



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:**

**4 Die richtige Vorbereitung schafft
Sicherheit und Vertrauen**

Geburtsarten
Medizinische Infrastruktur
Alternativmedizin und Anästhesie
Kursangebot

10 Vor dem Eintritt

Wichtige Informationen
Unterlagen für das Zivilstandsamt
Checkliste für den Klinikeintritt

16 Die Geburt - der grosse Moment

Die natürliche Geburt und deren Ablauf
Schmerzlinderung bei der spontanen Geburt
Der geplante Kaiserschnitt
Schmerzlinderung beim Kaiserschnitt

24 Der Aufenthalt im Wochenbett

Die erste Zeit
Betreuung und Angebote, Stillberatung
Medizinische Untersuchungen
Empfehlungen
Hotellerie und Dienstleistungen
Checkliste für den Austritt

36 Tipps und Tricks für den Alltag

Trage- und Hebetechnik
Kleidung und Checkliste Erstausrüstung
Babypflege
Stillen
Ihr Baby will getragen werden
Warum weint mein Baby?
Wissenswertes für zuhause: für die Mutter
Wochenbettgymnastik
Wissenswertes für zuhause: für das Baby
Tipps und Infos für den Vater
Gemeinsam wollen wir nur das Beste für Ihr Baby
Kursangebot

65 Anfahrt & Lageplan

In den Textbeiträgen sind sinngemäss
immer Personen beiderlei Geschlechts
gemeint

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 wohl fühlen werden.

In der Geburtenabteilung der Klinik Im Park erblicken jährlich rund 600 neue 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 Aufenthaltes 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



Nathalie Colling
Abteilungsleitung
Frau-Mutter-Kind



Franziska Beck
Teamleitung
Frau-Mutter-Kind



Sabine Kolbe
Teamleitung
Frau-Mutter-Kind

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

Bei einem ersten Treffen oder anlässlich eines Hebammengesprächs bespricht die Hebamme mit Ihnen die möglichen Geburtsarten sowie Ihre Anliegen im Zusammenhang mit der Geburt. Das Hebammengespräch

findet etwa vier Wochen vor dem Geburtstermin statt. Zudem haben Sie die Möglichkeit, die Räumlichkeiten unserer Geburtsabteilung zu besichtigen. 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: Sei es eine Wassergeburt oder der Gebärhocker, um nur zwei zu nennen. In gewissen Fällen ist aber ein Kaiser-

schnitt von Vorteil: Etwa wenn Ihr Arzt schon vor der Geburt feststellt, dass eine natürliche Entbindung Risiken birgt, aus körperlichen oder persönlichen Gründen.

MEDIZINISCHE INFRASTRUKTUR

Die hervorragende medizinische Infrastruktur unserer Klinik bietet Gewähr für optimale medizinische Versorgung sowie Sicherheit und Geborgenheit für Mutter und Baby. Die warmen Farben und das Lichtspiel in der Geburtsabteilung unterstützen das Wohlbefinden. Unsere Geburtsabteilung verfügt über 2 Gebärzimmer mit Badewanne. Ein Saal für Kaiserschnitte ist direkt in der Geburtsabteilung integriert; dadurch können wir im Notfall sehr schnell reagieren.

EIN ERFAHRENES, EINGESPIELTES TEAM

Lernen Sie unser mehrsprachiges Team und unsere Geburtsabteilung frühzeitig kennen: Rund um die Uhr sind erfahrene Hebammen im Dienst und kümmern sich um Ihr Wohlergehen. Ihr Belegarzt arbeitet eng mit den Hebammen zusammen und ist jederzeit für Sie abrufbar. Das Anästhesie-Team ist rund um die Uhr im Dienst und steht Ihnen zur Schmerz-

linderung bei einer Spontangeburt oder im Falle eines Kaiserschnittes jederzeit zur Verfügung. Ein erfahrener Neonatologe/Kinderarzt ist für die Betreuung Ihres Kindes und für Notfälle stets im Bereitschaftsdienst. Dank kontinuierlicher Weiterbildung ist unser Team immer auf dem neuesten Stand.

GEBURTSVORBEREITUNGSKURSE

Unsere beliebten Geburtsvorbereitungskurse dienen dazu, Sie und Ihren Partner auf die Geburt vorzubereiten sowie allfällige Unsicherheiten und Ängste abzubauen. Ausserdem führen wir weitere Angebote wie geburtsvorbereitende Hypnose, Schwangerschaftsgymnastik oder individuelle Kurse. Für die zukünftigen Grosseltern oder Geschwisterchen gibt es ebenfalls spezielle Kurse. Detaillierte Informationen über unser vielfältiges Kursangebot vor und nach der Geburt finden Sie auf unserer Website:
www.hirslanden.ch/impark/kurse

DEUTLICHE ERLEICHTERUNG DANK AKUPUNKTUR

Neben der traditionellen Schulmedizin bieten wir Ihnen alternative Behandlungsmethoden an. Unsere Hebammen verfügen über eine spezielle Aus-



bildung und Erfahrung in der Anwendung der Akupunktur. Die Methode der Geburtserleichterung durch Akupunktur ist in China seit langer Zeit bekannt 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. 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.

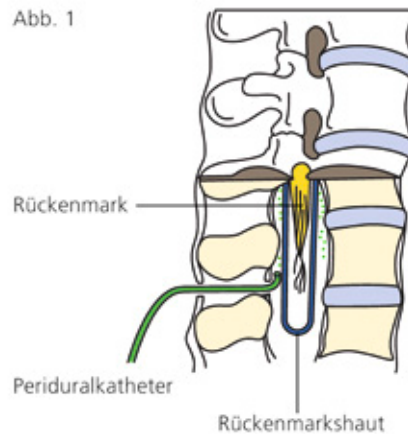
SCHMERZLINDERUNG IN DER GEBURTSHILFE

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 welchen Massnahmen zur Schmerzlinderung notwendig sind. Dazu steht eine breite Palette von Methoden zur Verfügung, sodass die Schmerzlinderung individuell Ihren Bedürfnissen angepasst werden kann. Ein Teil dieser Methoden wird von den Hebammen oder Geburtshelfern, ein anderer Teil von den Anästhesieärzten angewendet.

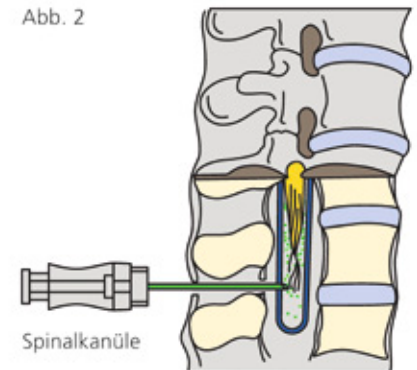
REGIONAL-ANÄSTHESIE

Unter Regional-Anästhesie verstehen wir die Schmerzlinderung oder Schmerzausschaltung in grösseren Körperregionen bei intaktem Bewusstsein. Im Rahmen der Geburtshilfe kommen dabei sowohl die so genannte 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.



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, welche 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.



SELBSTDOSIERTE SCHMERZLINDERUNG

In der Klinik Im Park steht eine Alternative zur Verfügung: Das Schmerzmittel Ultiva™, das intravenös über den Arm verabreicht wird. Dieses ultrakurz wirkende Medikament kann sich die werdende Mutter während der Wehen per Knopfdruck selbst verabreichen, wenn sie es braucht (siehe Seite 18).

ALLGEMEIN-ANÄSTHESIE

Die Allgemein-Anästhesie 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.

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
- Selbstbestimmbare Schmerzmittelabgabe durch Schmerzpumpe
- Walking Epidural
- Badewannen in allen Gebärsälen zur Entspannung oder für eine Wassergeburt
- Gebärhocker
- Gebärinsel
- Überwachung bei Kaiserschnitt durch die Hebamme
- Integrierter Saal für Kaiserschnitte in der Geburtsabteilung
- Hebammenvisite am Wochenbett





VOR DEM EINTRITT

EINTRITTSVEREINBARUNG/ KOSTENGUTSPRACHE

Bitte stellen Sie uns 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, 8.00-12.00 Uhr)

ARZTHONORARE

Die ärztlichen Behandlungen werden von den Belegärzten direkt in Rechnung gestellt. Die Klinik kann zu den Arzthonoraren keine Auskünfte geben oder Stellung beziehen.

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.

UPGRADE

Informationen zu unseren Upgrades erhalten Sie bei der Patientenaufnahme (T +41 44 209 21 60) oder auf unserer Homepage:
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 21 17/18).

SPEZIALBEDÜRFNISSE

Wenn Sie ein extralanges Bett benötigen oder andere spezielle Bedürfnisse haben, teilen Sie das bitte frühzeitig der Patientenaufnahme (T 044 209 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 Registrierung der Geburt Ihres Kindes benötigen Sie je nach Zivilstand und Nationalität folgende Unterlagen:

Mutter und Vater sind Schweizer Bürger

- Schweizer Familienbüchlein oder Familienausweis
- Kopie des Passes oder der Identitätskarte
- Wenn nicht in Zürich wohnhaft: Wohnsitzbestätigung des gesetzlichen Wohnortes (nicht älter als 6 Monate)
- Verbindliche Vornamensgebung auf der Geburtsanzeige im Spital (dieses Dokument erhalten Sie von der Hebamme beim Klinikeintritt; es muss gut leserlich ausgefüllt und vom Vater sowie von der Mutter unterschrieben werden)

Ein Elternteil ist Schweizer, einer ist Ausländer

- Schweizer Familienbüchlein oder Familienausweis
- Kopie des Passes oder der Identitätskarte und des Ausländerausweises
- Wenn nicht in Zürich wohnhaft: Wohnsitzbestätigung des gesetzlichen Wohnortes (nicht älter als 6 Monate)

- Verbindliche Vornamensgebung auf der Geburtsanzeige im Spital (gut leserlich ausgefüllt, vom Vater und von der Mutter unterschrieben)

Mutter ledig, Schweizerin

- Kopie des Passes oder der Identitätskarte
- Wenn der Vater das Kind schon vor der Geburt anerkannt hat: Mitteilung der Kindeserkennung vor der Geburt
- Wenn nicht in Zürich wohnhaft: Wohnsitzbestätigung des gesetzlichen Wohnortes (nicht älter als 6 Monate)
- Verbindliche Vornamensgebung auf der Geburtsanzeige im Spital (gut leserlich ausgefüllt, von der Mutter unterschrieben)

Mutter ledig, Ausländerin

- Geburtsschein mit Elternnamen (Original, nicht älter als 6 Monate, zu beziehen beim Zivilstandsamt des Geburtsortes; sofern der Vater das Kind schon vor der Geburt anerkannt hat, ist die Mitteilung der Kindeserkennung vor der Geburt ausreichend)
- Ledigkeitsbescheinigung (Original, nicht älter als 6 Monate, ausser bei Niederlassungsbewilligung C)

- Kopie des Passes und des Ausländerausweises
- Wenn nicht in Zürich wohnhaft: Wohnsitzbestätigung des gesetzlichen Wohnortes (nicht älter als 6 Monate)
- Verbindliche Vornamensgebung auf der Geburtsanzeige im Spital (gut leserlich ausgefüllt, von der Mutter unterschrieben)

Mutter geschieden oder verwitwet, Schweizerin

- Kopie des Passes oder der Identitätskarte
- Wenn der Vater das Kind schon vor der Geburt anerkannt hat: Mitteilung der Kindeserkennung vor der Geburt
- Wenn nicht in Zürich wohnhaft: Wohnsitzbestätigung des gesetzlichen Wohnortes (nicht älter als 6 Monate)
- Verbindliche Vornamensgebung auf der Geburtsanzeige im Spital (gut leserlich ausgefüllt, von der Mutter unterschrieben)

Mutter geschieden oder verwitwet, Ausländerin

- Geburtsschein mit Elternnamen (Original, nicht älter als 6 Monate, zu beziehen beim Zivilstandsamt des Geburtsortes; sofern der Vater das Kind schon vor der Geburt anerkannt hat, ist die Mitteilung der Kindeserkennung vor der Geburt ausreichend)
- Rechtskräftiges Scheidungsurteil bzw. Todesurkunde des Ehegatten im Original
- Kopie des Passes und des Ausländerausweises
- Wenn nicht in Zürich wohnhaft: Wohnsitzbestätigung des gesetzlichen Wohnortes (nicht älter als 6 Monate)
- Verbindliche Vornamensgebung auf der Geburtsanzeige im Spital (gut leserlich ausgefüllt, von der Mutter unterschrieben)

Mutter und Vater sind Ausländer

- Sofern Sie nach dem 1. Januar 2005 in der Schweiz geheiratet oder ein Kind geboren haben: Familienausweis
- Kopie des Passes und des Ausländerausweises
- Wenn nicht in Zürich wohnhaft: Wohnsitzbestätigung des gesetzlichen Wohnortes (nicht älter als 6 Monate)
- Verbindliche Vornamensgebung auf der Geburtsanzeige im Spital (gut leserlich ausgefüllt, vom Vater und von der Mutter unterschrieben)
- Ist die Heirat oder Geburt des letzten Kindes vor dem 1. Januar 2005 in der Schweiz erfolgt: Schweizer Familienbüchlein, wenn nicht vorhanden: Eheschein im Original
- Geburtsschein der Eltern mit Elternnamen im Original (nicht älter als 6 Monate)
- Kopie des Passes und des Ausländerausweises
- Wenn nicht in Zürich wohnhaft: Wohnsitzbestätigung des gesetzlichen Wohnortes (nicht älter als 6 Monate)
- Verbindliche Vornamensgebung auf der Geburtsanzeige im Spital (gut leserlich ausgefüllt, vom Vater und von der Mutter unterschrieben)



CHECKLISTE FÜR DEN KLINIKEINTRITT

Vor dem Spitaleintritt

- Eintrittsvereinbarung der Klinik
Im Park zustellen
- Kopie der Versicherungspolice 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
- Pyjama oder Nachthemd
(muss zum Stillen geeignet sein)
- Morgenmantel (halbprivat und allgemein Versicherte)
- Trainings-/Hausanzug
- Pantoffeln, feste Schuhe
- Ärztlich verordnete Medikamente in Originalverpackung, inkl. Dosierungskarte
- Still-BH (kann auch in der Klinik gekauft werden)
- Lektüre

Für die Geburt

- Bequeme Kleidung
- Musik
- Fotoapparat, Videokamera
- Kleidung zum Wechseln, auch für den Partner

Persönliche Gegenstände für Ihr Baby

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

Dokumente (falls vorhanden)

- Mutterschaftspass
- Blutgruppenkarte
- Allergiepass
- Impfausweis (Frau & Partner)
- evtl. andere medizinische Ausweise
- Laborbefunde
- EKG
- Ernährungs- und Diätpläne
- Unterlagen für das Zivilstandsamt

Diverses

- Bargeld (für Restaurant, Coiffeur und Kiosk)
- Agenda mit Adressen und Telefonnummern
- 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. Ein Geldautomat ist in der Lobby vorhanden. Der Schrank in Ihrem Zimmer enthält einen Safe für Ihre persönlichen Gegenstände oder kleinere Geldbeträge. An der Réception besteht ebenfalls eine Depotmöglichkeit im Safe (gegen Quittung). Für Verluste von Wertgegenständen übernimmt die Klinik keine Haftung.

Weiteres

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

DIE GEBURT – DER GROSSE MOMENT

Die ruhige Atmosphäre in unserer familiär gestalteten Gebärabteilung hilft Ihnen, sich wohlfühlen. Durch die individuelle Vorbereitung haben Sie das Team der Hebammen bereits kennengelernt und wissen, dass die Hebamme gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingeht. Beruhigt können Sie sich ihr anvertrauen und sich voll auf die Geburt konzentrieren.

DIE ANKÜNDIGUNG DER GEBURT

Sobald die Wehen regelmässig einsetzen, wenn die Fruchtblase bereits gesprungen ist oder Sie sich unsicher fühlen, rufen Sie unsere Geburtenabteilung an (T 044 209 22 42). Die Hebamme klärt mit Ihnen am Telefon ab, wann Sie in die Klinik eintreten sollen.

EINTRITT

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

Ihr Arzt arbeitet eng mit der Hebamme zusammen. Sie überwacht den Geburtsverlauf und gibt Ihnen in allen Bereichen individuelle Hilfestellung. Für Ihre



Sicherheit stehen Ihnen und Ihrem Baby jederzeit 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 Herztöne, 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. 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 erholen sich und 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 Pflegefachfrau



ganzheitlich betreut. Hier geniessen Sie weiterhin die Anwesenheit Ihres Kindes und Partners und können ersten Besuch empfangen.

ARZTVISITEN

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

KINDERARZT

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 ein Kinderarzt im Dienst. Sie finden die Kinderärzte der Klinik Im Park in der Rubrik «Ärztesuche» auf www.hirslanden.ch/impark

SCHMERZLINDERUNG BEI DER SPONTANGEBURT

Die Periduralanästhesie («PDA») hat sich seit Jahren als schonende und wirksame Form der Schmerzlinderung in der Geburtshilfe etabliert. Alternativ steht heute auch eine patientenkontrollierte, intravenöse Schmerzmittelgabe zur Verfügung. Bei dieser Methode kann die Gebärende sich selber über eine PCA-Pumpe (patientenkontrollierte Analgesie) ein ultrakurz wirkendes, sehr potentes Schmerzmittel (Remifentanyl = Ultiva™) verabreichen. Je nach Wehentätigkeit und individuellem Empfinden kann sie das Medikament auf eigenen Wunsch dosieren. Ein Stich in den Rücken entfällt bei dieser Technik. Fragen Sie Ihre Hebamme oder den Anästhesie-Arzt nach dieser Alternative zur PDA.

Welche Mittel werden bei der PDA verwendet?

In der Regel werden so genannte Lokal-Anästhetika eingesetzt. Diese hemmen die Fortleitung von Nervensignalen, welche den Schmerz, aber auch andere Empfindungen und die Befehle an die Muskulatur vermitteln. Dadurch kommt es oft zu einer Beeinträchtigung der Muskelkraft in den Beinen, welche danach aber bald wieder verschwindet.

Um diese Beeinträchtigung so gering wie möglich zu halten, werden den Lokal-Anästhetika häufig auch morphiumähnliche Schmerzmittel zugesetzt. Dadurch können die Lokal-Anästhetika niedrig dosiert werden, und die Muskelkraft bleibt besser erhalten.

Kann die PDA meinem Kind schaden?

Die PDA ist für Mutter und Kind eine sehr sichere Methode und wird deshalb bevorzugt eingesetzt. Bei fachgerechter Anwendung hat sie keine nachteilige Wirkung auf das Neugeborene. Im Gegenteil, die Reduktion von Schmerz und Stress kann zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Kindes beitragen.

Kann die Remifentanyl-PCA meinem Kind schaden?

Die PCA mit Remifentanyl hat nach dem aktuellen Stand des Wissens keinerlei negative Auswirkungen auf das Neugeborene.

Wird der Geburtsverlauf durch die PDA verlangsamt?

Jede werdende Mutter reagiert anders. Bei einigen kann die verbesserte Entspannung zu einer beschleunigten Geburt führen, während es bei

anderen zu einer Verminderung der Wehentätigkeit und damit zur Verlangsamung des Geburtsverlaufes kommt.

Kann ich trotz PDA noch pressen?

Die Dosierung der Medikamente wird so gering wie nötig gehalten, um die Muskelkraft so wenig wie möglich zu beeinflussen. Dadurch können Sie in der Regel völlig normal pressen. Gelegentlich ist die Kraft sogar so weit erhalten, dass Sie in Begleitung herumgehen können.

Welche Komplikationen und Nebenwirkungen können auftreten?

Zu den Nebenwirkungen einer PDA zählen Kreislaufreaktionen mit Blutdruckabfall und damit verbundener Übelkeit. Diese können problemlos durch uns behandelt werden. Auch ist es möglich, dass die Schmerzlinderung nicht ausreichend ist. In diesem Fall kann es notwendig sein, den dünnen Katheter an einer anderen Stelle erneut einzuführen. Als Komplikation einer PDA kann es in seltenen Fällen (bei etwa 3% der Patienten) zu Kopfschmerzen kommen. Diese können über mehrere Tage anhalten, sind aber sehr gut behandelbar. Informieren Sie uns deshalb umge-

hend, wenn Sie aussergewöhnliche Kopfschmerzen verspüren sollten. Ernste Zwischenfälle wie bleibende Nervenschäden mit Lähmungen als Folge von Entzündungen, Nervenverletzungen oder Blutergüssen im Rückenmarksbereich sind äusserst selten. Kreislaufzwischenfälle wie Herz-Kreislauf oder Atemstillstand sind eine Rarität.

Welche Nebenwirkungen können bei der Remifentanil-PCA (Ultiva™) auftreten?

Auch bei der Remifentanil-PCA kann es zu Beginn der Behandlung zu leichtem Schwindel oder Übelkeit kommen. Durch eine Dosisreduktion können diese unangenehmen Empfindungen in der Regel behoben werden. Die genannten Anästhesie-Verfahren werden täglich weltweit tausendfach angewendet und sind in den Händen des erfahrenen Arztes äusserst sicher.

Anästhesie-Sprechstunde

Im persönlichen Gespräch mit Ihrem Anästhesie-Arzt wird dieser sich aber 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, früh-

zeitig 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 044 209 22 71

DER GEPLANTE KAISERSCHNITT



EINTRITT

24 Stunden vor dem Eingriff erwartet Sie die Hebamme zur Blutentnahme (wichtig wegen des Antikörpersuchtests). 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. Falls Sie bereits am Vortag eintreten müssen, können Sie in Absprache mit Ihrer Hebamme

und dem Arzt die Nacht vor dem Kaiserschnitt zu Hause verbringen.

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

Der Anästhesie-Arzt bespricht mit Ihnen beim Klinikeintritt die Anästhesie und den Verlauf des Eingriffs. Er verordnet Ihnen Medikamente, die Sie vor dem Kaiserschnitt einnehmen müssen.

ANÄSTHESIE-SPRECHSTUNDE

Wünschen Sie vor dem Eintritt ein Gespräch mit einem Anästhesie-Arzt, so haben Sie die Möglichkeit, sich via Patientenaufnahme (T 044 209 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
- Abschlacken 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 Saal für Kaiserschnitte, der in die Geburtsstation integriert ist. In der warmen, geschützten Atmosphäre dieses Saals bereitet die Anästhesie-Fachfrau die Überwachung Ihrer Herztätigkeit und des Kreislaufs vor. Zusammen mit dem Anästhesie-Arzt übernimmt sie auch Ihre persönliche Betreuung während des Kaiserschnitts, der von Ihrem Arzt durchgeführt wird. Selbstverständlich kann Ihnen Ihr Partner während des Kaiserschnitts zur Seite stehen.

UNMITTELBARE BETREUUNG

Das Kind wird nach dem Kaiserschnitt durch den Kinderarzt und die Hebamme betreut. Die Hebamme fördert das Bonding und unterstützt Sie beim Stillen. Das erste Ansetzen erfolgt unmittelbar in der ersten Stunde nach dem Kaiserschnitt.

PERSÖNLICHE PFLEGE UND BETREUUNG

Der Anästhesie-Arzt und Ihr Gynäkologe überprüfen Ihren Gesundheitszustand und stehen Ihnen für Auskünfte zur Verfügung. Sie werden in den ersten Stunden von den Hebammen in der Gebärabteilung betreut und

überwacht. 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 Regional-Anästhesie 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 (siehe Seite 6). Selten einmal kann bei einem Kaiserschnitt eine Allgemein-Anästhesie notwendig werden. Dabei werden das Schmerzempfinden und das Bewusstsein ausgeschaltet, und Sie schlafen.

Was ist der Unterschied zwischen einer Regional-Anästhesie für eine spontane Geburt und 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 Allgemein-Anästhesie durchgeführt?

Eine Allgemein-Anästhesie kann notwendig werden, wenn eine Regional-Anästhesie technisch nicht möglich ist oder wenn medizinische Gründe (wie eine Störung der Blutgerinnung, Infektion usw.) dagegen sprechen. Auch können gewisse geburtshilfliche Faktoren wie eine akute Blutungsgefahr eine Allgemein-Anästhesie notwendig machen.

Welches sind die Risiken einer Allgemein-Anästhesie?

Zu den Risiken einer Allgemein-Anästhesie gehört der Übertritt von Mageninhalt in die Lungen, was zu einer schweren Lungenentzündung führen kann. Gerade während der Schwangerschaft wird ihr Anästhesie-

Arzt 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 Allgemein-Anästhesie meinem Kind?

Allgemein-Anästhesien 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 mit Ihrem Anästhesie-Arzt wird dieser sich aber 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 044 209 22 71



DER AUFENTHALT IM WOCHENBETT



Während Ihres Aufenthalts auf der Maternité 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 einer Pflegefachfrau betreut. Sie genießen eine umfassende, individuell ausge-

richtete Pflege, damit Sie Ihren gewohnten Tagesablauf so bald wie möglich wieder aufnehmen und Ihr Baby selbstständig versorgen können.

BEKLEIDUNG

Wir bitten Sie, beim Verlassen Ihres Zimmers einen Bademantel oder Freizeitbekleidung zu tragen. Gehen Sie in der Klinik bitte nicht barfuss.

BERATUNGSGESPRÄCH UND BEWEGUNGSÜBUNGEN

Bereits in den ersten Tagen nach der Geburt besucht Sie eine Hebamme von unserer Geburtenabteilung für ein Beratungsgespräch. Sie zeigt Ihnen gezielte und sanfte Übungen (Beckenbodenübungen, Bauchmassage etc.). Zudem werden Sie informiert, wie Sie Ihren Körper in dieser besonderen Zeit der Rückbildung unterstützen können. Bei Beschwerden im Wochenbett bietet die Hebamme u.a. Akupunkturbehandlungen an. Sie haben die Möglichkeit, in der Physiotherapie das Beckenbodentraining zu besuchen. Unter anderem werden Ihnen aufbauende Übungen zum Beckenbodentraining und rückschonende Trage- und Hebetchniken gezeigt.

ROOMING-IN

Sie dürfen Ihr Baby rund um die Uhr bei sich im Zimmer haben, um seine Bedürfnisse besser kennenzulernen. Auch können Sie Ihr Baby jederzeit im Kinderzimmer vom Pflegepersonal liebevoll umsorgen und überwachen lassen. Eltern haben die Möglichkeit, ihr Baby im Kinderzimmer mit oder ohne Unterstützung des Pflegepersonals zu wickeln und zu baden.

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 Arzt und Pflegepersonal verlassen werden.

HIRSLANDEN BABY-BAG

Jede Mutter erhält die vielseitige Wickeltasche geschenkt. Die Hirslanden Baby-Bag ist aus hochwertigem Material gefertigt und enthält bereits einige nützliche Utensilien. Die Tasche bietet viel Platz und soll Ihnen den Alltag mit Ihrem Baby unterwegs erleichtern.

STILLBERATUNG

Die Klinik Im Park beschäftigt ausgebildete Stillberaterinnen (IBCLC), die Sie unterstützen, Ihre Fragen beantworten und Ihnen persönlich zeigen, worauf es beim Stillen ankommt. Auch nach dem Klinikaufenthalt stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Stationäre Stillberatung

Montag bis Freitag,
08.00 bis 14.00 Uhr

Ambulante Stillberatung

Montag bis Freitag,
14.30 bis 16.00 Uhr
(nur nach telefonischer Vereinbarung
unter T 044 209 23 00)

DINNER FÜR ZWEI ZUR FEIER DER GEBURT

Unsere hochstehende Küche verwöhnt Sie täglich mit frisch zubereiteten Gerichten. Zur Feier der Geburt laden wir Sie und Ihren Partner zu einem Dinner in unserem Restaurant ein. Als Privatgast dürfen Sie das Essen auf Wunsch auch in Ihrem Zimmer geniessen.



PFLEGE UND BETREUUNG DES BABYS

ALLGEMEINE SÄUGLINGSPFLEGE

Sie werden von der zuständigen Pflegefachfrau schrittweise in die Säuglingspflege (Wickeln, Baden, Stillen, Ernährung mit der Flasche usw.) eingeführt. Dabei lernen Sie, die Bedürfnisse Ihres Babys wahrzunehmen und darauf einzugehen. Die Säuglingspflege wird in Absprache mit der Pflege 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 Wochenbett-
abteilung von ausgebildeten Pflege-

fachfrauen betreut. Wenn Ihr Baby spezielle medizinische Pflege oder Überwachung benötigt, ist es bei unseren Kinderärzten bestens aufgehoben. Zudem arbeitet die Klinik Im Park bei Komplikationen eng mit dem Kinderspital oder dem Universitätsspital Zürich zusammen.



MEDIZINISCHES

HÜFTULTRASCHALL

Während der ersten Lebenstage wird auf Wunsch oder bei medizinischer Indikation bei Ihrem Baby eine Untersuchung der Hüftgelenke durchgeführt. Der Kinderarzt kontrolliert dabei die Reife der Hüftgelenke. Die Entwicklung der Hüfte ist bei der Geburt noch nicht vollständig abgeschlossen. 1-2% der Neugeborenen in der Schweiz weisen eine Hüftgelenkserkrankung auf, die man behandeln muss. Wenn der Befund eine sogenannte Hüftdysplasie oder Hüftluxation vorweist, so kann dies während der ersten Lebenswochen sehr schonend, rasch und effektiv behandelt werden.

Der Hüftultraschall ist nicht belastend und kann beliebig oft wiederholt werden. Es ist eine völlig schmerzfreie Untersuchung ohne Nebenwirkungen. Die Kosten des Ultraschalls werden von Ihrer Krankenversicherung übernommen.

HÖRTEST

Ein Hörtest wird routinemässig bei jedem Baby durchgeführt.



FRÜHERKENNUNG VON STOFFWECHSELKRANKHEITEN

Der **Guthrie-Test** dient zur Früherkennung angeborener Stoffwechselerkrankungen. Diese entstehen in der Regel durch einen Defekt im Erbgut. Bei einigen dieser Stoffwechselerkrankungen ist heute eine Behandlung möglich. Für den Therapieerfolg ist ein frühzeitiger Beginn entscheidend, um Folgeschäden zu verhindern. Der Guthrie-Test 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 Serologie wird im Kinderspital 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 öfters unterversorgt. Bereits eine geringfügige Minderversorgung wirkt sich bei Neugeborenen gravierend aus, weil sich dadurch die Blutgerinnung verschlechtert. Aufgrund eines Vitamin- K-Mangels können vor allem Gehirnblutungen auftreten. Zur Vorsorge erhalten alle Babys 4 Stunden nach der Geburt, beim Guthrie-Test und abschliessend bei der ersten Kontrolle beim Kinderarzt 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. 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, schieben Sie bei gleichzeitigem Ausatmen mit, ohne die Luft anzuhalten. Nach der Darmentleerung verschliessen Sie den Beckenboden durch Anspannen des Schliessmuskels beim Ausatmen.

ZUBEHÖR

Sie können bei uns in der Klinik Im Park diverse nützliche Artikel kaufen, unter anderem:

- Still-BH
- Still-Hütchen
- Milchpumpe
- Dodie 3-Stufen-Sauger
- Baby Tragetuch
- Baby Decke (Flatnell)
- Kirschkerneissen

Für diese und weitere Produkte erkundigen Sie sich bitte beim Pflegepersonal.

HOTELLERIE



HOTELSERVICE

Unsere Hotelservice-Mitarbeitenden begleiten Sie beim Klinik-Eintritt, beraten Sie bei der Menu-Wahl, machen den Menu-Service und den Room-Service und sind Ihre Ansprechpartner für Ihre Anliegen rund um Ihren Klinikaufenthalt. Unser Hotelservice steht für hochstehende Hotellerie in der Klinik Im Park und

erfüllt alle Ihre nicht-medizinischen Bedürfnisse. Zusammen mit unserer professionellen Pflege und unseren kompetenten Ärzten sorgt unser Hotelservice für eine erstklassige Betreuung.

EIN- UND ZWEIBETTZIMMER

Unsere Ein- und Zweibettzimmer sind alle mit WC und Dusche ausgestattet.

Frotteewäsche und Duschgel stehen zu Ihrer Verfügung. Im Badezimmer befindet sich ein Haartrockner, und auf Wunsch organisieren wir Ihnen einen Bademantel und Hausschuhe. Waschlappen und Duschvorlagen werden täglich gewechselt. Die Handtücher werden ausgetauscht, wenn sie im Lavabo liegen.

TELEFON

Von 07.00 bis 22.00 Uhr sind Sie über die Direktwahlnummer Ihres Zimmers erreichbar. Ihre Telefonkarte muss hierfür im Telefonapparat eingesteckt sein. Von 22.00 bis 07.00 Uhr gehen alle Anrufe über die Réception.

FAX

Faxmitteilungen können über die Réception verschickt werden. Das Pflegefachpersonal nimmt Ihre Mitteilungen gerne entgegen.

RADIO/TV

Über das Fernsehgerät in Ihrem Zimmer empfangen Sie eine vielfältige Auswahl an Radio- und Fernsehprogrammen. Stellen Sie bitte den Radio- oder Fernsehton aus Rücksicht auf die Mitpatienten maximal auf Zimmerlautstärke. Einen Kopfhörer erhalten Sie vom Pflegefachpersonal.

INTERNET

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

BLUMEN UND PFLANZEN

Unser Florist übernimmt zwei- bis dreimal wöchentlich die Pflege Ihrer Schnittblumen. Aus hygienischen Gründen sind nur Schnittblumen erlaubt. Bitte weisen Sie Ihre Besucher darauf hin, keine Topfpflanzen und kein Steckmoos mitzubringen.

TAGESABLAUF

Zwischen den festgelegten Zeiten (Essenszeiten, Therapien 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 65 finden Sie ausführliche Informationen zu den Besucherparkplätzen.

BESUCHSZEITEN

Auf der Wochenbett-Abteilung sind Besucher aus Rücksicht auf Mutter und Baby von **12.00 Uhr bis 21.00 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

Ihre Besucher sind auch zu Mahlzeiten herzlich willkommen. Sie können mit ihnen zusammen in Ihrem Zimmer (für Privé-Gäste) oder in unserem Restaurant essen. Bei Privé-Gästen kann der Partner auf Wunsch auch im Zimmer übernachten. Für genauere Auskünfte wenden Sie sich bitte an die Patientenaufnahme.

BESUCHERTOILETTEN

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

DIENSTLEISTUNGEN

RESTAURANT / ZIMMERSERVICE

Unser Restaurant in der Eingangshalle und der Zimmerservice (Telefonnummer 2149) stehen Ihnen und Ihren Besuchern täglich von 08.00 bis 21.00 Uhr zur Verfügung. Sie finden dort ein reichhaltiges Verpflegungs- und Getränkeangebot.

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 8.00 bis 11.30 Uhr gerne weiter.

KIOSK

Unser Kiosk bietet Ihnen täglich von 08.00 bis 21.00 Uhr ein breites Sortiment an Zeitungen, Zeitschriften, diversen Geschenkartikeln sowie Toiletten- und Hygieneartikeln an.



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 Morgen offerieren wir Ihnen die «NZZ» oder den «Tages-Anzeiger». Am späteren Vormittag stehen Ihnen auch die «International New York Times», der «Corriere del Ticino» oder

«Le Temps» zur Auswahl. Die Menü-Assistentin nimmt Ihren Wunsch mit der Mahlzeitenbestellung entgegen. Weitere Zeitungen sind am Kiosk gegen Bezahlung erhältlich.

POST

Briefe, Faxe, E-Mails, Pakete 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), 2881 (katholische Seelsorge).

COIFFEUR

In der Klinik steht ein Coiffeursalon für Damen und Herren zur Verfügung. 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 beim Pflegefachpersonal.

ARZTPRÄSENZ/NOTFÄLLE

Zu jeder Tages- und Nachtzeit ist in der Klinik ein Anästhesiearzt anwesend. Unsere Bettenabteilungen und die Intensivpflegestation sind durchgehend betreut, und rund um die Uhr ist ein Operations- und Anästhesie-Team im Dienst. Falls Sie Ihren Gynäkologen bei Notfällen nicht erreichen, kontaktieren Sie bitte die Hebamme: T 044 209 22 42.

RAUCHFREI

Bitte beachten Sie, dass die Klinik im Park rauchfrei ist. Rauchern stehen die Gartensitzplätze im 2. und 3. 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.

CHECKLISTE VOR DEM AUSTRITT

Über Ihr Kind

- Die Nabelpflege wurde mir erklärt, und ich fühle mich sicher dabei.
- Über die Hautpflege des Säuglings wurde ich informiert.
- Ich weiss, ab wann die Fuss- bzw. Fingernägel geschnitten werden dürfen.
- Ich wurde über das Babybad instruiert.
- Über die Nasen- und Augenpflege des Säuglings weiss ich Bescheid.
- Ich kenne die empfohlenen Liegepositionen des Säuglings.
- Ich weiss, wann und wie die Temperatur des Säuglings zu messen ist.
- Das Wickeln wurde mir erklärt.
- Ich habe Informationen über die Säuglingspflege erhalten.

Ernährung Ihres Kindes

- Ich weiss, wie ich mein Baby ernähren kann.
- Mir wurden verschiedene Stillpositionen gezeigt.
- Ich kann die Brustmassage anwenden.
- Ich kenne die Anzeichen einer Brustentzündung und die entsprechenden Massnahmen dagegen.

Formalitäten

- Ich weiss, von wem ich das Familienbüchlein zugeschickt bekomme.
- Mir ist bekannt, dass ich das Gesundheitsheft zu jeder Kinderarztkontrolle und zur Mütterberatung mitbringen muss.
- Die Mütter-/Väterberatungskarten habe ich zur Unterschrift erhalten.
- Ich wurde auf die Telefonnummern im Baby-Ordner (Maternité / Stillberatung, Hebammenzentrale usw.) aufmerksam gemacht.

- Bitte geben Sie den Babyzimmer-
Batch der zuständigen Pflegefachperson ab.
- Bitte geben Sie Ihre Telefonkarte an der Réception ab.
- Bitte geben Sie Ihr Zimmer beim Austritt bis 11.00 Uhr frei**

Haben Sie noch Fragen zu diesen oder anderen Themen?



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.



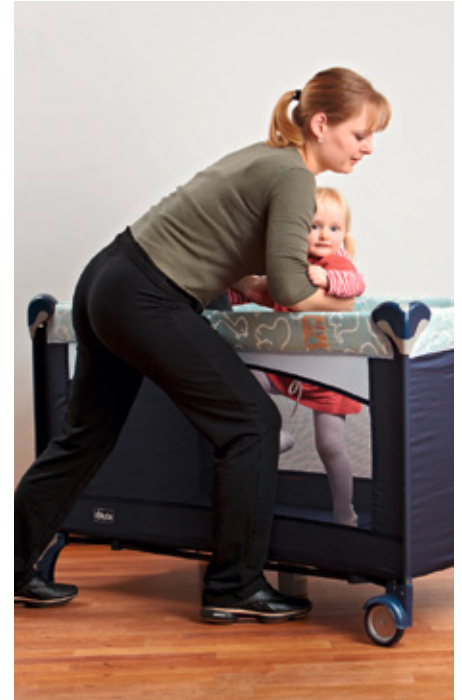
GEWICHTE HEBEN UND TRAGEN

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:

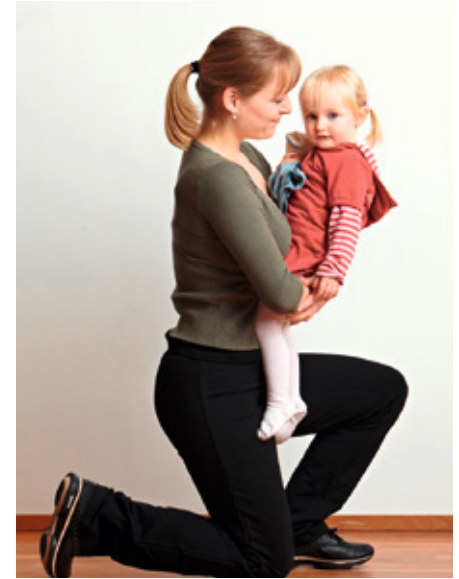
a) Selber sitzen, das Kind auf den Schoß klettern lassen und erst dann nach vorne geneigt über die Kraft der Beine aufstehen.



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: Tragetuch 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 Kunstfaserstoffen (Polyester, Viskose) leichter schwitzen.

Die Babykleidung sollte möglichst wenig Chemikalien und Pestizide enthalten, damit 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
- Windeleimer mit Deckel
- Gazewindeln 80 x 80 cm
- Badewanne
- Badethermometer
- 2 Badetücher
- Nagelschere
- Fieberthermometer (erhalten sie von der Klinik)
- Eventuell Pflegeprodukte
- Eventuell Feuchttücher

Zubehör für die Ernährung

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

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 ein 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, 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. Sie können mit einer Hand das Gesäss hochhalten und die Windel darunterlegen, Sie können aber auch ein Bein über Ihren Unterarm legen und den



Oberschenkel des anderen Beins mit der gleichen Hand umfassen und so das Gesäss hochheben. Die Windel darf nur so straff zugeklebt werden, dass noch ein Finger zwischen Windel und Babybauch Platz hat.

NABEL

Desinfizieren Sie den Nabel einmal täglich nach Bedarf mit 70% Alkohol. Wenn der Nabelschnurstumpf abgefallen ist, weiterhin desinfizieren, bis der Nabel trocken ist.

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 drei 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 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 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. Beginnen Sie langsam mit kreisenden Bewegungen die Brust zu stimulieren. 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 Stillserfolg 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.

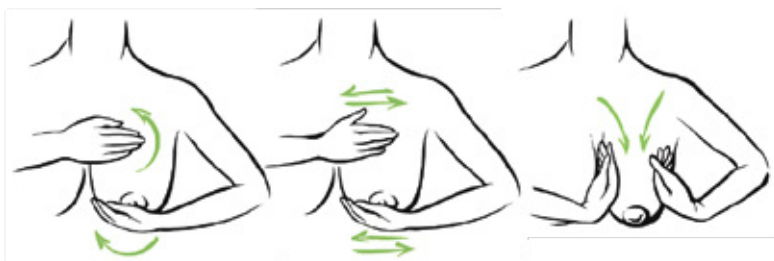
Die **Wiegehaltung** zählt zu den bekanntesten und meistbenutzten Positionen. Sie befinden sich in sitzender,

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 zwei bis drei Tage nach der Geburt ein. Er kann sich aber auch um 7-20 Tage verzögern.

Es kommt häufig vor, dass man empfindliche, schmerzhafte, 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 ausstreichen 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, welche nach ca. 10 Minuten zur Verfügung steht. Jedes Baby hat einen anderen Nährstoffbedarf, somit variieren die Intervalle seines Stillbedarfs zwischen zwei und vier 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, schmerzhafte 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 Temperatur-

anstieg 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:
044 209 23 00
Für zusätzliche Informationen steht Ihnen die Website 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 den 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.



TRAGETUCHANLEITUNG

- 1 Legen Sie sich das Tuch mittig wie eine Schürze um Ihren Bauch.
- 2 Kreuzen Sie die Tuchbahnen auf Ihrem Rücken, ohne sie zu verdrehen.
- 3 Führen Sie die Enden über die Schultern wieder nach vorne. Sie hängen nun lose von Ihren Schultern herab.
- 4 Lassen Sie Ihr Baby von oben unter die Bauchschärpe gleiten, die untere Stoffkante verläuft in seinen Kniekehlen.
- 5 Anschliessend straffen Sie die seitlichen Tuchbahnen, indem Sie zuerst die inneren Tuchkanten, dann die äusseren einzeln nachziehen. Dabei halten Sie mit einer Hand immer auch Ihr Baby.
- 6 Beide straff gespannten Tuchbahnen werden seitlich am Kind entlanggeführt, unter seinem Po gekreuzt und unter seinen gespreizten Beinchen wieder auf den Rücken geführt ...
- 7 ... wo Sie die Enden mit flachen Weberknoten verknoten.
- 8 Damit Ihr Baby noch besser gestützt wird, fächern Sie die seitlichen Stoffbahnen auf: zuerst die innere Tuchbahn, dann die äussere. Wenn Sie möchten, ziehen Sie die Tuchbahnen auf Ihren Schultern breiter, dann verteilt sich das Gewicht besser. Viel Spass!

Bei Fragen oder Unklarheiten melden Sie sich bitte bei uns in der Stillberatung: 044 209 23 00.



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 Ihr Baby bei angenehmer Raumtemperatur 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 sechs 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 Freunden 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 ihres Kinderarztes
- Besuch der Mütter-/Väterberatung
- Kontakt mit der Stillberatung
- Webseiten wie www.schreibaby.ch oder 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 Ihrem Arzt Kontakt auf.

MEDIKAMENTE

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

HEBAMME ZU HAUSE

Auf Ihren Wunsch kommt eine ambulante Hebamme zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie in Ihrer neuen Rolle als Mutter. Organisieren Sie diese unbedingt schon vor der Geburt. Sie können dies gerne über die Hebammenzentrale machen (T 0900 47 11 09).

STILLBERATUNG ZU HAUSE

Unsere Stillberaterinnen stehen Ihnen auch nach dem Austritt gerne zur Verfügung. Sie können sie telefonisch kontaktieren und bei Bedarf einen Beratungstermin in der Klinik vereinbaren (T 044 209 23 00).

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 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 Ihre Ängste oder Sorgen sprechen können; die Pflegefachpersonen, Ihr Arzt oder die Mütterberaterin 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 - d). 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 Abschlusskontrolle beim Arzt (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 / Zwerchfell-

aktivierung: 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 dann 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 zwei Atemzüge lang Pause, entspannen Sie sich und beginnen dann die Übung erneut.

2. Knie-Ellbogen-Stand

- a) Platzieren Sie Ihre Knie unterhalb der Hüftgelenke und ca. 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, so lange 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.

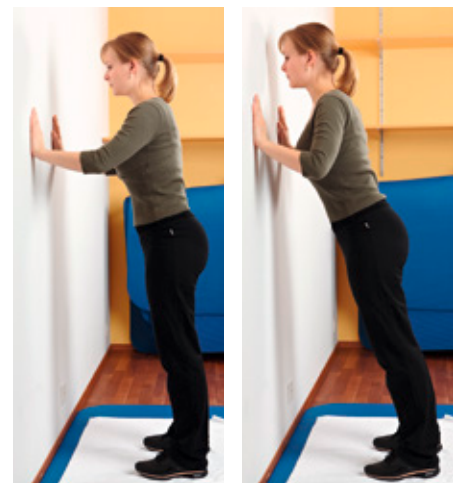
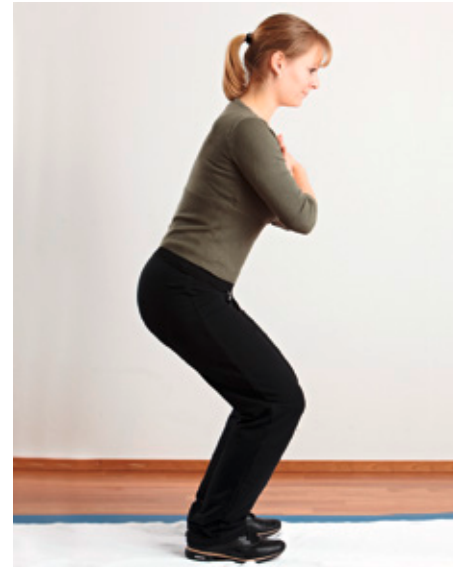
3. 4-Füßlerstand

- 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).



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 Sie wieder hochstossen kann.
- b) Liegestützen zur Wand: Platzieren Sie Ihre Hände an der Wand auf Schulterhöhe, ca. 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.



WISSENSWERTES FÜR ZU HAUSE: FÜR DAS BABY

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 den Wachstumsschüben 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 fließendem kaltem und dann unter fließendem 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 x 40 ml	= 240 ml
5. Tag: 6 x 50 ml	= 300 ml
6. Tag: 6 x 60 ml	= 360 ml
7. Tag: 6 x 70 ml	= 420 ml
8. Tag: 6 x 80 ml	= 480 ml
9. Tag: 5 x 100 ml	= 500 ml
10. Tag: 5 x 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. Zweimal 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 drei Monaten bei 30g/Tag bzw. 210g/Woche liegen. Die Mindestgewichtszunahme sollte 20g/Tag bzw. 140g/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).

KINDERARZT

Nach dem Austritt aus der Klinik findet die erste Kontrolle beim 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 Ihr Kinderarzt mit Ihnen besprechen.

MILCHSCHORF

Milchschorf ist eine Hautausschuppung bei Säuglingen, die meist normal ist. Die Ursache ist bislang unbekannt.

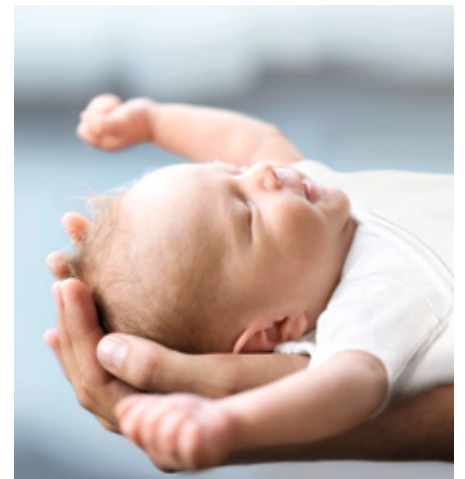
Häufig ist sie aber eine Anlage zur Entwicklung von Allergien. Solange der Milchschorf nur die Kopfhaut bedeckt, ist er meist harmlos. Zieht er sich aber ins Gesicht hinein – typischerweise in die Augenbrauen –, sollten Sie Ihren Kinderarzt aufsuchen. Der normale Milchschorf kann mit einem hochwertigen 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 oder Babybjörn / 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 vom Fachhändler 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 eingecremt werden, welche die UV-Strahlen nicht chemisch ausfiltern,



sondern wie ein Spiegel reflektieren. Es gibt auch spezielle UV-Schutz-Anzüge, die kurze Ärmel sowie Beine haben und die empfindlichen Zonen optimal schützen. Zwischen 11.00 und 16.00 Uhr sollte die Sonne generell gemieden werden.

TAG- UND NACHTRHYTHMUS

Der ausgeprägte Wach- und Schlafrythmus stellt sich erst im Laufe des ersten Lebensjahres ein. Vorher gibt es den Tag- und Nachtrhythmus 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 nachfolgende Information). 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 Wärmeschutz 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 Lebens-

jahr. Vom plötzlichen Kindstod spricht man nur, wenn bei der Obduktion 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 zu Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. (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 Pflegefachfrau auf der Station erklären.

- Lassen Sie sich 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 FRAU UNTERSTÜTZEN

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

Die hormonelle Umstellung Ihrer Frau 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 Frau da sind. Falls Sie verunsichert sind, sprechen Sie die Pflegefachperson an.

Versuchen Sie auch, die Besuche von Familie und Freunden 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 Klinikaufenthaltes Ihr Baby auch im Kinderzimmer abgeben, um mit Ihrer Frau einige Schritte zu gehen oder in unserer Lobby etwas zu trinken.



HIRSLANDEN baby

«Mein Papi, der Profi»

Bestellen Sie gratis das digitale Profi-Tool für werdende Väter unter www.hirslandenbaby.ch



GEMEINSAM WOLLEN WIR NUR DAS BESTE FÜR IHR BABY



Über 100 Jahre Erfahrung in der Entwicklung und Herstellung hochwertiger Säuglings- und Kindernahrung haben Adapta® zu einem ausgewiesenen Schweizer Hersteller von Kindernahrung gemacht. Alle Adapta® BIO Produkte werden ohne Zugabe von Salz und Zucker und ausschliesslich mit Rohstoffen aus kontrolliert-biologischem Anbau hergestellt.

www.adapta-baby.ch



Always begleitet Frauen fast ihr ganzes Leben lang und bietet ihnen dabei immer bewährten Schutz während der Periode und an allen anderen Tagen im Jahr, für mehr Wohlbefinden und Selbstbewusstsein. Mit der Einführung von Always Discreet bei Blasenschwäche im Januar 2015 möchte Always das Leben von betroffenen Frauen verbessern.



babymag.ch ist das Schweizer Magazin für junge Eltern. Es behandelt alle Aspekte von der Schwangerschaft bis sechs Jahre. Sie finden darin redaktionelle Artikel, Reportagen, Umfragen, Interviews mit Fachleuten aus der Deutsch- und der Westschweiz, Wettbewerbe, Vergleichstests, Praxistipps, Artikel über Einrichtung/Dekoration, Mode, Reisetipps, Kulinarisches usw. **babymag.ch** erscheint zweimonatlich in deutscher und französischer Sprache.

www.babymag.ch



Chicco ist eine der führenden Marken für Baby- und Kleinkinderbedarf und gehört zum italienischen Pharmakonzern Artsana S.p.A. «Das schönste Geschenk der Welt ist das Lächeln eines Kindes» – gemäss dieser Firmenphilosophie entwickelt Chicco gemeinsam mit Experten innovative Produkte im Bereich Baby- und Kleinkinderbedarf. Ob Erstausrüstung, Hardware, Spielzeug oder Fashion – Chicco ist mit seinem vielfältigen Produktsortiment ein zuverlässiger Begleiter in den ersten Lebensjahren des Babys.



Seit über 60 Jahren hat sich **bibi®** ganz den Bedürfnissen von Familien mit Kleinkindern verschrieben. **bibi®** steht für eine vollumfassende Babylinie aus qualitativ hochstehenden Produkten, die sämtliche Wünsche und Bedürfnisse von Mutter und Kind erfüllen.

www.bibi.ch



Waschen mit Herz und Verstand: Ihrem Kind zuliebe! Filetti Sensitive ist ein Waschmittel, das speziell auf die Bedürfnisse von zarter Kinderhaut abgestimmt ist. Anstelle von Enzymen enthält Filetti viel reine Seife und eignet sich für Ihre Babywäsche von 30 bis 95°C.

www.filetti.ch



Babynahrung zählt weltweit zu einem der stärksten Standbeine der Hero mit Sitz in Lenzburg. Seit über 10 Jahren gehört die Marke Adapta der Firma Hero. Um diese Zugehörigkeit stärker zu zeigen, wechseln wir ab Juni 2015 den Markennamen zu Hero Baby. Einzig der Name ändert und mit ihm das Packungsdesign. Alle Rezepturen bleiben unverändert und garantieren dieselbe hohe Qualität wie bisher.



In ihrer mehr als hundertjährigen Hautpflegegeschichte hat NIVEA eine umfassende Produktserie entwickelt, die sanfte Pflege und milden Schutz speziell für die Babyhaut bietet. Bei der Produktentwicklung ziehen wir Kinderärzte und Dermatologen zurate, um Sicherheit und Wirkungskraft zu garantieren. Alle NIVEA Baby Produkte unterliegen strengen Standards betreffend Reinheit und Qualität.



Pampers ist der führende Hersteller von Windeln und Babypflegeprodukten. In intensiver Forschung und Zusammenarbeit mit Experten entwickelt die Marke kontinuierlich Produkte und Dienstleistungen, die den Bedürfnissen von Babys gerecht werden – z. B. Pampers New Baby, unsere beste Windel für weichen Neugeborenen-Stuhl oder die neue Pampers Baby-Dry mit verbesserter Extra-Schlaflage. Auch die Nachhaltigkeit von Materialien und Verpackung steht dabei im Fokus unserer Wissenschaftler. In Europa überzeugt Pampers Mütter und Väter bereits seit 40 Jahren mit innovativen Produkten und einer hohen Qualität.
www.pampers.ch



Philips-AVENT-Babyprodukte decken die Bereiche Ernährung, Schlaf und Wohlbefinden sowie Gesundheit und Hygiene ab. Mit dieser breiten Palette können wir Ihnen und Ihrem Baby rundum Sicherheit und Wohlbefinden bieten. Überzeugen Sie sich selbst.
www.philips.ch



UBS Family ist eine umfassende Banklösung für Familien und Paare, die genau abgestimmt ist auf Ihre jeweilige Lebensphase und so individuell ist wie Ihre Familie. Mit unserer kompetenten, ganzheitlichen Beratung aus einer Hand tragen wir Ihren Wünschen nach Lösungen in puncto Eigenheimsparen und Eigenheimfinanzieren, Absicherung der Familie, Vorsorge und Vermögensaufbau Rechnung.
www.ubs.ch



wir eltern – das Familienmagazin für Mütter und Väter in der Schweiz. Abonnieren Sie wir eltern und profitieren Sie von vielen Vergünstigungen der wir eltern Family Card und von der kostenlosen Beratung durch Fachpersonen.
www.wireltern.ch

KURSANGEBOT NACH DER GEBURT

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

Neben Rückbildungsgymnastik und Beckenbodentraining ist die «**Babymassage in der Newar-Tradition Nepals**» besonders beliebt.

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

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

Und falls die stolzen Grosseltern ihr Wissen auffrischen und sich auf den neusten Stand bringen wollen, gibt es für sie den «Grosselternkurs».

Detaillierte Informationen über unser vielfältiges Kursangebot vor und nach der Geburt finden Sie auf unserer Website:

www.hirslanden.ch/impark/kurse



KINDERARZT:

Mütter- und Väterberatung:

Wir sind gerne für Sie da

Geburtenabteilung	044 209 22 42
Maternité	044 209 21 30
Patientenaufnahme	044 209 21 60
Empfang Klinik Im Park	044 209 21 11
Stillberatung	044 209 23 00
Anästhesiearzt im Dienst	044 209 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 S2 oder S21 bis Bahnhof Enge, dann mit dem Tram Nr. 7 bis Haltestelle Billoweg
- mit der S8 oder S24 bis Bahnhof Wollishofen, dann mit dem Tram Nr. 7 bis Haltestelle Billoweg

Besucherparkplätze

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

Adresse

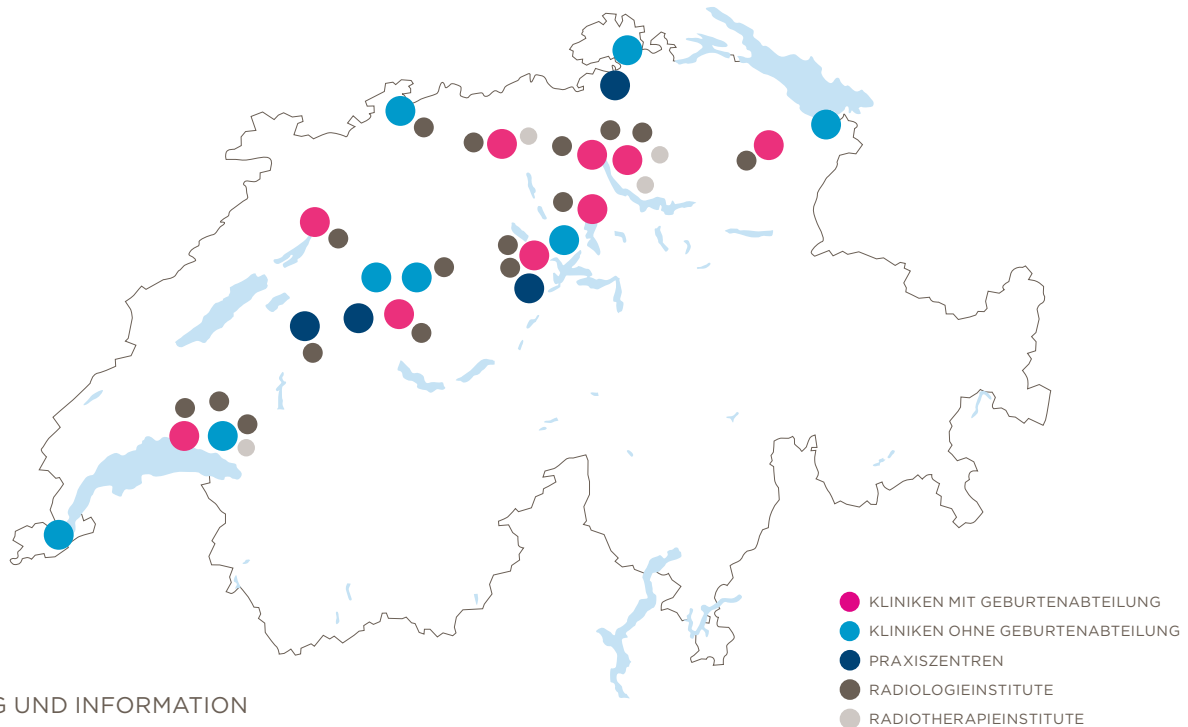
Klinik Im Park
Seestrasse 220
CH-8027 Zürich



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 17 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 16 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, BIEL, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF: WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE



BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

KLINIK IM PARK

FRAU-MUTTER-KIND
SEESTRASSE 220
CH-8027 ZÜRICH
T +41 44 209 22 42
F +41 44 209 22 26
GEBURT.IMPARK@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH
WWW.KLINIKIMPARK.CH

