



Geburt

Informationen zu Gebärabteilung
und Wochenbett

Kantonsspital Baden



Unsere Klinikleitung

Prof. Dr. med. Michael K. Hohl,
Chefarzt Frauenklinik

Dr. med. Jacqueline Stutz,
Verantwortliche Leitende Ärztin Geburtshilfe

Dr. Nik Hauser,
Leitender Arzt Gynäkologie

Dr. med. Rüdiger Mascus,
Leitender Arzt Gynäkologie

Dr. med. Cornelia Urech-Ruh,
Leitende Ärztin Gynäkologie

Dr. med. Markus Wopmann,
Chefarzt Kinder und Jugendliche

Dr. med. Urs Lässer,
Leitender Arzt Kinder und Jugendliche

Dr. med. Dörthe Harms,
Stv. Leitende Ärztin Kinder und Jugendliche

Sabine Sahli,
Leiterin Pflege Frauenklinik

Herzlich willkommen

Schwangerschaft, Geburt und die Zeit mit dem neugeborenen Kind führen zu einer wichtigen Veränderung im Leben von Frauen und Familien. Unser Ziel ist es, für Sie eine Umgebung zu schaffen, in der Sie sich sicher und geborgen fühlen. Wir möchten Ihnen eine individuelle Betreuung während Ihres ganzen Aufenthaltes zur Verfügung stellen. Es ist uns ein Anliegen, Ihre Wünsche und Vorstellungen so gut wie möglich zu verwirklichen.

Wir freuen uns, Sie bei und nach der Geburt Ihres Kindes begleiten zu dürfen, und hoffen, dass Sie in dieser Broschüre Antworten auf einige Ihrer Fragen finden. Für Ihre ganz persönlichen Fragen sind unsere Hebammen rund um die Uhr unter der Telefonnummer **056 486 35 81** erreichbar.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Schwangerschaft und Geburt alles Gute!



Ihre eigene Gebärmethode

Wir gehen davon aus, dass jede Geburt einmalig ist und ihren ganz eigenen Ablauf hat. Das verlangt nach einer individuellen Betreuung. Wir möchten Sie dazu ermutigen, Ihre Wünsche und Vorstellungen zu äussern, beispielsweise auf welche Art Sie gebären möchten, damit wir Ihre Erwartungen so weit wie möglich erfüllen können. Lassen Sie sich von Ihrem Partner oder einer anderen Bezugsperson begleiten, die Ihnen eine wichtige Stütze für die Zeit der Geburt sein kann.

Hebammen, Ärztinnen und Ärzte streben wenn immer möglich eine natürliche Geburtshilfe an. Trotz bester Geburtsvorbereitung sind Dauer und Intensität der Geburtsschmerzen nicht vorhersehbar. Die Abgabe von Medikamenten erfolgt jedoch nie routinemässig.

Ein breites Spektrum an natürlichen Methoden zur Schmerzlinderung steht Ihnen zur Verfügung:

- Massagen
- Wickel
- Aromatherapie
- Akupunktur
- Akupressur
- Homöopathie

Es kann für Sie und Ihr Kind auch sinnvoll sein, zur Schmerzlinderung bei der Geburt eine regionale Betäubung am Rücken (Periduralanästhesie) einzusetzen. Wir gewährleisten auch jederzeit, rund um die Uhr, einen raschen geburtshilflichen Eingriff – wenn nötig.

Um eine für Sie angenehme Gebärposition zu finden, stehen Ihnen verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung:

- der Maiahocker (Gebärhocker)
- breite Gebärbetten
- das Gebärseil
- die Sprossenwand
- die Gebärwanne

Ihre Hebamme unterstützt und berät Sie gerne bei der Wahl der für Sie angenehmen Gebärmethode.

Ihr Kind in Ihren Armen

Gleich nach der Geburt nehmen Sie Ihr Kind zu sich in die Arme, geben ihm so den für das Neugeborene wichtigen Körperkontakt und geniessen das erste Stillen. Die Nabelschnur können Sie selbst oder Ihr Partner durchtrennen. Ihr Partner ist danach herzlich dazu eingeladen, bei der ersten Versorgung des Kindes mitzuhelfen. Nehmen Sie sich Zeit und erholen Sie sich von den Anstrengungen. Nach der Geburt können Sie duschen und eine kleine Mahlzeit zu sich nehmen. Danach begleiten wir Sie auf die Wochenbettstation.

Bei Problemen ist unser kompetentes Ärzteteam (Geburtshelferinnen und Geburtshelfer, Kinderärztinnen/-ärzte) jederzeit abrufbar. Das Kantonsspital Baden verfügt auch über eine neonatologische Abteilung, wo wir zu früh geborene Kinder oder solche mit Startschwierigkeiten fachkompetent überwachen und behandeln.

Lassen Sie sich verwöhnen

Jedes Kind hat einen eigenen Schlaf- und Wachrhythmus. Sie können deshalb Ihr Kind nach der Geburt, wann immer Sie möchten und so lange Sie möchten, bei sich im Zimmer behalten und zusammen mit Ihrem Partner betreuen. Die Pflegenden auf der Wochenbettabteilung stehen Ihnen dabei jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung. Es ist uns wichtig, den Aufenthalt auf der Wochenbettabteilung für Sie und Ihre Familie nach Ihren individuellen Bedürfnissen zu gestalten.

8

Ihr Zimmer

Die Wochenbettabteilung verfügt über Ein-, Zwei- und Dreibettzimmer. Sie sind alle mit WC, Radio, Telefon und Wickeltisch ausgerüstet.

In den Halbprivat- und Privatzimmern ist auch eine Dusche im Zimmer vorhanden. Ein Fernseher kann auf Wunsch gemietet werden.

Ihr Essen

Wir möchten Ihnen mit einem abwechslungsreichen Menüplan eine Freude bereiten. Wir legen ausserdem grossen Wert auf eine ausgewogene und stillfördernde Ernährung.

Am Morgen erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Für spezielle Wünsche können Sie Ihr Frühstück auch schon am Vorabend auswählen und bestellen. Am Mittag und Abend stehen Ihnen verschiedene Tagesmenüs zur Auswahl. Auf Vorbestellung kann Ihnen Ihr Partner natürlich bei allen Mahlzeiten Gesellschaft leisten und mit Ihnen essen. Falls Sie während Ihres Aufenthaltes einmal einen Abend mit Ihrem Partner alleine ausserhalb des Spitals verbringen möchten, sind wir gerne bereit, Ihr Kind während dieser Zeit zu hüten.

Für privat- und halbprivatversicherte Frauen bieten wir darüber hinaus ein Galadiner für Sie und Ihren Partner. In dieser Zeit kümmern sich die Betreuenden auf der Wochenbettabteilung um Ihr neugeborenes Kind.

Unsere Besuchszeiten

Natürlich sind alle Ihre Angehörigen, Freunde und Bekannten bei uns herzlich willkommen. Sie können sich bei der Information am Haupteingang den Weg zu Ihrem Zimmer erklären lassen. Wir bitten Ihre Gäste, in den Mehrbettzimmern Rücksicht auf die ruhesuchenden und stillenden Frauen zu nehmen.

10

Für Allgemeinversicherte






Täglich 13.30 – 15.30 Uhr
18.00 – 20.00 Uhr

Für Halbprivat- und Privatversicherte

Täglich 10.00 – 20.00 Uhr

Väter und Geschwister haben den ganzen Tag freien Zutritt.

Der Tagesablauf in unserer Klinik

- 7.15 – 9.15 Uhr  **Frühstücksbuffet**
- 9.00 – 11.00 Uhr  **Untersuchung der Neugeborenen**
(Kinderärztin/-arzt am 3. Lebenstag)
- 10.30 – 11.00 Uhr  **Wochenbettgymnastik**
Mo./ Mi./ Fr. (durch Physiotherapeutin)
- 11.30 – 12.15 Uhr  **Mittagessen**
(Menü nach Wahl)
- 17.30 – 18.15 Uhr  **Abendessen**
(Menü nach Wahl)

Die für Sie zuständigen Ärztinnen und Ärzte werden Sie besuchen. Den weiteren Tagesablauf können Sie nach Ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen gestalten. Ihre Erholung nach der Geburt steht dabei im Vordergrund. Bevor Sie nach Hause gehen, können Sie in einem Austrittsgespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt und dem Pflegepersonal allfällige Fragen klären.



Die Bereitschaftstasche

In der Hektik vor der Geburt geht so manches vergessen. Legen Sie deshalb die aufgeführten Utensilien schon einige Tage vor dem Geburtstermin bereit.

Für Sie selbst:

- Toilettenartikel (inkl. p.H. neutraler Seife)
- Morgenmantel
- Trainer
- Hausschuhe
- Eigene Nachthemden/T-Shirts
- Stillbüstenhalter
- Medikamente, die Sie regelmässig einnehmen

Wasch- und Frottierwäsche werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Für Ihr Kind:

Für den Aufenthalt auf der Gebär- und Wochenbettabteilung brauchen Sie nichts mitzubringen.

Für den Austritt:

- Hemdchen/Body
- Strampelhose
- Babyschale für den Transport im Auto

Eine Pamperswindel erhalten Sie von der Abteilung.

Je nach Jahreszeit:

- Käppchen aus Baumwolle
- ein zweites Hemdchen aus Wolle oder Baumwolle
- Wolldecke

Ambulante Hebammenbetreuung:

Für eine Wochenbettbetreuung zu Hause stehen Ihnen freipraktizierende Hebammen zur Verfügung.
Infos unter: www.hebamme.ch

Unterlagen

- Anmeldeformular (bitte ausgefüllt), wenn Sie uns dieses nicht schon geschickt haben
- Namenskarte (bitte ausgefüllt)
- Blutgruppenkarte
- Impfkarte
- Schwangerschaftspass (falls vorhanden)

Dokumente

Verheiratete Schweizerinnen:

- Familienbuch

Unverheiratete Schweizerinnen:

- Personenstandsausweis
- Pass oder Identitätskarte

Verheiratete Ausländerinnen:

- Pässe beider Ehegatten
- Eheschein
- Ausländerausweise

Unverheiratete Ausländerinnen:

- Personenstandsausweis
- Ausländerinnenausweis
- Pass



Kurse und Führungen

Informationen und Anmeldungen unter der Telefonnummer 056 486 35 81.

○ Infoabend

Im Rahmen eines Infoabends mit anschliessendem Apéro können sich werdende Mütter und Väter ein Bild über unsere Gebärabteilung machen.

Wir informieren Sie über:

- unsere Betreuung und Beratung rund um die Geburt
- die unterschiedlichen Gebärmöglichkeiten
- die Betreuung auf der Wochenbettabteilung
- die kinderärztliche Betreuung

Leitung: Prof. Dr. med. M. K. Hohl mit Mitarbeitenden aus den verschiedenen Fachbereichen der Frauenklinik

Termin: Vierteljährlich. Das aktuelle Datum finden Sie in der «Aargauer Zeitung», dem «Furttaler Anzeiger» und auf unserer Homepage

Anmeldung: Keine

○ **Führungen durch die Gebär- und Wochenbettabteilung**

In einer Führung durch die Gebär- und Wochenbettabteilung verschaffen wir Ihnen und Ihrem Partner einen Überblick über unsere Abteilungen und erleichtern Ihnen damit die Entscheidung über den Geburtsort Ihres Kindes. Bei Kaffee und Kuchen stehen wir Ihnen anschliessend gerne für noch offene Fragen zur Verfügung.

Leitung: Eine Hebamme und eine Betreuende der Wochenbettabteilung

Termin: Jeden zweiten Donnerstag

Anmeldung: Telefon 056 486 35 81

○ **Geburtsvorbereitungskurs**

In den Geburtsvorbereitungskursen sprechen wir über das gemeinsame Erleben der Schwangerschaft, die Vorbereitung auf die Geburt und die neue Rolle als Eltern. Je besser Sie auf die Geburt vorbereitet sind, desto ruhiger können Sie diesem Ereignis entgegenblicken.

Kursthemen:

- Schwangerschaftsveränderungen
- Atem- und Entspannungsübungen zur besseren Wehenverarbeitung

- Umgang mit Ängsten und Schmerzen
- Die verschiedenen Gebärmöglichkeiten
- Zwei Partnerabende mit Besichtigung und praktischen Übungen im Gebärzimmer
- Die Zeit im Wochenbett und als Familie

Kursleitung: Hebammen des Kantonsspitals Baden

Kursdauer: 6 Lektionen zu 120 Minuten, 2 davon mit Ihrem Partner

Kursbeginn: Ab der 24. Schwangerschaftswoche

Kursanmeldung: Mittels Anmeldetalon, welcher im Kursflyer auf unserer Homepage unter «www.frauenklinik.ch > Schwangerschaft & Geburt > Kursangebote» zur Verfügung steht oder direkt unter Telefon 056 486 35 81. Die Nachfrage ist jeweils sehr gross. Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert.

Geburtsvorbereitungskurse für Paare

Nehmen Sie sich mit Ihrem Partner die Zeit, sich auf die Geburt vorzubereiten. Es werden dieselben Themen wie im allgemeinen Geburtsvorbereitungskurs behandelt.

Kursleitung: Hebammen des Kantonsspitals Baden

Kursdauer: 6 Lektionen zu 120 Minuten

Kursbeginn: Ab der 24. Schwangerschaftswoche

Kursanmeldung: Mittels Anmeldetalon, welcher im Kursflyer auf unserer Homepage unter «www.frauenklinik.ch > Schwangerschaft & Geburt > Kursangebote» zur Verfügung steht oder direkt unter Telefon 056 486 35 81. Die Nachfrage ist jeweils sehr gross. Eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert.

Geschwisterkurs für Mädchen und Knaben

Der Geschwisterkurs ist für Mädchen und Knaben von 3 bis 10 Jahren geeignet. Die Kinder besuchen den Kurs ohne die Eltern.

Kursleitung: Hebammen des Kantonsspitals Baden

Kursdauer: 2 Stunden

Kurskosten: CHF 40.00 inkl. Znüni

Kursdaten: Sind auf der Homepage www.frauenklinik.ch unter «Veranstaltungen» aufgeführt.

Kursanmeldung: Mittels Anmeldetalon, welcher im Kursflyer auf unserer Homepage unter «www.frauenklinik.ch > Schwangerschaft & Geburt > Kursangebote» zur Verfügung steht oder direkt unter Telefon 056 486 35 81

Akupunkturbehandlung zur Geburtsvorbereitung und Geburtserleichterung

Die Methode der Geburtserleichterung durch die Akupunktur ist in China seit langer Zeit bekannt. Zusätzlich zur modernen Grundmedizin bietet die Akupunktur als natürliche Geburtshilfe eine Ergänzung zu den herkömmlichen Geburtsvorbereitungen. Verschiedene Untersuchungen belegen die positive Wirkung der Akupunkturbehandlung während der Schwangerschaft. Durch die Behandlung ist der Muttermund bei Wehenbeginn geburtsbereiter und die Eröffnungsphase damit deutlich kürzer. Akupunktur kann auch eine

positive Wirkung auf die Verminderung von Schwangerschaftsbeschwerden haben.

Wir können Akupunktur jeder Schwangeren mit einer bisher komplikationslosen Schwangerschaft und einer positiven Einstellung gegenüber einer Akupunkturbehandlung empfehlen.

Die Akupunktur wird ab der 36. Schwangerschaftswoche, je nach Wunsch, bis zur Geburt angewandt.

Akupunktur wird von Hebammen des Kantonsspitals Baden mit Ausbildung in Akupunktur durchgeführt.

Die Behandlung dauert ca. 30 Minuten.

Jeden Montag 10 – 11 Uhr.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

21

Stillberatung

Während Ihres Aufenthaltes stehen Ihnen ausgebildete Stillberaterinnen (IBCLC) zur Verfügung. Auch wenn Sie schon zu Hause sind, dürfen Sie unsere Stillberatung in Anspruch nehmen.

Stillambulatorium: Telefon 056 486 29 45



Die Klinik ist seit 2003 als «Stillfreundliche Klinik» von UNICEF ausgezeichnet.

○ Rückbildungsgymnastik

Durch Schwangerschaft und Geburt wird die Beckenbodenmuskulatur belastet. Mit einer Rückbildungsgymnastik kann Komplikationen, wie unwillkürliches Harnlassen oder Senkung der Gebärmutter, der Blase und des Darmes, vorgebeugt werden. Die Kurse werden in Gruppen von max. 10 Frauen durchgeführt.

Kursinhalt:

- Gezielte Gymnastik für die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- Abwechslungsreiche Gymnastik für Kreislauf, Haltung und Rücken
- Entspannungsübungen und Massagen
- Zeit für Ihre persönlichen Fragen

Kursleitung: Hebammen des Kantonsspitals Baden mit Ausbildung zur Kursleiterin in Rückbildung

Kursdauer: 12 Lektionen zu 60 Minuten

Kursbeginn: Frühestens 8 Wochen nach der Geburt

Ist es schon so weit?

Zögern Sie nicht, bei Unsicherheiten unsere Hebamme anzurufen. Sie kann am besten beurteilen, ob Sie beruhigt zu Hause bleiben dürfen oder besser ins Spital kommen sollten. Es gibt verschiedene Gründe, mit uns zu telefonieren: **056 486 35 81**

- bei regelmässigen Wehen
- bei Fruchtwasserabgang
- bei Blutungen
- bei unklaren Bauchbeschwerden
- bei allgemeinem Unwohlsein
- wann immer Sie sich unsicher fühlen

Benützen Sie die Notfallpforte, sie ist Tag und Nacht offen und mit Wegweisern gut markiert.



Die Klinik ist seit 2003 als «Stillfreundliche Klinik»
von UNICEF ausgezeichnet.

Kantonsspital Baden AG

Departement Frauen und Kinder

Gebärdabteilung

CH-5404 Baden

Telefon 056 486 35 81

Fax 056 486 35 79

gebaerabteilung@ksb.ch

www.frauenklinik.ch