



Rudolfinerhaus – von Anfang an gut betreut

Modernstes Equipment, individuelle Betreuung rund um die Uhr und ein wunderschönes Ambiente überzeugen werdende Mütter, die Ihr Kind in einer ruhigen Umgebung auf die Welt bringen wollen.

Rudolfinerhaus – von Anfang an gut betreut

Modernstes Equipment, individuelle Betreuung rund um die Uhr und ein wunderschönes Ambiente überzeugen werdende Mütter, die Ihr Kind in einer ruhigen Umgebung auf die Welt bringen wollen.

Sicherheit – von Anfang an: Was bedeutet dies in der Privatklinik?

Wir sind vom ersten Moment an für die werdenden Mütter da. Auch in der Schwangerschaft gibt es viele Fragen, teilweise Unsicherheiten. Frauen, die bei uns entbinden, können jederzeit zu uns kommen und uns zu Ihren Fragen zur Geburt und andren Themen hinzuziehen. In den kostenlosen Hebammensprechstunden helfen wir gerne weiter.

Das qualifizierte Spezialistenteam des Wiener Rudolfinerhauses ist bereits vor der Geburt für die werdende Mutter da, damit sie zuversichtlich und voll Freude dem Wunder der Geburt entgegenblicken kann.

Das gesamte Team, bestehend aus HausärztInnen, GynäkologInnen, KinderärztInnen, AnästhesistInnen, Hebammen und Pflegepersonen, ist stets darum bemüht, den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten und dabei auf individuelle Wünsche der werdenden Mütter einzugehen.

Wie läuft eine Geburt in der Privatklinik ab?

Die **Art der Geburt bestimmt die werdende Mutter** selbst – ob sitzend, liegend oder auch eine **Wassergeburt**. Drei Geburtszimmer entsprechen allen modernen und technischen Anforderungen und bieten wohnliche Atmosphäre. Neben den gängigen Entbindungsmethoden gibt es auch die Möglichkeit der **Wassergeburt** oder des Gebärhockers. Dabei unterstützen die Hebamme und die geburtshelfenden ÄrztInnen die werdende Mutter bei ihrem gewünschten Geburtserlebnis.

Wir arbeiten auch gerne mit Wahlhebammen oder bieten eine persönliche Hebammengeburt an.

Selbstverständlich bieten wir auch alle gängigen Methoden zur Schmerzlinderung (PDA,...) an. Bei einer Kaiserschnittgeburt werden Mütter und Kinder bestens betreut und erleben so einen sanften Start ins gemeinsame Leben.

Geburten werden im Wiener Rudolfinerhaus ab der 34. Schwangerschaftswoche durchgeführt.

Die erste Zeit nach der Geburt

Die erste Zeit gehört nur der jungen Familie! Ausgiebiges Kuscheln ist angesagt; erst später werden Mutter und Kind sorgfältig untersucht. Während des Aufenthalts wird auch beim Säugling eine Gehörprüfung und ein Hüftultraschall durchgeführt.

Ein Intensivkinderplatz steht allen Sprösslingen, die früher zur Welt kommen oder Atemprobleme aufweisen, zur Verfügung.

Zusätzlicher Service

Gerne werden unsere Familienzimmer nach der Geburt in Anspruch genommen und selbstverständlich werden bei uns auch die werdenden Väter gepflegt. Das Rundum-Programm umfasst aber auch Rückbildungsgymnastik, Babymassage, Stillgruppen, Diätetik, Akupunktur, Bachblüten-Therapie, Homöopathie, TCM und Kinesiologie.

Die Speisekarte ist abwechslungsreich und bietet auch speziell für Wöchnerinnen zusammengestellte Menüs. Neu im Programm ist ein spezielles Menü nach der 5 Elemente Küche.

Hebammensprechstunde

Im Rahmen der Hebammensprechstunden können an einer Entbindung im Wiener Rudolfinerhaus interessierte Mütter jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat die Räume der privaten Krankenanstalt besichtigen: Beginn ist um 18:00 Uhr. Treffpunkt in der Eingangshalle beim Portier. Aber auch individuelle Besichtigung und Beratung ist nach telefonischer Vereinbarung jederzeit möglich. Daneben besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einem speziellen Geburtsvorbereitungskurs.

Kontakt: Hebammen, T: +43 / 1/ 360 36 – 6150, hebammen@rudolfinerhaus.at

Angebot im Rudolfinerhaus

- **Hebammensprechstunde** zum Kennenlernen der Räumlichkeiten
- **Hebammensprechstunde** für bereits zur Entbindung **angemeldete werdende Mütter**: kostenlos nach telefonischer Vereinbarung
- **Persönliche Hebammengeburt** (bitte informieren Sie sich beim **Team Hebammen**, welche Hebamme dieses Service anbietet)
- **Wahlhebammen**: Sie können Ihre persönliche Hebamme zur Geburt ins Rudolfinerhaus mitbringen. Vom Rudolfinerhaus werden alle Hebammen, die unsere **Qualitätsmanagementkriterien (link zu den Kriterien)** erfüllen, zu Geburten zugelassen.
- **Geburtsvorbereitungskurs**: 6 Einheiten à 1,5 Stunden in der Gruppe oder Einzeltermine. Inhalt des Geburtsvorbereitungskurses:
 - Schwangerschaft, Gymnastik
 - Geburtsablauf
 - Atemtechniken, Atmen-Bewegen-Entspannen
 - Wehenschmerz und Ängste
 - Wochenbettpflege
 - Stillvorbereitung
 - Stillen
 - Neugeborenenpflege
- Schwangerschafts-Akupunktur zur Geburtsvorbereitung

Ernährung in der Schwangerschaft

Gleich zu Beginn: Der Spruch „In der Schwangerschaft muss die werdende Mutter für 2 essen“ ist längst überholt. Erst ab dem 2. Drittel steigt der Energiebedarf und dann auch nur leicht. Ernähren Sie sich daher **ausgewogen und gesund**, achten Sie auf frische, vitaminreiche Zutaten und seien Sie sich bewusst, dass Sie die Nahrungsquelle für Ihr Ungeborenes sind. Was Sie zu sich nehmen, gelangt über die Nabelschnur zum Baby. Fehlen der werdenden Mutter wichtige Nährstoffe, so fehlen sie auch dem Kind. Aus diesem Grund ist eine **ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft** ausgesprochen wichtig.

Wie hoch ist der Energiebedarf in der Schwangerschaft?

"Jetzt musst du für zwei essen!"

Diesen sicherlich wohlgemeinten Rat hören auch heute noch viele Schwangere, oft von ihren eigenen Müttern oder Großmüttern. Wer sich an diese Empfehlung hält und tatsächlich versucht, die doppelte Menge Nahrung auf den persönlichen Speiseplan zu setzen, tut allerdings weder sich noch dem Kind einen Gefallen.

Richtig ist, dass der **Energiebedarf in der Schwangerschaft ansteigt**: Ungefähr ab der 16. Schwangerschaftswoche benötigt **täglich zwischen 255 und 350 Kilokalorien mehr**. Das ist ungefähr eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse und einen Apfel.

Welche Produkte sind jetzt ideal?

Ideal für Schwangere ist das, was auch in normalen Umständen als ausgewogene, gesunde Kost gilt. Viel **frisches Obst und Gemüse, Fisch und nicht allzu fettes Fleisch**, eher magere Milch- und Milchprodukte, sowie hochwertige Fette. Die Verteilung der Hauptnährstoffe unterscheidet sich allerdings ein wenig von jener unter normalen Umständen.

Eiweiß: Der Eiweißbedarf in der Schwangerschaft steigt. Das gilt von Beginn an, besonders aber ab dem vierten Monat: Ab diesem Zeitpunkt sollte die Frau täglich etwa zehn Gramm mehr Eiweiß zu sich nehmen. Dieses finden Sie vor allem in pflanzlichen Eiweißquellen wie Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten und Kartoffeln. Bei tierischen Proteinen empfiehlt es sich, darauf zu achten, dass diese nicht zu fettig sind. Hier wird vor allem zu Fisch und magerem Fleisch geraten.

Kohlenhydrate: Ideal sind langkettige Kohlenhydrate, da sie den Blutzucker langsamer und kontinuierlicher ansteigen lassen als kurzkettige Kohlenhydrate wie Fruchtzucker oder die in Süßigkeiten reichlich enthaltene Glukose. Man findet diese komplexen, langkettigen Kohlenhydrate in Nudeln, Kartoffeln, Reis und - wegen des hohen Ballaststoffanteils besonders empfehlenswert - in Getreide und Vollkornprodukten. Ballaststoffe haben zudem den Vorteil, dass sie bei der in Schwangerschaften häufig anzutreffenden Verstopfung helfen.

Fette: Der Fettbedarf ist in der Schwangerschaft nur gering erhöht. Allerdings benötigen Schwangere in besonderem Maße hochwertige essentielle Fettsäuren. Sie finden sich insbesondere in Meeresfische wie Lachs, Makrele oder Thunfisch und enthalten für die Entwicklung des kindlichen Nervensystems wichtige Omega-3-Fettsäuren.

Worauf muss ich bezüglich der Ernährung in der Schwangerschaft noch achten?

Folsäure: Die zu den B-Vitaminen gehörende Folsäure ist wichtig für den Aufbau des zentralen Nervensystems des Kindes, also für Gehirn und Rückenmark. Das gilt von der Empfängnis an, und somit bereits zu einem Zeitpunkt, an dem die Frau oft noch gar nicht ahnt, dass sie schwanger ist. Wenn Sie eine Schwangerschaft planen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Folsäure ist von Beginn an sehr wichtig und sie werden wahrscheinlich Folsäure in Tablettenform zu sich nehmen.

Gute Folsäurequellen sind Vollkornprodukte, Gerste, Weizenkeime, Soja, Bohnen, Linsen, Erbsen, Blattgemüse wie Kohl und Spinat sowie Obst, Fleisch und Fisch. In jedem Fall sollte mit Arzt oder Ärztin besprochen werden, ob der Bedarf über die Nahrungsaufnahme gedeckt werden kann oder zusätzlich Folsäuretabletten eingenommen werden sollten.

Vitamin B: Sie sind in Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Geflügel, Milch, Eiern und Käse so reichlich enthalten, dass ein Mangel nur selten vorkommt.

Ausnahme sind Frauen, die sich streng vegetarisch oder vegan ernähren. Sie sollten sowohl in der Schwangerschaft als auch in der Stillzeit entweder ihre Ernährung umstellen oder in Rücksprache mit Arzt oder Ärztin zusätzlich B-Vitamine einnehmen

Eisen: Da die Blutmenge in der Schwangerschaft erhöht wird, brauchen werdende Mütter deutlich mehr Eisen als sonst. Im Mutter-Kind-Pass ist eine Blutuntersuchung zwischen der 25 und 28. Schwangerschaftswoche vorgesehen, in der diese Werte analysiert werden. Besteht eine Unterversorgung, wird sich Ihr Arzt mit Ihnen über zusätzliche Einnahmequellen (Medikamente) unterhalten. Eisen steckt in grünem Gemüse, einigen Obstsorten und Getreideprodukten, die wichtigste Quelle ist aber Fleisch. Aus diesem Grund sollten Schwangere dreimal die Woche eine magere Fleisch- oder Wurstportion essen. Die Aufnahme des in Gemüse und Vollkorn enthaltenen, schlechter verwertbaren Eisens lässt sich verbessern, indem man

zusätzlich Vitamin C zu sich nimmt. Besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Arzt, denn ein Zuviel an Vitamin C kann zu Durchfall führen, ein Zuviel an Eisen(tabletten) zu Verstopfung.

Kalzium: Dieser Mineralstoff wird in erster Linie für den Knochenaufbau benötigt. Nimmt die werdende Mutter mit der Nahrung nicht ausreichend Kalzium zu sich, greift der Organismus auf die Kalziumvorräte in den Knochen und Zähnen der Mutter zurück. (Früher galt auch der Spruch „Jedes Kind kostet einen Zahn“.) Hauptquelle sind Milch und Milchprodukte, deren regelmäßiger Verzehr Schwangeren ausdrücklich empfohlen wird. Hülsenfrüchte, Gemüse wie Brokkoli, Fenchel, Mangold und Grünkohl oder Samen wie Sesam sind zudem wichtige Kalziumlieferanten.

Jod: Jod ist für die Entwicklung des Gehirns von großer Bedeutung. Der Großteil wird mittels (in Österreich) jodiertem Speisesalz aufgenommen. Zusätzlich empfehlen Ernährungsexperten, ein- bis zweimal wöchentlich Meeresfisch zu speisen.

Was darf ich trinken?

Nicht nur das Essen, auch das Trinken ist in der Schwangerschaft wichtig: **Mindestens 1,5 Liter**, eher sogar zwei Liter Flüssigkeit sollten täglich zugeführt werden. Am besten geeignet ist Mineral- oder auch **Leitungswasser. Kräuter- und Früchtetees** (am besten ungezuckert) sind eine Alternative mit mehr Geschmack. Informieren Sie sich bitte bei den Kräutertees bei Ihrem Arzt oder Hebamme und trinken Sie nicht Unmengen einer Sorte (max. 3 Tassen täglich). Es gibt einige Kräutertees, die in zu großen Tagesdosen zu sich genommen, das Risiko von frühzeitigen Wehen oder Fehlgeburten erhöhen. Es gibt auch spezielle **Schwangerschafts-Kräutermischungen**, die Ihnen in der Apotheke gerne zusammengemischt werden. Fragen Sie nach der Zusammensetzung Ihre Hebamme oder Ihren persönlichen Gynäkologen.

Kaffee in der Schwangerschaft ist übrigens nicht verboten, wegen der aufputschenden Wirkung sollte sich die Menge des Kaffekonsums in der Schwangerschaft allerdings in engen Grenzen halten. Ähnliches gilt für andere koffeinhaltige Getränke wie Schwarztee.

Alkohol in der Schwangerschaft: Viele Schwangere machen sich zu Beginn große Sorgen, weil sie in den ersten Wochen, als sie noch nichts von der Schwangerschaft wussten, Alkohol getrunken haben. Seien Sie unbesorgt, zu dieser Zeit wird der Embryo noch nicht durch die Plazenta versorgt. Ab der 8. Schwangerschaftswoche hingegen sollte Alkohol nach Möglichkeit generell gemieden werden. Hin und wieder ein Schlückchen Sekt oder Wein sind erlaubt, tabu sind harte Getränke (mit hohem Alkoholgehalt)

Was kann ich gegen Verstopfungen in der Schwangerschaft unternehmen?

Aufgrund des veränderten Hormonhaushalts ist die **Darmfunktion bei Schwangeren** eingeschränkt. Verstopfungen sind die mögliche Folge. Durch ballaststoffreiche Kost können Sie diese Beschwerden vermeiden oder zumindest lindern: Früchte, Gemüse gekocht und roh, Vollkornbrot, Vollkornflocken, Müsli, Zwetschken, Pflaumen und Pflaumensaft bieten sich hierzu an.

Reichlich Flüssigkeit erleichtert den Stuhlgang während der Schwangerschaft und auch körperliche Bewegung beugt der Verstopfung in diesen neun Monaten vor, indem sie die Darmfunktion anregt. Zusätzliches Magnesium während der Schwangerschaft kann ebenso helfen. Besprechen Sie dies bitte mit Ihrem persönlichem Gynäkologen.

Neuartigste Technik im diagnostischen und therapeutischen Bereich

Das Rudolfinerhaus in Wien bietet **modernste Technik in der Diagnose und der Therapie**, die derzeit in der Frauenheilkunde (Gynäkologie) und Geburtshilfe zur Verfügung stehen. Seit zwei Jahren ist das Institut **Fetomed** im Einsatz, das die **Früherkennung von chromosomalen Erkrankungen**, wie dem Down-Syndrom, ermöglicht. Um sich schon am Beginn der Schwangerschaft eine Vorstellung von seinem Kind machen zu können, kommt das neue Verfahren des „**4-D-Ultraschalls**“ zum Einsatz. Um eine schmerzlose Geburt zu ermöglichen, arbeiten in der Wiener Privatlinik Anästhesisten, die auf die Durchführung der Epiduralanästhesie spezialisiert sind.

Weitere Informationen (auch Preisinformationen) finden Sie unter

<http://www.fetomed.at>