

**HIRSLANDEN** baby

# VERANSTALTUNGEN, KURSE UND ANGEBOTE RUND UM DIE GEBURT 2019



## **INHALTSVERZEICHNIS**

- 3 Infoabend für werdende Eltern
- 4 Geburtsvorbereitung
- 6 Akupunktur
- 7 Säuglingspflegekurs
- 8 Rückbildungsgymnastik & Beckenbodentraining
- 10 Ambulante Stillberatung

# INFOABEND FÜR WERDENDE ELTERN

Schwangerschaft und Geburt sind ein unvergessliches, emotionales Ereignis für Sie als künftige Eltern. Geniessen Sie diese Zeit. Wenn es dann soweit ist, setzen wir alles daran, damit die Geburt Ihres Babys und der Wochenbettaufenthalt zu ganz speziellen Momenten für Sie und Ihren Partner werden.

In der AndreasKlinik Cham Zug haben Sie die Gewissheit, dass Sie und Ihr Kind einfühlsam und kompetent betreut werden.

## INHALT

Wir laden Sie herzlich ein, die Geburtsabteilung und die Hebammen der AndreasKlinik kennenzulernen, und freuen uns, Ihnen die Leistungen unserer Klinik vorzustellen. Im Gespräch, beim Apéro oder Rundgang durch die Geburtsabteilung und Wochenbett (wenn möglich) haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen und Anliegen mit den anwesenden Hebammen zu klären.

## REFERENTINNEN

Hebamme, Stillberaterin und Pflegefachfrau HF Wochenbett

## DAUER

An einem Dienstagabend von 19.00 bis 20.00 Uhr mit anschliessendem Apéro

## DATEN 2019

15. Jan. / 12. März / 30. April  
25. Juni / 6. Aug. / 24. Sept.  
5. Nov. / 10. Dez.

## ANMELDUNG

Die Teilnahme an dem Infoabend ist kostenlos. Bitte melden Sie sich frühzeitig an, da die Platzzahl beschränkt ist. Sie können sich online unter [www.hirslanden.ch/andreasklinik](http://www.hirslanden.ch/andreasklinik) unter Veranstaltungen per E-Mail ([info.andreasklinik@hirslanden.ch](mailto:info.andreasklinik@hirslanden.ch)) oder telefonisch (T +41 41 784 07 84) anmelden.

## KURSORT

AndreasKlinik Cham Zug  
Rigistrasse 1  
6330 Cham  
Veranstaltungsraum 3. OG

# GEBURTSVORBEREITUNG

## INHALT

- Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Kaiserschnitt
- Informationen zum Thema Wochenbett
- Informationen über das Stillen/ Ernährung Ihres Babys
- Bewegung und Beckenbodenarbeit
- Atmungs- und Entspannungsübungen
- Massagen
- Verschiedene alternative Methoden
- Unterstützungsmöglichkeiten durch den Partner (Partnerabend)
- Gedanken- und Erfahrungsaustausch
- Eventuell Gebärsaalbesichtigung

## LEITUNG

Die Kurse werden von den Hebammen Sandra Hofer, Theresa Stalder oder Madlene Hensler geleitet und durchgeführt.

## DAUER

7 Abende (i.d.R. donnerstags), an einem davon ist der Partner eingeladen.

## BEGINN

Ab der 28.-31. Schwangerschaftswoche

## KOSTEN

Die Kosten pro Kurs betragen 350 CHF.

## ANMELDUNG UND KURSORT BEI DEN KURSLEITERINNEN

### Sandra Hofer

Rigistrasse 1  
6330 Cham  
T +41 44 725 91 29  
T +41 41 784 03 40

### Theresa Stalder und Team

Utigenstrasse 4  
6034 Inwil (LU)  
T +41 41 448 31 43  
M +41 76 371 31 43

Paarkurse auf Anfrage bei Madlene Hensler, 6300 Zug, Tel. +41 79 692 36 04

## KURSDATEN 2019

Geburtsstermin	Kursdaten	Kursleitung/-Ort
Anfang bis Ende Februar	3.1. – 7.2.	Theresa Stalder und Team, Inwil
Anfang bis Ende März	24.1. – 28.2.	Sandra Hofer, Cham
Mitte April bis Mitte Mai	28.2. – 4.4.	Theresa Stalder und Team, Inwil
Mitte bis Ende Juni	18.4. – 6.6.	Sandra Hofer, Cham
Anfang bis Ende Juli	23.5. – 27.6.	Theresa Stalder und Team, Inwil
Anfang bis Ende August	20.6. – 25.7.	Theresa Stalder und Team, Inwil
Mitte bis Ende September	25.7. – 5.9.	Sandra Hofer, Cham
Mitte bis Ende Oktober	29.8. – 3.10.	Theresa Stalder und Team, Inwil
Ende November bis Ende Dezember	10.10. – 21.11.	Sandra Hofer, Cham
Ende Dezember bis Ende Januar	7.11. – 12.12.	Theresa Stalder und Team, Inwil

# AKUPUNKTUR

Die Methode der Geburtserleichterung durch Akupunktur bietet eine Ergänzung zur herkömmlichen Geburtsvorbereitung. Ergebnisse von Untersuchungen belegen die positive Wirkung der Akupunkturtherapie bei Schwangerschaftsbeschwerden und auf die Dauer der Geburt.

## WAS BEWIRKT AKUPUNKTUR?

### Während der Schwangerschaft

Wir bieten Behandlungen bei Ödemen, Erbrechen und Karpaltunnelsyndrom an. Die Stimulation mit den Akupunkturnadeln steigert den natürlichen Prozess der Muttermündreifung. Die Wehen können dadurch effizienter wirken und die Geburtsdauer verkürzen (ab der 36. Schwangerschaftswoche). Eine ungefährliche Möglichkeit der Drehung des Kindes von Beckenendlage in Schädellage ist die Moxibustion (ab der 33. bis 35. Schwangerschaftswoche).

### Während der Geburt

Zur Schmerzlinderung, Entspannung und Wehenkoordination. Bei verzögertem Geburtsverlauf, Plazenta-Ablösungsstörungen, Blutungen, postpartalen Miktionsstörungen und postpartaler Depression.

## LEITUNG

Hebammen der AndreasKlinik mit Ausbildung in der Akupunktur

## DAUER

Pro Sitzung ca. 30 Minuten

## KOSTEN

60 CHF pro Sitzung (Akupunktur inklusive Material)

Diese Leistungen werden je nach Zusatzversicherung teilweise von der Krankenkasse übernommen. Welche Leistungen im konkreten Fall gedeckt sind, hängt von Ihrer Krankenversicherung ab. Von der Versicherung nicht übernommene Kosten gehen zu Ihren Lasten.

## ANMELDUNG

Die Anmeldung bedarf der Zustimmung Ihrer Gynäkologin bzw. Ihres Gynäkologen. Nehmen Sie anschliessend Kontakt mit der Hebamme auf, um einen Termin zu vereinbaren (T +41 41 784 03 40).

## BEHANDLUNGORT/KONTAKT

Maternité

AndreasKlinik Cham Zug

Rigistrasse 1

6330 Cham

T +41 41 784 03 40

geburt.andreasklinik@hirslanden.ch

# SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Bald sind Sie Eltern. In diesem Kurs erlernen Sie, die Grundlagen der Säuglingspflege und die Bedürfnisse Ihres Babys besser zu erkennen, zu verstehen und adäquat zu reagieren. Der Kurs richtet sich an werdende Eltern ab dem 4. Schwangerschaftsmonat und wird in deutscher Sprache durchgeführt.

## INHALT & THEMEN

- Erkennen der Bedürfnisse Ihres Kindes
- Schlaf- und Wachphasen des Babys
- Wochenbett
- Grundlagen der Säuglingspflege
- Informationen und Tipps zur Baby-Erstausstattung
- Beruhigungsmöglichkeiten

## LEITUNG

Pflegefachfrauen HF Wochenbett

## DAUER

Jeweils an einem Samstag von 9.00 bis 13.00 Uhr, mit Kaffeepause

## DATEN 2019

5. Jan. / 16. März / 13. April / 25. Mai /  
6. Juli / 24. Aug. / 21. Sept. / 9. Nov. /  
14. Dez.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt.

## KOSTEN

90 CHF pro Einzelperson /  
150 CHF für Paare

Die Kosten sind direkt vor Ort in bar zu begleichen.

## ANMELDUNG

Sie können sich online unter [www.hirslanden.ch/andreasklinik](http://www.hirslanden.ch/andreasklinik) unter Veranstaltungen per E-Mail ([info.andreasklinik@hirslanden.ch](mailto:info.andreasklinik@hirslanden.ch)) oder telefonisch (T +41 41 784 07 84) anmelden.

## KURSORT

AndreasKlinik Cham Zug  
Rigistrasse 1  
6330 Cham  
Veranstaltungsraum 3. OG

# RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK & BECKENBODENTRAINING

Durch Schwangerschaft und Geburt werden Beckenboden- und Bauchmuskulatur belastet. Um Komplikationen wie unwillkürliches Harnlassen oder Senkung der Gebärmutter, der Blase und des Enddarmes vorzubeugen, ist Rückbildungsgymnastik mit Beckenbodentraining wichtig. Auch nach einer Kaiserschnittentbindung werden die Übungen empfohlen.

Nach neusten Erkenntnissen ist eine sofortige Aufnahme des Trainings während des Wochenbetts nicht von Vorteil. Wir empfehlen deshalb, die Gymnastik **frühestens ab der 7. Woche nach einer Spontangeburt und ab der 10. Woche nach einem Kaiserschnitt aufzunehmen**. Damm und Beckenboden sollten nicht mehr schmerzen und Sie sollten sich fit fühlen.

Das Programm unserer Kurse umfasst gezielte Gymnastik für Beckenboden- und Bauchmuskulatur, Kräftigung und Stabilisation der Rücken- und Beinmuskulatur, abwechslungsreiche Gymnastik für Kreislauf, Rücken, Gleichgewicht und Haltung, Entspannungsübungen usw.

## ANMELDUNG/KURSBEGINN

Die Kurse werden laufend durchgeführt. **Bei der telefonischen Anmeldung können Sie den Kursbeginn festlegen. Sie erhalten anschliessend eine Kursbestätigung und einen Einzahlungsschein.**

## MITBRINGEN/KLEIDUNG

Bequeme Hosen, T-Shirt, Socken, Handtuch.



### **KURS A: REHA-ZENTRUM CHAM, NADINE THENU**

Montags, 18.30 bis 19.30 und 19.30 bis 20.30 Uhr

**Kursort: Reha Zentrum Cham, Hünenbergerstrasse 2, 6330 Cham**

10 Lektionen à 1 Stunde, Kurskosten 250 CHF, Einstieg ist jederzeit möglich.

[www.rehazentrum-cham.ch](http://www.rehazentrum-cham.ch)

**Anmeldung telefonisch +41 41 783 40 00**

### **KURS B: HEBAMME THERESA STALDER**

Kurstag und -zeit nach individueller Absprache, auch Abendkurse möglich.

Mehr Informationen finden Sie unter [www.hebammenpraxis-thuja.ch](http://www.hebammenpraxis-thuja.ch).

**Kursort: Hauptstrasse 57, 6034 Inwil**

8 Lektionen à 1 Stunde, Kurskosten 200 CHF

**Anmeldung telefonisch +41 41 448 31 43 oder per**

**E-Mail [theresa\\_stalder@hotmail.com](mailto:theresa_stalder@hotmail.com)**

### **KURS C: HEBAMME MADLENE HENSLER**

Kurstag nach Absprache, 19.00 bis 20.00 Uhr

**Kursort: Industriestrasse 57, 6300 Zug**

8 Lektionen à 1 Stunde, Kurskosten 200 CHF

**Anmeldung telefonisch +41 79 692 36 04**

### **KURS D: HEBAMME NADIA KÄLIN**

Kurse in Deutsch und Englisch. Aktuelle Kurstage und -zeiten können telefonisch oder per E-Mail angefragt werden.

**Kursort: Hauptstrasse 57, 6034 Inwil**

8 Lektionen à 1 Stunde, Kurskosten 200 CHF

**Anmeldung telefonisch unter +41 79 377 86 39 oder per**

**E-Mail [nadia\\_kaelin@gmx.ch](mailto:nadia_kaelin@gmx.ch)**

# AMBULANTE STILLBERATUNG

Unsere Still- und Laktationsberaterinnen unterstützen Sie fachlich kompetent und einfühlsam bei Fragen oder Unsicherheiten rund um das Thema Stillen. Sie gehen individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ein.

## VOR DER GEBURT

Mit unterstützenden Vorgesprächen verhelfen wir Ihnen zu einem erfolgreichen Start.

## NACH DER GEBURT

Unsere Beratung geht auf Ihre Anliegen, Wünsche sowie eventuelle Schwierigkeiten während der ganzen Stillzeit ein:

- Schmerzende Brustwarzen
- Milchmangel
- Milchüberschuss
- Milchstau
- Brustentzündung
- Stillen bei Krankheit der Mutter
- Stillen bei Krankheit des Kindes
- Stillen des frühgeborenen Kindes nach dem Klinikaufenthalt
- Abstillen

## BERATUNG

Montag	9.00 – 17.00 Uhr
Dienstag	9.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	9.00 – 17.00 Uhr
Freitag	9.00 – 17.00 Uhr

In Notfällen sind Beratungsgespräche auch ausserhalb dieser Zeiten möglich. Bitte rufen Sie uns vorgängig an.

## VERRECHNUNG

Drei Beratungen sind in der Grundversicherung der Krankenkasse enthalten.

## ANMELDUNG

Ihre Anmeldung für eine Beratung nehmen wir gerne entgegen. Bitte rufen Sie uns vorgängig an.

## BERATUNGSORT/KONTAKT

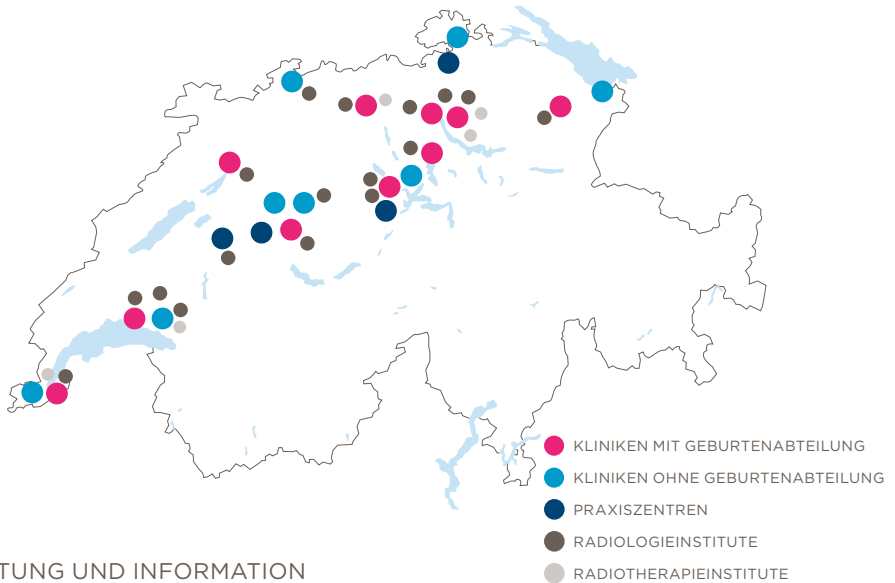
AndreasKlinik Cham Zug  
Manuela Ehrat & Rahel Ineichen  
Rigistrasse 1  
6330 Cham  
T +41 41 784 03 28  
stillberatung.andreasklinik@hirslanden.ch



## KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 18 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 17 RADIOLOGIE- UND 5 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN 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](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE)



BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

**ANDREASKLINIK CHAM ZUG**  
RIGISTRASSE 1  
6330 CHAM  
T +41 41 784 07 84  
F +41 41 784 09 09  
[INFO.ANDREASKLINIK@HIRSLANDEN.CH](mailto:INFO.ANDREASKLINIK@HIRSLANDEN.CH)

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

