



Herzlich willkommen
Informationen für werdende Eltern
Thun und Zweisimmen • Geburtshilfe

 spital**ST**SAG

Herzlich willkommen	3
Vor der Geburt	4
Der Eintritt	6
Die Geburt	9
Nach der Geburt	12
Das Wochenbett	14
Die ambulante Geburt	18
Der Austritt	20

Herzlich willkommen

Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen. Die Geburt eines Kindes macht Paare zu Eltern – und Kinder zu Geschwistern. Wenn Sie Ihr erstes Kind erwarten, werden Sie bestimmt viele Fragen rund um die Geburt haben – und auch wenn Sie bereits Eltern sind, erwarten Sie das künftige Familienmitglied sicherlich mit grösster Spannung.

In unseren Spitälern in Thun und Zweisimmen werden Mutter und Kind von kompetenten und engagierten Mitarbeitenden betreut – vor, während und nach der Geburt. Auch die Partner sind bei uns jederzeit willkommen und sind ermuntert, sich bei Pflege und Betreuung zu beteiligen.

Diese kurze Wegleitung informiert Sie über alles Wichtige rund um die Geburt Ihres Kindes in **unseren Spitälern**. Gerne gehen wir auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse ein. Wir setzen unser Engagement und unser Fachwissen dazu ein, Ihrem Kind einen guten Start ins Leben zu ermöglichen – und Ihnen als Familie den Weg zu ebnen.

Für Anregungen, Kritik und Änderungsvorschläge sind wir jederzeit offen.

Wir wünschen Ihnen schon jetzt alles Gute für die Schwangerschaft, die Geburt und das Leben danach.

Herzlichst, das Team der Geburtenabteilung
Spital STS AG

Die Geburt eines Kindes macht Paare zu Eltern – und Kinder zu Geschwistern.

Vor der Geburt

Geburtsvorbereitungskurse

In speziellen Geburtsvorbereitungskursen können Sie und Ihr Partner sich auf die bevorstehende Geburt und die Zeit danach vorbereiten. Fragen Sie Ihre betreuende Ärztin oder Ihren Arzt nach den Kursen oder erkundigen Sie sich bei unseren Hebammen.

Telefon Spital STS AG Thun: 033 226 28 84

Telefon Spital STS AG Zweisimmen: 033 729 26 26

Informationsabende in Thun

Einmal pro Monat finden unsere Informationsabende statt. Die genauen Daten erfahren Sie im Internet unter www.spitalstsag.ch oder von unseren Gynäkologinnen und Gynäkologen. Anlässlich dieser Veranstaltungen erhalten Sie Informationen rund um die Geburt, das Wochenbett und die Nachbetreuung und können unsere Geburtenabteilung besichtigen. Ärztinnen und Ärzte, Hebammen und Pflegefachfrauen beantworten gerne Ihre Fragen.

Treffpunkt ist jeweils um **19 Uhr im Spital STS AG Thun, Haus A** (Hauptgebäude) **5. Stock**. Die Veranstaltungen dauern bis ca. 21 Uhr.

In **Zweisimmen** finden die Informationsabende individuell nach telefonischer Vereinbarung statt.

Stillvorbereitungskurse

Unsere Stillberaterinnen bieten als Vorbereitung aufs Stillen einen Kurs an. Für weitere Informationen:

Telefon Spital STS Thun: 033 226 25 05

Telefon Spital STS Zweisimmen: 033 729 26 26

Anmeldung zur Geburt

Die Anmeldung zur Geburt erfolgt in der Regel schriftlich durch Ihre betreuende Ärztin oder Ihren betreuenden Arzt. Sie können auch zu uns kommen, wenn Sie nicht schriftlich angemeldet sind. Nehmen Sie in diesem Fall bitte direkt mit unserer Geburtsabteilung Kontakt auf:

Telefon Spital STS AG Thun: 033 226 28 84

Telefon Spital STS AG Zweisimmen: 033 729 26 26

Wann muss ich mich bei den Hebammen im Spital melden?

- bei Wehen in regelmässigen Abständen (alle 5 bis 10 Min.)
- bei Abgang von Fruchtwasser oder Blut, längerem Fehlen der Kindsbewegungen
- bei starkem Unwohlsein

Bei Unsicherheiten oder Unklarheiten können Sie sich jederzeit telefonisch bei der diensthabenden Hebamme melden, um mit ihr die Situation zu besprechen.

Telefon Spital STS AG Thun: 033 226 28 84

Telefon Spital STS AG Zweisimmen: 033 729 26 26



Der Eintritt



Anmeldung

Wir bitten um Ihre **telefonische Anmeldung** vor dem Eintritt ins Spital.

Telefon Spital STS AG Thun: 033 226 28 84 (Geburtenstation direkt) oder 033 226 26 26 (Hauptnummer Spital)
Eintritt tagsüber beim Haupteingang, nachts über den Notfalleingang (22 bis 7 Uhr)

Telefon Spital STS AG Zweisimmen: 033 729 26 26

Was muss ich mitnehmen?

Schriften:

- Familienbüchlein
- Niederlassungsschein
- Blutgruppenausweis
- Impfausweis
- Krankenkassenausweis
- Allergiepass (falls vorhanden)
- Mutterschaftspass (falls vorhanden)
- Wenn Sie Ausländerin sind, bringen Sie bitte auch die Pässe beider Eltern (Ihren und den des Partners), Ihre Aufenthaltsbewilligung sowie den Eheschein mit.

Für die Mutter:

- Morgenmantel und Hausschuhe
- Nachthemd oder Pyjama
- Weites T-Shirt (für die Geburt)
- Toilettenartikel
- Lippenpomade
- Stillbüstenhalter
- Warme Socken (für die Geburt)
- Auf Wunsch Musik-CD oder eigenes Massageöl

Für das Kind:

- Eine Garnitur Babybekleidung für den Austritt, der Jahreszeit entsprechend
- Kindersitz fürs Auto (für den Austritt)

... und mein Partner?

Der Begleitung und Betreuung der Gebärenden durch ihren Partner während der Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett wird zu Recht ein hoher Stellenwert eingeräumt. Die liebevolle, gute Betreuung ist wichtig und kann Komplikationen verhindern.

Heute ist es deshalb für viele Partner selbstverständlich, dass sie ihre Partnerin auch bei der Geburt begleiten und mitbetreuen. Sollte die Geburt etwas länger dauern, besteht für den Partner die Möglichkeit, im Spital zu übernachten. Über die Kosten informieren Sie sich bitte im Spital.





Vorbereitung, Untersuchungen

Beim Eintritt auf die Geburtsabteilung werden Sie von einer Hebamme begrüsst, welche Sie gemeinsam mit einer Ärztin oder einem Arzt betreuen wird.

Anschliessend werden verschiedene Kontrollen durchgeführt. Die CTG (Cardiotokografie)-Kontrollen dienen der Überwachung Ihres Kindes. Gleichzeitig wird damit die Wehenhäufigkeit gemessen. Den Geburtsfortschritt verfolgt die Hebamme mittels vaginaler Untersuchung. Routinemässig wird bei Beginn der Geburt eine Venenverweilkanüle (Venflon) gesteckt. Auch diese Massnahme dient Ihrer Sicherheit.

Gerne können Sie zu Ihrer persönlichen Entspannung während der Geburt eigene Musik-CDs mitbringen. Ein Abspielgerät steht Ihnen zur Verfügung.

Hilfsmittel während der Geburt

Erfahrungsgemäss empfinden viele Frauen während den Eröffnungswehen den Lagewechsel durch Liegen, Sitzen und Umhergehen als grosse Erleichterung.

Ihnen stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- Die **Gebärwanne** dient der Entspannung und Schmerzlinderung. Sie erleichtert Ihnen Bewegungen und Lagewechsel.
- Die **Matte** verschafft Ihnen mehr Bewegungsfreiheit und ermöglicht es Ihnen, sich an den Partner zu kuscheln.
- Der **Gymnastikball** ermöglicht Ihnen die aufrechte Haltung; Bewegungen helfen, Schmerzen zu lindern. Kreisende Bewegungen helfen dem Kind, den Weg durchs Becken zu finden.
- Das **Seil** können Sie im Liegen, Sitzen und Stehen brauchen. Es bewirkt Schmerzlinderung, gibt Stütze und Halt.



- Der **Mayahocker** nutzt die Schwerkraft aus. Das Becken kann sich besser öffnen und Sie haben mehr Kraft zum Pressen.

Essen und Trinken während der Geburt

Sie dürfen essen und trinken, so lange die Geburt normal verläuft. Genusstees, wehenfördernde und schmerzlin-dernde Tees sowie die Einnahme von Traubenzucker un-terstützen Ihre Geburtsarbeit.

Ihr Partner kann das Morgen-, Mittag- oder Abendessen mitbestellen oder sich in der Cafeteria verpflegen. Na-türlich kann er auch selber eine kleine Verpflegung mit-nehmen.

Dammschnitt

Ein Dammschnitt (Episiotomie) wird nicht routinemässig sondern nur wenn nötig durchgeführt. Wir empfehlen Ihnen die regelmässige Dammassage während der Schwangerschaft, um eine bessere Elastizität des Damms zu erreichen.

Hilfe bei Schmerzen

Äussern Sie Ihre Vorstellungen und Wünsche bezüglich der Schmerztherapie und besprechen Sie diese bereits während der Schwangerschaft mit Ihrer Ärztin oder Ih-rem Arzt. Erfahrungsgemäss benötigen Frauen, die im Wasser gebären, weniger Schmerzmittel.

Zur Schmerzerleichterung bestehen folgende Möglich-keiten:

- Warmes Bad
- Zäpfchen
- Spritzen (bzw. Schmerzmittel über Venflon)
- Periduralanästhesie (Teilanästhesie im Rücken).
- Aus dem Bereich der **komplementären Hilfsmittel** bieten wir Wickel, Aromatherapie, Homöopathie und Akupun-ktur an. Unsere Hebammen beraten und unterstützen Sie gerne.



... und wenn es Komplikationen gibt?

Die meisten Geburten verlaufen spontan und ohne Komplikationen. Manchmal erfordert die Situation die Anwendung der Saugglocke oder der Zange. Auch ein Kaiserschnitt kann erforderlich sein.

Kaiserschnitte werden heute meist in der sogenannten «Teilnarkose» (der Spinal- oder Periduralanästhesie) durchgeführt. Die Vollnarkose ist nur nötig, wenn es sehr eilt. Für diesen Fall sowie für das Setzen der Periduralanästhesie steht uns ein kompetentes Anästhesieteam rund um die Uhr zur Verfügung.

Geplanter Kaiserschnitt

Wenn Ihr Arzt schon vor der Geburt feststellt, dass eine vaginale Entbindung unmöglich ist, oder wenn Sie sich aus persönlichen Gründen für einen Kaiserschnitt entschieden haben, sprechen wir vom geplanten Kaiserschnitt.

Aufenthalt auf der Geburtsstation

Unmittelbar nach der Geburt wird das Kind auf Ihren Bauch gelegt. Diese erste Zeit nach der Geburt gehört allein Ihnen und Ihrem Baby – und Ihrem Partner, wenn er bei der Geburt dabei ist. Während dieser Zeit wird das Kind auch das erste Mal an die Brust angelegt. Dieser Moment ist sehr wichtig für das Kennenlernen und Vertrautwerden von Mutter und Kind und eine gute Basis für erfolgreiches Stillen.

Sie verbleiben je nach Situation noch zirka 2 bis 4 Stunden auf der Geburtsstation. Sie können hier auch duschen und auf Wunsch etwas essen. Anschliessend erfolgt der «Umzug» auf die Wochenbettstation.

Die Betreuung des Babys

Gleich am ersten Lebenstag wird Ihr Kind ärztlich untersucht. Eine zweite Untersuchung erfolgt in Ihrer Anwesenheit vor der Entlassung aus dem Spital. Mit diesen Untersuchungen sollen Krankheiten und Störungen früh erkannt und entsprechende medizinische Massnahmen eingeleitet werden. Sollte Ihr Baby in den ersten Lebensstunden vermehrt medizinische Betreuung benötigen, stehen die entsprechende medizin-technische Infrastruktur und kompetentes Pflegepersonal zur Verfügung.

Bei jedem Neugeborenen in Thun wird routinemässig das Gehör geprüft. In Thun und Zweisimmen werden Kontrollen zur Früherfassung einer Neugeborenenengelbsucht oder eines Herzfehlers durchgeführt. Am vierten Lebenstag erfolgt eine Blutprobe zur Erfassung seltener Stoffwechselstörungen. Das Resultat dieser Stoffwechseluntersuchungen ist in der Regel erst nach Ihrem Austritt

bekannt. Ein auffälliges Resultat würde Ihnen vom Arzt oder Kinderarzt mitgeteilt. In speziellen Fällen kann eine Verlegung ins Kinderspital erforderlich sein. Der routinemässige Hüftultraschall wird gemäss Empfehlung der Kinderärzte durchgeführt.



Auf der Wochenbettstation stehen Ihnen Einer- und Zweierzimmer sowie ein Familienzimmer zur Verfügung. Der Aufenthalt soll für Sie und Ihr Kind zu einer glücklichen und schönen Zeit werden. Wir betreuen und beraten Sie individuell und nehmen Rücksicht auf Ihre Bedürfnisse und auf die Ihres Kindes.

Falls Sie zum ersten Mal Mutter geworden sind, werden Sie bestimmt noch viele Fragen zum Umgang mit dem Neugeborenen haben. Und selbst als «erfahrene» Mutter werden Sie vielleicht die eine oder andere Frage stellen wollen.

So oder so: Unsere Pflegefachfrauen und Stillberaterinnen begleiten Sie beim Stillen und beantworten Ihre Fragen rund um Mutter und Kind.

Die erste Zeit nach der Geburt

In der Zeit des Wochenbetts stehen die Rückbildung der Gebärmutter und die Wundheilung einer eventuellen Naht (Damm/Bauch) und das Stillen im Vordergrund. Auch das seelische Verarbeiten der Geburt prägt den Alltag. Es kann sein, dass Sie in der ersten Zeit nach der Geburt auch Gefühle der Traurigkeit und Freudlosigkeit verspüren. Das geht vielen Frauen so und ist kein Grund zur Beunruhigung: Das überwältigende Erlebnis der Geburt und die Erkenntnis, von nun an für immer mit dem Kind verbunden zu sein sowie die Umstellung der Hormone können zu Gefühlsschwankungen führen.

Wenden Sie sich während des Wochenbetts an die Sie betreuenden Ärzte oder Pflegefachpersonen, wenn Sie Fragen haben oder Hilfe brauchen – oder später an Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt. Auch bei der Mütter-/Väterberatung finden Sie Unterstützung. Zögern Sie nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Betreuung von Mutter und Kind

Während des Wochenbetts werden Sie und Ihr Kind gemeinsam von Pflegefachfrauen betreut. Sie haben Ihr Kind immer bei sich (Rooming-in).

Sollten Sie ein persönliches, ausführliches Gespräch (über Geburt, Wochenbett usw.) wünschen, teilen Sie uns diesen Wunsch bitte mit.

Auch während der Nacht sind Pflegefachfrauen/Hebammen und Ärztinnen/Ärzte für Sie da. Sollten Probleme auftreten, kann sofort entsprechend gehandelt werden.

Arztvisite

Die Arztvisite findet einmal täglich statt. Auch von ihrer Gynäkologin/ihrem Gynäkologen werden Sie regelmässig besucht.

Stillen

Das Stillen ist für jedes Neugeborene die wertvollste Form der Ernährung und fördert gleichzeitig das emotionale Wohlbefinden. Oft, aber nicht immer klappt es auf Anhieb: Manchmal brauchen Mutter und Kind Hilfe und Anleitung. Wir begleiten und beraten Sie während der gesamten Stillzeit – im Wochenbett und auch danach.

Sollten Sie Ihr Kind nicht stillen wollen, oder sprechen andere Gründe gegen das Stillen, beraten wir Sie selbstverständlich gerne hinsichtlich anderer Ernährungsformen.

Das Spital STS AG Thun wurde durch die Prüfungskommission des Schweizerischen Komitees für UNICEF in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Stiftung zur Förderung des Stillens als «stillfreundliche Klinik» ausgezeichnet.





Wochenbettzimmer



Familienzimmer

Rooming-in

Rooming-in bedeutet, dass Sie rund um die Uhr ununterbrochen mit Ihrem Kind zusammen sein und es in seinem eigenen Rhythmus stillen können.

Gerne beziehen wir auch den Vater in die Pflege des Kindes mit ein.

Familienzimmer

Das Familienzimmer bietet dem Vater die Möglichkeit, sich tagsüber und nachts an der Betreuung von Mutter und Kind zu beteiligen. Im Familienzimmer wird der Anteil des Vaters von der Krankenkasse nicht bezahlt. Über die Kosten können Sie sich direkt im Spital oder im Internet unter www.spitalstsag.ch informieren.

Wickelzimmer

Auch das Baden und Wickeln will gelernt sein: Unsere Pflegefachfrauen unterstützen Sie bei der Pflege Ihres Kindes und zeigen Ihnen alles Nötige. Wenn Sie es wünschen, übernehmen sie diese Pflege auch gerne für Sie – wenn Sie beispielsweise gerade Besuch haben oder nach der Geburt noch zu müde sind. Ihr Partner ist herzlich eingeladen, dabei zu sein und sich instruieren zu lassen.

Beckenbodentraining/Rückbildungsgymnastik

Nach neusten Erkenntnissen ist eine sofortige Aufnahme der Wochenbett-/Rückbildungsgymnastik mit Beckenbodentraining nicht von Vorteil. Nach einer Dammnaht oder auch nach einer Geburt ohne jegliche Naht kann der Beckenboden sehr schmerzen. Einige Tage Ruhe verbessern den Heilungsverlauf.

Wir empfehlen, mit dem Beckenbodentraining dann anzufangen, wenn Sie sich fit fühlen und wenn Damm und Beckenboden nicht mehr schmerzen. Dies gilt auch nach einer Kaiserschnittgeburt.

Mahlzeiten

Ihre Mahlzeiten können Sie individuell auswählen und auf Ihr Zimmer bestellen. Täglich gibt es neue Menüvorschläge, und Sie können Ihr Menü auch selbst zusammenstellen.

Die Essenszeiten im Spital STS AG Thun:

- Frühstück 7.15 Uhr
- Mittagessen 11.15 Uhr
- Abendessen 17.15 Uhr

Sie können sich auch von 7.30 bis 10 Uhr am **Frühstücksbuffet** im Aufenthaltsraum vor dem Gebärdzimmer bedienen.

Im Spital STS AG Zweisimmen können Sie Ihre Essenszeiten nach Wunsch mit der Hebamme absprechen.

Wenn Sie mit Ihrem Partner gemeinsam essen möchten, können Sie für ihn eine Mahlzeit mitbestellen. Die Kosten dafür werden nicht von der Krankenkasse übernommen.

Besuchszeiten

Unsere Besuchszeiten dauern täglich von 14 bis 20 Uhr. So finden Sie vorher und nachher genügend Zeit und Ruhe für sich und Ihr Kind. Für Partner und Kinder gilt die uneingeschränkte Besuchszeit.

Aufenthaltsdauer

Nach einer nicht-operativen Geburt verbringen Sie 4 bis 5 Tage auf der Wochenbett-Station. Nach einer Kaiserschnittentbindung bleiben Sie 6 bis 7 Tage. Eine frühere Entlassung ist nach Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt jederzeit möglich.



Die ambulante Geburt

In unserer Klinik können Sie Ihr Kind auch ambulant gebären. Nach der ambulanten Geburt können Sie das Spital nach zirka 4 bis 6 Stunden, je nach Tageszeit und Befinden, wieder verlassen.

Voraussetzungen dafür sind, dass das Baby gesund ist und die Mutter die Entbindung ohne operative Eingriffe oder andere Komplikationen (ein Dammschnitt ist kein Hindernis) überstanden hat. Ihr Kind wird vor der Entlassung ärztlich untersucht.

Die ambulante Geburt erfordert die Nachbetreuung durch eine Hebamme. Die Kosten für die Hebamme werden von der Krankenkasse bis zum 10. Wochenbetttag übernommen.

Falls Sie eine ambulante Geburt wünschen, empfehlen wir Ihnen, sich frühzeitig nach einer Hebamme für die Nachbetreuung umzusehen. Eine Adressliste können Sie bei uns auf der Geburtenstation anfordern. Auch kann Ihnen die **«Hebammenzentrale Kanton Bern»** bei der Suche behilflich sein.

Telefon Hebammenzentrale Kanton Bern: 0900 104 567

Wir empfehlen Ihnen, mit Ihrem Kind am 4. Wochenbetttag zur zweiten Untersuchung durch den Kinderarzt und für weitere Laboruntersuchungen auf die Geburtenabteilung vom Spital STS AG Thun zu kommen. Diese Untersuchung dauert in der Regel zirka eine Stunde.



Der Austritt

Die Zeit nach dem Spitalaufenthalt

Um sich gut auf die Rückkehr nach Hause vorzubereiten, sollten Sie sich im Voraus überlegen, wer Ihnen in den ersten Tagen im Haushalt und bei der Betreuung von grösseren Kindern helfen kann.

Nach einem Kaiserschnitt sollten Sie während 6 Wochen nicht mehr als 5 bis 10 Kilo heben. Meiden Sie Geschlechtsverkehr, so lange Sie noch blutigen Ausfluss haben und die Geburtswunde noch nicht ausgeheilt ist (zirka 6 Wochen).

Wenn keine besonderen Umstände dagegen sprechen, sollten sie 6 bis 8 Wochen nach der Geburt den Rückbildungskurs besuchen. Sanfte sportliche Betätigung kurbelt den Stoffwechsel an.

Wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Nachbetreuung

Als Wöchnerin haben Sie Anrecht auf die Betreuung durch eine Hebamme bei Ihnen zu Hause bis und mit dem 10. Wochenbetttag, unabhängig von der Aufenthaltsdauer im Spital. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Ärztliche Nachkontrollen

6 Wochen nach der Geburt sollten Sie eine Nachkontrolle bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt durchführen lassen. Treten früher Probleme oder Fragen auf, nehmen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder mit der diensthabenden Hebamme Kontakt auf.

Stillberatung

Unsere ambulante Stillberatung richtet sich an ratsuchende Schwangere und an Mütter, die mit ihren Säuglingen Probleme beim Stillen haben. Während dieser Beratung können Sie individuelle Fragen stellen und Probleme besprechen – sei es im Rahmen Ihres Aufenthaltes im Spital oder auch nach Ihrem Austritt.

Die **Sprechstunden** finden nach Vereinbarung am **Diens- tag und Freitag von 13 bis 21 Uhr** in der Klinik statt. Sie können jederzeit einen Termin vereinbaren. Ausserhalb dieser oben genannten Zeiten steht Ihnen unser kompetentes Pflegeteam für weitere Auskünfte zur Verfügung. Kosten: Drei Beratungen sind in den Grundleistungen der Krankenkasse enthalten.

Telefon Spital STS AG Thun: 033 226 25 05

Telefon Spital STS AG Zweisimmen: 033 729 26 26 oder
033 729 24 34





Text: Dr. Stefan Fink und Ruth Erhard
Fotografie: Carolina Piasecki, Thun
Gestaltung und Realisation: Werbelinie AG, Thun



Spital STS AG Thun • Gynäkologie/Geburtshilfe
Krankenhausstrasse 12 • CH-3600 Thun
Tel +41 (0)33 226 26 26 • Fax +41 (0)33 226 26 37
info.thun@spitalstsag.ch



Spital STS AG Erlenbach



Spital STS AG Zweisimmen • Gynäkologie/Geburtshilfe
Karl Haueter-Strasse 21 • CH-3770 Zweisimmen
Tel +41 (0)33 279 26 26 • Fax +41 (0)33 279 21 45
info.zweisimmen@spitalstsag.ch



Spital STS AG Saanen

