

ZIEL

Ich möchte euch hiermit nochmal sensibilisieren und auffordern die Corona Situation ernst zu nehmen, damit wir alle sicher durch diese Zeit kommen!

AUßERDEM

- Bitte unterzeichnet Post nur mit eurem eigenen Kugelschreiber (das geht auch auf den DHL-Pads)
- Schnuller bitte nicht ablutschen und dem Kind wieder in den Mund stecken
- Kindernasen mit einem Einmaltaschentuch säubern und nicht mit der Hand
- Bitte desinfiziert eure HANDYDISPLAYS regelmässig, sowie Tastaturen, die täglich genutzt werden
- Bitte benutzt keine Einkaufswagen oder Körbe (ihr könnt eure eigenen Einkaufstaschen befüllen)
- Täglich durchlüften, Heizungen aus und Raumbefeuchter ausschalten

EMPFEHLUNGEN FÜR MÜTTER MIT NEUGEBORENEN & KLEINKINDERN

- Zu Hause bleiben
- Keinen Besuch empfangen
- Keine Umarmungen/ keine Hände schütteln
- Neugeborenes oder Kleinkinder nicht mit zum Einkaufen nehmen, wenn es nicht notwendig ist (lasst in dem Falle Partner/In einkaufen oder liefern lassen)
- Wenn Kinder mit müssen bitte im Kinderwagen lassen und abdecken/ Neugeborene und Säuglinge lieber im Tragetuch oder in einer Tragehilfe transportieren
- Spaziergänge reduzieren (entweder sehr früh morgens oder gen Abend, wo wenig Leute unterwegs sind). Falls Garten oder Balkon vorhanden ist, nutzt den und verzichtet auf Spaziergänge)
- Nach Aktivitäten draußen bitte Hände, Fingerzwischenräume, Handgelenke, Fingerkuppen und Daumen mind.20-30 Sekunden waschen und nur dann desinfizieren. Sonst reicht Handwäsche
- Bitte Schnuller zu Hause lassen und 1x pro Tag sterilisieren
- Flaschenzubereitung bitte nur im häuslichen Umfeld!! Stillen daheim oder draußen mit Stilltuch und dieses am Abend waschen
- Vor Arztterminen bitte telefonisch erfragen, ob Termine stattfinden, wie die Praxen aktuell organisiert sind.

BESORGUNGEN FÜR DIE HAUSAPOTHEKE

- Fieberthermometer (flexibel) oder Ohrthermometer
- Paracetamol bzw. Nurofen bei Fieberschüben
- Besorgt euch 1-2 Packungen Ibuprofen 400 (für das Wochenbett oder bei Kopfschmerzen etc.), damit ihr nicht nachts dann quer durch die Stadt zur Notfallapotheke müsst
- Carum Cavi Zäpchen für Säuglinge/ Sab simplex und Windsalbe bei Blähungen



NICHT VERGESSEN:

- Herpesschutz bei Neugeborenen (Mundschutz oder Abkleben des Herpesherdes und gute Basishandhygiene)
- Grippewelle (Eltern, die erkrankt sind vom Neugeborenen fernbleiben)
- Heuschnupfen Saison beginnt (ähnliche Symptome)
- Asthma kann in der Schwangerschaft wieder auftreten (ähnliche Symptome)
- Bei Angst-, und Panikstörung durch die Corona Situation bitte Facharzt oder Therapeut/in kontaktieren
- Antidepressiva weiterhin einnehmen oder wieder anfangen, immer in Absprache mit Facharzt!!
- Raucher haben ein schwächeres Immunsystem und sind empfänglicher für Lungenerkrankungen
- Raucherkinder haben ein größeres Risiko zu erkranken

STILLEN / PUMPEN / PREMILCH / BEIKOST

- Alle stillenden Frauen, bitte stillt weiter. Auch im Krankheitsfall weiter stillen, aber mit Mundschutz und gründlicher Handhygiene (Immunabwehr des Kindes wird gesteigert durch die Muttermilch),
- Pumpst prophylaktisch 1-2 x am Tag ab und friert die Milch ein (Notfallmilch)
- **PRENAHRUNG KANN KNAPP WERDEN**
- Pumpende Mütter: Bitte friert auch Milch ein und wascht und sterilisiert eure Pumpsets mind. 1-2x am Tag
- Mütter, die Mixfeeding machen (Premilch und Stillen bzw. pumpen), guckt, dass ihr so viel wie es geht stillt oder abgepumpte Milch füttert, um eure Pre-Reserven aufrecht zu erhalten
- Bei allen Premilch-Kindern plus 6 Monate ist es nun ein guter Zeitpunkt mit Beikost anzufangen, um auch da die Milchpulverreserven aufrecht zu erhalten
- Bitte keine Muttermilch über das Internet kaufen, über sogenannte Muttermilchbörsen!! Es ist nicht gewährleistet, dass diese Milch auf Viren und Krankheiten geprüft ist
- Muttermilchbanken wären eine bessere Option
- Bitte Prenahrung nicht hamstern, damit alle Mütter Zugang zur Prenahrung haben
- Weiterhin keine Milch verschwenden (immer nach Bedarf zubereiten und alte Milch verwerfen)

Hier gilt weiterhin: NICHT JEDE MAMA KANN STILLEN!



NOTFALLNUMMERN HAMBURG:

Eigenen Hausarzt kontaktieren und informieren.

Ärztlicher Notdienst: **116 117**

Hamburg Stadt Hotline: **040- 428 284 000**

Notfallpraxis Altona & Farmsen: **040-228 0 22**

Telefon Seelsorge: **0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222**

Psychiatrischer Notdienst Asklepios Klinik Nord: **040-18 18 87-21 43**

Allgemeines Krankenhaus Bergedorf: **040-72 59 30** (nach psychiatrischen Dienstarzt fragen)

WICHTIGE WEBSEITEN & QUELLEN:

www.bzga.de

www.motherhood.de

www.geburt-in-hamburg.de

www.hebammenverband.de

www.frauenmilchbank.de

www.lli.org

www.medela.de/covid-19

www.kkh-wilhelmstift.de/corona

www.rki.de



ANGST VOR DER GEBURT, WEIL ICH NICHT WEIß WAS MICH JETZT ERWARTET!

- Achtet weiterhin auf regelmäßige Kindsbewegungen
- Es kann sein, dass engmaschige Vorsorgekontrollen jetzt nicht mehr wie vorgesehen eingehalten werden können
- Bitte kontaktiert eure Hebamme und fragt, ob die 2tägigen Terminkontrollen (ET plus) von ihr am Wochenende gemacht werden kann oder ihr das Wochenende aussetzt und zum Gynäkologen gehen könnt. Somit können wir die Krankenhäuser entlasten und lange Wartezeiten vermeiden
- Bleibt solange, wie es sich für euch sicher fühlt mit Wehen zu Hause (außer ihr habt eine andere medizinische Anweisung) und bleibt nicht aus Angst vor Corona zu Hause
- Nehmt eure Beschwerden weiterhin ernst und meidet nicht das Krankenhaus, wenn eventuell eine akute medizinische Versorgung notwendig ist
- Die Versorgung durch den Kreißsaal bleibt weiterhin bestehen
- Bitte ruft im Kreißsaal vorher an und informiert die Hebammen, warum und dass ihr euch auf den Weg ins Krankenhaus machen wollt
- Bitte beantwortet ehrlich die Fragen über euren allgemeinen Gesundheitszustand, damit Vorkehrungen getroffen werden können, falls ihr Corona ähnliche Symptome habt
- Ein Geburtspartner/ In wird erlaubt (aktueller Stand in Hamburg)
- Es findet kein Wechsel des Geburtspartners/In unter der Geburt statt
- Ihr müsst mit Betreuungsengpässen rechnen
- Es werden eventuell Schutzmaßnahmen für die Geburtsbegleitung erforderlich sein (Gesichtsmaske, Schutzkittel)
- die aktuelle Lage ist kein Grund für einen Kaiserschnitt (außer es ist ein Notfall)



- Es gibt keine Besucher und somit keine Besuchszeiten mehr im Krankenhaus
- Eventuell darf euer Partner/In nicht mehr auf die Wochenbettstation
- Die ambulante Entbindung ist weiterhin möglich, sollte aber nur stattfinden, wenn ihr eine Nachsorgehebamme habt (vor allem beim ersten Kind)
- Bitte keine Wochenbettbesuche zu Hause (organisiert regelmäßige online Sessions mit euren Liebsten)
- Großeltern, die auf Geschwisterkinder aufpassen, sollten gesund sein und nach der Entlassung aus dem Kreißsaal wieder abreisen

DAS WOCHENBETT MIT MEINER HEBAMME:

- Informiert sie rechtzeitig, dass ihr nach Hause kommt
- Besprecht ob und wie oft sie euch besuchen kommen wird
- Nicht erschrecken, wenn die Hebamme mit Mundschutz kommt (nur eine Sicherheitsmaßnahme)
- Haltet eine saubere Ablagefläche für sie bereit (für die Babywaage und ihre Utensilien)
- Stellt ihr einen Stuhl hin (wir setzen uns nicht auf das Bett)
- Habt schon alle Unterlagen vom Krankenhaus zusammen (Mutterpass, Kinderheft, Arztbrief, Hebammenbrief)



- Trinken nur anbieten, wenn ihr verpackte Wasserflaschen habt und sie dringend was zu trinken braucht
- Waschbecken und Seife sollten sauber und zugänglich sein
- Bitte Papierhandtücher oder ein frisches Gästehandtuch für die Hebamme bereithalten
- Unterschreibt die Besuchsbestätigung bitte mit eurem eigenen Stift
- Andere Familienmitglieder sollten sich in anderen Räumlichkeiten aufhalten
- Bitte lüftet bevor die Hebamme kommt
- Bitte rauchfreie Zone für Hebammen und eure Kinder

