

**HIRSLANDEN** baby

# VERANSTALTUNGEN UND KURSE RUND UM DIE GEBURT



## **INHALTSVERZEICHNIS**

- 4** Geburt in der Klinik Stephanshorn
- 5** Unsere Geburtshelfer und  
Geburtshelferinnen
- 6** Informationsabend für werdende Eltern  
  
Rundgang Gebärabteilung
- 7** Hebammensprechstunde  
  
Akupunkturbehandlung während der  
Schwangerschaft
- 8** Geburtsvorbereitung  
  
Geburtsvorbereitung nach Mass
- 9** Säuglingspflegekurs  
  
Kurs für Bezugspersonen
- 10** Rückbildungsgymnastik  
  
Ambulante Wochenbettbetreuung
- 11** Ambulante Stillberatung  
  
Vorgeburtliche Kolostrumgewinnung

**LIEBE WERDENDE ELTERN,  
LIEBE ELTERN,  
LIEBE BEZUGSPERSONEN**

Gerne geben wir Ihnen in dieser Broschüre einen Überblick über das Veranstaltungs- und Kursangebot rund um die Geburt in der Klinik Stephanshorn.

Wir freuen uns, wenn wir Sie schon bald an einem Kurs begrüßen dürfen, und danken für Ihr Vertrauen.

Bei Fragen sind wir gerne telefonisch unter T +41 71 282 71 11 für Sie da.

Ihre Klinik Stephanshorn

**Anmeldung**

Alle Kursdaten sowie Anmelde-möglichkeiten finden Sie unter [www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse)

Scannen Sie diesen QR-Code, um direkt auf die Seite zu gelangen:



**Versicherung**

Bitte beachten Sie, dass bei allen Angeboten die Versicherung in der Verantwortung der Teilnehmenden liegt.

**Abmeldung**

Bei kostenpflichtigen Angeboten wird eine Abmeldung/Terminverschiebung nur schriftlich akzeptiert und innerhalb der letzten sieben Tage vor Kursbeginn mit 50 %, ab Kursbeginn mit 100 % des Kursgeldes verrechnet.

**Hinweis**

Das Kursangebot steht Ihnen auch zur Verfügung, wenn Sie sich noch nicht für eine Geburtsklinik entschieden haben.

## **GEBURT IN DER KLINIK STEPHANSHORN**

In der Klinik Stephanshorn hat sich das Belegarztsystem bewährt. Für die Geburt Ihres Kindes in unserer Klinik setzt dies voraus, dass Sie während der letzten Voruntersuchungen eine Gynäkologin oder ein Gynäkologe betreut, die oder der bei uns als Belegärztin oder Belegarzt tätig ist. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrer behandelnden Gynäkologin oder Ihrem behandelnden Gynäkologen.

Die Belegärztin oder der Belegarzt ist bei der Geburt dabei und kommt während des Klinikaufenthaltes auf Visite. Die Kontrollen und weitere Betreuung nach dem Klinikaustritt führt wieder Ihre behandelnde Gynäkologin oder Ihr behandelnder Gynäkologe durch. In der Klinik Stephanshorn betreuen wir Wöchnerinnen aller Versicherungsklassen.

**UNSERE GEBURTSHELFER  
UND GEBURTSHELFERINNEN**

**Dr. med.  
Volker Ellensohn**  
Museumstrasse 33  
9000 St.Gallen  
T +41 71 245 37 37



**Dr. med.  
Martin Morger**  
Waisenhausstrasse 14  
9000 St.Gallen  
T +41 71 222 18 81



**Dr. med.  
Svitlana Filin**  
Schuppisstrasse 10  
9016 St.Gallen  
T +41 71 221 10 70



**Dr. med.  
Christoph Schneider**  
Hecht, Bohl 1  
9000 St.Gallen  
T +41 71 223 53 53



**Dr. med.  
Sara Keller**  
Vadianstrasse 13  
9000 St.Gallen  
T +41 71 223 75 74



**Dr. med.  
Robert Schönenberger**  
Vadianstrasse 13  
9000 St.Gallen  
T +41 71 223 75 74



**Birgit Lewandowski  
dipl. Ärztin**  
Marktgasse 13  
9000 St.Gallen  
T +41 71 223 56 58



**Dr. med.  
Michael Schütz**  
Merkurstrasse 4  
9000 St.Gallen  
T +41 71 222 16 14



**Dr. med.  
Gian-Luzi Looser**  
Museumstrasse 47  
9000 St.Gallen  
T +41 71 244 06 90



**Viktor Schyrba  
dipl. Arzt**  
Heidenerstrasse 7  
9400 Rorschach  
T +41 71 858 50 00



## **INFORMATIONSPABEND FÜR WERDENE ELTERN**

Die Geburt Ihres Kindes ist wahrlich ein Ereignis fürs Leben. Eines, für das nur die beste Umgebung gut genug ist: erstklassige ärztliche Betreuung, engagierte Hebammen und Pflegefachpersonen und ein Service, der keine Wünsche offen lässt.

In der Klinik Stephanshorn setzen wir uns mit grossem Einfühlungsvermögen für Sie ein. Finden Sie bei uns das ideale Umfeld für sich und Ihr Neugeborenes, um es willkommen zu heissen und als Familie einen unbeschwerten Start zu erleben.

### **Inhalt**

Gerne laden wir Sie ein, sich von den Annehmlichkeiten und der Unterstützung zu überzeugen, die Ihnen die Klinik Stephanshorn bei der Geburt Ihres Kindes bietet. Im Gespräch, während des Rundgangs durch die Geburtenabteilung oder beim Apéro haben Sie Gelegenheit, Ihre Fragen und Anliegen anzusprechen.

### **Leitung**

Hebammen und dipl. Pflegefachfrauen vom Wochenbett

### **Dauer und Daten**

Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, mit anschliessendem Apéro. Die aktuellen Daten finden Sie unter [www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse)

### **Kursort**

Klinik Stephanshorn  
Tagungsraum Sântis, OG8  
Brauerstrasse 97  
9016 St.Gallen

## **RUNDGANG GEBÄRABTEILUNG**

Anstelle der Teilnahme an einem Informationsabend für werdende Eltern können Sie sich für einen individuellen Rundgang durch die Gebärabteilung bei uns melden.

Bitte melden Sie sich kurzfristig am selben Tag, an dem Sie vorbeikommen möchten. Unter Berücksichtigung der aktuellen Auslastung vereinbaren wir mit Ihnen telefonisch eine Besichtigungszeit.

### **Wichtig**

Besichtigungen sind ausschliesslich nach telefonischer Absprache mit der Gebärabteilung möglich.

### **Anmeldung**

Telefonisch unter T +41 71 282 75 55

### **Ort**

Klinik Stephanshorn  
Gebärabteilung, OG2  
Brauerstrasse 95  
9016 St.Gallen

## HEBAMMENSPRECHSTUNDE

In Ergänzung zur ärztlichen Begleitung durch Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt können Sie Ihre Schwangerschaftskontrollen in der Hebammensprechstunde durchführen lassen. Zudem steht Ihnen nachstehendes Beratungsangebot zur Verfügung, das die beratende Hebamme individuell auf Ihre Bedürfnisse anpasst.

- Beratung bei Beschwerden
- Ernährung in der Schwangerschaft
- Dammvorbereitung
- Mögliche Schmerztherapien während der Geburt
- Schwangerschaftskontrolle mit CTG bei Bedarf oder nach Verordnung
- Informationen über die ambulante Wochenbettbetreuung in den ersten 56 Tagen
- Informationen über unsere weiteren Angebote (Akupunktur, Taping, Homöopathie, Stillberatung, Geburtsvorbereitungskurs)
- Nachgeburtsgespräch/Aufarbeitung der Geburt

### Terminvereinbarung

Bitte kontaktieren Sie uns unter T +41 71 282 75 55 oder füllen Sie unter [www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse) das Kontaktformular aus. Wir empfehlen den Besuch der Hebammensprechstunde ab der 26. SSW oder nach Rücksprache.

### Kosten

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

### Beratungsort

Klinik Stephanshorn  
Gebärdabteilung, OG2  
Brauerstrasse 95  
9016 St.Gallen

## AKUPUNKTURBEHANDLUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Die Geburtserleichterung durch Akupunktur ist in China seit langer Zeit bekannt und bietet sich als Ergänzung zu den herkömmlichen Geburtsvorbereitungskursen an. Die Stimulation mit der Akupunkturnadel steigert den natürlichen Prozess der Muttermundreifung. Die Wehen können dadurch effizienter wirken und die Geburtsdauer oft verkürzen.

### Leitung

Hebammen mit Zusatzausbildung in Akupunktur

### Ziele

- Vorbereitende Behandlung zur Verkürzung der Geburtsdauer ab der 36. SSW
- Geburtserleichterung
- Korrektur der Steisslage durch Moxibustion (Wärmezufuhr an speziellem Akupunkturpunkt) ab der 33. bis zur vollendeten 36. SSW. Technik wird in der Sprechstunde erklärt und «Beifuss-Zigarre» zur anschliessenden Behandlung abgegeben.

### Terminvereinbarung

Bitte kontaktieren Sie uns unter T +41 71 282 75 55 oder füllen Sie unter [www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse) das Kontaktformular aus.

### Kosten

70 CHF pro Sitzung à 45 min (inkl. Material). Bitte klären Sie eine mögliche Kostenübernahme direkt bei Ihrer Krankenkasse ab.

### Behandlungsort

Klinik Stephanshorn  
Gebärdabteilung, OG2  
Brauerstrasse 95  
9016 St.Gallen

## GEBURTSVORBEREITUNG

### Inhalt

- Schwangerschaft und Latenzphase
- Wehen und Geburt
- Erste Stunden nach der Geburt und Wochenbett
- Stillberatung

Detailliertere Angaben finden Sie auf unserer Website [www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse)

### Leitung

Hebammen mit Unterstützung von dipl. Stillberaterinnen

### Dauer, Beginn und Daten

3 Dienstagabende, 19.30 bis 21.30 Uhr, sowie 1 Dienstagabend, 18 bis 19.30 Uhr, Beginn ab 26. SSW, oder ein Samstag, 9 bis 15.30 Uhr; zusätzlich ein Abend, 18 bis 19.30 Uhr, Beginn ab 30. SSW.

Ihre Begleitperson ist an allen Kurssequenzen herzlich willkommen.

Zwei bis drei Monate nach der Geburt findet an einem Freitagnachmittag ein Babytreff auf freiwilliger Basis statt.

Die aktuellen Daten sowie den empfohlenen Kursstart finden Sie unter [www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse)

### Kosten

250 CHF, einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

### Kursort

Klinik Stephanshorn  
Tagungsraum Säntis, OG8  
Brauerstrasse 97  
9016 St.Gallen

## GEBURTSVORBEREITUNG NACH MASS

Sie haben bereits ein Kind geboren und möchten deshalb nicht einen kompletten Geburtsvorbereitungskurs besuchen oder Sie wollen aus anderen Gründen nicht am gesamten Geburtsvorbereitungskurs teilnehmen?

In diesem Fall haben Sie die Möglichkeit, sich für einzelne Abendkurse aus dem Dienstagskurs anzumelden.

Abend 1: Schwangerschaft und Latenzphase

Abend 2: Wehen und Geburt

Abend 3: Erste Stunden nach der Geburt und Wochenbett

Abend 4: Stillabend

Detailliertere Angaben zu den einzelnen Kurssequenzen finden Sie auf unserer Website [www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse)

### Leitung

Hebammen mit Unterstützung von dipl. Stillberaterinnen

### Dauer, Beginn und Daten

Dienstagabend, 19.30 bis 21.30 Uhr oder 18 bis 19.30 Uhr, je nach Kurssequenz

Ihre Begleitperson ist an allen Kurssequenzen herzlich willkommen.

Die aktuellen Daten sowie den empfohlenen Kursstart finden Sie unter [www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse)

### Kosten

70 CHF pro Kursabend

### Kursort

Klinik Stephanshorn  
Tagungsraum Säntis, OG8  
Brauerstrasse 97  
9016 St.Gallen



## SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Gewinnen Sie in unserem Säuglingspflegekurs Vertrauen und Sicherheit für die Zeit, die Ihnen als Eltern bevorsteht. Wir freuen uns, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

### Inhalt

- Entwicklung im ersten Lebensjahr
- Erkennen der Bedürfnisse
- Schlaf- und Wachphasen
- Wickeln und Baden
- Ernährung im ersten Lebensjahr
- Krankheiten in der ersten Zeit nach der Geburt
- Informationen und Tipps zur Erstausstattung und Babyapotheke

### Leitung

Dipl. Pflegefachfrauen vom Wochenbett

### Dauer und Daten

Samstag, 8.30 bis 12.30 Uhr, mit anschliessendem Apéro.

Die aktuellen Daten finden Sie unter [www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse)

### Kosten

120 CHF für Paare, 90 CHF für Einzelpersonen

### Kursort

Klinik Stephanshorn  
Tagungsraum Säntis, OG8  
Brauerstrasse 97  
9016 St.Gallen

## KURS FÜR BEZUGSPERSONEN

Steht Ihnen eine neue Aufgabe als Grossmutter oder Grossvater bevor oder freuen Sie sich darauf, ein Kind als Gotti, Götti, Tante, Onkel oder andere nahestehende Person zu begleiten? Ist es schon eine Weile her, seitdem Sie das letzte Mal ein Baby im Arm gehalten haben? Im Kurs für Bezugspersonen erhalten Sie von unseren erfahrenen Pflegefachfrauen Tipps und Tricks rund um den Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern.

Wir freuen uns, Sie auf die schöne Aufgabe vorbereiten zu dürfen, die Sie als Bezugsperson eines Neugeborenen erwartet.

### Inhalt

- Familien früher - heute
- Ernährung
- Säuglings- und Kinderpflege
- Entwicklung der Kinder
- Notfallsituationen
- Rituale

### Leitung

Dipl. Pflegefachfrauen vom Wochenbett

### Dauer und Daten

Samstag, 8.30 bis 12.30 Uhr, mit anschliessendem Apéro.

Die aktuellen Daten finden Sie unter [www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse)

### Kosten

120 CHF für Paare, 90 CHF für Einzelpersonen

### Kursort

Klinik Stephanshorn  
Tagungsraum Säntis, OG8  
Brauerstrasse 97  
9016 St.Gallen

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Wir empfehlen Ihnen den Rückbildungsgymnastikkurs ab der 6. Woche bzw. 8. Woche bei Kaiserschnitt bis ein Jahr nach der Geburt.

### Inhalt

- Schonende Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, unterstützt durch Pilatesübungen
- Allgemeine Kräftigung sowie Konditionsaufbau
- Wahrnehmungsschulung und Entspannung
- Austausch mit anderen Müttern

### Leitung

Dipl. Physiotherapeutin mit Qualicert-Anerkennung

### Dauer und Daten

Mittwoch, 16.45 bis 17.35 Uhr oder 17.45 bis 18.35 Uhr, jeweils 8 Lektionen innerhalb von 10 Wochen. Die aktuellen Daten finden Sie unter [www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse)

### Kosten

180 CHF, bitte klären Sie eine mögliche Kostenübernahme direkt bei Ihrer Krankenkasse ab.

### Kinderbetreuung

Sie können Ihr Baby im Kinderwagen oder in der Babyschale mitbringen. Es wird während des Kurses betreut.

### Kursort

Klinik Stephanshorn  
Turnhalle  
Braucherstrasse 97  
9016 St.Gallen

## AMBULANTE

## WOCHENBETTBETREUUNG

Die ambulante Wochenbettbetreuung richtet sich an Mütter für die erste Zeit zu Hause mit ihrem Neugeborenen.

Ihre betreuende Hebamme oder Pflegefachfrau unterstützt Sie bei Fragen und Unsicherheiten rund um Ihr Neugeborenes, das Wochenbett und Ihr Wohlbefinden.

Wenn Sie sich eine ambulante Begleitung nach der Geburt zu Hause wünschen, empfehlen wir Ihnen, ungefähr drei bis vier Monate vor der Geburt den Kontakt mit einer Hebamme oder Pflegefachfrau herzustellen.

Einige Hebammen und Pflegefachfrauen der Klinik Stephanshorn sind freiberuflich in der ambulanten Wochenbettbetreuung tätig.

### Terminvereinbarung/Kontaktaufnahme

Erfahren Sie unter [www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse) mehr über das Angebot unserer freiberuflich tätigen Hebammen und Pflegefachfrauen.

### Kosten

Die Kosten für die ambulante Wochenbettbetreuung bis zum 56. Tag nach der Geburt übernimmt die Krankenkasse. Weitere Informationen zur Kostenübernahme erhalten Sie von Ihrer betreuenden Hebamme oder Pflegefachfrau sowie auf unserer Website.

### Sprachen

Einige unserer Hebammen und Pflegefachfrauen sprechen nebst Deutsch verschiedene Fremdsprachen.

### Beratungsort

Bei Ihnen zu Hause

## AMBULANTE STILLBERATUNG

Unsere Still- und Laktationsberaterinnen gehen individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ein. Fragen Sie während des Wochenbetts nach der Still- und Laktationsberaterin oder vereinbaren Sie einen Termin – auch schwangere Frauen sind willkommen. Die Kosten der ersten drei Beratungen übernimmt die Grundversicherung.

### Unsere Beratung umfasst die Bereiche

- Vorbereitung aufs Stillen
- Vorbereitung aufs Stillen für Frauen mit (Schwangerschafts-) Diabetes ab der 37. SSW
- Stillen bei wunden Brustwarzen
- Knappe oder übermässige Milchbildung
- Schwierigkeiten beim Ansetzen des Kindes
- Milchstau und Brustentzündungen
- Mangelnde Gewichtszunahme des Kindes
- Stillen von Zwillingen
- Stillen eines Frühgeborenen
- Abpumpen von Muttermilch
- Stillen und Arbeiten
- Stillen und Beikosteneinführung
- Stillen bei unruhigen/anspruchsvollen Kindern
- Abstillen
- Vermietung von elektrischen Milchpumpen

### Beratungszeiten

Individuell, ungefähr 30 bis 60 Minuten  
Montag, 14–17 Uhr, Mittwoch, 10–13 Uhr,  
Freitag, 15–18 Uhr

### Terminvereinbarung

Bitte kontaktieren Sie uns unter  
T +41 71 282 72 10 oder füllen Sie unter  
[www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse) das Kontaktformular aus.

### Beratungsort

Klinik Stephanshorn  
Zimmer 218, OG2  
Braucherstrasse 95  
9016 St.Gallen

## VORGEBURTliche KOLOSTRUMGEWINNUNG

Haben Sie Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) oder eine andere chronische Krankheit? Wussten Sie, dass Sie mit der vorgeburtlichen (präpartalen) Kolostrumgewinnung bereits in der Schwangerschaft Muttermilch gewinnen können? Mit der gewonnenen Muttermilch haben Sie und Ihr Neugeborenes den besten Start.

### Vorteile der Muttermilch für das Kind

- Optimale Ernährung für den kindlichen Darm
- Sinkendes Allergierisiko
- Nachhaltige Effekte wie Reduktion von Übergewicht, Adipositas und Diabetes Typ 2

### Vorteile des Stillens für die Mutter

- Schnellere ausreichende Milchbildung
- Nachhaltige Effekte wie Senkung der Risiken für Brustkrebs, Eierstockkrebs, Diabetes Typ 2 und kardiovaskuläre Erkrankungen

### Vorgehen und Anmeldung

In einer Stillberatung leiten wir Sie an, wie Sie ab der 37. SSW Kolostrum gewinnen können. Das Kolostrum bewahren Sie zu Hause im Tiefkühler auf und bringen es eingefroren zur Geburt mit.

### Terminvereinbarung

Bitte kontaktieren Sie uns unter  
T +41 71 282 72 10 oder füllen Sie unter  
[www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse](http://www.hirslanden.ch/stephanshorn-babykurse)  
das Kontaktformular aus.

### Kosten

Die Kosten der ersten drei Stillberatungen übernimmt die Grundversicherung.

## KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

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

### UNSERE GEBURTSKLINIKEN



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

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



[WWW.FACEBOOK.COM/HIRSLANDENBABY](http://WWW.FACEBOOK.COM/HIRSLANDENBABY)

### KLINIK STEPHANSHORN

BRAUERSTRASSE 95  
9016 ST.GALLEN  
T +41 71 282 71 11  
[KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH](mailto:KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH)

[WWW.HIRSLANDEN.CH/STEPHANSHORN-BABYKURSE](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/STEPHANSHORN-BABYKURSE)  
[WWW.HIRSLANDENBABY.CH](http://WWW.HIRSLANDENBABY.CH)

