

## KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK.

MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

### UNSERE GEBURTSKLINIKEN



[WWW.HIRSLANDEN.CH/GEBURTSKLINIKEN](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/GEBURTSKLINIKEN)

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



**KLINIK IM PARK**  
FRAU-MUTTER-KIND  
SEESTRASSE 220  
8027 ZÜRICH

HEBAMME  
T +41 44 209 22 42  
ABTEILUNG FRAU-MUTTER-KIND  
T +41 44 209 21 30

GEBURT.IMPARK@HIRSLANDEN.CH  
WWW.KLINIKIMPARK.CH



**HIRSLANDEN**  
KLINIK IM PARK

HIRSLANDEN baby

# ALLES RUND UM IHRE GEBURT IN DER KLINIK IM PARK

WIR BEGLEITEN SIE MIT HERZ UND VERSTAND NACH IHREN INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSEN. UNSERE GEBURTENABTEILUNG BIETET EINE FAMILIÄRE UND STILVOLLE ATMOSPHÄRE, IN DER SIE SICH GEBORGEN FÜHLEN.

HIRSLANDEN  
A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY

**IN DEN KAPITELN DIESES BÜCHLEINS FINDEN SIE UNTER ANDEREM FOLGENDE INFORMATIONEN RUND UM DIE GEBURT:**

- |   |  |
|---|--|
| <b>4</b> Die richtige Vorbereitung schafft Sicherheit und Vertrauen | <b>33</b> Tipps und Tricks für den Alltag              |
| <b>8</b> Vor dem Eintritt   | <b>38</b> Kleidung für Ihr Baby                        |
| <b>10</b> Unterlagen für das Zivilstandsamt                         | <b>39</b> Empfohlene Erstausrüstung                    |
| <b>13</b> Checkliste für den Klinikeintritt                         | <b>40</b> Die Pflege Ihres Babys                       |
| <b>14</b> Die Geburt – der grosse Moment                            | <b>42</b> Stillen                                      |
| <b>16</b> Schmerzlinderung in der Geburtshilfe                      | <b>46</b> Ihr Baby will getragen werden                |
| <b>18</b> Der geplante Kaiserschnitt                                | <b>50</b> Warum weint mein Baby?                       |
| <b>22</b> Der Aufenthalt im Wochenbett                              | <b>52</b> Wissenswertes für zu Hause: für die Mutter   |
| <b>24</b> Pflege und Betreuung des Babys                            | <b>54</b> Wochenbettgymnastik ab der 1. bis 2. Woche   |
| <b>25</b> Medizinisches   | <b>57</b> Wissenswertes für zu Hause: für das Baby     |
| <b>27</b> Unsere Empfehlungen                                       | <b>60</b> Tipps und Infos für den Vater                |
| <b>28</b> Hotellerie  | <b>62</b> Kurs- und Behandlungsangebot nach der Geburt |
| <b>30</b> Dienstleistungen  | <b>63</b> So finden Sie uns                            |
| <b>32</b> Der Austritt  |  |

**HERZLICH WILLKOMMEN BEI UNS**

Sie haben sich für die Geburt Ihres Babys für die Klinik Im Park entschieden. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und sind überzeugt, dass Sie sich bei uns wohlfühlen werden.

In der Geburtenabteilung der Klinik Im Park erblicken jährlich rund 500 neue Erdenbürgerinnen und Erdenbürger das Licht der Welt. Viele werdende Eltern schenken uns ihr Vertrauen. Dies geschieht im Wissen, dass sie sich auf eine kompetente und einfühlsame Begleitung vor, während und nach der Geburt verlassen können.

Mit dieser Broschüre orientieren wir Sie über die notwendigen Vorbereitungen und den Ablauf Ihres Aufenthalts bei uns. Wir geben Ihnen wertvolle Informationen rund um die Geburt und Ihr Baby. Für zusätzliche Auskünfte stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.

Herzliche Grüsse  
Ihr Team der Klinik Im Park



**Franziska Vallantine**  
Leitung  
Frau-Mutter-Kind-Abteilung



**Sabine Kolbe**  
Stv. Leitung  
Frau-Mutter-Kind-Abteilung

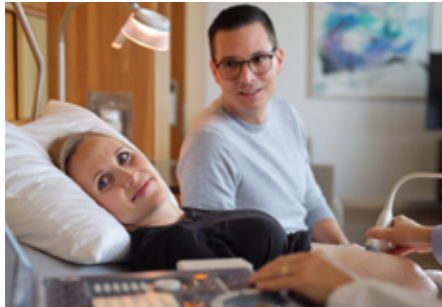


**Katrin Würzbach**  
Teamleitung  
Wochenbett



**Mareike Dietrich**  
Teamleitung  
Gebärsaal

# DIE RICHTIGE VORBEREITUNG SCHAFFT SICHERHEIT UND VERTRAUEN



Als werdende Eltern setzen Sie sich vor der Geburt intensiv mit dem bevorstehenden Ereignis auseinander. Wir unterstützen Sie dabei. Im Zentrum unserer Philosophie steht eine ganzheitliche, individuelle sowie familienorientierte Betreuung vor, während und nach der Geburt.

## HEBAMMENGESPRÄCH

Zur Vorbereitung auf die Geburt laden wir Frauen, die bei uns angemeldet sind, zum Hebammengespräch ein. Hier erhalten Sie Gelegenheit, Ihre Fragen im Zusammenhang mit der Geburt und den ersten Tagen im Wochenbett zu besprechen sowie Wünsche und Anliegen anzubringen. Das Hebammengespräch findet etwa 4 Wochen vor dem Geburtstermin statt. Ihre Bedürfnisse sind uns wichtig und wir gehen auf Ihre Wünsche ein.

## GEBURTSARTEN

Wir unterstützen die natürliche Geburt. Die Wahlfreiheit der Frau steht für uns an oberster Stelle. Verschiedenste Möglichkeiten stehen Ihnen offen: Seien es eine Wassergeburt oder der Gebärhocker, um nur zwei zu nennen. In gewissen Fällen ist aber ein Kaiserschnitt von Vorteil: Etwa wenn **Ihre Ärztin oder Ihr Arzt** schon vor der Geburt feststellt, dass eine Geburt auf natürlichem Wege Risiken birgt, aus körperlichen oder persönlichen Gründen.

## MEDIZINISCHE INFRASTRUKTUR

Unsere moderne medizinische Infrastruktur bietet Gewähr für optimale medizinische Versorgung sowie Sicherheit und Geborgenheit für Mutter und Baby. Die warmen Farben und das Lichtspiel in den Gebäuzimmern unterstützen das Wohlbefinden. Unsere Geburtenabteilung verfügt über 2 Gebärsäle mit Badewanne. Ein Operationssaal für Kaiserschnitte ist direkt in die Geburtenabteilung integriert; dadurch können wir im Notfall sehr schnell reagieren.

## EIN ERFAHRENES, EINGESPIELTES TEAM

Lernen Sie unser mehrsprachiges Team und unsere Geburtenabteilung

frühzeitig kennen: Rund um die Uhr sind erfahrene Hebammen im Einsatz und kümmern sich um Ihr Wohlergehen. Ihre Belegärztin oder Ihr Belegarzt arbeitet in der Klinik eng mit den Hebammen zusammen und ist jederzeit für Sie abrufbar. Das Anästhesie-Team ist rund um die Uhr im Einsatz und steht Ihnen zur Schmerzlinderung bei einer Spontangeburt oder im Falle eines Kaiserschnitts jederzeit zur Verfügung. Eine erfahrene Fachperson der Neonatologie – eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt – ist für die Betreuung Ihres Kindes und für Notfälle stets im Bereitschaftsdienst. Dank regelmässiger Notfalltrainings und Weiterbildungen ist unser Team für allfällige Komplikationen bei Mutter und Kind bestens vorbereitet.

## GEBURTSPREPARATIONSKURSE

Unsere beliebten Geburtsvorbereitungskurse dienen dazu, Sie und Ihren Partner auf die Geburt vorzubereiten sowie allfällige Unsicherheiten und Ängste abzubauen. Ausserdem bieten wir weitere Angebote wie Schwangerschaftsgymnastik oder individuelle Geburtsvorbereitung an. Detaillierte Informationen über unser vielfältiges Kursangebot vor und nach der Geburt finden Sie auf unserer Website: [www.hirslanden.ch/impark/kurse](http://www.hirslanden.ch/impark/kurse)

## DEUTLICHE ERLEICHTERUNG DANK AKUPUNKTUR

Neben der traditionellen Schulmedizin bieten wir Ihnen alternative Behandlungsmethoden an. Viele unserer Hebammen verfügen über eine spezielle Ausbildung und Erfahrung in der Anwendung der Akupunktur. Die Methode der Geburtserleichterung durch Akupunktur hat sich in China seit langer Zeit bewährt und bietet eine Ergänzung zur herkömmlichen Geburtsvorbereitung. Untersuchungen belegen die Wirkung der Akupunkturbehandlung auf die Dauer der Geburt. Die Behandlung bewirkt einen Muttermund-Reifungsprozess und dadurch eine Verkürzung der Eröffnungsphase. Auch bei Beschwerden wie Übelkeit, Sodbrennen, Ödemen, Rückenschmerzen oder Karpaltunnelsyndrom kann die Akupunktur deutliche Linderung verschaffen. Nach der Geburt hilft die Akupunktur bei Stillproblemen wie Milchstau, wunden Brustwarzen und mangelnder Milchbildung. Neben der Akupunktur bieten wir Ihnen auch weitere alternative Behandlungsmethoden wie Fussreflexzonen-Massage, Aromatherapie und Homöopathie an.



## AYURVEDA-MASSAGEN

Ayurveda bedeutet «das Wissen des Lebens und der richtigen Lebensweise». Die indische Gesundheitslehre hat folgende Ziele: die Prävention, die Erhaltung der Gesundheit und die Regeneration des Organismus. Die Ayurveda-Massage für Schwangere dient dem allgemeinen Wohlbefinden und schafft innere Harmonie. Sie unterstützt den Kontakt zwischen Mutter und Kind und fördert die emotionale Bindung. Zudem wirkt sie entspannend und ausgleichend. Die Ayurveda-Massage für die Zeit nach der Geburt wirkt zudem reinigend und entschlackend. Sie löst Verspannungen und wirkt stärkend bei Erschöpfungszuständen nach der

Geburt. Eine wundervolle Möglichkeit, sich verwöhnen zu lassen und zu geniessen. Die Massage unterstützt die Elastizität der Haut, fördert die Körperhaltung und unterstützt Beine, Rücken und Becken. Die Bewegungen sind sanft, weich und langsam. Sie werden mit warmem und wohlriechendem Öl ausgeführt.

## FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

Die Fussreflexzonen-Massage beruht auf der Erkenntnis, dass bestimmte Zonen am Fuss mit entsprechenden Körperregionen in Verbindung stehen. Die Massage regt die Durchblutung der Füsse an und aktiviert die Reflexzonen. Sie wirkt dadurch regenerierend und heilend. Blockaden können durch Druck auf die entsprechende Reflexzone gelöst werden. Die Fussreflexzonen-Massage kann sowohl vor der Geburt (ab 16. Schwangerschaftswoche) als auch nach der Geburt eingesetzt werden. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website <https://www.hirslanden.ch/de/klinik-im-park/kurse-und-vortraege-der-hirslanden-klinik-im-park/schwangerschaft-und-geburt.html>



### **DIE HIGHLIGHTS UNSERER GEBURTENABTEILUNG**

- Ganzheitliche und persönliche Betreuung durch die Hebamme
- Vielfältiges Kursprogramm
- Hebammengespräch vor der Geburt
- Familiäre Atmosphäre der Klinik Im Park
- Lichtspiel im Gebärzimmer zur Entspannung (in Anlehnung an die 5 Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin)
- Aromatherapie
- Akupunktur

- Homöopathie
- Schmerzlinderung durch Lachgas
- Selbstbestimmbare Schmerzmittelabgabe durch Schmerzpumpe
- Walking Epidural
- Badewannen in allen Gebärsälen zur Entspannung oder für eine Wassergeburt
- Gebärhocker
- Gebärinsel
- Durchgehende Betreuung und Überwachung vor, während und in den ersten Stunden nach Kaiserschnitt durch die Hebamme

- Integrierter Operationsaal für Kaiserschnitte in der Geburtsabteilung



# VOR DEM EINTRITT

## **EINTRITTSVEREINBARUNG/ KOSTENGUTSPRACHE**

Bitte stellen Sie uns, der Patientenadministration, die ausgefüllte Eintrittsvereinbarung und eine Kopie Ihrer Versicherungspolice per Post zu, damit wir die Kostengutsprache rechtzeitig bei Ihrer Versicherung anfordern können.

## **ANÄSTHESIE**

Wir bitten Sie, das Formular «Anästhesieaufklärung und Einwilligung» ausgefüllt und unterschrieben in die Hebammensprechstunde oder beim Klinikeintritt mitzubringen. Wünschen Sie schon vor dem Eintritt eine Besprechung, so können Sie sich gerne zur Anästhesie-Sprechstunde anmelden: T +41 44 209 22 71 (Anästhesiesekretariat, Mo-Fr, 8-12 Uhr).

## **ARZTHONORARE**

Die ärztlichen Behandlungen werden von der Belegärzteschaft direkt in Rechnung gestellt. Die Klinik kann zu den Arzthonoraren keine Auskünfte geben oder Stellung beziehen. Bei Fragen kontaktieren Sie bitte direkt Ihre Belegärztin oder Ihren Belegarzt.

## **VERSICHERUNGSDECKUNG**

Bei entsprechender Versicherungsdeckung werden die Klinikleistungen, Untersuchungen, Operationen sowie ambulanten Vor- oder Nachbehandlungen von der Versicherung übernommen und nach den üblichen Tarifen abgerechnet.

## **DEPOTZAHLUNG**

Ohne Kostengutsprache einer Krankenkasse oder Versicherung ist vor dem Klinikeintritt ein Depot zu hinterlegen. In diesem Fall erhalten Sie von uns eine schriftliche Mitteilung.

## **EXTRAS/PRIVATAUSLAGEN**

Für Ihre Extras (z.B. Zimmerservice, Telefon, Besuchermahlzeiten, Parkkarten usw.) erhalten Sie von uns nach Ihrem Austritt eine separate und detaillierte Rechnung.

## **VERSICHERUNGSKLASSEN- WECHSEL**

Informationen zu unseren Versicherungsklassenwechsel erhalten Sie bei der Patientenaufnahme (T +41 44 209 21 60) oder auf unserer Website: [www.hirslanden.ch/impark](http://www.hirslanden.ch/impark)

## **FRAGEN ZU ORGANISATION UND KOSTEN**

Bei organisatorischen Fragen gibt Ihnen die Patientenaufnahme gerne Auskunft (T +41 44 209 21 60). Fragen zu Kostendeckung, Krankenkasse bzw. Versicherung beantwortet Ihnen unsere Fachabteilung Kostengutsprache (T +41 44 209 27 25/26).

## **SPEZIALBEDÜRFNISSE**

Wenn Sie andere spezielle Bedürfnisse haben, teilen Sie das bitte frühzeitig der Patientenaufnahme (T +41 44 209 21 60) mit. Gerne werden wir uns darum kümmern.

## **BABYVERSICHERUNG**

Wir empfehlen Ihnen, schon vor der Geburt eine Kranken- und Unfallversicherung für Ihr Baby abzuschliessen, damit es bereits vom ersten Tag an versichert ist. Eine Zusatzversicherung kann bei manchen Krankenkassen vorgeburtlich ohne Gesundheitsprüfung abgeschlossen werden.



## UNTERLAGEN FÜR DAS ZIVILSTANDSAMT

Zur Anmeldung Ihres Kindes beim Zivilstandsamt Zürich erhalten Sie bei Eintritt die Geburtsanzeige zum Ausfüllen. Diese wird von der Hebamme nach der Geburt vervollständigt und an das Zivilstandsamt weitergeleitet. Das Zivilstandsamt nimmt mit Ihnen direkt Kontakt auf, sollten noch weitere Dokumente zur Registrierung Ihres Babys benötigt werden.





# CHECKLISTE FÜR DEN KLINIKEINTRITT

## Vor dem Spitaleintritt

- Eintrittsvereinbarung der Klinik Im Park zustellen
- Kopie der Versicherungspolice der Patientenadministration der Klinik Im Park zustellen
- Kopie der Kostengutsprache zu Ihrer Bestätigung anfordern
- Nur für Selbstzahler: Einzahlung des Depots. Quittungsbeleg beim Eintritt mitbringen
- Wertsachen/Schmuck an einem sicheren Ort verwahren

## Persönliche Gegenstände

- Toilettenartikel
- Bequeme Kleidung
- Ärztlich verordnete Medikamente in Originalverpackung, inkl. Dosierungskarte

## Für die Geburt

- Bequeme Kleidung
- Musik bei Bedarf, Playlist (Geburtenabteilung verfügt über Bluetooth-Lautsprecher)

## Persönliche Gegenstände für Ihr Baby

- Eine Kleidergarnitur für den Austritt (Body, Strampelanzug, Kopfbedeckung, Söcklein, Jacke)
- Maxicosi oder Babytragetasche

## Dokumente (falls vorhanden)

- Mutterschaftspass
- Blutgruppenkarte
- Allergiepass
- Impfausweis
- Evtl. andere medizinische Ausweise
- Laborbefunde
- EKG
- Ernährungs- und Diätpläne

## Diverses

- Fahrt zur Klinik organisieren
- Betreuung für Geschwister organisieren
- Diese Broschüre

## Persönliche Gegenstände

Wir empfehlen Ihnen, Schmuck, Wertgegenstände und grössere Geldbeträge nicht in die Klinik mitzunehmen. Der Schrank in Ihrem Zimmer enthält einen Safe für Ihre persönlichen Gegenstände. Für Verluste von Wertgegenständen übernimmt die Klinik keine Haftung.

## Weiteres

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# DIE GEBURT – DER GROSSE MOMENT

Die ruhige Atmosphäre in unserer familiär gestalteten Geburtenabteilung hilft Ihnen, sich wohlfühlen. Durch die individuelle Vorbereitung haben Sie einen Teil des Teams der Hebammen bereits kennengelernt und wissen, dass die Hebamme gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingeht. Beruhigt können Sie sich der Fachperson anvertrauen und sich voll auf die Geburt konzentrieren.

## DIE ANKÜNDIGUNG DER GEBURT

Wenn die Wehen regelmässig einsetzen, wenn die Fruchtblase bereits geplatzt ist oder Sie sich unsicher fühlen, rufen Sie unsere Geburtenabteilung an (T +41 44 209 22 42). Die Hebamme berät Sie am Telefon individuell, ob und wann es Zeit ist, sich auf den Weg in die Klinik zu machen.

## EINTRITT

Beim Eintritt in die Klinik melden Sie sich an der Réception. Die Hebamme empfängt Sie in der Geburtenabteilung und informiert Ihre Belegärztin oder Ihren Belegarzt.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt arbeitet eng mit der Hebamme zusammen. Sie begleitet den Geburtsprozess und gibt Ihnen in allen Bereichen individuelle Hilfestellung.



Für Ihre Sicherheit stehen Ihnen und Ihrem Baby jederzeit Fachärztinnen und Fachärzte zur Verfügung. Ihr Partner ist selbstverständlich während der Geburt herzlich willkommen.

## MEHR ENTSPANNUNG, WENIGER SCHMERZEN

Ob wohlthuender Wickel, lockernde Massage, beruhigende Aromatherapie,

Homöopathie, entspannendes Bad oder gezielte Akupunktur – zur Schmerzerleichterung und Entspannung bieten wir Ihnen während der Geburt viele naturheilkundliche Hilfen an. Bei Bedarf stehen selbstverständlich auch konventionelle Schmerzmittel zur Verfügung.

## BONDING – DIE WICHTIGE BASIS IN DEN ERSTEN GEMEINSAMEN MOMENTEN

Die ersten Stunden sind sehr wichtig: Das Neugeborene erkennt die Herzöne, den Geruch und die Stimme seiner Mutter. Es erhält durch den Hautkontakt die Wärme und Geborgenheit, die es dringend braucht. Umgekehrt sind auch Sie nach der Geburt besonders aufnahmefähig für Ihr Baby. In dieser sensiblen Phase entsteht die einzigartige Beziehung zwischen der Mutter bzw. den Eltern und dem Kind. Es ist uns ein grosses Anliegen, Ihnen dieses sogenannte Bonding, den Bindungsaufbau in den ersten Stunden nach der Geburt, möglichst ungestört zu ermöglichen. Bei uns bleibt Ihr Baby nach der Geburt ständig bei Ihnen. Auch nach einem Kaiserschnitt wird das Neugeborene nicht von den Eltern getrennt.

## DIE ZEIT KURZ NACH DER GEBURT

Die ersten Stunden nach der Geburt gehören nur Ihnen, Ihrem Baby und Ihrem Partner. Sie erleben zum ersten Mal das neue Gefühl als Familie. Einzig Ihre Hebamme kümmert sich im Gebärsaal weiterhin um Sie und unterstützt Sie auch beim Stillen Ihres Babys. Nach der Überwachungszeit werden Sie in Ihr Zimmer auf der



Wochenbettabteilung verlegt, wo Sie eine Pflegefachperson ganzheitlich betreut.

## ARZTVISITEN

Ihre Gynäkologin oder ihr Gynäkologe besucht Sie täglich, steht Ihnen für Fragen zur Verfügung und bespricht mit dem Pflegepersonal Ihre weitere Betreuung.

## KINDERÄRZTIN/KINDERARZT

Die Kinderärztin oder der Kinderarzt untersucht Ihr Baby innerhalb der ersten 24 Stunden nach der Geburt sowie vor dem Klinikaustritt. Zur Sicherheit Ihres Babys ist rund um die Uhr eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt im Dienst.



# SCHMERZLINDERUNG IN DER GEBURTSHILFE

Jede Frau erlebt die Geburt ihres Kindes anders, und die auftretenden Wehenschmerzen werden unterschiedlich intensiv empfunden. Auch wenn viele Schwangere ohne weitere Hilfsmittel die Geburt erleben, gibt es oftmals Situationen, in denen Massnahmen zur Schmerzlinderung notwendig sind. Dazu steht eine breite Palette von Methoden zur Verfügung, sodass die Schmerzlinderung individuell Ihren Bedürfnissen angepasst werden kann. Neben den auf Seite 14 erwähnten alternativen Verfahren steht Ihnen eine Auswahl an medikamentösen Methoden zur Verfügung auf die wir im Folgenden näher eingehen. Ein Teil dieser Methoden wird von den Hebammen, ein anderer Teil von unseren erfahrenen Fachärztinnen und -ärzten für Anästhesie angewendet.

## SELBSTDOSIERTE SCHMERZLINDERUNG

### Lachgas

Als Option der selbst verabreichten Schmerzlinderung steht Ihnen das Lachgas zur Verfügung. Zur Anwendung kommt hierbei die Inhalation einer Mischung aus 50% Lachgas und 50% Sauerstoff. Diese Methode ist seit Jahrzehnten in der Geburtshilfe etabliert und in vielen Ländern im routinemässigen Gebrauch. Die Applikation des Gasmisches erfolgt über ein Mundstück oder über eine Maske, welche die Gebärende selber hält. Während der Wehen gelangt das Gemisch mittels tiefen Atemzügen in den Kreislauf der Gebärenden, wo es rasch seine schmerzlindernde Wirkung entfaltet.

### Ultiva-PCA

Mit der Ultiva-PCA steht heute auch für die Geburtshilfe eine patientenkontrollierte, intravenöse Schmerzmittelgabe zur Verfügung. Bei dieser Methode kann die Gebärende sich selber über eine PCA-Pumpe (patientenkontrollierte Analgesie) über eine Armvene ein ultrakurz wirkendes, sehr potentes Schmerzmittel (Remifentanyl) verabreichen.

Je nach Wehentätigkeit und individuellem Empfinden wird das Medikament entsprechend dosiert.

## REGIONALANÄSTHESIE

Unter Regionalanästhesie verstehen wir die Schmerzlinderung oder Schmerzausschaltung in grösseren Körperregionen bei intaktem Bewusstsein. Im Rahmen der Geburtshilfe kommen dabei sowohl die sogenannte Periduralanästhesie als auch die Spinalanästhesie zum Einsatz.

Unter örtlicher Betäubung wird bei der Periduralanästhesie (Abb. 1) im unteren Bereich der Wirbelsäule ein sehr dünner Kunststoffschlauch zwischen zwei Wirbeln in die Nähe der Rückenmarkshaut eingeführt. Über diesen Schlauch können sodann nach Bedarf Mittel zur örtlichen Betäubung und Schmerzmittel gegeben werden. Diese Mittel umspülen die von der Gebärmutter zum Rückenmark führenden Nerven und betäuben so den Wehenschmerz bei der Geburt. Die Periduralanästhesie hat sich seit Jahren als schonende und wirksame Form der Schmerzlinderung in der Geburtshilfe etabliert.

Bei der Spinalanästhesie (Abb. 2) wird – wie bei der Periduralanästhesie – unter örtlicher Betäubung eine besonders feine Nadel zwischen den Wirbeln bis zur Rückenmarkshaut vorgeschoben und diese durchstossen. So kann das Mittel zur Betäubung direkt in die Flüssigkeit gespritzt werden, die das Rückenmark umgibt. Beide Verfahren können sowohl bei Spontangeburt wie auch bei Kaiserschnitt angewendet werden. Genauere Informationen haben wir für Sie in den kommenden Kapiteln vermerkt.

## ALLGEMEINANÄSTHESIE

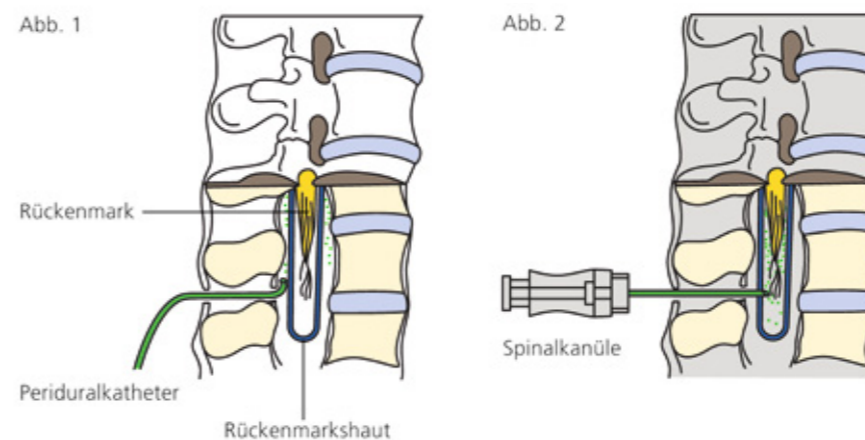
Die Allgemeinanästhesie oder Narkose wird heute in der Geburtshilfe sehr selten angewendet. Sie wird nur noch unter gewissen seltenen Umständen bei Kaiserschnitt oder bei geburtshilflichen Notsituationen eingesetzt.

## ANÄSTHESIE-SPRECHSTUNDE

Im persönlichen Gespräch wird sich Ihre Anästhesieärztin oder Ihr Anästhesiearzt bemühen, auf alle Ihre Fragen einzugehen. Aus rechtlichen Gründen ist es notwendig, dass Sie

Ihre schriftliche Einwilligung zu den Massnahmen geben. Zögern Sie deshalb nicht, frühzeitig mit uns Kontakt aufzunehmen, damit wir im Rahmen der Anästhesie-Sprechstunde Ihre Fragen beantworten und Unklarheiten beseitigen können. Wichtig ist, dass Sie vor der Geburt Ihres Kindes informiert sind und dem Ereignis ohne Ängste oder Befürchtungen entgegensehen können. Terminvereinbarung Anästhesie-Sprechstunde: T +41 44 209 22 71.

## PERIDURALANÄSTHESIE / SPINALANÄSTHESIE



# DER GEPLANTE KAISERSCHNITT



## EINTRITT

Etwa 24 Stunden vor dem Eingriff erwartet Sie die Hebamme zur Blutentnahme und zum Anästhesiegespräch (wichtig wegen des Antikörpersuchtests). Danach dürfen Sie wieder nach Hause gehen. In der Regel treten Sie 4 Stunden vor dem Kaiserschnitt in die Klinik ein. Die Hebamme kontrolliert das Kind, bereitet Sie für den Eingriff vor und bespricht mit Ihnen den Ablauf des Kaiserschnitts.

## ESSEN

Am Tag des Kaiserschnitts dürfen Sie in der Regel 6 Stunden vor der Operation keine Speisen oder Getränke mehr zu sich nehmen. Weitere Informationen erhalten Sie mit dem Einladungsbrief zum Kaiserschnitt.

## ANÄSTHESIE

Die Anästhesieärztin oder der Anästhesiearzt bespricht mit Ihnen beim Klinikeintritt die Anästhesie und den Verlauf des Eingriffs und verordnet

Ihnen Medikamente, die Sie vor dem Kaiserschnitt einnehmen müssen.

## ANÄSTHESIE-SPRECHSTUNDE

Wünschen Sie vor dem Eintritt ein Gespräch mit einer Anästhesieärztin oder einem Anästhesiearzt, so haben Sie die Möglichkeit, sich via Patientenaufnahme (T +41 44 209 22 71) zur Anästhesie-Sprechstunde anzumelden.

Bei spezieller Krankheitsgeschichte oder besonderen kulturellen oder religiösen Wünschen bitten wir Sie, uns frühzeitig zu kontaktieren.

## KÖRPERLICHE VORBEREITUNG

Damit der Kaiserschnitt optimal durchgeführt werden kann, bitten wir Sie, folgende Vorbereitungen zu treffen:

- Haarentfernung am Schambein
- Abschminken des Gesichts und Entfernen des Nagellacks (Hygiene)
- Ablegen von Schmuck und Piercings (Anschwellungsgefahr der Gelenke), Haarspangen und Haarteilen (Hygiene)
- Entfernen von Kontaktlinsen (Entzündungsgefahr für die Augen)

## DER KAISERSCHNITT

Es ist so weit: Die Hebamme bringt Sie in den in die Geburtsabteilung integrierten Operationssaal. In der warmen, geschützten Atmosphäre dieses Saals bereitet die Anästhesie-Fachperson die Überwachung Ihrer Herzrhythmus und des Kreislaufs vor. Zusammen mit der Anästhesieärztin oder dem Anästhesiearzt übernimmt sie auch Ihre persönliche Betreuung während des Kaiserschnitts, der von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt durchgeführt wird. Selbstverständlich kann Ihnen Ihr Partner während des Kaiserschnitts zur Seite stehen.

## UNMITTELBARE BETREUUNG

Das Kind wird nach dem Kaiserschnitt durch die kinderärztliche Fachperson und die Hebamme betreut. Die Hebamme fördert den Bondingprozess und unterstützt Sie beim Stillen, indem sie Ihnen und dem Neugeborenen bereits während der Operation Hautkontakt ermöglicht. Das Neugeborene darf während des gesamten Kaiserschnittes die Nähe zu seiner Mutter genießen. Hierfür wird es in ein spezielles Bonding-Top auf die Haut der Mutter gelegt. Das erste Ansetzen erfolgt unmittelbar in der ersten Stunde nach dem Kaiserschnitt.

## PERSÖNLICHE PFLEGE UND BETREUUNG

Als eingespieltes Team überwachen die Fachärztin oder der Facharzt Anästhesie, Ihre Gynäkologin oder Ihr Gynäkologe und die Hebamme Ihr Wohlergehen vor, während und in den ersten Stunden nach dem Kaiserschnitt. Uns ist es wichtig, dass die kleine Familie in einer ungestörten Atmosphäre zusammenbleiben und sich erholen kann.

## ANÄSTHESIE BEI KAISERSCHNITT

Wenn immer möglich, wird ein Verfahren der Regionalanästhesie gewählt, am häufigsten die Spinalanästhesie. Auch eine Periduralanästhesie (PDA) kann angewendet werden; vor allem wenn zuvor zur Linderung der Wehenschmerzen ein Periduralkatheter gelegt wurde, sich aber im Laufe der Geburt ein Kaiserschnitt als notwendig erweist. Bei beiden Verfahren bleiben Sie während des Kaiserschnitts wach und können die Geburt Ihres Kindes bewusst miterleben. Selten einmal kann bei einem Kaiserschnitt eine Allgemeinanästhesie notwendig werden. Dabei werden das Schmerzempfinden und das Bewusstsein ausgeschaltet, und Sie schlafen.

## Was ist der Unterschied einer Regionalanästhesie bei einer spontanen Geburt und einer für einen Kaiserschnitt?

Da bei einem Kaiserschnitt die Schmerzempfindung vollständig aufgehoben werden muss, ist hier der Grad der Betäubung viel stärker. Dies wird durch den Einsatz stärkerer Medikamente ermöglicht. Während bei der Spontangeburt die Fähigkeit zum Pressen erhalten bleiben soll, wird beim Kaiserschnitt die Beweglichkeit der unteren Körperhälfte meist vollständig ausgeschaltet. Was Technik, Ablauf, Risiken und Nebenwirkungen betrifft, besteht kein Unterschied.

## Wann wird für den Kaiserschnitt eine Allgemeinanästhesie durchgeführt?

Eine Allgemeinanästhesie kann notwendig werden, wenn eine Regionalanästhesie technisch nicht möglich ist oder wenn medizinische Gründe (wie eine Störung der Blutgerinnung, Infektion usw.) dagegensprechen. Auch können gewisse geburtshilfliche Faktoren wie eine akute Blutungsgefahr eine Allgemeinanästhesie notwendig machen.

### **Welches sind die Risiken einer Allgemeinanästhesie?**

Zu den Risiken einer Allgemeinanästhesie gehört der Übertritt von Mageninhalt in die Lungen, was zu einer schweren Lungenentzündung führen kann. Gerade während der Schwangerschaft wird Ihre Anästhesieärztin oder Ihr Anästhesiearzt besondere Vorkehrungen zu Ihrem Schutze treffen. Sehr selten sind allergiebedingte Unverträglichkeitsreaktionen, die ernsthafte Herz-, Kreislauf- oder Beatmungsprobleme auslösen können. Schliesslich kann es – ebenfalls sehr selten – zur Beschädigung von Zähnen und Zahnersatz oder zu Verletzungen im Mund oder Kehlkopf kommen. Auch Nervenschäden durch die Lagerung während der Operation sind glücklicherweise selten.

### **Schadet die Allgemeinanästhesie meinem Kind?**

Allgemeinanästhesien für Kaiserschnitte werden seit vielen Jahrzehnten weltweit durchgeführt und sind für Mutter und Kind sehr sicher. Fachgerecht durchgeführt, stellen sie für das Neugeborene keine relevante Belastung dar.

### **Anästhesie-Sprechstunde**

Im persönlichen Gespräch wird Ihre Anästhesieärztin oder Ihr Anästhesiearzt sich bemühen, auf alle Ihre Fragen einzugehen. Aus rechtlichen Gründen ist es notwendig, dass Sie Ihre schriftliche Einwilligung zu den Massnahmen geben. Zögern Sie deshalb nicht, frühzeitig mit uns Kontakt aufzunehmen, sodass wir im Rahmen der Anästhesie-Sprechstunde Ihre Fragen beantworten und Unklarheiten beseitigen können. Wichtig ist, dass Sie vor der Geburt Ihres Kindes informiert sind und dem Ereignis ohne Ängste oder Befürchtungen entgegensehen können. Terminvereinbarung Anästhesie-Sprechstunde:  
T +41 44 209 22 71.



## DER AUFENTHALT IM WOCHENBETT



Während Ihres Aufenthalts auf der Wochenbettabteilung sind die Mitarbeitenden der Klinik Im Park rund um die Uhr für Sie und Ihr Baby da. Wir setzen alles daran, dass Sie sich in unserer Klinik wohlfühlen.

### **PFLEGE**

Im Wochenbett werden Sie von Pflegefachpersonal und Fachkräften Gesundheit betreut. Sie genießen eine umfassende, individuell angepasste Pflege, damit Sie Ihr Baby selbstständig versorgen können.

### **BERATUNGSGESPRÄCH UND AKUPUNKTUR-BEHANDLUNG**

Gerne dürfen Sie den Pflegenden melden, wenn Sie das Bedürfnis haben, die Geburt während Ihres Aufenthaltes mit der Hebamme zu besprechen. Bei Beschwerden im Wochenbett bietet die Hebamme auf Nachfrage Akupunkturbehandlungen an.

### **ROOMING-IN**

Sie dürfen Ihr Baby rund um die Uhr bei sich im Zimmer haben, um seine Bedürfnisse besser kennenzulernen. Ihr Zimmer ist mit einer Wickeleinheit ausgestattet, die alles für die Neugeborenen-Pflege und die tägliche Kontrolle enthält. Bei Bedarf können Sie Ihr Baby in die Obhut der Pflegefachperson geben, die es im monitorisierten Kinderzimmer überwacht.

### **VERLASSEN DER ABTEILUNG**

Falls Sie mit Ihrem Baby die Abteilung verlassen möchten, bitten wir Sie, sich vorgängig mit dem Pflegepersonal abzusprechen. Das Klinikareal darf nur auf eigene Verantwortung und nach vorheriger Absprache mit Ärztin oder Arzt und Pflegepersonal verlassen werden.

### **STILLBERATUNG**

Neben unseren kompetenten Pflegefachkräften für das Wochenbett steht Ihnen nach Terminvereinbarung eine in Stillberatung ausgebildete Person (IBCLC) zur Verfügung. Zudem verfügen die Pflegefachkräfte der Wochenbettabteilung über fundiertes Fachwissen in Bezug auf das Stillen und können Sie kompetent beraten und unterstützen. Auch nach dem Klinikaufenthalt dürfen Sie sich bei Problemen gerne bei uns melden: T +41 44 209 21 30.

### **Ambulante Stillberatung**

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung unter T +41 44 209 23 00.



# PFLEGE UND BETREUUNG DES BABYS

## ALLGEMEINE SÄUGLINGSPFLEGE

Sie werden von der zuständigen Pflegefachfrau schrittweise in die Säuglingspflege eingeführt. Dabei lernen Sie, die Bedürfnisse Ihres Babys wahrzunehmen und darauf einzugehen. Die Säuglingspflege wird in Absprache mit den Pflegefachpersonen individuell gestaltet.

## KÖRPERTEMPERATUR

In den ersten Tagen kann das Baby seine Körpertemperatur noch nicht so gut regulieren. Benutzen Sie der Jahreszeit angepasste Kleidung und schützen Sie es vor Zugluft.

## FÜR DIE SICHERHEIT IHRES BABYS

Ihr Baby wird auf der Wochenbettabteilung von ausgebildeten Pflege-

fachpersonen betreut. Wenn Ihr Baby spezielle medizinische Pflege oder Überwachung benötigt, wird es von unseren Kinderärztinnen und Kinderärzten professionell behandelt. Zudem arbeitet die Klinik Im Park bei Komplikationen eng mit dem Kinderhospital oder dem Universitätsspital Zürich zusammen.



# MEDIZINISCHES

## HÖRTEST

Ein Hörtest wird routinemässig bei jedem Baby durchgeführt.

## FRÜHERKENNUNG VON STOFFWECHSELKRANKHEITEN

Das Neugeborenen-Screening dient zur Früherkennung angeborener Stoffwechselkrankheiten und wird routinemässig bei jedem Neugeborenen zwischen 72 und 96 Stunden nach der Geburt durchgeführt. Ihrem Baby werden durch einen Stich in die Ferse einige Tropfen Blut abgenommen.

Die Blutuntersuchung wird im Kinderhospital Zürich durchgeführt. Es dauert etwa eine Woche, bis alle Tests ausgewertet sind. Das Resultat wird Ihnen nur bei Auffälligkeiten mitgeteilt. In diesem Fall werden Sie mit Ihrem Baby nochmals aufgeboten, um den Test zu wiederholen. Nicht jede Auffälligkeit bedeutet direkt eine Krankheit.

**Konaktion** ist Vitamin K. Neugeborene sind damit zu Beginn öfters unterversorgt. Bereits eine geringfügige Minderversorgung kann zur Beeinträchtigung der Blutgerinnung führen, z. B. zu Gehirnblutungen. Zur optimalen Versorgung erhalten alle Babys 4 Stunden nach der Geburt beim



Neugeborenen-Screening, das zur Früherkennung angeborener Stoffwechselkrankheiten dient, und bei der

ersten Kinderarztuntersuchung nach 4 Wochen je eine Ampulle Vitamin K.



## UNSERE EMPFEHLUNGEN

Ihre Beckenbodenmuskulatur hat während der Schwangerschaftsmonate grosse Belastung erfahren. Bei der vaginalen Geburt wurde sie zusätzlich durch das Köpfchen des Kindes gedehnt, eventuell auch verletzt. Manche Frauen haben darum nach der Geburt das Gefühl, «unten offen» zu sein. Diese Empfindung ist auch nach einem Kaiserschnitt normal und wird sich in wenigen Tagen bessern. Es ist gut, wenn Sie Ihren Beckenboden im Frühwochenbett (bis 10 Tage nach der Geburt) wenig belasten. Folgende Empfehlungen können dabei helfen, ihm bald wieder seine elastische und tragende Verschlussfunktion zurückzugeben.

### VIEL LIEGEN

Möglichst liegend stillen. Vor allem bei Dammverletzungen wie Dammriss oder -schnitt sollten Sie in den ersten Tagen nach der Geburt möglichst wenig stehen bzw. sitzen, um die Wunde zu entlasten und eine zügige Heilung zu fördern.

### AUSSCHIEDUNGSVERHALTEN

Durch die Belastung des Beckenbodens durch Schwangerschaft und/oder Geburt können das Wasserlösen und die Stuhlentleerung nach der Geburt erschwert sein.

### WASSER LÖSEN

Setzen Sie sich gerade und aufrecht hin. Nehmen Sie sich Zeit, pressen Sie nicht, die Blasenentleerung kommt durch bewusstes Entspannen von selbst in Gang. Bleiben Sie nach der Blasenentleerung noch kurz sitzen. Erst dann den Schliessmuskel beim Ausatmen leicht anspannen und wieder in seine Verschlussfunktion bringen. Die Unterbrechung des Harnstrahls durch Anspannen der Schliessmuskeln sollten Sie immer vermeiden.

### STUHLGANG

Sorgen Sie für weichen Stuhlgang. Suchen Sie bereits beim ersten Stuhldrang die Toilette auf. Sitzen Sie mit geradem Rücken und kippen Sie das Becken etwas nach vorne («Po ins Klo»).

Um ein Pressen zu vermeiden, drücken Sie bei gleichzeitigem Ausatmen leicht mit, ohne die Luft anzuhalten. Nach der Darmentleerung verschliessen Sie den Beckenboden durch Anspannen des Schliessmuskels beim Ausatmen.

# HOTELLERIE



## HOTELSERVICE

Unsere Hoteldienstleistungs-Mitarbeiter begleiten Sie beim Klinik-Eintritt, beraten Sie bei der Menüwahl, servieren die Speisen und Getränke und sind Ihre Ansprechpartner für

Ihre Anliegen rund um Ihren Klinik-aufenthalt. Die Hotellerie der Klinik Im Park erfüllt alle Ihre nicht medizinischen Bedürfnisse.

## ZIMMER

Unsere Zimmer verfügen über eine moderne Infrastruktur inklusive Klimaanlage. Frotteewäsche und Pflegeartikel stehen Ihnen zur Verfügung. Im Badezimmer befindet sich ein Haartrockner.

## TELEFON

Von 7 bis 22 Uhr sind Sie über die Direktwahlnummer Ihres Zimmers erreichbar. Ihre Telefonkarte muss hierfür im Telefonapparat eingesteckt sein. Von 22 bis 7 Uhr gehen alle Anrufe über die Réception.

## RADIO/TV

Über das Fernsehgerät in Ihrem Zimmer empfangen Sie eine vielfältige Auswahl an Radio- und Fernsehprogrammen.

## INTERNET

Unseren Gästen steht in der ganzen Klinik ein WLAN-Netz für den Internetzugang mit dem Laptop, mit Tablets oder Smartphones kostenlos zur Verfügung.

## BLUMEN UND PFLANZEN

Unser Florist übernimmt zweimal wöchentlich die Pflege Ihrer Schnittblumen. Aus hygienischen Gründen sind nur Schnittblumen erlaubt. Bitte weisen Sie Ihren Besuch darauf hin, keine Topfpflanzen und kein Steckmoos mitzubringen.

## TAGESABLAUF

Zwischen den festgelegten Zeiten (Essenszeiten, Untersuchungen usw.) können Sie Ihren Tagesablauf in Absprache mit dem Pflegefachpersonal frei gestalten. Bitte informieren Sie das zuständige Pflegefachpersonal, wenn Sie die Abteilung verlassen.

## BESUCHERPARKPLÄTZE/ANREISE

Auf Seite 63 finden Sie ausführliche Informationen zu den Besucherparkplätzen.

## BESUCHSZEITEN

Auf der Wochenbettabteilung ist Besuch aus Rücksicht auf Mutter und Baby von **13.30 bis 21 Uhr** herzlich willkommen. Ihr Partner und Ihre Kinder können Sie auch ausserhalb dieser Zeiten besuchen. Wenn Sie für eine gewisse Zeit keinen Besuch empfangen möchten, informieren Sie bitte das Pflegepersonal.

## BESUCHERVERPFLEGUNG/ -UNTERKUNFT

Ihr Besuch ist auch zu Mahlzeiten herzlich willkommen. Ihr Partner kann auf Wunsch auch im Zimmer übernachten. Für genauere Auskünfte wenden Sie sich bitte an die Patientenaufnahme.

## BESUCHERTOILETTEN

Für Besucherinnen und Besucher stehen ausserhalb der Patientenzimmer entsprechend gekennzeichnete Toiletten zur Verfügung.

# DIENSTLEISTUNGEN

## BISTRO/ZIMMERSERVICE

Unser Bistro in der Eingangshalle und der Zimmerservice stehen Ihnen und Ihrem Besuch zur Verfügung.

## MENÜWAHL

Für die Hauptmahlzeiten bieten wir Ihnen verschiedene, nach modernsten Ernährungskriterien zubereitete Menüs, Diätmenüs und Speisen à la carte an. Neben vegetarischen Speisen sind auch koschere Mahlzeiten erhältlich.

## ERNÄHRUNGSBERATUNG

In allen Fragen zur Ernährung und zur Umsetzung spezieller Ernährungsbedürfnisse hilft Ihnen unsere Ernährungsberaterin montags, mittwochs und freitags von 8 bis 11.30 Uhr gerne weiter.

## TERRASSE

Direkt über die Wochenbettabteilung erreichen Sie unsere gemütliche Terrasse. Hier können Sie in der warmen Jahreszeit mit Ihrem Baby die ersten Sonnenstrahlen genießen und Besuch empfangen.



## TAGESZEITUNGEN

Jeden Tag offerieren wir Ihnen diverse Tageszeitungen. Bitte wenden Sie sich an die Mitarbeitenden des Hotel-service.

## POST

Post und Blumen bringen wir so rasch wie möglich auf Ihr Zimmer. Ihre eigene Post können Sie beim Pflegepersonal, dem Hotelleriepersonal oder an der Réception abgeben.

## GUEST-RELATIONS

Für alle Fragen, Feedbacks und Kritik im Zusammenhang mit Ihrem Klinikaufenthalt wenden Sie sich bitte an unsere Guest-Relations. Die Mitarbeitenden sind unter den internen Telefonnummern 2208 oder 2141 erreichbar.

## SEELSORGERISCHE BETREUUNG

Unsere Klinikseelsorger machen auf Wunsch regelmässige Patientenbesuche. Wenden Sie sich bitte an das Pflegefachpersonal oder wählen Sie die interne Telefonnummer 2896 (reformierte Seelsorge) oder 2881 (katholische Seelsorge).

## COIFFEURSALON

In der Klinik steht ein Coiffeursalon für Damen und Herren zur Verfügung. Patientinnen oder Patienten, die nicht mobil sind, werden auf Wunsch im Zimmer bedient (Reservation über die interne Telefonnummer 2133).

## WÄSCHESERVICE/REINIGUNG

Ihre private Wäsche können wir für Sie zu marktüblichen Preisen waschen oder reinigen lassen. Melden Sie sich bitte bei den Mitarbeitenden des Hotelservice.

## ARZTPRÄSENZ/NOTFÄLLE

Zu jeder Tages- und Nachtzeit ist in der Klinik eine Anästhesieärztin oder ein Anästhesiemediziniker anwesend. Unsere Bettenabteilungen und die Intensivpflegestation sind durchgehend betreut, und rund um die Uhr ist ein Operations- und Anästhesie-Team im Dienst. Falls Sie Ihre Gynäkologin oder Ihren Gynäkologen bei Notfällen nicht erreichen, kontaktieren Sie bitte die Hebamme: T +41 44 209 22 42.

## RAUCHFREI

Bitte beachten Sie, dass die Klinik im Park rauchfrei ist. Raucherinnen und Raucher stehen die Gartensitzplätze im 2. Stock zur Verfügung.

## BRANDSCHUTZ

Zu Ihrer Sicherheit haben wir die gesamte Klinik mit einer automatischen Brandschutzanlage und gut gekennzeichneten Fluchtwegen ausgestattet. Kerzen sind aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.





## DER AUSTRITT



Es ist uns ein grosses Anliegen, dass Sie sich vor Ihrem Austritt aus der Klinik im Umgang mit Ihrem Baby sicher fühlen und über alle weiteren Schritte informiert sind. Zu Ihrer Sicherheit und Kontrolle haben wir deshalb eine Checkliste zusammengestellt. Wir bitten Sie, diese vor dem Austrittsgespräch durchzulesen und Unklarheiten zu notieren.

Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, Ihr Zimmer beim Austritt bis 11 Uhr freizugeben.



# TIPPS UND TRICKS FÜR DEN ALLTAG

Rückenschonende Trage- und Hebe-techniken zur Unterstützung Ihres Körpers in der besonderen Zeit der Rückbildung.

## AUFSTEHEN

Immer über die Seite drehend aufsitzen.



## STILLEN

Wählen Sie die Position so, dass Ihre Arme bequem aufliegen können und keine Haltearbeit verrichten müssen. Verwenden Sie daher immer genügend Kissen zum Unterlagern sowohl des Babys als auch Ihrer eigenen Arme (im Sitzen sollte das Kissen bis auf Brusthöhe reichen, damit Sie sich nicht nach vorne/unten beugen müssen).



## WICKELN

Die Wickelfläche sollte immer auf der richtigen Arbeitshöhe liegen, sodass Sie Ihren Rücken gerade halten können. Im Stehen ist diese auf Beckenhöhe. Wenn möglich stützen Sie sich mit Ihrem Becken an der Arbeitsfläche ab.



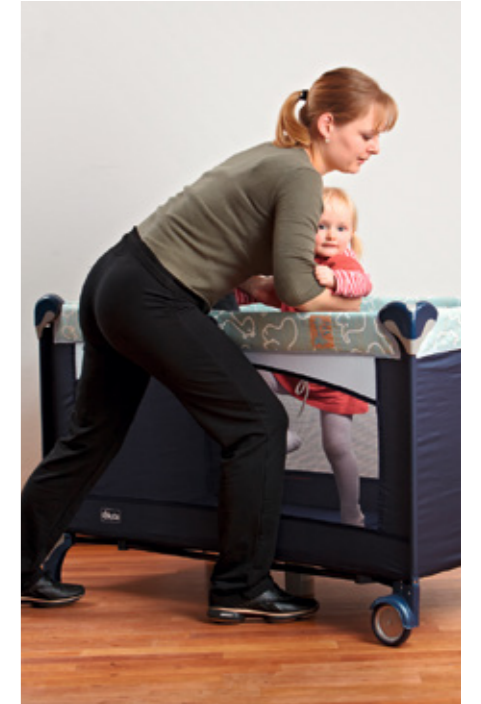
## GEWICHTE HEBEN UND TRAGEN

Wann immer möglich, lassen Sie andere Personen für Sie heben und tragen. Wenn keine Hilfe da ist, beachten Sie vor allem Folgendes: in die Knie gehen, das Gewicht möglichst nahe zum eigenen Körper nehmen, den Rücken während der gesamten Bewegung gerade halten und nicht über 6-8 kg heben (gilt nach dem Kaiserschnitt, ist aber auch nach einer Spontangeburt empfehlenswert).

1. Zuerst in die Knie gehen, den Maxicosi mit dem Baby zu sich nehmen und sich erst dann mit geradem Rücken über die Beine hochstossen.



2. Mit dem Becken oder den Beinen am Kinderbett anlehnen, sich mit geradem Rücken vorneigen, das Baby heben und nahe zu sich nehmen, sich erst dann aufrichten und das volle Gewicht wieder übernehmen. Der gleiche Ablauf gilt auch für ältere Geschwister im Kinderbett (das Kind kann dabei mithelfen, wenn es sich an Ihnen festhält).



3. Das ältere Kind heben,  
Varianten a-c:

a) Selber sitzen, das Kind auf den  
Schoss klettern lassen und erst  
dann nach vorne geneigt über die  
Kraft der Beine aufstehen.



b) Das Kind auf einen Stuhl klettern  
lassen, leicht in die Knie gehen, das  
Kind zu sich nehmen und erst dann  
mit geradem Rücken über die Beine  
aufstehen.



c) Selber in die Knie gehen, das Kind  
zu sich nehmen und dann über die  
Beine hochstossen. Der Rücken bleibt  
auch hier die ganze Zeit gerade.



4. Tragetuch und Babycarrier: Trage-  
tuch und Babycarrier vor allem um die  
Hüften gut festmachen. So wird das  
Gewicht hauptsächlich vom Becken  
getragen und der Schultergürtel  
entlastet.



## KLEIDUNG FÜR IHR BABY

Bei der Kleidung ist darauf zu achten, dass sie praktisch und bequem ist. Bevorzugen Sie bei der Wahl der Kleidung Naturfasern (Baumwolle), da die Kinder in Kunststoffstoffen (Polyester, Viskose) leichter schwitzen.

Die Babykleidung sollte möglichst wenig Chemikalien und Pestizide enthalten, damit beugen Sie Allergien vor. Bitte waschen Sie die neue Kleidung gründlich vor dem ersten Tragen.



## EMPFOHLENE ERSTAUSSTATTUNG

### Kleidung

- 6-8 Bodys, lang- oder kurzärmelig je nach Jahreszeit, Grösse 56/62
- 2-4 Strampelanzüge/Pyjamas, Grösse 56/62
- 2-4 Kleidergarnituren, Grösse 56/62
- 1 Jacke, Grösse 56/62
- Mütze oder Sonnenhut
- Socken oder Strumpfhosen

### Zubehör zum Schlafen

- Kinderbett, Wiege, Stubenwagen
- 1-2 Garnituren Ersatzwäsche für das Kinderbett
- Schlafsack bei Bedarf
- Matratzenschoner

### Zubehör zur Babypflege

- Wickeltisch
- Windeln
- Gazewindeln 80 × 80 cm
- Badewanne
- Badethermometer
- Badetücher
- Nagelschere
- Fieberthermometer
- Pflegeprodukte
- Feuchttücher

### Zubehör für die Ernährung

- Schoppenflaschen mit Sauger
- Flaschenbürste
- Schoppenwärmer bei Bedarf
- Nuggis (Schnuller)

### Sonstiges

- Babyphone
- Kinderwagen mit Regenschutz, Sonnenschirm
- Tragetuch/Babybjörn/Ergo Carrier
- Autositz
- Sonnenblende für das Auto

# DIE PFLEGE IHRES BABYS

## VORBEREITUNGEN FÜRS BABYBAD

Wichtig ist, dass Sie Badetuch, Bekleidung und wenn nötig Pflegeutensilien vorbereitet haben. Damit Sie die Sicherheit Ihres Babys nicht gefährden, bleiben Sie immer bei ihm oder nehmen es mit. Achten Sie darauf, dass das Badewasser 37 Grad Celsius warm ist, und kontrollieren Sie die Wassertemperatur mit einem Thermometer oder Ihrem Ellbogen. Während der ersten Wochen nach der Geburt sind Badezusätze nicht notwendig. Das Baden im klaren Wasser reicht vollkommen, weil Badezusätze die Haut austrocknen und teilweise Allergien auslösen können. Falls Ihr Baby eine trockene Haut hat, können Sie entweder ein wenig Babyöl ins Wasser geben oder Ihr Baby nach dem Bad mit Öl oder einer Körperlotion eincremen. Das Babybad wird normalerweise 1 Mal pro Woche durchgeführt. Waschen Sie Ihrem Baby täglich das Gesicht und die Hände.

## VORGANG DES BADENS

Das nackte Baby legen Sie auf einen Arm, mit der Hand umfassen Sie den Oberarm. Der Nacken des Babys liegt in Ihrem Handgelenk. Mit der anderen Hand waschen Sie Ihr Baby von Kopf bis Fuss. Baden Sie es anfangs nur ein

paar Minuten. Wichtig ist, dass Sie Ihr Baby gut abtrocknen und ebenfalls die Haare und alle Hautfalten gut trocknen, damit es keine wunden Stellen bekommt.



## WICKELN

Wechseln Sie die Windeln nach Bedarf, jedoch mindestens 4-6 Mal am Tag. Wecken Sie Ihr Baby nicht, um die Windeln zu wechseln.



## NABEL

Es dauert meist 7-10 Tage, bis der Nabelrest abfällt. Zum Reinigen, sofern z.B. mit Kot verschmutzt, empfiehlt sich lauwarmes Wasser. Wichtig ist, ihn anschliessend gut an der Luft trocknen zu lassen. Luft ist generell die beste Methode, irritierte Haut heilen zu lassen. Wenn der Nabelbereich trocken gehalten wird, fällt der Nabelrest bald ab. Bei Verdacht auf eine Entzündung sollte die nachbetreuende Hebamme kontaktiert werden.

## AUGEN

Wenn Ihr Baby verklebte, tränende oder entzündete Augen hat, waschen Sie diese mit einem in klarem Wasser angefeuchteten Wattebausch von aussen nach innen aus. Verwenden Sie für jedes Auge eine neue Watte. Falls keine Besserung eintritt, nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Kinderarzt auf.



## NASE/OHREN

Die Nase und die Ohren werden nur bei Bedarf gereinigt. Nehmen Sie ein wenig Watte, befeuchten Sie diese mit Wasser und führen Sie sie in die Nasenhöhle bzw. Ohrmuschel ein. Halten Sie dabei den Kopf Ihres Babys

mit der anderen Hand fest. Verwenden Sie keine Wattestäbchen!

## FINGER- UND FUSSNÄGEL

Die Finger- und Fussnägel sollten erst 3 Wochen nach der Geburt geschnitten werden! Sollte sich Ihr Baby kratzen, cremen Sie mehrmals täglich die Fingerspitzen mit einer fetthaltigen Creme ein, dies macht die Nägel weicher.

## GESÄSS

Normalerweise ist es nicht nötig, das Gesäss einzucremen. Ist das Gesäss Ihres Babys jedoch leicht gerötet, können Sie eine Wundcreme einstreichen. Tritt keine Besserung ein oder wird es schlimmer, benutzen Sie eine Zinkcreme.

## FIEBER MESSEN

Die Temperatur wird nur dann gemessen, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Baby fühlt sich zu heiss oder zu kalt an. Die normale rektale Temperatur liegt zwischen 36,5 und 37,5 Grad Celsius. Sind die Werte ausserhalb der normalen Temperatur, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt auf.

# STILLEN

Das Stillen fördert eine gute Mutter-Kind-Beziehung, zudem enthält die Muttermilch wertvolle Nährstoffe für die gesunde Entwicklung Ihres Babys.

## DIE VORBEREITUNG DER BRUST

Vor jedem Ansetzen sollten Sie Ihre Brust kurz massieren, damit der Milchfluss angeregt wird und Sie eine Kontrolle der Spannung in der Brust erhalten.

## Anleitung zur Brustmassage

1. Legen Sie eine Hand unterhalb und die andere oberhalb des Warzenhofes auf.
2. Stimulieren Sie langsam mit kreisenden Bewegungen die Brust. Machen Sie in jede Bewegungsrichtung einige Kreisbewegungen unter sanftem stetigem Druck. Die Hände sollten nicht auf der Haut rutschen.
3. Durch das Ausstreichen einiger Tropfen Muttermilch werden Ihre Brustwarzen vor und nach dem Stillen geschützt.



## DIE STILLPOSITIONEN

Eine optimale Stillposition trägt zu einer ergonomischen, bequemen Haltung und einem guten Stillerfolg bei. Es ist wichtig, verschiedene Positionen einzunehmen, damit Brustwarze und Warzenhof durch unterschiedliche Belastung geschont werden. Dies fördert zudem eine gute Brustentleerung. Die verschiedenen Positionen können mit einem Stillkissen und einem Fusschemel unterstützt werden. Das Baby sollte immer zur Brust kommen, ohne dass Sie sich nach vorne beugen müssen. Legen Sie es so hin, dass seine Nase und sein Mund auf der Höhe der Brustwarze sind.

Die **Wiegehaltung** zählt zu den bekanntesten und meistbenutzten Positionen. Sie befinden sich in sitzender, aufrechter Position, angelehnt an eine Stuhllehne oder im Bett. Das Baby liegt in Ihren Armen. Diese sind mit dem Stillkissen gestützt, damit das Köpfchen Ihres Babys auf der Höhe

Ihrer Brust liegt. Schauen Sie, dass Ihr Baby sich an Ihren Bauch anschmiegt und sein Körper in einer Linie ist.

Die **Seitenhaltung** wird vor allem von Frauen mit grösseren Brüsten geschätzt. Sie lässt einen guten Augenkontakt mit dem Baby zu. Sie befinden sich in sitzender, aufrechter Position, angelehnt an eine Stuhllehne oder im Bett. Ihr Baby liegt seitlich unter Ihrem Arm auf einem Stillkissen, sein Gesicht ist Ihnen zugewandt. Das Köpfchen Ihres Babys sollte auf der Höhe Ihrer Brust liegen. Mit Ihrer Hand stützen Sie das Köpfchen und führen es zur Brust.

Das **Stillen im Liegen** eignet sich in der Nacht und ist erholend für die Mutter. Sie befinden sich in einer bequemen Seitenlage, auch Ihr Baby liegt auf der Seite. Der Rücken Ihres Babys ist mit einer Tuchrolle oder mit dem Stillkissen gestützt. Sie können es zum Ansetzen an den Schultern zur Brust ziehen.

Eine **richtige Ansetztechnik** ist wichtig für das Erlernen des richtigen Saugmusters, zur Vorbeugung von Verletzungen der Brustwarzen und um ein gutes Vakuum aufbauen zu können. Folgende Schritte sollten Sie befolgen:



1. Sie halten mit einer Hand die ganze Brust, der Daumen ist dabei oben und die Finger unten.
2. Sie können mit der Brustwarze oder einem Finger die Unterlippe Ihres Babys stimulieren. Dies fördert den Reflex der Mundöffnung und das Bereithalten der Zunge im Bereich der unteren Zahnleiste.
3. Mit einer raschen Bewegung führen Sie Ihr Baby an die Brust. Kontrollieren Sie, ob die Brustwarze gut im Mund liegt. Die Ober- und Unterlippen sind nach aussen gestülpt. Die ersten «Züge» sind sehr oft schmerzhaft, danach sollten Sie keine Schmerzen verspüren. Beginnen Sie sonst noch einmal von vorne.

Eine **korrekte Absetztechnik** vermeidet die Verletzung der Brustwarze. Folgende Schritte können Ihnen dabei helfen:

1. Legen Sie Ihren Zeigefinger in der Nähe des Mundwinkels Ihres Babys an die Brust und drücken Sie leicht auf diese.
2. Schieben Sie Ihren Finger langsam zwischen die Lippen und Zahnleisten.
3. Dadurch löst sich das Vakuum, und Sie können Ihr Baby absetzen.

**Der Milcheinschuss** stellt die Umstellung von einem hormonellen Vorgang der Milchproduktion zu einem von aussen gesteuerten Vorgang (Saugreiz) dar. Er tritt meistens 2 bis 3 Tage nach der Geburt ein. Er kann sich aber auch um 7 bis 20 Tage verzögern.

Es kommt häufig vor, dass man empfindliche, schmerzhaft, gespannte und pralle Brüste hat. Um solche Beschwerden zu lindern, verwenden Sie nach dem Stillen kalte Wickel (Coldpacks) oder Quarkwickel. Vor dem Stillen helfen warme, feuchte Wickel. Sie können die Brust massieren und etwas Milch austreichen oder kurz abpumpen.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN RUND UMS STILLEN

Sie sollten am Anfang mit jeder Brust 10–15 Minuten stillen. Die Stilldauer ist später abhängig vom Saugbedürfnis Ihres Babys. Am Anfang ist dieses Bedürfnis noch reduziert, es steigert sich bis zum 2. oder 3. Tag parallel zum Milcheinschuss. Ab Milcheinschuss empfiehlt es sich, mit einer Brust ca. 20 Minuten zu stillen, damit Ihr Kind in den Genuss der fettreichen Hintermilch kommt, die nach ca. 10 Minuten zur Verfügung steht. Jedes Baby hat einen anderen Nährstoffbedarf, somit

variieren die Intervalle seines Stillbedarfs zwischen 2 und 4 Stunden. Die Brust fühlt sich nach dem Stillen weich und entspannt an.

**Die Milchproduktion** richtet sich nach der Nachfrage Ihres Babys. Je häufiger die Brust durch das korrekte Stillen oder Abpumpen stimuliert wird, desto mehr Milch wird gebildet. Dafür verantwortlich sind der Saugreiz und die damit verbundene Ausschüttung von Hormonen (Prolaktin und Oxytocin).

**Zur Pflege der Brustwarze** empfehlen wir Ihnen, vor und nach dem Stillen die Brustwarze mit Muttermilch zu befeuchten, was eine entzündungshemmende Wirkung hat.

**Bei einer Austrocknung** der Brustwarzen können diese mit einer Lanolin-Salbe behandelt werden (z. B. Purelan).

**Wunde Brustwarzen** kann man mit Silikonkompressen (z. B. Mepilex) vor weiteren Irritationen schützen.

**Der Milchstau** kann durch eine falsche Still-, Saug- und/oder Ansetztechnik verursacht werden. Die Brust ist hart, überwärmt und druckempfindlich, die Körpertemperatur leicht erhöht. Ein

nicht erkannter oder nicht behandelter Milchstau kann zu einer Mastitis (Brustentzündung) führen.

**Zur Behandlung eines Milchstaus** legen Sie vor dem Stillen oder Pumpen einen feuchtwarmen Wickel auf und massieren Sie die Brust. Stillen Sie Ihr Baby so, dass sein Kinn in Richtung der Verhärtung zeigt, damit die Saugkraft besser wirken kann. Stillen oder pumpen Sie im akuten Stadium alle 2 bis 3 Stunden. Legen Sie nach dem Stillen oder Abpumpen einen Quarkwickel oder ein Coldpack auf die betroffene Stelle. Kontrollieren Sie die Brust vor und nach jedem Stillen oder Abpumpen, bis die Verhärtung verschwunden ist.

**Die Mastitis** ist eine entzündliche, schmerzhaft Erkrankung der Brust. Sie kann die Folge eines Milchstaus sein, aber auch als Reaktion auf Müdigkeit, Stress oder aufgrund einer Infektion entstanden sein. Sie weisen grippeähnliche Symptome auf und haben einen raschen Temperaturanstieg auf über 38,5 Grad Celsius. Die Brust kann gerötet sein. Sie sollten nun grundsätzlich häufiger und wechselseitig stillen oder abpumpen. Achten Sie auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr und gönnen Sie sich Ruhe.

Vor dem Stillen oder Abpumpen verwenden Sie einen feuchtwarmen Wickel. Nachher legen Sie einen Quarkwickel oder ein Coldpack auf. In der Nacht empfehlen wir Ihnen einen abschwellenden und entzündungshemmenden Wickel.

Mit Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Stillberaterin der Klinik Im Park: T +41 44 209 23 00. Für zusätzliche Informationen steht Ihnen die Website [www.stillen.ch](http://www.stillen.ch) zur Verfügung.

## IHR BABY WILL GETRAGEN WERDEN

Neun Monate wurde Ihr Baby in Ihrem Bauch getragen und geschaukelt. Es spürte eine Verbundenheit mit Ihnen, eine natürliche, ursprüngliche Erfahrung für Ihr Baby. Mit der Geburt wird dieser Kontakt unterbrochen, das Baby möchte diese Verbundenheit mit der Mutter aber weiterhin teilen, sie riechen, spüren und ihren Herzschlag hören. Durch das Tragen in einem Tragetuch kann diese innige Beziehung fortgesetzt werden. Ihr Baby erhält viel Körperkontakt, erfährt Zuwendung und Geborgenheit. So wird sein Körpergefühl entwickelt, und Ihr Baby wird durch das Tragen ruhiger und ausgeglichener. Die richtig ausgeführte Wickelform wirkt sich zudem positiv auf die Hüftgelenke aus und ist für Babys die beste Trageform.

### TRAGEHILFEN

Es gibt verschiedene Arten von Tragehilfen. Neben dem Tragetuch können Sie Ihr Baby auch in einem Tragesack (z. B. Babybjörn oder Ergo Carrier) tragen. Gerne führen wir Ihnen hier kurz die Vor- und Nachteile der Tragarten auf.

### TRAGETUCH

Mit dem Tragetuch wird das Baby satt an den Körper gebunden. Das Baby sitzt nicht im Tuch drin.

#### Vorteile:

- Die Beine sind optimal gespreizt.
- Das Baby ist in aufrechter Position, ohne zu sitzen.
- Die noch schwache Rumpfmuskulatur wird durch den festen Druck des Tuches gestützt und gibt dem Baby Halt.
- Das Tragetuch kann über längere Zeit mit verschiedenen Bindetechniken gebunden werden.
- Es passt sich optimal an jeden Körper an.

#### Nachteile:

- Bindetechniken müssen gelernt werden.
- Das Tuch hat sein «alternatives» Image leider noch nicht verloren.

### TRAGESACK

Bei dieser Variante wird das Baby in sitzender Position direkt am Körper der Mutter oder des Vaters getragen.

#### Vorteile:

- Einfache Handhabung
- Väter fühlen sich eher angesprochen.

#### Nachteile:

- Für eine optimale Hüftentwicklung sind die Beine ungenügend gespreizt, da der Steg zwischen den Beinen zu schmal ist.
- Die Rumpfmuskulatur eines Babys ist in den ersten Monaten noch nicht genügend stark entwickelt.
- Im Tragesack sitzt das Baby. Dies hat zur Folge, dass es in sich zusammensackt und der Rücken eine schiefe S-Form einnimmt.





## WICKELTECHNIK FÜR DAS TRAGETUCH

Wir empfehlen Ihnen, ein Tuch mit einer Länge zwischen 4,7 (bis Gr. 42♀, 48/50♂) und 5,4 Metern (ab Gr. 43♀, 50♂) zu benutzen. Achten Sie stets darauf, dass das Tuch glatt am Körper liegt und beide Stoffkanten jeweils frei liegen, damit das Tuch weniger schnell verdreht wird.

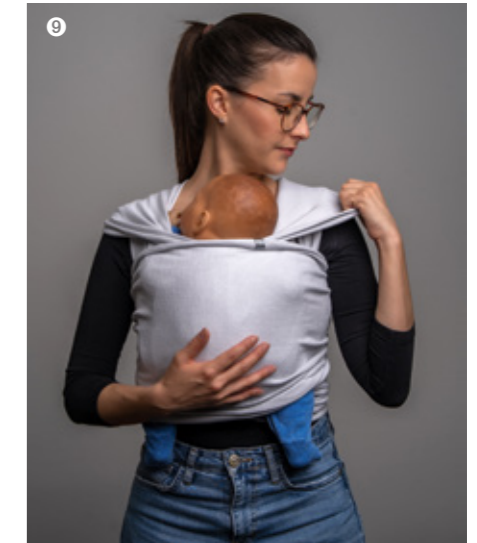
- 1 Legen Sie das Tuch über Ihre Brust, sodass die Mitte des Tuches auf der Mitte Ihrer Brust zu liegen kommt.
- 2 Nehmen Sie die Tuchenden eine Seite nach der anderen unter Ihren Armen hindurch, kreuzen Sie die beiden Enden im Rücken und führen Sie es über die Schultern auf die gegenüberliegende Seite nach vorne.



- 3 Beide Tuchenden nun durch den waagrechten Teil des Tuches hindurchstecken.
- 4 Danach kreuzen Sie die Enden des Tuches vor Ihrem Bauch.
- 5 Führen Sie nun beide Enden nach hinten zum Rücken und verknoten Sie es im Rücken doppelt.
- 6 Nehmen Sie nun Ihr Kind auf eine Schulter. Dehnen Sie den Stoff und führen Sie das erste Bein und das Gesäss des Kindes in den ersten Teil des Kreuzes vor Ihrer Brust. Ziehen Sie dann den Stoff der ersten Lage schön glatt über den Körper des Babys. Ziehen Sie den Stoff so weit nach oben, bis er zu den Ohren des Kindes reicht. Der Rest des Tuches ist unter den Kniekehlen des Kindes gerollt.



- 7 Nun nehmen Sie das zweite Bein des Kindes und führen es in die zweite Tuchlage. Nun sollte das Baby mit dem Gesäss im Kreuz «sitzen». Auch hier den Stoff schön faltenfrei ziehen und den Rest unter die Kniekehlen rollen.
- 8 Der waagrechte Teil des Tuches wird nun über das gekreuzte Tuch gezogen, dabei bleiben die Füße des Kindes draussen. Auch hier wird der Stoff nach oben gezogen bis zu den Ohren des Kindes.
- 9 Damit das Gesicht des Babys frei bleibt, ziehen Sie nun den Stoff auf Ihren Schultern nach unten Richtung Ihrem Arm, sodass sich eine Art kleiner Ärmel bildet.



# WARUM WEINT MEIN BABY?

Ein weinendes Baby kann Eltern zur Verzweiflung bringen. Die Eltern fühlen sich oft hilflos und überfordert. Es gibt verschiedene Gründe, weshalb Babys weinen, und einige sind schnell zu beheben. Es braucht immer viel Geduld, innere Ruhe und Belastbarkeit. Versuchen Sie, nicht nervös zu werden, ein Baby darf weinen. Vielleicht hat es auch einfach nur Hunger!

Am häufigsten weinen Babys, weil sie Hunger haben. Also zögern Sie nicht, dem Baby Nahrung anzubieten. Wenn es hungrig ist, wird es sich mit dem Saugen an der Brust oder, falls Sie nicht stillen, an der Flasche beruhigen. Lassen Sie das Baby nach der Mahlzeit oder auch zwischendurch gut aufstossen.

Einigen Babys ist es nicht mehr wohl, wenn die Windel voll ist. Dies ist schnell zu beheben, indem Sie Ihrem Kind eine frische Windel anziehen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Baby bei angenehmer Raumtemperatur die Windeln wechseln und ihm nur so viel wie nötig ausziehen. Babys frieren schnell.

Gut vorstellbar ist auch, dass es dem Baby in seiner Position nicht mehr bequem ist. Die Neugeborenen können sich noch nicht selber drehen. Sie sind auf Ihre Hilfe angewiesen. Versuchen Sie, das Baby anders hinzulegen oder es eine Weile zu sich zu nehmen.

Babys weinen auch, wenn es ihnen langweilig ist oder sie auf den Arm genommen werden wollen. Scheuen Sie sich nicht, Ihr Kind herumzutragen. Die Kleinen brauchen den Körperkontakt, um sich geborgen und sicher zu fühlen.

Babys weinen oftmals auch nach einem anspruchsvollen Tag. Hatten Sie viel Besuch? Waren Sie lange unterwegs? War es laut? Solche und noch andere Reize können ein Baby irritieren und überfordern. Das soll nicht heissen, dass Sie nur noch zu Hause sitzen dürfen.

Versuchen Sie jedoch, nach intensiven Tagen mehr Geduld und Verständnis für Ihr Baby aufzubringen. Tragen Sie es mit sich herum oder versuchen Sie, eine ruhige und entspannte Atmosphäre zu schaffen. So wird sich Ihr Baby langsam beruhigen können.

Will sich Ihr Baby nicht beruhigen, so nehmen Sie es fest in die Arme. Tun Sie dies auch, wenn es sich vorerst dagegen zu wehren scheint. Ein Baby darf auch einmal weinen. Vergleichen wir es mit uns Erwachsenen: Es gibt auch bei uns Tage, an denen wir schlechter Laune oder mit dem «falschen Bein» aufgestanden sind. Wahrscheinlich gibt es solche Tage auch bei Babys. Zeigen Sie hier Verständnis, nehmen Sie Ihr Kind in die Arme oder tragen Sie es im Tragetuch umher. Es soll spüren, dass Sie für Ihr Baby da sind. Versuchen Sie es mit sanfter Musik, die Sie während der Schwangerschaft bereits gehört haben.

Anfangs weinen Babys sehr oft. Der Höhepunkt des Weinens ist ungefähr im Alter von 6 Wochen. Danach sollte das Weinen wieder abnehmen. Testen Sie verschiedene Methoden und Techniken, die Ihnen persönlich zusagen. Nehmen Sie die gut gemein-

ten Ratschläge von Verwandten und aus dem Freundeskreis dankend entgegen. Jedoch sollten Sie selbst entscheiden, was für Ihr Kind und auch für Sie gerade richtig ist. Vielleicht können die Ratschläge zu einem späteren Zeitpunkt ganz nützlich sein. Es gibt so viele verschiedene Gründe, weshalb Kinder weinen, wie es Kinder gibt. Und ebenso viele Möglichkeiten, ein Kind zu trösten und zu beruhigen.

## Schreibabys

Es gibt Babys, die übermässig und anhaltend über einen längeren Zeitraum weinen und sich durch nichts trösten lassen. Diese Kinder werden umgangssprachlich «Schreibabys» genannt. Als grobe Definition eines Schreibabys können folgende Anhaltspunkte dienen: Das Baby schreit ...

- mehr als 3 Stunden pro Tag
- an mehr als 3 Tagen pro Woche
- während mehr als 3 aufeinanderfolgenden Wochen

Den Stress, der von einem dauernd weinenden, schreienden oder quengelnden Baby ausgeht, darf man nicht unterschätzen – auch wenn das Baby weniger schreit als oben beschrieben. Es beeinflusst das körperliche und

seelische Wohlbefinden aller Beteiligten. Nutzen Sie in diesem Fall bestehende Institutionen wie z.B.

- Konsultation Ihrer Kinderärztin oder Ihres Kinderarztes
- Besuch der Mütter-/Väterberatung
- Kontakt mit der Stillberatung
- Websites wie [www.schreibaby.ch](http://www.schreibaby.ch) oder [www.schreibabyhilfe.ch](http://www.schreibabyhilfe.ch)



# WISSENSWERTES FÜR ZU HAUSE: FÜR DIE MUTTER

## ERNÄHRUNG WÄHREND DER STILLZEIT

Grundsätzlich besteht kein Anlass, während der Stillzeit die gewohnte Ernährung zu ändern. Wir empfehlen Ihnen eine ausgewogene, reichhaltige und gesunde Ernährung, das heisst viel Obst, Gemüse, Vollkorn und Milchprodukte, Fleisch oder Fisch auf 5–6 Mahlzeiten verteilt. Die Qualität und Menge der Muttermilch können Sie nicht wesentlich beeinflussen.

Trinken Sie genug (etwa 2 1/2 Liter/Tag). Pfefferminz- und Salbeitee eignen sich nicht, da sie die Milchproduktion beeinträchtigen. Kaffee ist bis zu 5 Tassen unbedenklich. Eine gewisse Zurückhaltung empfehlen wir Ihnen gegenüber Milchprodukten wegen des erhöhten Allergierisikos und gegenüber Nahrungsmitteln, die den Geschmack der Muttermilch beeinflussen können. Dazu gehören Spargeln, Zwiebeln, Knoblauch, Rhabarber. Rohes Fleisch, Sushi und Tatar hingegen können wieder unbedenklich konsumiert werden.

## KÖRPERHYGIENE

In den ersten 6 Wochen nach der Geburt ist Ihr Körper anfälliger für Infektionen, daher sollten Sie Ihrer Körperhygiene noch mehr Aufmerksamkeit schenken als sonst. Die Blutung nach der Geburt dauert bis zu 4 Wochen, wobei sie stets abnimmt. Falls die Blutung länger andauert oder sich verstärkt, nehmen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Kontakt auf.

## MEDIKAMENTE

Nehmen Sie Medikamente nur nach Absprache mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem behandelnden Arzt ein. Nächste ärztliche Kontrolle: Bitte vereinbaren Sie einen Termin zur Nachkontrolle nach etwa 6 Wochen.

## HEBAMME ZU HAUSE

Wir empfehlen Ihnen, schon frühzeitig eine Hebamme für die Betreuung zu Hause nach der Geburt zu organisieren. Die Hebammen des Teams der Klinik Im Park können eine begrenzte Anzahl an Wöchnerinnen betreuen, die in der Stadt Zürich oder am linken Zürichseeufer wohnen.

Bitte kontaktieren Sie uns diesbezüglich über T +41 79 819 32 85.

Ansonsten finden Sie freiberufliche Hebammen auf der Website des Schweizerischen Hebammenverbandes: [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)

## STILLBERATUNG NACH AUSTRITT

Nach Ihrem Austritt übernimmt die Krankenkasse zusätzlich zur Hebammenbetreuung 3 Stillberatungen. Diese können Sie entweder bei Ihrer nachbetreuenden Hebamme oder bei uns in der Klinik im Rahmen der ambulanten Stillberatung wahrnehmen.

Stillberatung Klinik Im Park  
T +41 44 209 2300

## MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG

Die Mütter- und Väterberatung steht Ihnen in Ihrer Wohngemeinde zur Verfügung und unterstützt Sie bei Fragen rund um Ihr Baby. Die Mütter- und Väterberatung ist eine gute Ergänzung nach dem Wochenbett und für die Kinderärztin oder den Kinderarzt. Die Anmeldung erfolgt auf Wunsch in der Klinik.

## BABY-BLUES

Durch die hormonelle Umstellung kann Ihre Gefühlswelt für ein paar Tage ins Wanken geraten. Lassen Sie die Tränen zu, dies ist ganz normal. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie mit jemandem über Ängste oder Sorgen sprechen können; die Pflegefachpersonen, Ihre Ärztin oder Ihr Arzt oder die Mütterberatung können Sie in dieser Situation unterstützen.

## TRAGEN VON SCHWEREN GEGENSTÄNDEN

Nach der Geburt sollten Sie nicht schwer tragen, das heisst etwa das Gewicht Ihres Babys, jedoch keine Getränkekisten, schweren Einkaufstaschen oder Ähnliches.



# WOCHENBETTGYMNASTIK AB DER 1. BIS 2. WOCHE

Alle Übungen sollen schmerzfrei und anfangs mit minimaler Spannung durchgeführt werden (vor allem Übungen 1a-e). Sie sind aufbauend zusammengestellt und eignen sich für die ersten 8 Wochen nach der Geburt. Anfangs sollten Sie insgesamt maximal 20-30 Minuten am Tag üben, nach 4-5 Wochen dürfen die Übungen im Bereich von 3 x 12 Wiederholungen gemacht werden. Nach der ärztlichen Abschlusskontrolle (ca. nach 6-8 Wochen) können Sie wieder mit Sport beginnen und/oder mit der Rückbildungsgymnastik starten.

## 1. Rückenlage

**a) Stoffwechsel anregen/Thromboseprophylaxe/Entstauung der Beine:** Abwechselnd die Füße nach innen und aussen kreisen. Beugen und strecken Sie zwischendurch Ihre Füße und Ihre Knie. Wechseln Sie das Bein, sobald die eine Seite müde wird. Führen Sie diese Übung so lange durch, bis die Waden- und Fussmuskulatur erwärmt ist.

**b) Bauchatmung/Zwerchfellaktivierung:** Legen Sie die Hände auf den Bauch. Atmen Sie langsam ein und aus. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen hebt (das Zwerchfell schiebt die Bauchorgane

nach unten) und beim Ausatmen wieder senkt. Bei Kaiserschnitt: Durch den Kaiserschnitt ist eine Wunde entstanden, die mindestens 10 Tage zum Heilen braucht. Beachten Sie in diesen ersten Tagen beim Aufstehen, Husten, Niesen, Pressen und Lachen, dass Sie mit beiden Händen (oder mit einer Tuchrolle) flächig Gegendruck auf die Narbe geben.

**c) Bauchspannung/-aktivierung:** Legen Sie die Hände auf Ihren Unterbauch. Versuchen Sie, beim Ausatmen eine leichte Spannung aufzubauen, indem Sie den Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule hin ziehen und beim Einatmen wieder entspannen. Machen Sie zwei Atemzüge lang Pause und beginnen Sie die Übung erneut.

**d) Beckenbodenspannung/-aktivierung:** Versuchen Sie, beim Ausatmen Ihren Beckenboden zu aktivieren. Verhalten Sie sich dazu so, wie wenn Sie auf der Toilette den Urinfluss unterbrechen würden. Beim Einatmen die Spannung langsam wieder lösen.



**e) Brücke:** Nach dem Einatmen spannen Sie Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur leicht an. Während des Ausatmens heben Sie nun das Becken so ab, dass sich ein Wirbel nach dem anderen von der Unterlage löst. Legen Sie das Becken danach in einer fließenden Bewegung wieder ab (versuchen Sie dabei die Spannung während der ganzen Bewegung beizubehalten). Machen Sie 2 Atemzüge lang Pause, entspannen Sie sich und beginnen Sie dann die Übung erneut.

## 2. Knie-Ellbogen-Stand

**a)** Platzieren Sie Ihre Knie unterhalb der Hüftgelenke und etwa hüftbreit auseinander, die Ellbogen unterhalb der Schultergelenke und halten Sie den Rücken gerade. Der Beckenboden wird in dieser Position grundsätzlich entlastet, die Gebärmutter kehrt an ihren ursprünglichen Platz zurück und der Wochenfluss kann gut abfließen. Atmen Sie ruhig ein und aus. Bleiben Sie in dieser Haltung, solange es für Sie angenehm ist.

**b)** Spannen Sie beim Ausatmen den Beckenboden leicht an und lassen Sie ihn beim Einatmen in den Bauch wieder los.

## 3. 4-Füßler-Stand

**a)** Versuchen Sie, auch aus dieser Position gut in den Bauch zu atmen. Während des Ausatmens die Beckenboden- und Bauchmuskulatur aktivieren und während des Einatmens loslassen.

**b)** Beim Einatmen die Ausgangsposition halten. Beim Ausatmen einen runden Rücken (Katzenbuckel) machen und zum Bauchnabel schauen.

**c)** Beim Ausatmen (Beckenboden und Bauch sind dabei aktiviert) den linken Arm und das rechte Bein nach vorne bzw. hinten wegstrecken. Dabei sollte der Rücken stabil und gerade bleiben. Beim Einatmen wieder die Ausgangsposition einnehmen und anschließend wechseln (rechter Arm/linkes Bein).



# WISSENSWERTES FÜR ZU HAUSE: FÜR DAS BABY

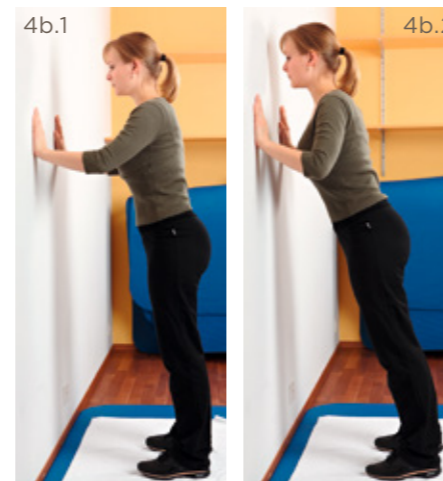
## 4. Stand

a) Stehen Sie hüftbreit, die Hände liegen auf Ihrem Brustbein. Gehen Sie nun während des Ausatmens in die Knie – der Rücken muss dabei gerade bleiben und die Belastung über die gesamten Fusssohlen verteilt sein. Beim Einatmen (Beckenboden und Bauch sind dabei gespannt) kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Gehen Sie nicht tiefer in die Knie, als Ihre Beinmuskulatur zulässt und wieder hochstossen kann.

b) Liegestützen zur Wand: Platzieren Sie Ihre Hände an der Wand auf Schulterhöhe, etwa schulterbreit, und halten Sie den Rücken gerade.

1. Stützen Sie sich während des Einatmens zur Wand nach vorne (der ganze Körper ist dabei angespannt). Während des Ausatmens stossen Sie sich über die Arme wieder zurück in die Ausgangsposition. Beckenboden und Bauch sind dabei angespannt.

2. Bleiben Sie in der «Liegestützposition» an der Wand und heben Sie, ohne Rumpf oder Becken zu bewegen, abwechselnd die Hände etwas von der Wand. Bei Beschwerden am Bewegungsapparat (z.B. Symphysenlockerung oder Iliosakralgelenkschmerz) fragen Sie bitte nach einer individuellen Physiotherapie-Beratung.



## STILLEN

Wir empfehlen, die Mahlzeiten nach dem Trinkbedürfnis Ihres Babys zu richten. Nach kurzer Zeit wird es seinen eigenen Rhythmus finden, so ist die Häufigkeit sehr individuell (5 bis 8 Mal/Tag). In den ersten Monaten während der Wachstumsschübe hilft häufigeres Stillen. Die Milchproduktion wird gesteigert und an den Bedarf Ihres Babys angepasst.

## UMGANG MIT MUTTERMILCH

Die Muttermilch kann wie folgt aufbewahrt werden:

- 4 bis 6 Stunden bei Raumtemperatur
- 3 Tage im Kühlschrank
- 3 Monate im Tiefkühlabteil des Kühlschranks
- 6 Monate im Gefrierschrank

Gefrorene Muttermilch sollte zunächst unter fließend kaltem und dann unter fließend warmem Wasser aufgetaut werden. Danach wird sie im Wasserbad erwärmt. Das Gleiche gilt für Muttermilch aus dem Kühlschrank. Die Muttermilch nicht in der Mikrowelle erwärmen. Bereits erwärmte Muttermilch darf nicht mehr in den Kühlschrank zurückgestellt und danach wieder erwärmt werden. Es empfiehlt sich, eine nicht allzu grosse Menge von Muttermilch zu erwärmen. Lieber wärmen Sie nochmals eine kleinere

Menge nach, falls das Kind noch Hunger hat.

## ERNÄHRUNG MIT PULVERMILCH

Bei der Ernährung Ihres Babys mit Pulvermilch richtet sich die Trinkmenge nach dem aktuellen Körpergewicht, aber vor allem nach dem Bedürfnis. Die Tagesmenge liegt etwa bei  $\frac{1}{6}$  des Körpergewichts, verteilt auf 5 bis 6 Mahlzeiten. Die Anleitung zur Zubereitung finden Sie auf jeder Packungsbeilage. Sie können die Trinkmenge für einen Tag zubereiten und diese im Kühlschrank während 24 Stunden aufbewahren.

## Tagestrinkmenge:

4. Tag:	6 × 40 ml	= 240 ml
5. Tag:	6 × 50 ml	= 300 ml
6. Tag:	6 × 60 ml	= 360 ml
7. Tag:	6 × 70 ml	= 420 ml
8. Tag:	6 × 80 ml	= 480 ml
9. Tag:	5 × 100 ml	= 500 ml
10. Tag:	5 × 110 ml	= 550 ml

Ab dem 11. Tag beträgt die Tagestrinkmenge  $\frac{1}{6}$  des Körpergewichts.

## Zum Beispiel:

3000 g : 6	= 500 ml
500 ml : 6	= 84 ml
(Wenn das Kind alle 4 Stunden trinkt)	
500 ml : 8	= 63 ml
(Wenn das Kind alle 3 Stunden trinkt)	

Das Kind darf immer mehr trinken als die vorgeschriebene Trinkmenge, weniger ist nicht gut.

## REINIGEN VON FLASCHEN, SAUGERN UND NUGGIS (SCHNULLERN)

Reinigen Sie die Schoppenflaschen (Babyflaschen) mit einer Flaschenbürste und spülen Sie sie anschließend heiss aus. 2 × pro Woche empfiehlt sich ein Auskochen oder ein Waschgang im Geschirrspüler. Ein zusätzlicher Spülgang ist sinnvoll, um allfällige Rückstände des Glanzmittels zu entfernen. Milchreste in den Saugern lösen sich besser, wenn Sie vor dem Reinigen etwas Salz in die Sauger geben.

## FLÜSSIGKEITSBEDARF

Ihr Baby braucht grundsätzlich keine zusätzliche Flüssigkeit, unabhängig davon, ob Sie es stillen oder mit Pulvermilch ernähren. Als therapeutische Massnahme bei Bauchschmerzen können Sie Ihrem Baby ein wenig schwachen, ungesüßten Fenchel- oder Kümmeltee geben.

## GEWICHT

In der Klinik wurde Ihr Baby regelmässig nackt gewogen. Zu Hause genügt eine wöchentliche Kontrolle bei der Mütter- und Väterberatung. Laut Empfehlung der WHO sollte die Gewichtszunahme in den ersten 3 Monaten bei 30 g/Tag bzw. 210 g/Woche liegen. Die Mindestgewichtszunahme sollte 20 g/Tag bzw. 140 g/Woche betragen.

## AUSSCHIEDUNG

Ihr Baby sollte eine regelmässige Urinausscheidung (nasse Windeln) haben. Der Stuhlgang ist sehr weich und die Häufigkeit sehr individuell (bei gestillten Babys einmal pro Woche bis mehrmals täglich).

## KINDERÄRZTIN/KINDERARZT

Nach dem Austritt aus der Klinik findet die erste Kontrolle bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt im Alter von etwa einem Monat statt. Ihr Kinderarzt informiert Sie über die Impfungen. Die erste Impfung wird mit etwa zwei Monaten gemacht. Die weiteren Kontrollen wird Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt mit Ihnen besprechen.

## MILCHSCHORF

Milchschorf ist eine Hautausschüpfung bei Säuglingen, die meist normal ist. Die Ursache ist bislang unbekannt. Häufig ist sie aber eine Anlage zur Entwicklung von Allergien. Solange der Milchschorf nur die Kopfhaut bedeckt, ist er meist harmlos. Zieht er sich aber ins Gesicht hinein – typischerweise in die Augenbrauen –, sollten Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt aufsuchen. Der normale Milchschorf kann mit einem hochwertigen Öl (Oliven- oder Mandelöl) eingeölt werden. Massieren Sie das Öl zum Beispiel abends in die Kopfhaut ein und waschen Sie es am anderen Morgen nach dem Auskämmen der Schuppen mit einem milden Babyshampoo aus.

## MIT DEM BABY UNTERWEGS

Sie entscheiden selbst, wie oft und wie Sie mit Ihrem Baby nach draussen gehen. Vom Tragetuch, Babybjörn oder Ergo Carrier über den Kinderwagen bis hin zum Autositz gibt es viele Möglichkeiten. Kleiden Sie Ihr Baby dem Wetter entsprechend. Wichtig ist, dass Ihr Baby anfangs nicht stundenlang im Transportmittel sein muss, da dies für den Rücken nicht das Beste ist. Lassen Sie sich im Fachhandel genau zeigen, wie der

Autositz richtig in Ihrem Fahrzeug befestigt wird. Für Fragen steht Ihnen natürlich auch das Pflegefachpersonal der Klinik zur Verfügung.

## SONNENSCHUTZ

Chemische Sonnenschutzmittel sollten im ersten Lebensjahr möglichst nicht angewandt werden, weil die UV-Filter eine zu grosse Belastung für die Babyhaut darstellen. Jedoch ist es wichtig, dass Ihr Baby keinen Sonnenbrand bekommt, da das Risiko für späteren Hautkrebs gross ist. Die beste Vorbeugung ist das Spielen im Schatten unter einem Sonnenschirm, dazu luftige, aber schützende Kleidung inklusive Sonnenhut und Sonnenbrille. Die noch freie Haut (Arme, Hände, Gesicht) sollte mit einem Sonnenschutzmittel mit Mikropigmenten einge-



cremt werden, welche die UV-Strahlen nicht chemisch ausfiltern, sondern wie ein Spiegel reflektieren. Es gibt auch spezielle UV-Schutz-Anzüge, die kurze Ärmel und Beine haben und die empfindlichen Zonen optimal schützen. Zwischen 11 und 16 Uhr sollte die Sonne generell gemieden werden.

## TAG-UND-NACHT-RHYTHMUS

Der ausgeprägte Schlaf-wach-Rhythmus stellt sich erst im Laufe des ersten Lebensjahres ein. Vorher gibt es den Tag-und-Nacht-Rhythmus noch nicht. Das Baby wacht auf, wenn es ausgeschlafen ist, und schläft ein, wenn es müde ist. Sie können Ihr Baby dabei unterstützen, den richtigen Rhythmus zu finden, wenn Sie die natürlichen Gegebenheiten nicht durchbrechen. Wacht Ihr Baby nachts auf, machen Sie möglichst wenig Licht an, sprechen Sie wenig und leise. Nachts müssen Sie Ihr Baby nicht unbedingt wickeln (ausser es hat einen wunden Po).

Ein Baby braucht in den ersten Lebenswochen etwa 14–18 Stunden Schlaf. Meistens sind die Babys nur zu den Mahlzeiten, beim Wickeln und beim Baden wach. Empfohlen wird zum Schlafen die Rückenlage. Legen Sie Ihr Baby am Tag gelegentlich auf die Seite (nur wenn

keine Hüftprobleme vorliegen!) und unter Aufsicht auf den Bauch. Unbeaufsichtigt sollte Ihr Baby nicht auf dem Bauch liegen, wegen des erhöhten Risikos des plötzlichen Kindstodes (siehe nachfolgendes Unterkapitel). Tagsüber, wenn Sie Ihr Baby beaufsichtigen, dürfen Sie es ruhig so betten. Dies stärkt seine Nacken-, Rücken- und Bauchmuskulatur.

Als Raumtemperatur für Ihr Baby sind 18 Grad Celsius optimal. Sie können selbst entscheiden, ob Sie für Ihr Baby ein Duvet, einen Schlafsack oder eine Zewi-Decke benutzen möchten. Achten Sie darauf, dass keine Schnüre oder Bänder (z. B. von Schlafsachen) in der Reichweite Ihres Babys sind. Ein Kopfkissen braucht es in den ersten zwei Lebensjahren nicht. Auch wird von Fellen eher abgeraten, da diese eine Überwärmung provozieren können. Ein Fell eignet sich jedoch gut als Kälteschutz im Kinderwagen.

## DER PLÖTZLICHE KINDSTOD

Der plötzliche Kindstod (SIDS) ist der plötzliche, unerwartete Tod eines anscheinend gesunden Babys. Der Tod tritt während des Schlafes ein und trifft vor allem Babys im ersten Lebensjahr. Vom plötzlichen Kindstod spricht man nur, wenn bei der Obduk-

tion keine andere Ursache festgestellt werden konnte. Vom plötzlichen Kindstod sind weniger als 0,1% der Babys betroffen. Mit zunehmender Reife des Babys verringert sich dieses Risiko. Der plötzliche Kindstod ist immer noch ungeklärt und unvorhersehbar. Vermutet wird ein multifaktorielles Geschehen, das zum plötzlichen Herz-/Atemstillstand führt.

## Empfehlungen der Swiss Society of Paediatrics:

- Vermeiden Sie das Rauchen und achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung.
- Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken.
- Schützen Sie Ihr Baby vor Überwärmung.
- Bemühen Sie sich um einen geregelten Tagesablauf für Ihr Baby im ersten Lebensjahr.
- Versuchen Sie möglichst, Ihr Baby zu stillen.
- Behalten Sie Ihr Baby wenn immer möglich in Ihrer Nähe und pflegen Sie Körperkontakt mit ihm.
- Gehen Sie mit Ihrem Baby regelmässig zur ärztlichen Abklärung. ([www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org))

# TIPPS UND INFOS FÜR DEN VATER



Lieber Vater, Sie haben eine sehr wichtige und bedeutungsvolle Rolle in der Zeit des Wochenbetts und natürlich danach. Gerne geben wir Ihnen hier einige Tipps und Beispiele, wie Sie Ihre Frau und Ihr Kind während dieser spannenden Zeit unterstützen können.

## KURZ NACH DER GEBURT

- Verbringen Sie viel Zeit mit Ihrer Frau und dem Kind.
- Ihre Frau wird sehr erschöpft sein. Verwöhnen Sie sie ein wenig.

- Nehmen Sie z. B. Telefonanrufe entgegen und schützen Sie Ihre Frau und Ihr Kind vor zu viel Besuch.

## RUND UM IHR BABY

- Helfen Sie in der Babypflege mit. Gerade während der ersten Tage können Sie Ihrer Frau dies abnehmen, insbesondere nach einem Kaiserschnitt.
- Lassen Sie sich die Babypflege von der Pflegefachperson auf der Station erklären.

- Lassen Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten des Tragens instruieren.
- So können Sie Ihr Baby beruhigen:
  - Nehmen Sie es auf den Arm.
  - Wiegen Sie es im Arm.
  - Reden Sie beruhigend mit ihm.
  - Machen Sie mit dem Kind im Tragetuch einen kleinen Spaziergang.

## ERNÄHRUNG DES KINDES

Wenn das Kind gestillt wird:

- Falls das Baby beim Stillen immer wieder einschläft, können Sie es an den Händen und Füßen stimulieren, damit es wach bleibt und weitertrinkt.
- Bieten Sie Ihrer Frau etwas zu trinken an. Durch das Stillen bekommt sie Durst.
- Halten Sie Ihr Kind nach dem Stillen hoch, damit es aufstossen kann.

Wenn das Kind die Flasche bekommt:

- Wechseln Sie sich mit Ihrer Frau ab beim Schoppenden und lassen Sie sich vom Pflegepersonal instruieren.

## SO KÖNNEN SIE IHRE PARTNERIN UNTERSTÜTZEN

Die Zeit im Wochenbett ist sehr aufregend für Ihre Partnerin und auch für Sie. Das Kennenlernen Ihres Kindes steht im Vordergrund.

Die hormonelle Umstellung Ihrer Partnerin kann ihre Gefühle ins Schwanken bringen, und es könnte sein, dass sie manchmal weint. Seien Sie sich bewusst, dass diese Gefühle ganz normal sind. In solchen



Momenten ist es wichtig, dass Sie für Ihre Partnerin da sind. Falls Sie verunsichert sind, sprechen Sie die Pflegefachperson an.

Versuchen Sie auch, die Besuche aus Familien- und Freundeskreis so zu planen, dass es für Sie und Ihre Partnerin nicht zu viel wird. Sie lernen Ihr Kind kennen, die Nahrungsaufnahme des Säuglings muss einen Rhythmus bekommen, die Sicherheit der Säuglingspflege muss hergestellt werden. Es ist wichtig, dass Sie beide sich diese Zeit nehmen.

Natürlich können Sie während des Klinikaufenthalts Ihr Baby auch im Kinderzimmer abgeben, um mit Ihrer Partnerin einige Schritte zu gehen oder in unserer Lobby etwas zu trinken.

# KURS- UND BEHANDLUNGSANGEBOT NACH DER GEBURT

Auch in der Zeit nach der Geburt sind wir mit einem umfassenden Kursangebot für Sie da.

## Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining.

**Akupunktur** hilft gegen Stillprobleme wie Milchstau, wunde Brustwarzen und mangelnde Milchbildung.

**Fussreflexzonen-Massage und Kinesiotaping** sind auch nach der Geburt hilfreiche Methoden, um diverse Probleme zu behandeln und zum Wohlbefinden beizutragen.

**Ayurveda-Massagen** wirken stärkend bei Erschöpfungszuständen nach der Geburt und verwöhnen Ihren Körper.

Detaillierte Informationen über unser vielfältiges Kursangebot vor und nach der Geburt finden Sie auf unserer Website:  
[www.hirslanden.ch/impark/kurse](http://www.hirslanden.ch/impark/kurse)



## KINDERÄRZTIN/KINDERARZT:

Mütter- und Väterberatung:

Wir sind gerne für Sie da

Geburtenabteilung	T +41 44 209 22 42
Wochenbett	T +41 44 209 21 30
Patientenaufnahme	T +41 44 209 21 60
Empfang Klinik Im Park	T +41 44 209 21 11
Stillberatung	T +41 44 209 23 00
Anästhesieärztin oder Anästhesiearzt im Dienst	T +41 44 209 28 57

# SO FINDEN SIE UNS

## Öffentliche Verkehrsmittel

Die Klinik Im Park ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut erreichbar:

- ab Hauptbahnhof mit dem Tram Nr. 7 bis Haltestelle Billoweg
- mit der S-Bahn S 2 oder S 21 bis Bahnhof Enge, dann mit dem Tram Nr. 7 bis Haltestelle Billoweg
- mit der S 8 oder S 24 bis Bahnhof Wollishofen, dann mit dem Tram Nr. 7 bis Haltestelle Billoweg

## Besucherparkplätze

In der Tiefgarage steht für Besucherinnen und Besucher eine beschränkte Anzahl gebührenpflichtiger Parkplätze zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass hinter der Klinik (Kappelistrasse, Bellariastrasse) nur in beschränktem Ausmass Parkmöglichkeiten (blaue Zone) vorhanden sind. Grössere Parkplätze befinden sich am Mythenquai (Sukkulenten-Sammlung/Strandbad, 500 m via Strandbadweg) und Honrain bei der Busstation Landiwiese (400 m).

## Adresse

Klinik Im Park  
 Seestrasse 220  
 8027 Zürich

