

Geburt



Über die
Durchführung der
Veranstaltungen ab
Seite 17 informieren
Sie sich bitte auf
[www.ksb.ch/
geburtshilfe](http://www.ksb.ch/geburtshilfe)

Information für Patientinnen

www.ksb.ch/geburt

Kantonsspital Baden



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 91** erreichbar.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Schwangerschaft und Geburt alles Gute!

Prof. Dr. med.
Leonhard Schäffer

Klinik für Geburtshilfe & Pränataldiagnostik
Chefarzt

Marianne Bauer
Regula Grenacher

Leitende Hebammen



Ihre eigene Gebärmethode

Jede Geburt ist einmalig und hat ihren ganz eigenen Ablauf. 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 einer Ihnen nahestehenden Person begleiten, welche Sie unter der Geburt unterstützt.

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 sondern immer individuell.

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

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

Sollten neben den natürlichen Methoden zur Schmerzlinderung stärkere Medikamente zur Verarbeitung der Geburt notwendig sein, bieten wir diverse Schmerzmittel mit unterschiedlichen Applikationsformen wie Zäpfchen, Tabletten, Infusionen, etc. an. Es kann für Sie und Ihr Kind allenfalls hilfreich 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:

- breite Gebärbetten mit «bewegter Matratze» (Vibwife®)
- das Gebärseil
- der Gymnastikball und Matten
- die Gebärwanne
- der Maiahocker (Gebärhocker)

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 Ihre Begleitung durchtrennen. Sie sind danach herzlich als Eltern 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 sich erfrischen und eine kleine Mahlzeit zu sich nehmen. Danach begleiten wir Sie auf die Wochenbettstation.

Bei Problemen ist unser kompetentes Ärzteteam (Geburts-
helferinnen 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 überwa-
chen und behandeln.

Lassen Sie sich verwöhnen

Jedes Kind hat einen eigenen Schlaf- und Wachrhythmus. Ihr Kind bleibt während des Spitalaufenthaltes bei Ihnen im Zimmer. Die Pflegefachpersonen auf der Wochenbettstation stehen Ihnen für die Pflege Ihres Kindes jederzeit mit Rat bei. Es ist uns wichtig, den Aufenthalt auf der Wochenbettabteilung für Sie und Ihre Familie nach Ihren individuellen Bedürfnissen zu gestalten.

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 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 können Sie Ihre Mahlzeiten mit Ihrer Begleitung geniessen. Falls Sie während Ihres Aufenthaltes einmal einen Abend mit Ihrer Partnerin/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 in den ersten drei Monaten nach der Geburt ein Galadiner in Begleitung an. Ihr Neugeborenes wird während des Essens von freiwilligen Helferinnen des Spitals betreut.

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.

Mütter, Väter und Geschwister haben den ganzen Tag freien Zutritt.

Für weitere Besucher:

Für Allgemeinversicherte

Täglich 13.30 – 15.30 Uhr
18.00 – 20.00 Uhr

Für Halbprivat- und Privatversicherte

Täglich 10.00 – 20.00 Uhr

Der Tagesablauf in unserer Klinik

- 07.15 – 09.15 Uhr** Frühstücksbuffet
- 11.30 – 12.15 Uhr** Mittagessen (Menü nach Wahl)
- 13.00 – 15.00 Uhr** Untersuchung der Neugeborenen
(Kinderärztin/-arzt am 3. Lebenstag)
- 13.15 – 14.00 Uhr** Montags/Mittwochs/Freitags
Wochenbettgymnastik
(durch Physiotherapeutin/-therapeut)
- 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 Pflegefachpersonal allfällige Fragen klären.

Am Austrittstag bitten wir Sie bis spätestens 12 Uhr auszutreten.



Die Kliniktasche

In der Hektik vor der Geburt geht so manches vergessen. Legen Sie deshalb die aufgeführten Utensilien schon drei bis vier Wochen vor dem Geburtstermin bereit.

Für Sie selbst

- Toilettenartikel
- Morgenmantel
- Hausschuhe
- Bequeme Kleidung
- Still-BH

Medikamente, die Sie regelmässig einnehmen Wasch- und Frottierwäsche werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Für Ihr Kind

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

Für den Austritt

- Babykleidung (Body, Strampler)
- Babyschale für den Transport im Auto

Je nach Jahreszeit

- Jäckchen/Anzug
- Ein zweites Hemdchen aus Wolle oder Baumwolle
- Wolldecke

Ambulante Wochenbettbetreuung

Für eine Wochenbettbetreuung zu Hause stehen Ihnen frei-praktizierende Hebammen oder freipraktizierende Pflegefach-frauen zur Verfügung. Infos unter www.hebammensuche.ch oder www.wochenbettbetreuung.ch

Unterlagen

- Anmeldeformular (bitte ausgefüllt), wenn Sie uns dieses nicht schon geschickt haben
- Formular «Verbindliche Vornamensgebung» (bitte ausgefüllt)
- Blutgruppenkarte
- Impfkarte
- Schwangerschaftspass (falls vorhanden)
- Krankenkassenkarte

Dokumente

Gemäss aktuellen Bestimmungen der Stadt Baden.

Merkblatt in der Beilage oder unter www.baden.ch/geburt



Infoabend

Im Rahmen eines Infoabends mit anschliessendem Apéro können sich werdende Mütter und ihre Begleitung ein Bild über die Geburt am Kantonsspital Baden 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. L. Schäffer mit Mitarbeitenden aus den verschiedenen Fachbereichen

Termin: Die aktuellen Daten finden Sie auf unserer Webseite www.ksb.ch/geburtshilfe unter dem Leistungsangebot «Informationsabend für werdende Eltern»

Anmeldung: Keine erforderlich

Weitere allgemeine Informationen unter der Telefonnummer 056 486 35 81, Sekretariat Gebärabteilung.

Kurse und Führungen

Führungen durch die Gebär- und Wochenbettabteilung

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

Leitung: Hebamme/Pflegefachperson der Wochenbettabteilung

Termin: Jeden zweiten Donnerstag

Anmeldung: Online unter www.ksb.ch/geburtsilfe, Leistungsangebot «Führung durch die Gebärabteilung und das Wochenbett»

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
- Stillen

- Zwei Paarabende mit Besichtigung der Gebärd- und Wochenbettabteilung
- Die Zeit im Wochenbett und als Familie

Kursleitung: Hebammen des Kantonsspitals Baden

Kursdauer: 6 Lektionen zu 120 Minuten, 2 davon in Begleitung

Kursbeginn: Ab der 24. Schwangerschaftswoche

Kursanmeldung: Online unter www.ksb.ch/geburtshilfe, Leistungsangebot «Geburtsvorbereitungskurs» 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 als zukünftige Eltern 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 oder Wochenendkurse

Kursbeginn: Ab der 24. Schwangerschaftswoche

Kursanmeldung: Online unter www.ksb.ch/geburtshilfe, Leistungsangebot «Geburtsvorbereitungskurs» 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: Online unter www.ksb.ch/geburtshilfe, Leistungsangebot «Geschwisterkurs» oder www.ksb.ch/veranstaltungen

Kursanmeldung: Online unter www.ksb.ch/geburtshilfe, Leistungsangebot «Geschwisterkurs» oder direkt unter Telefon 056 486 35 81

Akupunkturbehandlung zur Geburtsvorbereitung

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 und für verschiedene Schwangerschaftsbeschwerden. 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 Schwangerschafts-

beschwerden haben. Akupunktur zur Geburtsvorbereitung 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
- Anmeldung online unter www.ksb.ch/geburtsilfe,
Leistungsangebot «Akupunktur»

Akupunktur bei Schwangerschaftsbeschwerden

Neben der geburtsvorbereitenden Akupunktur kann auch bei Schwangerschaftsübelkeit, Rückenschmerzen, Karpaltunnelsyndrom oder Schlafstörungen eine Akupunktur durchgeführt werden. Diese wird von einer dafür ausgebildeten TCM-Therapeutin/Hebamme des Geburtshilfeteams durchgeführt.

- Anmeldung unter Telefon 056 486 35 81

Stillberatung

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

Stillambulatorium: Telefon 056 486 29 45



Rückbildungsgymnastik

Durch Schwangerschaft und Geburt wird die Beckenbodenmuskulatur belastet. Die Rückbildungsgymnastik ist ein ganzheitliches Körpertraining und unterstützt die Kräftigung der Haltungs- und Beckenbodenmuskulatur. Die Kurse werden in Gruppen von max. 12 Frauen durchgeführt.

Kursinhalt:

- Gezielte Gymnastik für die Beckenbodenmuskulatur
- Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
- Entspannungsübungen und Massagen
- Zeit für Ihre persönlichen Fragen

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

Kursdauer: 8 Lektionen zu 75 Minuten

Kursbeginn: Frühestens 8 Wochen nach der Geburt

Kursanmeldung: Online unter www.ksb.ch/geburtshilfe, Leistungsangebot «Rückbildungsgymnastik» oder direkt unter Telefon 056 486 35 81.

Ist es schon so weit?

Zögern Sie nicht, bei Unsicherheiten unsere Hebammen anzurufen. Diese können am besten beurteilen, ob Sie beruhigt zu Hause bleiben dürfen oder besser ins Spital kommen sollten.

Es gibt verschiedene Gründe, uns anzurufen: **056 486 35 91**

- 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.

Kantonsspital Baden AG

Departement Frauen und Kinder

Gebärdabteilung

CH-5404 Baden

Telefon 056 486 35 91

gebaerabteilung@ksb.ch



Kantonsspital Baden

