretenden – Harnverlust vor.

Kursinhalte:

- Funktionelles Beckenbodentraining
- Kräftigende Übungen für den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf Bauch–, Rücken– und Beckenbodenmuskulatur
- Alltagsverhalten
- Haltungsschulung und Körperwahrnehmung

Termine:

Donnerstag (ausgenommen Feiertage), 15:00 bis 16:00 Uhr.

Der Kurs findet ganzjährig statt, ein Einstieg ist jederzeit möglich, nach vorheriger Einschulung. Kleingruppe, mit max. 8 Personen

Kosten:

5 Block: 125 Euro

Schnupperstunde: 30 Euro

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Tel.: +43 1 71165 74737; Montag bis Freitag, von 10:00 bis 13:00 Uhr

Ihre Anmeldung ist verbindlich! Schwangere und Kinder bis zum Krabbelalter sind herzlich willkommen!

Ort:

Klinik Landstraße,

Boerhaavegasse 13/2

1030 Wien

Gruppenraum der Psychologie, 2. Stock

Still–Ambulanz

Wir helfen Ihnen bei:

- Still–Problemen von Beginn des Stillens bis zum Abstillen
- Still–Positionen
- Milchstau

Wir bieten Still–Beratung bei:

- geplantem Kaiserschnitt
- Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2 und Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes)
- nach Brust–Operationen

Wir beantworten alle Fragen um das Thema Stillen.

Bitte kommen Sie bei Still–Problemen immer mit Ihrem Baby.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Tel.: + 43 1 71165 74726

Montag bis Freitag, 8:00 bis 13:00 Uhr

Ort:

Klinik Landstraße

Schwangeren–Ambulanz

Juchgasse 25, 1030 Wien

1. Stock

Bitte bei jedem Termin unbedingt mitbringen:

- Mutter–Kind–Pass
- E–Card

Besichtigungstermine

der Geburtshilflichen Abteilung (kostenfrei)

Gerne können Sie unverbindlich unsere Station besichtigen.

Besichtigungstermine 2023

07.06. + 22.06.

06.07. + 20.07

03.08. + 31.08.

14.09. + 28.09

12.10. + 25.10. (Mittwoch)

09.11. + 23.11.

14.12.

Die Besichtigung beginnt immer um 17:00 Uhr.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich telefonisch an.

Tel.: + 43 1 71165 74720

Montag bis Freitag, 8:00 bis 13:00 Uhr

Ort:

Klinik Landstraße,

Juchgasse 25, 1030 Wien,

Besprechungsraum der Station 1A, 1.Stock

Sozialarbeiter*in der MAG ELF

in der Klinik Landstraße (kostenfreies Service)

Unsere Angebote in der Geburtsklinik:

Information zu den Angeboten der MAG ELF

- Informationen über die Elternschule
- Angebote der Familienzentren u. Information zum Willkommensgeschenk

Information in rechtlichen und finanziellen Angelegenheiten

- finanzielle Ansprüche
- Behördenwege
- Fragen zur Vaterschaftsanerkennung
- Unterhaltsfragen

Psychosoziale Beratung rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich telefonisch an. Tel.: +43 1 71165 75933

Montag bis Freitag, 8:00 bis 15:00 Uhr und Mittwoch, 13.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Klinik Landstraße

Juchgasse 25, 1030 Wien

Büro: 3. Stock, Zimmer 410

Sie oder Ihr*e Partner*in haben Ihren Hauptwohnsitz in Wien? Dann erhalten Sie in den **Familienzentren** – unter **Vorlage des Mutter-Kind-Passes** – ab der 8. Woche vor der Geburt oder nach 8 Wochen der Geburt ein **Willkommensgeschenk**.

Standorte der Familienzentren:

6. Bezirk, Mollardgasse 8, Tel.: +43 1 4000 06894

10. Bezirk, Katharinengasse 16, Tel.: +43 1 4000 10894

11. Bezirk, Wilhelm-Weber-Weg 4/3, Tel.: +43 1 4000 11894

12. Bezirk, Darnautgasse 10, Tel.: +43 1 4000 12900

14. Bezirk, Linzer Straße 253-255/Stiege 1 – Außenstandort, Tel.: +43 1 914 04 72

16. Bezirk, Huttengasse 19-21, Tel.: +43 1 4000 16894

20. Bezirk, Dresdner Straße 43-47, Tel.: +43 1 4000 20894

21. Bezirk, Franz-Jonas-Platz 12, 2. Stock, Tel.: +43 1 4000 21894

22. Bezirk, Simone-de-Beauvoir-Platz 6, Tel.: + 43 4 4000 22894

23. Bezirk, Rößlbergasse 15, Tel.: +43 1 4000 23894