

HIRSLANDEN baby

VERANSTALTUNGEN, KURSE UND ANGEBOTE RUND UM DIE GEBURT 2023



INHALTSVERZEICHNIS

- 3** Infoabend für werdende Eltern
- 4** Geburtsvorbereitung
individuell für Paare
- 5** Geburtsvorbereitung
Gruppenkurse
- 7** Akupunktur
- 8** Hebammensprechstunde
- 10** Ambulante Stillberatung
- 11** Stillvorbereitungskurs
- 12** Säuglingspflegekurs
- 13** Kurs für Bezugspersonen
- 14** Rückbildungsgymnastik und
Beckenbodentraining

Bitte beachten Sie, dass die in dieser Broschüre genannten Preise unverbindliche Angaben sind. Die aktuell gültigen Preise entnehmen Sie bitte den jeweiligen Websites.

INFOABEND FÜR WERDENDE ELTERN

Schwangerschaft und Geburt sind ein unvergessliches, emotionales Ereignis für Sie als künftige Eltern. Geniessen Sie diese Zeit. Wenn es dann so weit ist, setzen wir alles daran, damit die Geburt Ihres Babys und der Wochenbetttaufenthalt 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 Geburten- und Wochenbettabteilung der Andreasklinik kennenzulernen und freuen uns, Ihnen die Leistungen unserer Klinik vorzustellen. Im Anschluss haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen und Anliegen mit uns zu klären.

REFERENTINNEN

Hebammen, Pflegefachfrauen HF
Wochenbett

DAUER

An einem Montag- oder Dienstag-
abend von 19 bis 21 Uhr

DATEN 2023

9. Jan. / 7. Feb. / 13. März / 11. April /
8. Mai / 6. Juni / 3. Juli / 21. Aug. /
19. Sept. / 24. Okt. / 21. Nov. / 18. Dez.

ANMELDUNG

Die Teilnahme am Infoabend ist kostenlos. Der Infoabend findet entweder vor Ort oder als Online-Veranstaltung statt. Für den Infoabend vor Ort ist die Platzzahl beschränkt. Sie können sich online auf www.hirslanden.ch/andreasklinik unter Veranstaltungen anmelden.

VERANSTALTUNGSORT

Der Infoabend findet entweder im Vortragsraum der Andreasklinik Cham Zug oder als Online-Veranstaltung statt.

GEBURTSPREBEREITUNG INDIVIDUELL FÜR PAARE

INHALT

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

LEITUNG

Die Kurse werden von unserer Hebamme Michaela Guggenbichler geleitet und durchgeführt.

DAUER

Ein Kurs à 3 Stunden oder zwei Kurse à 1,5 Stunden.

BEGINN

Ab der 30. Schwangerschaftswoche

KOSTEN

Die Kosten pro Kurs betragen 350 CHF.

ANMELDUNG UND KURSORT

Geburtenabteilung
Andreasklinik Cham Zug
Rigistrasse 1
6330 Cham
T +41 79 883 83 39
michaela.guggenbichler@hirslanden.ch

GEBURTSPREBEREITUNG GRUPPENKURSE

INHALT

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

LEITUNG

Die Kurse werden von der Hebammenpraxis Thuja geleitet und durchgeführt.

DAUER

Sechs Abende à je 2 Stunden von 19 bis 21.00 Uhr (i. d. R. donnerstags). Die letzten drei Abende sind Paarabende, können aber auch alleine besucht werden.

BEGINN

Ab der 28. Schwangerschaftswoche

KOSTEN

Die Kosten pro Kurs betragen 360 CHF.

KURSDATEN UND ANMELDUNG

Die aktuellen Kursdaten mit direkter Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter www.hebammenpraxis-thuja.ch.

KURSORT

Hebammenpraxis Thuja
Hauptstrasse 57
6034 Inwil
T +41 41 448 31 43



AKUPUNKTUR

Innerhalb unserer Hebammensprechstunde bieten wir die Akupunkturbehandlung zur Geburtsvorbereitung und bei Schwangerschaftsbeschwerden. Die Akupunktur dient primär der allgemeinen Vorbereitung und Stärkung der Frau für die Geburt, das Wochenbett und die Stillzeit.

WAS BEWIRKT AKUPUNKTUR?

Während der Schwangerschaft

Die Stimulation mit Akupunkturnadeln kann sich positiv auf die Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden wie Wassereinlagerungen (Ödemen), übermässige Übelkeit (Hyperemesis), Einschlafen der Hände, Rückenprobleme (Karpaltunnelsyndrom) und Obstipation auswirken.

Als Geburtsvorbereitung

(3 bis 4 Wochen vor Geburtstermin)
Die Stimulation mit den Akupunkturnadeln steigert den natürlichen Prozess der Muttermundreifung. Die Wehen können dadurch effizienter wirken und die Geburtsdauer verkürzen. Bei Übertragung der Schwangerschaft kann die Gebärmutter zu zusätzlicher Wehentätigkeit angeregt werden.

Während der Geburt

Zur Schmerzlinderung, Entspannung und Wehenkoordination. Bei verzögertem

Geburtsverlauf, Plazenta-Ablösungsstörungen, Blutungen, postpartalen Miktionsstörungen und postpartaler Depression.

MOXA-THERAPIE

Auch Wärmepunktur genannt, ist eine klassische chinesische Heilmethode. Die indirekte Anwendung von brennendem Beifusskraut erwärmt die Reaktionszonen des Körpers. Steisslagen können gedreht, Geburten, sofern der Zeitpunkt der richtige ist, eingeleitet werden.

LEITUNG

Hebammen der Andreasklinik mit Ausbildung in Akupunktur

BEHANDLUNGSZEITRAUM

Donnerstag, 9–12 Uhr und 13–17 Uhr, pro Sitzung ca. 45 Minuten

KOSTEN

60 CHF pro Sitzung (Akupunktur inklusive Material). Diese Leistungen werden je nach Zusatzversicherung teilweise von der Krankenkasse übernommen. Von der Versicherung nicht übernommene Kosten gehen zu Ihren Lasten.

ANMELDUNG

Nehmen Sie Kontakt mit unseren Hebammen auf, um einen Termin zu vereinbaren (T +41 41 784 03 41).

HEBAMMENSPRECHSTUNDE

In der Hebammensprechstunde sprechen unsere erfahrenen Hebammen mit Ihnen über Ihre Wünsche, Ängste und Vorstellungen im Zusammenhang mit Ihrer bevorstehenden natürlichen Geburt.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich ab der 36. Schwangerschaftswoche spontan und telefonisch für einen Termin (T +41 41 784 03 41).

BEHANDLUNGORT

Akupunkturbehandlung und
Hebammensprechstunde

Geburtenabteilung
AndreasKlinik Cham Zug
Rigistrasse 1
6330 Cham



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

Bei Fragen zur Ernährung des Neugeborenen kann ein Vorgespräch dabei helfen, sich auf die Zeit nach der Geburt vorzubereiten.

Gerne beraten wir Sie ausserdem zum Thema präpartale Kolostrumgewinnung in besonderen Situationen, zum Beispiel bei Gestationsdiabetes, Diabetes Typ I und Typ II, schlechter Stillferahrung oder nach Brustoperationen.

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	9–16 Uhr
Dienstag	9–16 Uhr
Donnerstag	9–16 Uhr
Freitag	9–16 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

Bitte rufen Sie uns unter T +41 41 784 03 28 an, um einen Termin zu vereinbaren.

BERATUNGSORT

AndreasKlinik Cham Zug
Manuela Ehrat und Rahel Ineichen
Rigistrasse 1
6330 Cham
stillberatung.andreasklinik@hirslanden.ch

STILLVORBEREITUNGSKURS

Sie wünschen Ihr Kind zu stillen und möchten sich auf diese Zeit vorbereiten? Der Kurs bietet Ihnen eine Grundlage für einen gelungenen Stillstart und eine schöne Stillzeit. Der Kurs ist auch für Eltern mit bereits schwierigen Stillverfahren geeignet.

INHALT UND THEMEN

- Physiologische Milchbildung
- Vorteile des Stillens
- Bonding
- Elternfindung – Bedürfnisse eines Neugeborenen
- Stillpositionen – Stillen im Wochenbett

LEITUNG

Still- und Laktationsberaterinnen
IBCLC

DAUER

Jeweils an einem Samstag von
9 bis 13 Uhr, mit Kaffeepause

DATEN 2023

28. Jan. / 18. März / 29. April / 17. Juni /
9. Sept. / 11. Nov.

Die Teilnehmendenzahl ist auf
14 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 auf
www.hirslanden.ch/andreasklinik
unter Veranstaltungen oder
telefonisch (+41 41 784 07 84)
anmelden.

KURSORT

AndreasKlinik Cham Zug
Rigistrasse 1
6330 Cham
Veranstaltungsraum 3. OG

SÄUGLINGSPFLEGEKURS

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

INHALT UND 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 bis 13 Uhr, mit Kaffeepause

DATEN 2023

14. Jan. / 11. März / 15. April / 3. Juni / 26. Aug. / 28. Okt. / 2. Dez.

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 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 auf www.hirslanden.ch/andreasklinik unter Veranstaltungen oder telefonisch (T +41 41 784 07 84) anmelden.

KURSORT

AndreasKlinik Cham Zug
Rigistrasse 1
6330 Cham
Veranstaltungsraum 3. OG

KURS FÜR BEZUGSPERSONEN

Sie werden bald Grosseltern? Oder Götti bzw. Gotti? Oder arbeiten neu als Nanny? Und Sie möchten sich im Umgang mit den Kleinsten sicher fühlen? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Bedürfnisse der Kleinsten besser erkennen und verstehen können. Zudem geben Ihnen unsere Pflegefachfrauen Tipps, wie Sie darauf adäquat reagieren können.

Der Kurs wird in deutscher Sprache durchgeführt.

INHALT UND THEMEN

- Grundlagen der Pflege
- Verhalten in Notfallsituationen
- Beruhigungsmöglichkeiten und Tipps zu schönen Ritualen mit Kleinkindern
- Ernährung

LEITUNG

Pflegefachfrauen HF Wochenbett

DAUER

Jeweils an einem Samstag von 9 bis 13 Uhr, mit Kaffeepause

DATEN 2023

11. Feb. / 6. Mai / 1. Juli / 25. Nov.

KOSTEN

90 CHF pro Einzelperson /
150 CHF für Paare
(Grosseltern/Pateneltern)
Die Kosten sind direkt vor Ort in bar zu begleichen.

ANMELDUNG

Sie können sich online auf www.hirslanden.ch/andreasklinik unter Veranstaltungen oder telefonisch (T +41 41 784 07 84) anmelden.

KURSORT

AndreasKlinik Cham Zug
Rigistrasse 1
6330 Cham
Veranstaltungsraum 3. OG

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK UND BECKENBODENTRAINING

Durch Schwangerschaft und Geburt werden Beckenboden- und Bauchmuskulatur belastet. Um Komplikationen wie unwillkürlichem Harnlassen oder einer 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.

LEITUNG

Die Kurse werden von der Hebammenpraxis Thuja geleitet und durchgeführt.

DAUER

Acht Lektionen à 1 Stunde

KURSDATEN UND ANMELDUNG

Die aktuellen Kursdaten mit direkter Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter www.hebammenpraxis-thuja.ch

KOSTEN

Die Kosten pro Kurs betragen 240 CHF.

MITBRINGEN/KLEIDUNG

Bequeme Hosen, T-Shirt, Socken, Handtuch

KURSORT

Hebammenpraxis Thuja
Hauptstrasse 57
6034 Inwil
T +41 41 448 31 43
www.hebammenpraxis-thuja.ch



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.HIRSLANDEN.CH/ANDREASKLINIK

