

## Angebote der Geburtshilfe am Heinrich-Braun-Klinikum | Standort Zwickau



Sie erwarten ein Baby – wir freuen uns mit Ihnen und begleiten Sie gern durch die Schwangerschaft und Geburt.

Unser Team aus hoch motivierten und qualifizierten Frauenärzten, Kinderärzten, Narkoseärzten, Hebammen und Kinderkrankenschwestern steht Ihnen und Ihrem Nachwuchs rund um die Uhr zur Seite. Ihre individuellen Wünsche werden wir im Rahmen unserer Möglichkeiten gerne berücksichtigen.

Als Perinatalzentrum der Stufe II können wir Sie auch in Risikosituationen ab der 29. Schwangerschaftswoche sicher versorgen. Zu früh geborene Babys und kranke Neugeborene werden auf der benachbarten Intensivstation des Kinderzentrums von unseren Kinderärzten sowie Kinder- und Intensivkinderkrankenschwestern optimal betreut.

Zudem halten wir für Sie ein umfangreiches Kurs- und Informationsangebot bereit. Auf den nachfolgenden Seiten erhalten Sie einen kleinen Einblick. Alle aktuellen Termine finden Sie auch auf unserer Website unter [www.heinrich-braun-klinikum.de](http://www.heinrich-braun-klinikum.de).

Sie haben weitere Fragen? Sprechen Sie uns an – wir haben ein offenes Ohr für Sie!



Dr. med. Conny Huster (Leitende Cheffärztin Kinderzentrum) gemeinsam mit Dr. med. Gero Teichmann (Chefarzt Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe)

Wir bieten Ihnen:

- + eine modern eingerichtete Station mit 1- und 2-Bett-Zimmern mit Dusche, Wickereinheit und Babybad, Fernseher, Telefon und WLAN-Verfügbarkeit sowie überwiegend eigenem Balkon
- + Familienzimmer, in denen auch die frischgebackenen Väter herzlich willkommen sind
- + vier moderne Kreißsäle mit u. a. individuell einstellbaren Gebärbetten sowie Entspannungs- und Entbindungswanne für ein individuelles Erlebnis Ihrer Entbindung
- + 24-Stunden-Rooming-in – Sie und Ihr Baby sind nach der Geburt zusammen im Zimmer untergebracht
- + ein Kinderzimmer, in dem Sie bei Bedarf Ihr Baby in die Hände des Pflegepersonals geben können
- + einen großzügigen Aufenthaltsraum mit separatem Stillbereich und Außenterrasse, wo Sie sich Frühstück und Abendessen individuell am Büfett zusammensetzen und auch Ihren Besuch empfangen können



Etwa sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin sollten Sie Ihren Klinikofficer mit folgenden Utensilien gepackt haben:

## Dokumente

- ❑ Einweisungsschein
- ❑ Mutterpass
- ❑ wichtige Telefonnummern
- ❑ Krankenkassenschein
- ❑ bei Privatpatientinnen: Bestimmen Sie im Vorfeld den gewünschten Leistungsrahmen (Einzelzimmer, Chefarztbehandlung etc.)

## Für den Kreißsaal

- ❑ bequemes Baumwollshirt/Nachthemd
- ❑ Socken für warme Füße
- ❑ nach Wunsch: eigene Entspannungsmusik
- ❑ für die Begleitperson: Fotoapparat, Getränke/Snacks, bequeme Kleidung

## Auf der Wochenstation

- ❑ Hausschuhe/Badeschuhe
- ❑ Waschutensilien/Kosmetikartikel
- ❑ Handtücher/Waschlappen
- ❑ Wohlfühlkleidung, die zum Stillen geeignet ist (vorn zu öffnen), Still-BH  
*Vorlagen, Einmalslips und Einmalstilleinlagen bekommen Sie gestellt.*

## Für den Nachwuchs

- ❑ Um Hüftschäden bei Neugeborenen zu vermeiden, empfehlen wir das Tragen einer Frottee-Spreizhose. Bitte bringen Sie eine Ausführung in der Größe 0 oder 1 mit in die Klinik.

*Während des stationären Aufenthaltes stellen wir Kleidung, Windeln und Babypflegeprodukte selbstverständlich zur Verfügung.*

## Für die Heimreise

- ❑ Für die Mutti: bequeme Kleidung
- ❑ Für den Nachwuchs: Body, Socken, Pulli, Strampler  
Nach Bedarf: Jacke, Overall, Mütze, Handschuhe
- ❑ Babyschale, Decke

Wir freuen uns, Ihnen das Team der Geburtshilfe des HBK persönlich vorzustellen und nehmen Sie mit auf einen kleinen Rundgang durch Kreißsaal und Geburtenstation am Standort Zwickau.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, einen Überblick über die Untersuchungsmöglichkeiten und das Kursangebot für Schwangere und Familien zu geben. Des Weiteren informieren wir Sie über die medizinischen Möglichkeiten an unserem Klinikum, um Ihnen und Ihrem Baby einen sicheren Start ins Leben zu gewährleisten.

## Individuelle Kreißsaalführungen

Gern zeigen wir Ihnen auch in einer individuellen Führung unsere Station sowie Kreißsäle. Bitte melden Sie sich dazu telefonisch über unseren Kreißsaal an: 0375 51-4000.



**Termine**  
jeden ersten und dritten Dienstag im Monat

**Zeitraum**  
18.00–19.00 Uhr

**Ort**  
HBK  
Veranstaltungsraum (Haus 6, EG)  
Karl-Keil-Straße 35  
08060 Zwickau

**Kosten**  
kostenfrei

**Anmeldung**  
über den Kreißsaal

**Kontakt**  
Telefon Kreißsaal  
0375 51-4000

# Geburtsvorbereitungskurs

**Termine**  
auf Anfrage

**Zeitraum**  
auf Anfrage

**Ort**  
HBK  
Klinik für Frauen-  
heilkunde und  
Geburtshilfe  
Haus 6  
Station 06-1A  
Karl-Keil-Straße 35  
08060 Zwickau

**Kosten**  
Kosten trägt die  
Krankenkasse der  
Mutter

**Anmeldung**  
über den Kreißsaal

**Kontakt**  
Telefon Kreißsaal  
0375 51-4000

Ab der 28. SSW empfehlen wir Ihnen einen Geburtsvorbereitungskurs zu absolvieren, um sich körperlich und mental auf die bevorstehende Zeit vorzubereiten.

Unsere Hebamme wird Sie in sechs Kursen à 90 Minuten bzw. in einem Wochenendkurs auf das Erlebnis Geburt vorbereiten.

Der Kurs umfasst:

- + Hinweise zum letzten Trimester der Schwangerschaft
- + Informationen zur Spontangeburt mit den unterschiedlichen Entbindungsmöglichkeiten
- + Informationen zum Kaiserschnitt und Möglichkeiten der Schmerzlinderung
- + Besichtigung des Kreißsaals und der Station
- + Hinweise zur Säuglingspflege von A bis Z
- + Hinweise zum Stillen und zur Ernährung



# Geburtsplanung

Bei Besonderheiten wie Schwangerschaftsdiabetes oder anderen Erkrankungen, besonderer Medikamenteneinnahme, Zwillingen, Beckenendlagen oder notwendiger Kaiserschnittentbindung ist eine Geburtsplanung wichtig. Bei besonderen Fragestellungen werden auch Kinder- oder Narkoseärzte einbezogen. Ihr Frauenarzt kann Sie dafür zur ambulanten Vorstellung – meist vier bis sechs Wochen vor dem erwarteten Geburtstermin – überweisen.

Neben der Erhebung der persönlichen Krankengeschichte werden die aktuellen Daten des Kindes wie Gewicht, Durchblutung, Fruchtwassermenge oder der Mutterkuchen beurteilt und ausgewertet. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, auf Ihre persönlichen Wünsche zum Geburtsablauf – soweit planbar – einzugehen.

Wenn Ihre Schwangerschaft unauffällig verläuft und keine wesentlichen Risiken bekannt sind, reicht eine Vorstellung in der Hebammensprechstunde aus.



**Termine**  
nach Absprache

**Zeitraum**  
nach Absprache

**Ort**  
HBK  
Klinik für Frauen-  
heilkunde und  
Geburtshilfe  
Haus 6  
Station 06-1A  
Karl-Keil-Straße 35  
08060 Zwickau

**Kosten**  
kostenfrei mit  
Überweisungs-  
schein

**Anmeldung**  
über den Kreißsaal

**Kontakt**  
Telefon Kreißsaal  
0375 51-4000

## Hebammensprechstunde

**Termine**  
jeden Dienstag

**Zeitraum**  
10.00–12.00 Uhr

**Ort**  
HBK  
Klinik für Frauen-  
heilkunde und  
Geburtshilfe  
Haus 6  
Station 06-1A  
Karl-Keil-Straße 35  
08060 Zwickau

**Kosten**  
kostenfrei

**Anmeldung**  
über den Kreißsaal

**Kontakt**  
Telefon Kreißsaal  
0375 51-4000

Es sind nur noch wenige Wochen bis zur Geburt Ihres Kindes, jedoch beschäftigen Sie noch einige ungeklärte Fragen zum Ablauf?

In unserer Hebammensprechstunde besprechen wir in ruhiger Atmosphäre die Aufnahmeformalitäten für den Klinikaufenthalt zur Geburt und gehen individuell auf die Besonderheiten während Ihrer Schwangerschaft sowie Ihre Wünsche rund um die Geburt ein. Darüber hinaus besteht, sofern nicht belegt, die Möglichkeit der Kreißsaalbesichtigung.

Die Hebammensprechstunde können Sie ab der 34. SSW wahrnehmen.



## Akupunktur in der Schwangerschaft

Die Behandlungsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin ist komplikationsarm und nahezu schmerzlos. Während der Schwangerschaft ist Akupunktur ein sanfter Weg, um Beschwerden wie Schwangerschaftsübelkeit und -erbrechen, Schlafstörungen, Rückenschmerzen sowie Wasseransammlungen an den Händen und Füßen zu lindern.

Eine Sitzung dauert etwa 20 bis 30 Minuten. Da die gesetzlichen Krankenkassen die Leistung nicht übernehmen, belaufen sich die Kosten auf 5,- € pro Sitzung.

Akupunktur kann ergänzend zu den bewährten geburtsvorbereitenden Maßnahmen ab der 36. SSW eingesetzt werden.



**Termine**  
jeden Dienstag

**Zeitraum**  
08.00-10.00 Uhr

**Ort**  
HBK  
Klinik für Frauen-  
heilkunde und  
Geburtshilfe  
Haus 6  
Station 06-1A  
Karl-Keil-Straße 35  
08060 Zwickau

**Kosten**  
5,- € pro Sitzung

**Anmeldung**  
über den Kreißsaal

**Kontakt**  
Telefon Kreißsaal  
0375 51-4000

## Kurs für werdende Großeltern

### Termine

jeden letzten  
Donnerstag  
im Monat

### Zeitraum

16.00–17.00 Uhr

### Ort

HBK  
Klinik für Frauen-  
heilkunde und  
Geburtshilfe  
Haus 6  
Station 06-1A  
Karl-Keil-Straße 35  
08060 Zwickau

### Kosten

kostenfrei

### Anmeldung

über Station 06-1A

### Kontakt

Telefon Station  
0375 51-2124

Nicht alles, was vor Jahrzehnten bei den eigenen Kindern gut war, ist heute noch zeitgemäß. Galt es früher, die Säuglinge täglich zu baden und die Haut mit Salben oder Puder zu pflegen, so ist das heute überholt und es gilt die Devise: „weniger ist mehr“. Auch das Stillen zu festen Uhrzeiten ist nicht mehr so streng zu sehen und kann eher nach Bedarf geschehen.

Die richtige Schlafposition und Ausgestaltung des Schlafplatzes, Wickeltechniken und Pflegegewohnheiten – damit keine Unsicherheit beim Umgang mit dem zukünftigen Enkelkind entsteht, werden all diese wichtigen Dinge im Kurs angesprochen und erklärt.



## Geschwisterkurs

Mit der Ankunft eines Geschwisterchens verändert sich das Familiengefüge. Aus Einzelkindern werden große Brüder und Schwestern. Das will vorbereitet sein – am besten mit einem Geschwisterkurs.

In der einstündigen Schulung werden die Bedürfnisse des künftigen Nachwuchses erklärt. Anhand von Puppen können die Kinder den Umgang mit dem Geschwisterchen üben: Windeln wechseln, Strampler anziehen, Fläschchen geben – so können sie sich auf Ihre Rolle als großer Bruder oder große Schwester vorbereiten und Verständnis für das Neugeborene und seine Bedürfnisse entwickeln. Im Idealfall werden sie sogar zur Hilfe für die Eltern.

Der Kurs ist für Kinder ab 4 Jahren konzipiert. Die Eltern können zwischenzeitlich gern einen Rundgang über die Geburtsstation unternehmen.



### Termine

jeden ersten  
Dienstag im Monat

### Zeitraum

16.00–17.00 Uhr

### Ort

HBK  
Klinik für Frauen-  
heilkunde und  
Geburtshilfe  
Haus 6  
Station 06-1A  
Karl-Keil-Straße 35  
08060 Zwickau

### Kosten

kostenfrei

### Anmeldung

über Station 06-1A

### Kontakt

Telefon Station  
0375 51-2124

## Geborgen und Gesund im Tragetuch

**Termine**  
nach Vereinbarung

**Zeitraum**  
nach Vereinbarung

**Ort**  
HBK  
Klinik für Frauen-  
heilkunde und  
Geburtshilfe  
Haus 6  
Station 06-1A  
Karl-Keil-Straße 35  
08060 Zwickau

**Kosten**  
5,- € pro  
Teilnehmer

**Anmeldung**  
über den Kreißsaal

**Kontakt**  
Telefon Kreißsaal  
0375 51-4000

Ein Tragetuch kann dem Neugeborenen in den ersten Monaten ein hohes Maß an Wärme und Geborgenheit vermitteln und ermöglicht es dabei, den Eltern flexibel zu sein und auf eine gesunde Körperhaltung für sich und ihr Baby zu achten. Neben vielfältigen Informationen zum gesunden Tragen von Kleinkindern werden im Kurs ausführlich verschiedene Bindetechniken für das Tragetuch einstudiert.

Der Kurs kann sowohl in der Schwangerschaft als auch mit dem Kind nach der Geburt absolviert werden. Neugeborene mit einem Geburtsgewicht von unter 2.500 Gramm sollten jedoch erst nach drei Monaten im Tragetuch transportiert werden.



## Babybrei selbst gemacht

Apfel-Bananen-Zwieback-Brei oder Pastinaken-Karotten-Hirsebrei – was kompliziert klingen mag, lässt sich in der heimischen Küche für den Nachwuchs einfach herstellen. Wer selbst kocht, weiß, was sein Kind bekommt. Und dass es nicht aufwändig ist und Spaß machen kann, selbst Babybrei herzustellen, zeigen die Hebammen des Heinrich-Braun-Klinikums zum Kochkurs im **akroform** Küchenstudio.

Je nach Jahreszeit werden verschiedene Brei-varianten gekocht – mit frischem Obst und Gemüse der Saison. So kommt Abwechslung auf den Tisch und das freut den Nachwuchs.

Wer jetzt neugierig geworden ist, kann sich gern ausführlicher informieren oder sich zu einem der nächsten Termine anmelden.



**Termine**  
jeden ersten  
Mittwoch im Monat

**Zeitraum**  
16.00–18.00 Uhr

**Ort**  
Küchenstudio  
Akroform,  
Reichenbacher  
Straße 83 a  
08056 Zwickau

**Kosten**  
2,- € pro  
Teilnehmer

**Anmeldung**  
über den Kreißsaal

**Kontakt**  
Telefon Kreißsaal  
0375 51-4000

## Babyschwimmen im ARC Gesundheitszentrum

### Termine

montags bzw.  
donnerstags  
auf Anfrage

### Zeitraum

10.00–11.00 Uhr  
bzw.  
11.00–12.00 Uhr

### Ort

ARC Gesundheits-  
zentrum GmbH  
(am HBK)  
Haus 25  
Karl-Keil-Straße 35  
08060 Zwickau

### Kosten

64,- € für  
8 Stunden

### Anmeldung

über ARC  
Gesundheits-  
zentrum

### Kontakt

Telefon  
0375 51-2715  
oder  
0375 51-552716

Der Kurs im ARC ist empfohlen für Babys ab dem fünften Monat.

### Vorteile des Babyschwimmens:

- + intensiver Eltern-Kind-Kontakt
- + Entwicklungsförderung aller Bewegungen Ihres Säuglings
- + Verbesserung der motorischen Fähigkeiten
- + freies Ausleben des Bewegungsdrangs
- + Vorbeugung von Haltungs- und Bewegungsschäden



## Babyschwimmen im Johannisbad

Aus ihrer Zeit im Mutterleib kennen Babys bereits bestens das Gefühl, sich im Wasser zu bewegen. Unser Babyschwimmen ist somit die Wiederentdeckung eines vertrauten Elements. Diese Wasser-verbundenheit gilt es zu erhalten und zu festigen. Das bringt jede Menge Spaß und Aktivität, aber auch Entspannung mit sich. Babyschwimmen ist übrigens keine Modeerscheinung – schon seit Urzeiten gewöhnen Frauen ihre Neugeborenen frühzeitig an das Wasser.

Zum Wohle Ihres Babys finden beide Babyschwimmkurse in angenehm warm temperiertem Wasser statt und werden immer unter qualifizierter Anleitung durchgeführt.

Der Kurs im Johannisbad ist empfohlen für Babys ab der 13. Lebenswoche. Die Teilnahme ist bis zu einem ¾ Jahr möglich.



### Termine

jeden Montag

### Zeitraum

14.00–15.00 Uhr

### Ort

Johannisbad  
Johannisstraße 16  
08056 Zwickau

### Kosten

50,- € für  
6 Stunden

### Anmeldung

über Hebamme  
Sabine Metzler

### Kontakt

Hebamme Mobil  
0173 35 85 440



**Termine**  
täglich

Wir arbeiten mit der Low-Level-Lasertherapie – eine nebenwirkungsfreie Therapieform für Wundheilstörungen und Schmerztherapie, die zur Regeneration von Zellen und damit eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung hat.

**Zeitraum**  
nach Vereinbarung

**Ort**  
HBK  
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Haus 6  
Station 06-1A  
Karl-Keil-Straße 35  
08060 Zwickau

Behandelt werden können damit unter anderem:

- + wunde Brustwarzen
- + Kaiserschnittnähte
- + Dammschnitte
- + Hämorrhoiden

**Kosten**  
kostenfrei für Patientinnen, die im HBK entbunden haben, sonst 5,- € pro Sitzung

**Anmeldung**  
über Station 06-1A

**Kontakt**  
Telefon Station  
0375 51-2124




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Notizen





Heinrich-Braun-Klinikum  
gemeinnützige GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig  
und des Universitätsklinikums Jena

Heinrich-Braun-Klinikum gemeinnützige GmbH

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Standort Zwickau | Haus 6

Geburtshilfe: Station 06-1A | 1. OG

Karl-Keil-Straße 35 | 08060 Zwickau

Telefon: 0375 51-2280

E-Mail: [frau@hbk-zwickau.de](mailto:frau@hbk-zwickau.de)

Internet: [www.heinrich-braun-klinikum.de](http://www.heinrich-braun-klinikum.de)

