

HIRSLANDEN baby

INFORMATIONEN FÜR WERDENDE ELTERN



INHALTSVERZEICHNIS

- 3** Herzlich willkommen bei uns
- 4** Schwangerschaft
- 6** Vor der Geburt
- 8** Die Geburt
- 10** Der geplante Kaiserschnitt
- 12** Ihr Aufenthalt in der Maternité
- 16** Nähe und Geborgenheit
- 18** Die Gesundheit Ihres Babys
- 20** Ihre Ernährung
- 22** Die Ernährung Ihres Babys
- 24** Brustpflege/Brustmassage
- 26** Der Austritt
- 28** Informationen nach Ihrem Austritt
- 30** Nützliche Tipps
- 32** Checkliste für Ihren Eintritt
- 33** Checkliste für Ihren Austritt
- 34** Adressen und Telefonnummern
- 35** So finden Sie uns

HERZLICH WILLKOMMEN BEI UNS



Wir begrüßen Sie herzlich in der AndreasKlinik Cham Zug und freuen uns über Ihren Entschluss, Ihr Kind bei uns zur Welt zu bringen. Wir sind uns bewusst, dass eine Schwangerschaft, die nachfolgende Geburt und der neue Familienalltag eine grosse Veränderung in jedem Bereich Ihres Lebens bedeuten. Ihre junge Familie zu unterstützen und für Sie da zu sein, ist die wichtigste Aufgabe unseres erfahrenen Pflorgeteams.

In dieser Broschüre erfahren Sie viel Wissenswertes über die Zeit vor, während und nach der Geburt und erhalten nützliche Tipps für zu Hause.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie für die Zukunft alles Gute und danken Ihnen für das uns entgegengebrachte Vertrauen.

Herzliche Grüsse
Ihre AndreasKlinik Cham Zug

SCHWANGERSCHAFT

Werdende Eltern setzen sich vor der Geburt intensiv mit dem bevorstehenden Ereignis auseinander, denn eine gute Vorbereitung schafft Sicherheit und Vertrauen.

UNSER ANGEBOT AUF EINEN BLICK

- Individuelle Führung durch die Geburtenabteilung
- Beratung durch unser mehrsprachiges Hebammenteam
- Akupunktur
- Moxatherapie
- Informationsabende für werdende Eltern
- Geburtsvorbereitungskurse
- Hebammensprechstunde
- Ambulante Stillberatung
- Stillvorbereitungskurse
- Säuglingspflegekurse
- Kurse für Bezugspersonen

Alle Informationen zu diesen Angeboten finden Sie in der Broschüre «Veranstaltungen, Kurse und Angebote rund um die Geburt» und auf unserer Website.

MIT HIRSLANDENBABY.CH STELLEN WIR SIE UND IHREN NACHWUCHS IN DEN MITTELPUNKT

www.hirslandenbaby.ch

Auf unserer Website finden Sie viele wertvolle Informationen rund um die Themen Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt. Auch befinden sich dort nützliche Tipps für werdende Väter.



BESICHTIGUNG DER GEBURTENABTEILUNG

Die Hebammen laden werdende Eltern ein, sich unsere Geburtsabteilung anzusehen. In einer individuellen Führung werden Sie mit den Gebäuzimmern, unserer Philosophie und der Maternité vertraut gemacht. Bei dieser Gelegenheit können Sie erste Kontakte mit unseren teilweise mehrsprachigen Hebammen knüpfen. Wir bitten Sie, sich vorher bei den Hebammen anzumelden (T +41 41 784 03 40).

HEBAMMENGESPRÄCH

Wir empfehlen Ihnen, 3 bis 4 Wochen vor der Geburt mit einer Hebamme die möglichen Geburtsarten sowie Ihre Anliegen und Fragen zu besprechen. Alle wichtigen Informationen für die Geburt werden aufgenommen und Ihre Wünsche und Bedürfnisse festgehalten.



VOR DER GEBURT

EINTRITTSFORMULAR/ KOSTENGUTSPRACHE

Bitte stellen Sie uns die ausgefüllten Formulare und Unterlagen gemäss der Checkliste auf Seite 32 frühzeitig per Post oder E-Mail zu: patientendisposition.andreasklinik@hirslanden.ch

Wir werden bei Ihrer Versicherung eine Kostengutsprache anfordern. Ohne Kostengutsprache einer Krankenkasse oder Versicherung ist vor dem Klinikeintritt eine Vorauszahlung zu leisten. In diesem Fall erhalten Sie von uns eine schriftliche Offerte. Für Fragen betreffend Versicherung und Kostengutsprache wenden Sie sich bitte an die Mitarbeitenden des Patienten Services:
T +41 41 784 09 65
ertragssicherung.andreasklinik@hirslanden.ch

UPGRADE

Sie haben die Möglichkeit, sich gegen Aufpreis in einer höheren Versicherungs-kategorie behandeln zu lassen. Nebst einem komfortableren Zimmer geniessen Sie auch eine Reihe weiterer Annehmlichkeiten. Detaillierte Informationen erhalten Sie von den Mitarbeitenden des Patienten Services.

SPEZIELLE WÜNSCHE

Wenn Sie ein extralanges Bett benötigen, Partnerübernachtung im Einbettzimmer wünschen oder andere besondere Bedürfnisse haben, teilen Sie dies bitte frühzeitig den Mitarbeitenden des Patienten Services mit.

AMBULANTE WOCHENBETTBETREUUNG

Wir empfehlen Ihnen, die ambulante Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme oder Pflegefachperson bereits ab der 30. Schwangerschafts-woche zu organisieren. Sie finden unter www.wochenbettbetreuung.ch oder www.hebammensuche.ch entsprechende Kontakte.

BABYVERSICHERUNG

Wir empfehlen Ihnen, schon vor der Geburt eine Kranken- und Unfallversicherung für Ihr Kind abzuschliessen, damit es vom ersten Tag an versichert ist.

UNTERLAGEN FÜR DIE GEBURTSURKUNDE

Mit den Eintrittsunterlagen erhalten Sie ein Merkblatt des Zivilstandsamts Cham für die Beurkundung der Geburt Ihres Babys. Bitte nehmen Sie beim Eintritt alle erforderlichen Unterlagen mit.



DIE GEBURT

Im Zentrum unserer Geburtsphilosophie steht die persönliche, liebevolle und ganzheitliche Betreuung.

ES GEHT LOS

Sobald die Wehen regelmässig einsetzen, die Fruchtblase gesprungen ist oder Sie sich unsicher fühlen, rufen Sie bitte unsere Geburtenabteilung an. Eine Hebamme erläutert Ihnen die nächsten Schritte und ob der Zeitpunkt für den Klinikeintritt gekommen ist.

DER KLINIKEINTRITT

Tagsüber erfolgt der Eintritt in die Geburtenabteilung durch den Haupteingang der Klinik. In der Nacht erreichen Sie uns über den Seiteneingang (via Notfall). Bitte betätigen Sie dort die Klingel auf der rechten Seite, Sie werden von einer Hebamme oder einer Pflegefachperson abgeholt.

Nach Ihrem Anruf wartet unser eingespieltes, erfahrenes Team auf Sie, welches gezielt auf Ihre Wünsche eingeht. Für die Gesamtleitung der Geburt ist Ihre Gynäkologin oder Ihr Gynäkologe in enger Zusammenarbeit mit der betreuenden Hebamme verantwortlich. Beruhigt können Sie sich ihnen anvertrauen und sich voll auf die Geburt konzentrieren.

Solange es Ihnen und Ihrem Baby gut geht, dürfen Sie bei uns essen, sich bewegen und in der für Sie geeignetsten Position gebären. Wenn Sie es wünschen, setzen wir verschiedene alternative Methoden ein.

UNSER ANGEBOT WÄHREND DER GEBURT

- Ganzheitliche und persönliche Betreuung
- Gebärhocker, Matte
- Hängeseil, Gymnastikball und andere Hilfsmittel
- Gebärwanne
- Akupunktur
- Moxatherapie
- Homöopathie
- Aromatherapie
- Phytotherapie
- Massagen

NACH DER GEBURT

Nach dem Abnabeln wird Ihr Baby sofort auf Ihre Brust gelegt (Bonding). Die erste Zeit nach der Geburt gehört ganz der neuen Familie. Geniessen Sie es, staunen Sie, lernen Sie sich gegenseitig kennen und ruhen Sie sich aus. Sie bleiben weiterhin unter der Obhut

der Hebamme, die Ihnen beim Stillen behilflich ist, die Erstversorgung Ihres Babys und das Ermitteln der wichtigen Masse übernimmt. Je nach Befinden werden Sie nach ungefähr 4 Stunden in das für Sie reservierte Zimmer in der Maternité verlegt.



DER GEPLANTE KAISERSCHNITT

VORUNTERSUCHUNG

In der Regel findet am Tag vor dem geplanten Kaiserschnitt die Voruntersuchung in der Klinik statt. Die Hebamme bespricht mit Ihnen den Ablauf des Operationstages. Die Nacht vor dem Kaiserschnitt verbringen Sie zu Hause.

Falls notwendig, werden am Eintrittstag weitere Untersuchungen durchgeführt.

EINTRITTSZEIT

Die Eintrittszeit wird Ihnen am Vortag beim Voruntersuch durch die Hebamme mitgeteilt. Sollte der Voruntersuch schon vorher stattfinden, erfragen Sie Ihre Eintrittszeit am Vortag zwischen 14 und 16 Uhr bei den Mitarbeitenden des Patienten Services. Ist der Eintritt an einem Montag oder nach einem Feiertag geplant, so erfragen Sie Ihre Eintrittszeit am Freitag davor bzw. am Werktag vor dem Feiertag.

ESSEN

Am Tag des Kaiserschnitts dürfen Sie in der Regel 6 Stunden vor der Operation keine Speisen und 2 Stunden vorher keine Getränke mehr zu sich nehmen. Genauere Informationen erhalten Sie von Ihrem Anästhesiearzt oder Ihrer Anästhesieärztin.

RAUCHEN

Bitte beachten Sie, dass Sie aus medizinischen Gründen am Operationstag nicht rauchen dürfen.

ANÄSTHESIE UND SCHMERZTHERAPIE

Am Vortag oder am Tag der Operation bespricht die Anästhesieärztin oder der Anästhesiearzt mit Ihnen die Anästhesie und den Verlauf des Eingriffs. Der Kaiserschnitt wird im Normalfall in Regionalanästhesie durchgeführt. So können Sie die Geburt Ihres Babys bei vollem Bewusstsein miterleben.

Die Schmerztherapie nach dem Kaiserschnitt wird vom Anästhesieteam zusammen mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt festgelegt. Wenn Sie Schmerzen haben, zögern Sie nicht, sich an das Pflegefachpersonal zu wenden.

KÖRPERLICHE VORBEREITUNG

Im Interesse Ihrer Sicherheit sind einige wenige Vorbereitungen nötig:

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

DER KAISERSCHNITT

Die Hebamme oder eine Pflegefachperson bringt Sie in den Operationsaal. Dort empfängt Sie das Anästhesieteam und beginnt mit der Überwachung. Zusammen mit dem OP-Team, Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen und der Hebamme gewährleistet das Anästhesieteam Ihre Betreuung und die medizinische Überwachung

während des Kaiserschnitts. Selbstverständlich kann Ihr Partner oder eine Begleitperson bei Ihnen sein.

Nach dem Kaiserschnitt wird Ihr Baby sofort auf Ihre Brust gelegt (Bonding) und Sie werden gemeinsam auf die Gebärabteilung gebracht, wo Sie von den Hebammen weiter betreut werden.



IHR AUFENTHALT IN DER MATERNITÉ

BETREUUNG UND PFLEGE

Während Ihres Aufenthalts ist unser Ärzte- und Pflegeteam für Sie und Ihr Baby da.

Die Dienstzeiten des Pflegefachpersonals sind wie folgt:

Frühdienst	07.00 – 16.00 Uhr
Spätdienst	14.15 – 23.00 Uhr
Nachtdienst	22.15 – 07.30 Uhr

ARZTVISITE

Ihre Gynäkologin oder Ihr Gynäkologe kommt täglich bei Ihnen vorbei. In der Klinik ist rund um die Uhr eine Anästhesieärztin oder ein Anästhesiearzt für Notfälle anwesend.

AUFENTHALTSDAUER UND AUSTRITT

Die Austrittsplanung beginnt bereits am ersten Tag Ihres Aufenthalts. So kann Ihre Pflegefachperson die Pflege und Betreuung individuell auf Sie abgestimmt planen. Die Unterstützungsangebote nach dem Klinikaufenthalt werden Ihnen mitgeteilt. Üblicherweise ist die Aufenthaltsdauer bei vaginaler Geburt 3 Tage, bei Kaiserschnitt 4 Tage. Selbstverständlich ist der Austritt jederzeit auch früher möglich. Ihre behandelnde Ärztin oder Ihr behandelnder Arzt entscheidet, falls sich Ihr Aufenthalt aus medizinischen Gründen verlängern sollte. Die Austrittszeit für alle Patientinnen ist 9 Uhr.

BESUCHSZEITEN

Ihr Besuch in der Maternité ist zwischen 14 und 20 Uhr herzlich willkommen.

Für die Partner zusätzlicher Versicherter Patientinnen gelten flexible Besuchszeiten. Wir bitten Sie und Ihren Besuch um Rücksichtnahme und um die Einhaltung der Besuchs- und Ruhezeiten.

BESUCHERESSEN

Besuchende sind auch über die Mittagszeit oder am Abend herzlich willkommen. Sie können selbstverständlich auch mit ihnen zusammen in unserem Restaurant essen. Das Tagesmenü oder ein Gericht aus dem À-la-carte-Angebot können Sie für Ihren Besuch zusammen mit Ihrem Essen bei den Mitarbeitenden Hotellerie/Guest Relations bestellen. Unseren privat versicherten Patientinnen servieren wir das Besucheressen gerne auch auf dem Zimmer.

BESUCHERUNTERKUNFT

Möchten Ihr Partner oder andere Angehörige bei Ihnen übernachten, so sprechen Sie dies bitte vorgängig mit den Mitarbeitenden des Patienten Services ab. Diese werden Sie über die entsprechenden Möglichkeiten und Konditionen informieren.



BLUMEN

Blumen geben jedem Krankenzimmer eine freundliche Note. Topfpflanzen gelten als Keimträger und sind deshalb für eine Klinik ungeeignet. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Blumen auf der IMC-Station nicht erlaubt sind.

HYGIENE

Bitte waschen Sie sich regelmässig die Hände und benutzen Sie vor dem Stillen, für die Nabelpflege Ihres Babys und nach Kontakt mit Körperflüssigkeiten (Urin, Stuhlgang, Blut) ein

Händedesinfektionsmittel. Dieses steht Ihnen im Zimmer auf dem Nachttisch zur Verfügung. Halten Sie Ihre Fingernägel kurz, damit Sie Ihr Baby nicht verletzen.

RAUCHEN

Falls Sie rauchen, sollten Sie Ihren Zigarettenkonsum so gering wie möglich halten. Rauchen Sie nach der Stillmahlzeit und nicht in der Gegenwart Ihres Kindes. Bedenken Sie, dass Nikotin Ihrem Baby schadet, zu Unwohlsein und unruhigem Verhalten führen kann.

WERTSACHEN

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wertsachen im geschlossenen Safe des Zimmers aufzubewahren. Für nicht an der Réception deponierte Wertgegenstände übernimmt die Klinik keine Haftung.

INTERNET/WLAN

In allen Patientenzimmern und patientennahen Infrastrukturen ist ein kostenloses WLAN verfügbar.

WLAN: HI_Public

ABWESENHEIT VOM ZIMMER

Bitte informieren Sie das Pflegefachpersonal und die Réception, wenn Sie über längere Zeit nicht in Ihrem Zimmer anzutreffen sind.

Nach Rücksprache mit der zuständigen Pflegefachperson können Sie Spaziergänge auf dem Klinikareal unternehmen oder auch unser Restaurant besuchen. Gerne stellen wir Ihnen dafür einen Kinderwagen oder ein Tragetuch zur Verfügung.

Das Klinikareal dürfen Sie nur auf eigene Verantwortung und nach vorheriger Absprache mit dem Pflegefachpersonal und der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt verlassen.

KINDERSEGNUNG

Jeweils am Mittwoch um 14.30 Uhr bieten wir auf Anmeldung eine Segnungsfeier in Form eines Willkommensrituals an. Die Segnungsfeier wird durch unser ökumenisches Seelsorgeteam durchgeführt und es sind alle Menschen ungeachtet ihrer Religionszugehörigkeit willkommen.

Zu dieser kurzen Feier von ca. 20 Minuten sind Ihre Angehörigen, Freundinnen und Freunde sowie Bekannte herzlich eingeladen. Gerne können Sie auch von zu Hause mit Ihrem Baby zur Segnung kommen.

BABYFOTOGRAFIE

Wir bieten einen professionellen Fotoservice an. Unsere Fotografin wird Sie während Ihres Aufenthalts kontaktieren, um das Angebot vorzustellen.

HIRSLANDEN BABY-BAG

Jede Wöchnerin auf der Halbprivat- oder Privatabteilung einer Hirslanden-Klinik erhält den praktischen Baby-Bag bei der Geburt geschenkt. Die Tasche verfügt über ein grosszügiges Innenleben mit viel Stauraum. Gemeinsam mit unseren Partnern haben wir sie mit vielen nützlichen und hilfreichen Helfern für Ihren Alltag gefüllt.



NÄHE UND GEBORGENHEIT

Der Wunsch nach beständiger Nähe und Körperkontakt ist ein Grundbedürfnis im Säuglingsalter und ganz speziell in der Neugeborenenphase. Babys sind auf körperliche, handgreifliche Signale angewiesen. Ob Sie Ihr Kind stillen oder mit Pulvermilch ernähren, das Bedürfnis nach Nähe, nach möglichst viel Hautkontakt, ist bei allen Kindern gleich vorhanden. Wird diesem Bedürfnis nachgekommen, dient dies der Stärkung des Urvertrauens.

Die Haut, das grösste Sinnesorgan des Menschen, nimmt zahlreiche positive Reize und Stimulationen auf. Um Geborgenheit zu empfinden, sind Neugeborene und ältere Säuglinge auf körperliche Nähe angewiesen. Was um Armeslänge entfernt ist, ist für Ihr Kind nicht existent.

Untersuchungen der Forschungsstelle für Humanethnologie des Max-Planck-Institutes ergaben, dass Kinder, die viel Körperkontakt zu ihren Eltern genossen haben, früher selbstständig waren als Gleichaltrige, die weniger Körperkontakt hatten.

ROOMING-IN

Nach der Geburt wird sich Ihr Kind in Ihrer Nähe am wohlsten fühlen. Schliesslich sind ihm die Stimmen und der Herzschlag seiner Eltern bestens bekannt. Ihr Kind kann Tag und Nacht bei Ihnen sein. Dies erleichtert Ihrem Kind den Start ins Leben, es erfährt Sicherheit und Geborgenheit. Und Sie lernen dadurch, Ihre eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse Ihres Kindes miteinander zu verbinden und aufeinander abzustimmen. So können Sie sich gemeinsam von der Geburt erholen und auf die Zeit zu Hause vorbereiten.

Von 12.30 bis 13.30 Uhr haben Sie und Ihr Baby Zeit für sich. Gönnen Sie sich ein paar Minuten der Ruhe und des Kennenlernens, nutzen Sie die Zeit für ein Nickerchen, verbringen Sie zusammen eine Kuschelstunde.

BONDING/KÄNGURUHEN

Darunter verstehen wir den direkten Körperkontakt zwischen Mutter und Kind oder Vater und Kind.

Sie können Ihr Kind, nur mit einer Windel bekleidet, auf Ihre nackte Brust legen und warm zudecken. Der Kopf des Babys wird auch bedeckt (Mütze anziehen), da darüber relativ viel Wärme verloren geht.

Diese Körpernähe bewirkt Wohlbefinden für Körper und Seele und begünstigt die Entwicklung Ihres Kindes. Nach der behüteten Zeit in Mamis Bauch fühlt sich Ihr Kind beim «Känguruhen» ähnlich geborgen wie vor der Geburt.



DIE GESUNDHEIT IHRES BABYS

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Ihr Baby wird in den ersten Tagen durch eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt in der Klinik untersucht. Dabei wird auch ein Hüftultraschall durchgeführt. Während Ihres Wochenbettaufenthalts stehen zudem die ersten Kontrolluntersuchungen Ihres Babys an. Gerne dürfen Sie während den Untersuchungen dabei sein.

GEWICHTSKONTROLLE

Neugeborene nehmen in den ersten Tagen nach der Geburt an Gewicht ab. Diese Gewichtsabnahme sollte nicht mehr als 7-10% des Geburtsgewichts betragen. In der Klinik wird Ihr Baby täglich nackt gewogen, damit diese Gewichtsabnahme verfolgt werden kann.

Wenn Sie wieder zu Hause sind, genügt eine regelmässige Gewichtskontrolle von Ihrer Nachsorge, von Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt oder bei der Mütter- und Väterberatung. Ihr Baby sollte mit 10 bis 14 Lebenstagen sein Geburtsgewicht wieder erreicht haben.

HÖRTEST

Beim Hörscreening können Hörstörungen früh erfasst werden. Solche Erkrankungen sind zwar selten, doch können durch die Früherfassung und -behandlung schwerwiegendere Folgen verhindert werden. Die Untersuchung dauert einige Minuten, ist absolut schmerzfrei für das Neugeborene und wird von den Mitarbeitenden des Wochenbetts durchgeführt, während das Baby schläft.

NEUGEBORENEEN-SCREENING

Am vierten Lebenstag führt eine Pflegefachperson bei Ihrem Baby das sogenannte Neugeborenen-Screening durch. Dieser Stoffwechsel- und Hormontest ermöglicht es, allenfalls bestehende Erkrankungen zu erkennen und zu therapieren.

VITAMIN K

Bei Neugeborenen kann während der ersten Lebenstage, wenn der Darm noch mit wenig Bakterien besiedelt ist, ein Vitamin-K-Mangel auftreten. Ein Vitamin-K-Mangel ist mit der Gefahr von Hirnblutungen verbunden, daher bekommen alle Neugeborenen zur Vorbeugung Vitamin-K-Lösungen, verteilt auf drei Dosen: bei der Geburt, mit dem Neugeborenen-Screening am 4. Lebenstag und mit der Vorsorgeuntersuchung 4 Wochen nach der Geburt. Die Dosen werden vom Pflegefachpersonal oder von der Kinderärztin bzw. dem Kinderarzt verabreicht.

BILIRUBIN-CHECK

Rund 60 Prozent der Neugeborenen entwickeln in den ersten Lebenstagen eine Neugeborenenengelbsucht, welche in den meisten Fällen völlig ungefährlich ist und keine Therapie benötigt. Bei der Neugeborenenengelbsucht ist die Leber, das hauptsächliche Entgiftungsorgan des Körpers, noch nicht vollständig ausgereift. Die Leber baut die roten Blutkörperchen ab, und dabei entsteht das Abbauprodukt Bilirubin. Es ist normal, dass das Bilirubin ansteigt. Steigt dieser Wert über einen bestimmten Wert, ist eine Phototherapie notwendig. Die ungefähre Höhe des Bilirubin-Werts kann an der Stirn durch die Haut gemessen werden, was für das Baby kaum spürbar ist.



IHRE ERNÄHRUNG

ESSEN IN DER STILLZEIT

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist nach der Geburt von besonderer Bedeutung. Dazu gehören Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fisch. Verteilen Sie die Nahrung auf mehrere Mahlzeiten am Tag. Es besteht keine Veranlassung, die Ernährung während der Stillzeit zu ändern. Was Sie während der Schwangerschaft gegessen haben, kennt Ihr Baby bereits. Hören Sie auf sich, Ihren Körper und auf Ihr Baby. So finden Sie heraus, was Ihnen guttut. Verzichten Sie während der Stillzeit auf Diäten. Bevorzugen Sie eine besondere Ernährungsform, z. B. vegetarisch, besprechen Sie dies bitte mit dem Pflegefachpersonal.

TRINKEN

Trinken Sie nach Ihrem persönlichen Durstgefühl und achten Sie darauf, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Da Stillen durstig macht, sollten Sie zu jeder Stillmahlzeit ein Getränk bereit haben. Geeignete Getränke sind: Wasser, ungesüßter Tee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Getreide- und Malzkaffee.

ALKOHOL

Wenn alkoholische Getränke in der Stillzeit konsumiert werden, so sollte das jeweils nach einer Stillmahlzeit sein. Übermäßiger und regelmässiger Konsum von Alkohol sollte während der Stillzeit vermieden werden.

MILCHANREGENDE

- Stilltee (1-3 Tassen pro Tag)
- Basilikum, Dill, Majoran, Anis, Fenchel, Alfalfa, Karottensamen
- Azukibohnen (im Reformhaus erhältlich)
- Malzgetränke
- Gerstensuppe
- Gerstenwasser (Barley Water)
- Milchbildungskugeln
- Datteln und Zimt (begünstigen den Milchfluss)
- Lecithin (begünstigt den Milchfluss), Einnahme nach entsprechender Beratung

Zusätzliche milchanregende Therapien

- Homöopathie (mit entsprechender Beratung)
- Bockshornkleesamen (mit entsprechender Beratung). Kontraindiziert bei Diabetes und Asthma.

MILCHREDUZIEREND

- Salbeitee
- Pfefferminztee
- Hibiskus

Milchanregende oder milchreduzierende Nahrungsmittel sollten nach Möglichkeit nicht länger als 3 Wochen konsumiert werden, da sonst ein Gewöhnungseffekt entsteht und keinerlei therapeutischer Nutzen mehr zu erwarten ist.

Gerstenwasser (Barley Water)

- 80 g Gerste
- 1 Feige
- 2 Liter Wasser

Alle Zutaten 1-2 Stunden köcheln lassen und anschliessend absieben. Das Gerstenwasser kann kalt oder warm getrunken werden. Noch erfrischender schmeckt es, wenn nach dem Abkühlen Zitronen- oder Apfelsaft dazugegeben wird.

Milchbildungskugeln

- 250g Weizen (Dinkel)
- 150g Gerste
- 100g Hafer
- 1 Handvoll gehackte Cashewnüsse
- 150g Butter oder pflanzliche Margarine
- 150g brauner Zucker
- Wasser

Weizen/Dinkel, Gerste, Hafer und Cashewnüsse fein mahlen und anrösten, bis sie leicht braun werden und stark duften. Butter oder pflanzliche Margarine dazugeben, rühren, bis alles ganz geschmolzen ist.

Zucker zuletzt hinzugeben, nach 10-15 Sekunden Topf vom Feuer nehmen.

Einige Esslöffel Wasser dazugeben, bis ein formbarer Teig entsteht. Kugeln mit 2,5-3 cm Durchmesser formen, solange die Masse noch warm ist.

Die jeweilige Tagesmenge kann auch in einem Gefrierbehälter aufbewahrt werden.

Tagesdosis: 3-4 Kugeln.

DIE ERNÄHRUNG IHRES BABYS

Unser Ziel ist es, Sie als stillende oder nicht stillende Mutter einfühlsam und kompetent zu beraten. Wir möchten Sie dabei begleiten, herauszufinden, wie Sie den Alltag bezüglich der Ernährung Ihres Kindes, für sich selbst und Ihre Familie angenehm gestalten können. Jedes Kind ist einzigartig und hat individuelle Bedürfnisse. So ist auch der Bedarf der Nahrungsaufnahme von Kind zu Kind verschieden. Während Ihres Aufenthalts in der Maternité lernen Sie zu erkennen und zu beurteilen, wie Ihr Baby seine Hungerzeichen bekannt gibt und wie es effizient trinkt.

ERNÄHRUNG MIT MUTTERMILCH

Bei einem gut gedeihenden Kind empfehlen wir, die Mahlzeiten nach den Trinkbedürfnissen des Kindes zu gestalten. In der ersten Zeit nach der Geburt können 8 bis 12 Mahlzeiten im Verlaufe des Tages durchaus normal sein. In der Klinik lernen Sie, Ihr Kind in verschiedenen Stillpositionen zu ernähren und was beim korrekten An- und Absetzen zu beachten ist.

Tip: Schläft Ihr Baby während des Stillens schnell ein, so wickeln Sie es. Dadurch wacht es wieder auf und Sie können mit dem Stillen fortfahren.

Die WHO empfiehlt, die ersten 6. Monate ausschliesslich zu stillen und weiter zu stillen bis zum zweiten Geburtstag

sowie darüber hinaus mit zunehmenden Mengen adäquater Beikost zu starten.

ERHÖHTER NAHRUNGSBEDARF

Ihr Kind wird in seiner Entwicklung mehrere Wachstumsschübe durchleben, die sich individuell zeigen. Während dieser Zeit wird es einen erhöhten Nahrungsbedarf haben. Hier hilft häufiges Stillen, um die Milchproduktion zu steigern und sie dem wachsenden Bedarf des Babys anzupassen.

ZU VIEL MILCH, ZU WENIG MILCH

Ihre Brust produziert im Allgemeinen auf Nachfrage die Milchmenge, die Ihr Kind braucht. Verschiedene Ursachen führen manchmal zu einem Zuviel oder Zuwenig an Muttermilch. So vielfältig die Ursachen sind, so individuell können auch die Lösungsansätze sein. Besprechen Sie bitte mit dem Pflegefachpersonal oder der Stillberatung Ihre Stillsituation und die Möglichkeiten der Nahrungsergänzung.

MILCHPUMPEN

Sie haben die Möglichkeit, auf unserer Abteilung Pumpen kennenzulernen und unter Anleitung die für Sie passende Grösse der Abpumphaube festzulegen.

Elektrische Pumpen für zu Hause können Sie bei uns, in Drogerien/ Apotheken oder bei Ihrer Hebamme mieten.



Je nach Krankenkasse werden die Kosten ganz oder teilweise übernommen. Fragen Sie bei Ihrer Versicherung nach. Sie können dafür ein Rezept Ihrer Gynäkologin oder Ihres Gynäkologen verlangen.

AUFBEWAHRUNG VON MUTTERMILCH

Abgepumpte Muttermilch wird in gut verschliessbaren Gefässen aufbewahrt.

Haltbarkeit:

- Bei Zimmertemperatur: 4–6 Stunden
- Im Kühlschrank, nicht in der Türe (0–4 Grad Celsius): 3–5 Tage
- Im Tiefkühlfach des Kühlschranks: 2–4 Wochen
- Im Tiefkühlschrank mit separater Türe des Kühlschranks (bei weniger als –20 Grad Celsius): 3 Monate
- In Tiefkühltruhe/-schrank (bei –20 Grad Celsius und mehr): 6 Monate

Innert 24 Stunden abgepumpte Milch kann zusammengewogen werden, wenn sie vorher auf die gleiche Temperatur gekühlt wurde. Aufgetaute Milch soll innerhalb von 24 Stunden verbraucht werden.

ERNÄHRUNG MIT PULVERMILCH

Wenn Sie sich entschieden haben, Ihr Baby mit Pulvermilch zu ernähren, so gestalten Sie die Mahlzeiten nach dem Bedürfnis des Babys. Wir beraten und begleiten Sie gerne dabei.

REINIGUNG VON SCHOPPEN- FLASCHEN, NUGGIS, PUMPUTENSILIEN UND STILLHÜTCHEN

Für die Reinigung empfehlen wir Ihnen folgendes Vorgehen: Nach Gebrauch zunächst kalt abwaschen, damit sich die Eiweissstoffe lösen. Dann mit warmem Seifenwasser (Spülmittel) abwaschen, damit sich fettige Partikel lösen, und klar abspülen. Die Utensilien sollen in trockenem Zustand an einem sauberen Ort aufbewahrt werden. In den ersten Wochen nach der Geburt sollten Sie Flaschen, Sauger, Nuggis und Pumputensilien einmal täglich mindestens 10 Minuten auskochen. Bei kalkhaltigem Leitungswasser vermindert ein Spritzer Zitronensaft im Abkochwasser Kalkablagerungen. Reinigen Sie die Utensilien in der Spülmaschine, sollte dies bei mindestens 65 Grad Celsius erfolgen.

BRUSTPFLEGE/ BRUSTMASSAGE



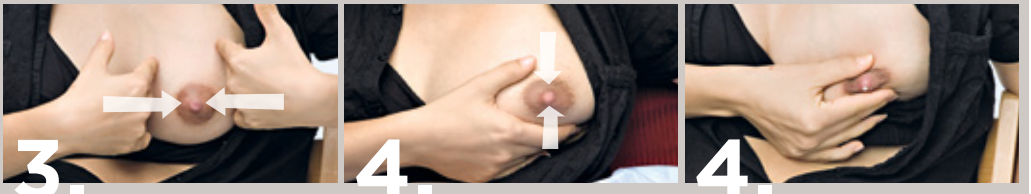
BRUSTPFLEGE

Waschen Sie sich vor jedem Stillen die Hände. Seien Sie zurückhaltend mit parfümierten Kosmetika. Vermeiden Sie diese im Brustbereich. Muttermilch und Luft sind die beste Pflege für Ihre Brustwarzen. Stillen soll nicht schmerzen. Trotzdem kann es anfangs zu schmerzhaften Situationen kommen. Melden Sie uns bitte Ihr Befinden, damit wir weitere Pflegemaßnahmen mit Ihnen besprechen können. Kontrollieren Sie Ihre Brüste täglich auf Verhärtungen, Rötungen oder schmerzhaft Stellen.

DIE BRUSTMASSAGE UND DAS GEWINNEN DER MILCH VON HAND

- Um Ihre Brust optimal auf das Stillen vorzubereiten, können Sie die nachfolgend beschriebene Massage anwenden. Das Ausmassieren der Milch braucht etwas Übung, sollte sanft sein und darf nicht schmerzen.
- Die Brustmassage fördert die Durchblutung der Brust sowie das Fließen der Milch und hat einen positiven Einfluss auf die Milchbildung.

- Setzen Sie die Brustmassage vor dem Stillen ein, ist die Milch für Ihr Baby schneller verfügbar. Die Milch kommt schneller in Fluss, und Sie empfinden das Saugen des Babys sanfter.
- Vor dem Stillen ausmassierte Milch fettet Ihre Brustwarze, was zu deren Schutz beiträgt. Die Brustwarze, die sich beim Trinken des Babys um das Zwei- bis Dreifache verlängert, ist dadurch geschmeidiger und dehnbarer.
- Gleichzeitig wird die fettreiche Hintermilch schneller verfügbar gemacht, was eine gute Gewichtsentwicklung des Babys begünstigt. Sanfte Kompressionen während der Stillmahlzeit unterstützen dies.
- Kenntnisse über die Technik der Brustmassage erleichtern Ihnen kompetentes Handeln bei einem Milchstau.



- Überschüssige Milch können Sie selbst auch ohne Einsatz einer Pumpe gewinnen.
- Die eigene Brustuntersuchung können Sie routiniert durchführen.
- Finden Sie heraus, welche Schritte der Brustmassage Ihnen am meisten nützen, auf welche Art Sie die Milch für Ihr Baby schnell verfügbar machen können.
- Mit der folgenden unter Punkt 1 und 2 beschriebenen Vorgehensweise können Sie sich bereits in der Schwangerschaft vertraut machen, sofern Sie nicht zu vorzeitigen Wehen neigen.

Vorgehensweise:

- 1.** Nehmen Sie Ihre Brust zwischen Ihre waagerechten, flachen Hände und schieben Sie das Drüsengewebe hin und her. Dann wiederholen Sie diesen Vorgang, indem Sie die Brust zwischen Ihre senkrechten Hände nehmen (jeweils 5- bis 10-mal).
- 2.** Mit einer Hand unterstützen Sie die Brust. Mit drei bis vier flach aufgelegten Fingerkuppen der anderen Hand und kreisenden Bewegungen massieren Sie das Drüsengewebe. 5- bis 10-mal kreisen, dann 2 bis 3 cm weiter die Fingerkuppen neu ansetzen und den Vorgang wiederholen, bis die ganze Brust massiert ist.
- 3.** Streichen Sie sanft mit den Fingern vom Brustansatz her über die Brustwarze. So kann die Milch zum Fließen gebracht werden. Gleichzeitig wird die Brustwarze härter, dadurch weniger empfindlich und für das Kind besser fassbar.
- 4.** Legen Sie Daumen und Zeigefinger hinter den Warzenhof und drücken Sie etwas in Richtung Brustkorb. Rollen Sie dann mit sanftem Druck mit Daumen und Zeigefinger in Richtung der Brustwarze und stoppen Sie vor Erreichen der Brustwarze. Durch rhythmisches Wiederholen dieses Schrittes können Sie Milch von Hand gewinnen.

DER AUSTRITT

AUSTRITTSINFORMATIONEN

Am Vortag Ihres Austritts findet ein Beratungsgespräch mit Ihrer zuständigen Pflegefachperson über den Start in den Alltag statt.

Bitte geben Sie am Austrittstag Ihr Zimmer bis spätestens 9 Uhr frei, damit wir es für eine neu eintretende Wöchnerin vorbereiten können.

ABMELDUNG AN DER RÉCEPTION

Wir bitten Sie, sich bei Ihrem Austritt bei Ihrer Pflegefachperson und an der Réception abzumelden.

ABRECHNUNG

Liegt eine Kostengutsprache seitens der Versicherung vor, geht die Rechnung zur direkten Begleichung an die Versicherung. Diese beinhaltet sowohl die ärztlichen Leistungen als auch Ihren Aufenthalt in der Klinik. Sie erhalten eine Orientierungskopie. Andernfalls stellen wir Ihnen die Rechnung zur direkten Bezahlung zu und Sie fordern die Rückvergütung bei Ihrer Versicherung ein. Wir verrechnen die mit den Versicherungen vertraglich vereinbarten Preise für privat, halbprivat und allgemein versicherte Patientinnen und Patienten. Für Selbstzahlende erfolgt ebenfalls eine detaillierte Abrechnung und Verrechnung mit dem geleisteten Depot.

Ihre persönlichen Ausgaben für Telefon, Getränke, Besucheressen usw. verrechnen wir Ihnen rund 10 Tage nach Ihrem Austritt.

NACHBETREUUNG

Eine allfällige Nachbetreuung sollten Sie frühzeitig mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen und organisieren. Bei Fragen betreffend Hauspflege (Spitex), Stillberatung oder technische Hilfsmittel wenden Sie sich bitte an das Pflegefachpersonal.

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG

Waren Sie mit der Betreuung während Ihres Aufenthalts zufrieden? Gibt es verbesserungswürdige Punkte? Helfen Sie uns, die Qualität unserer Klinik laufend zu verbessern. Mit dem elektronischen Fragebogen, den Sie nach dem Klinikaufenthalt zugeschickt bekommen, können Sie uns Ihre Anregungen mitteilen. Für Ihr Engagement danken wir Ihnen herzlich.



INFORMATIONEN NACH IHREM AUSTRITT

TÄTIGKEIT IM HAUSHALT

Alltägliche Tätigkeiten können Sie verrichten. Beim Heben von Lasten ist allerdings zu beachten, dass es Ihnen keine Beschwerden bereiten sollte, um den Beckenboden und die Rückenmuskulatur zu schonen.

WOCHENFLUSS

Der Wochenfluss ist nach der Geburt rückläufig und verändert sich farblich von rot über braun zu gelb und weiss. Während dieser Zeit sollten Sie keine Tampons, sondern ausschliesslich Binden verwenden. Bei übel riechendem Wochenfluss, Fieber oder Unterbauchschmerzen nehmen Sie bitte mit Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen Kontakt auf.

SEXUALITÄT

Nach der Geburt ist es sinnvoll, mögliche Geburtswunden abheilen und den Wochenfluss versiegen zu lassen, bevor Sie wieder Geschlechtsverkehr haben. Stillen bietet keinen ausreichenden Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft.

ERSCHÖPFUNG UND DEPRESSION

Wenn der sogenannte Babyblues länger anhält, Sie sich traurig und erschöpft fühlen, müde sind, aber nicht schlafen können, nehmen Sie Kontakt mit Ihrer gynäkologischen Praxis oder einer Vertrauensperson auf.

AUFENTHALT IM FREIEN

Wählen Sie die Kleidung und die Kopfbedeckung Ihres Kindes der Jahreszeit entsprechend. Vermeiden Sie direkte Sonnenbestrahlung.

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK UND BECKENBODENTRAINING

Durch Schwangerschaft und Geburt werden Beckenboden- und Bauchmuskulatur belastet. Um Komplikationen wie unwillkürlichem Harnlassen oder Senkung der Gebärmutter sowie Problemen mit der Blase und dem Enddarm vorzubeugen, ist Rückbildungsgymnastik mit Beckenbodentraining wichtig, auch nach einer Kaiserschnittentbindung. Wir empfehlen, die Gymnastik frühestens ab der 7. Woche nach einer Spontangeburt und ab der 10. Woche nach einem Kaiserschnitt aufzunehmen.

STILLEN UND MEDIKAMENTE

Wenn Sie in der Stillzeit Medikamente einnehmen und Sie unsicher bezüglich möglicher Nebenwirkungen sind, nehmen Sie Kontakt mit der Stillberaterin oder Ihrer gynäkologischen Praxis auf.

STILLEN UND ARBEIT

Als stillende Mutter haben Sie das Recht, Ihr Kind im ersten Lebensjahr während Ihrer Arbeitszeit bzw. an Ihrer Arbeitsstelle zu stillen oder Ihre Milch abzupumpen. Melden Sie sich bei Bedarf etwa einen Monat vor Arbeitsbeginn bei der Stillberatung, um diesen Übergang zu planen.

ANSPRECHPARTNER NACH IHREM SPITALAUFENTHALT

Bei Fragen und Unklarheiten sollen Sie sich auch nach dem Spitalaustritt nicht alleine gelassen fühlen. Fachstellen, die Ihnen Unterstützung bieten können, sind: freischaffende Fachpersonen, Stillberatung, Mütter- und Väterberatung, kinderärztliche oder gynäkologische Praxis.

Nachsorge

Bis 56 Tage nach der Geburt haben Sie Anspruch auf die Betreuung durch eine freischaffende Hebamme oder eine freischaffende Pflegefachperson. Gerne helfen wir Ihnen dabei, den Kontakt herzustellen.

Stillberatung

Bereits während Ihres Spitalaufenthalts werden Sie von einer Fachperson der Stillberatung betreut und angeleitet. Sie haben die Möglichkeit, auch nach Ihrem Spitalaustritt das Stillberatungsangebot in unserem Hause zu nutzen. Dies ist während der ganzen Stillzeit möglich. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin bei der Stillberatung unter T +41 41 784 03 28.

Die Krankenkasse erstattet Ihnen die Kosten für drei Stillberatungen zurück.

Mütter- und Väterberatung

Die Mütter- und Väterberatung ist ein kostenloses Beratungsangebot für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern im Alter von bis zu 5 Jahren. Wir empfehlen Ihnen, diese in den ersten Monaten regelmässig zu besuchen. Das Fachpersonal berät bezüglich Ernährung, Pflege und Entwicklung Ihres Babys.

Kinderärztliche Untersuchung

Die erste ärztliche Kontrolle sollte im Alter von 4 Wochen erfolgen. Die weiteren Termine können Sie dem Gesundheitsheft entnehmen.

Gynäkologie

Eine gynäkologische Nachkontrolle wird 6 Wochen nach der Geburt empfohlen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird Sie darüber informieren.

NÜTZLICHE TIPPS

AUSSCHEIDUNG

Ein Kind, das gut gedeiht, hat täglich 5 bis 6 nasse Windeln. Voll gestillte Kinder haben ein- bis mehrmals täglich weichen bis dünnflüssigen Stuhlgang. Ab der 6. Woche ist Stuhlgang alle paar Tage normal. Kinder, die mit Pulvermilch ernährt werden, sollten täglich oder alle paar Tage weichen, geformten Stuhlgang haben.

NABELPFLEGE

Mit der Nabelpflege werden Infektionen des Nabels verhindert. Dazu muss der Nabel sauber und trocken gehalten werden. Unterstützt wird die Nabelpflege durch das Pudern.

- Puder: Die Nabelpflege erfolgt nach Instruktion der Pflegefachperson und sollte auch nach dem Spitalaustritt weitergeführt werden. Die nötigen Produkte erhalten Sie bei Austritt in unserer Apotheke. Der Nabel wird solange mit Puder und Kompressen gepflegt, bis die Nabelklemme mit dem Nabelstumpf abfällt.
- Weiterführende Behandlung mit Wundspray: Wenn die Nabelklemme abgefallen ist, wird der Nabel noch mindestens 3-mal täglich mit Wundspray und einem Wattestäbchen desinfiziert. Diese Behandlung führen Sie durch, bis der Nabel abgeheilt ist.

WASCHEN UND HAUTPFLEGE

Baden Sie Ihr Kind 1- bis 2-mal pro Woche und waschen Sie sein Gesicht täglich mit einem weichen Lappen. Die Temperatur des Badewassers beträgt 37 Grad Celsius. Als Badezusatz empfiehlt sich Muttermilch oder Mandelöl.

AUGENPFLEGE

Die Augen werden mit sauberem, lauwarmem Wasser und einem sauberen Tüchlein von aussen Richtung Nase gereinigt.

NAGELPFLEGE

Das Schneiden der Fingernägel sollte in den ersten Wochen vermieden werden, da der Nagelrand von alleine abfällt. Cremen Sie die Nägel regelmässig ein. Wenn die Nägel fester werden, etwa ab dem Alter von 5 bis 6 Wochen, schneiden Sie sie mit einer gerundeten Nagelschere, wenn das Kind ruhig und entspannt ist.

KÖRPERTEMPORATUR

Haben Sie den Verdacht, dass Ihr Baby Fieber hat oder unterkühlt ist, messen Sie die Temperatur im After. Die normale Körpertemperatur eines Babys liegt zwischen 36,5 und 37,5 Grad Celsius. Bei grösseren Abweichungen konsultieren Sie Ihre kinderärztliche Praxis.

SCHLAFEN UND KÖRPERKONTAKT

Lassen Sie Ihr Baby in einem gut gelüfteten Zimmer und bevorzugt in Rückenlage schlafen. Viele Kinder wollen nicht alleine sein und verlangen nach Körperkontakt mit den Eltern. Dieses Bedürfnis ist gerechtfertigt. Ihr Baby hat während der ganzen Schwangerschaft davon profitiert und möchte nach der Geburt nicht darauf verzichten. Haben Sie keine Angst, Ihr Baby zu verwöhnen, und gönnen Sie sich und Ihrem Kind die gemeinsame Nähe.

NUGGI

Neugeborene haben ein angeborenes Saugbedürfnis, das befriedigt wird, wenn sie nach Bedarf gestillt werden.

Bei gestillten Babys sollte mit dem Einsatz von künstlichen Saugern (Schoppen und Nuggi) nach Möglichkeit gewartet werden, bis das Kind seinen Platz zur Nahrungsaufnahme an der Brust gefunden hat. Eine ordentliche Gewichtszunahme sollte zu verzeichnen sein. Falls Ihr Baby trotz wiederholtem Ansetzen und Stillen (10-12-mal in 24 Stunden) immer noch unruhig ist oder weint, suchen wir gemeinsam mit Ihnen nach alternativen Beruhigungsmöglichkeiten.

Möchten Sie trotzdem einen Nuggi einsetzen, wenden Sie sich an Ihre zuständige Pflegefachperson. Wir stellen Ihnen einen sterilisierten Nuggi zur Verfügung.

PUCKEN

Das Pucken ist eine spezielle Wickeltechnik, mit der die Babys in den ersten Monaten eingewickelt werden können. Dieses Einwickeln führt dazu, dass unkontrollierte Reflexe der Arme und Beine eingeschränkt werden. Dadurch kann das Baby ruhiger schlafen. Zusätzlich vermittelt das Pucken dem Baby Enge und Geborgenheit, die es vom Mutterleib kennt.

TRAGEHILFEN

Was zeichnet eine gute Tragehilfe aus?

- Komfort für beide Beteiligten
- Geringes Eigengewicht der Tragehilfe
- Einfache Anwendung
- Bewegungsfreiheit und Armfreiheit für die Tragenden
- Das Kind soll sich nahe am Körper der Tragenden befinden
- Die Hüften des Kindes werden aus orthopädischer Sicht korrekt abgespreizt
- Das Kind wird von Kniekehle zu Kniekehle abgestützt

Das elastische Tragetuch kann ab der Geburt angewendet werden. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, das Tragen Ihres Kindes im elastischen Tragetuch bereits während Ihres Klinikaufenthalts zu erlernen. Übungstücher sind auf der Abteilung vorhanden. Fragen Sie bitte bei unserem Pflegefachpersonal nach, wenn Sie ein elastisches Tragetuch erwerben möchten.

CHECKLISTE FÜR IHREN EINTRITT

VOR DEM KLINIKEINTRITT

- Bitte senden Sie uns folgende Dokumente ausgefüllt und wo nötig unterschrieben per Post oder E-Mail:
 - **Eintrittsformular**
 - Kopie Ihrer **Versicherungspolice** und Ihrer **Krankenkassenkarte**
 - **Anmeldung Upgrade** (falls gewünscht)
- Bitte überweisen Sie Im Falle einer benötigten **Anzahlung** diese fristgerecht.
- Organisieren Sie bitte die **ambulante Wochenbettbetreuung** für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt zu Hause

BEIM KLINIKEINTRITT

Bringen Sie bitte am Eintrittstag Folgendes mit:

- Unterlagen über Abklärungen und Untersuchungen** (Röntgenbilder, Laborresultate, EKG usw.), die durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt in Auftrag gegeben wurden
- Krankenkassenkarte und einen gültigen persönlichen Ausweis**
- Medikamente**, die Sie regelmässig nehmen, in der Originalverpackung, inklusive Medikamentenplan und Blutverdünnungskarte (wenn vorhanden)

- Formular «Meldung an das Zivilstandsamt»**
- Familienausweis bzw. Familienbüchlein**
- Ausländische Staatsangehörige** bringen zudem bitte mit:
 - **Pass**
 - **Ausländerausweis**
 - **Eheschein** (Verheiratete) oder **Geburtsurkunde** (Unverheiratete) im Original

PERSÖNLICHE EFFEKTEN FÜR SIE UND IHR BABY

- Bequeme Kleidung für Ihren Aufenthalt
- Eine Kleidergarnitur für den Austritt
- Babyschale (zum Beispiel Maxi-Cosi) oder Babytragtasche für den Austritt
- Bei Bedarf: Babytragetuch

CHECKLISTE FÜR IHREN AUSTRITT

- Die Hungerzeichen meines Kindes sind mir bekannt.
- Ich kenne verschiedene Beruhigungsmöglichkeiten für mein Kind.
- Ich fühle mich sicher in der Kinderpflege.
- Mir ist bekannt, dass bei einem voll gestillten Kind 8 bis 12 Mahlzeiten während 24 Stunden in den ersten Wochen normal sind.
- Über die Wachstumsschübe meines Kindes bin ich informiert und kann darauf reagieren.
- In der Brustkontrolle, Brustmassage und Brustpflege fühle ich mich sicher.
- Ich kann den Milchspendereflex auslösen und Muttermilch von Hand gewinnen.
- Milchfördernde und milchhemmende Massnahmen sind mir bekannt.
- Über die Aufbewahrungsmöglichkeiten von Muttermilch bin ich informiert.
- Mir ist bekannt, was ich bei meiner eigenen Ernährung/Trinkmenge beachten soll.
- Mir ist bewusst, dass die Betreuung für uns als Eltern und unser Kind auch nach dem Spitalaustritt gewährleistet ist. Die verschiedenen Fachstellen sind mir bekannt.



ADRESSEN UND TELEFONNUMMERN

ANDREASKLINIK CHAM ZUG

Patienten Services

T +41 41 784 09 70

patientendisposition.andreasklinik@
hirslanden.ch

Geburtswelt

T +41 41 784 03 40

geburt.andreasklinik@hirslanden.ch
www.hirslandenbaby.ch

Maternité

T +41 41 784 03 20

Stillberatung

T +41 41 784 03 28

stillberatung.andreasklinik@
hirslanden.ch

MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG

Zuger Fachstelle punkto

Jugend und Kind

T +41 41 728 34 40

www.punkto-zug.ch

KINDERZENTRUM LINDENPARK

Lindenstrasse 10

6340 Baar

T +41 41 766 30 90



SO FINDEN SIE UNS

MIT DEM AUTO

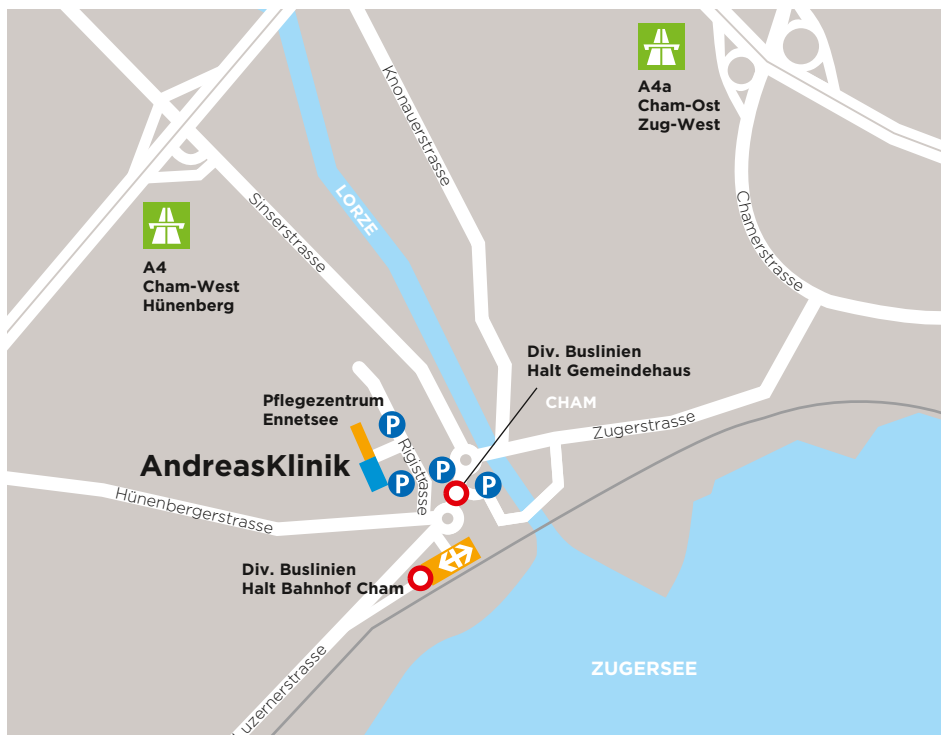
Die Klinik ist 5 Minuten von den Autobahnausfahrten Cham-West (Ausfahrt Nr. 33, A4) oder Cham-Ost (Ausfahrt Nr. 2, A4a) entfernt.

Die Zufahrt erfolgt über den Kreisell in der Ortsmitte. Bitte folgen Sie dem H-/Spital-Schild. In unmittelbarer Nähe stehen Ihnen die Parkhäuser Rigiplatz und Büel sowie Aussenparkplätze auf dem Klinikareal zur Verfügung.

5 Gehminuten von der Klinik entfernt befinden sich die Parkhäuser Lorze und Mandelhof.

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

Bus bis Gemeindehaus oder Bahnhof Cham. Stadtbahn und SBB bis Bahnhof Cham, dann 7 Minuten zu Fuss.



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE GEBURTSKLINIKEN



WWW.HIRSLANDEN.CH/GEBURTSKLINIKEN

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



ANDREASKLINIK CHAM ZUG
RIGISTRASSE 1
6330 CHAM
T +41 41 784 07 84
INFO.ANDREASKLINIK@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDENBABY.CH
WWW.HIRSLANDEN.CH

