

SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND WOCHENBETT

Unser Angebot





Impressum

Herausgeber: Spital Wallis, Generaldirektion, Kommunikation, Sitten
Autor: Spitalzentrum Oberwallis, Klinik Frau-Kind, Visp
Gestaltung: Eddy Pelfini Graphic Design, Sitten
Fotos: Fotolia, Spital Wallis: R. Kuonen, J. Faiss
Druck: Valmedia AG, Visp
Referenz: 629 227 – 01/2022

- 04 **Willkommen**
- 05 **Verhalten während der Schwangerschaft**
- 07 **Sprechstunden und Kurse rund um die Geburt**
 - Hebammensprechstunde
 - Geburtsvorbereitungskurs
- 10 **Besichtigung der Räumlichkeiten und Spitaleintritt**
- 11 **Mitnehmen zur Geburt**
- 13 **Die Geburt**
- 14 **Ambulante Geburt**
- 15 **Das Wochenbett**
- 18 **Die Betreuung des Neugeborenen**
- 19 **Nach Hause**

WILLKOMMEN

Liebe werdende Eltern

Sie haben sich für eine Geburt im Spitalzentrum Oberwallis (SZO) entschieden. Diese Broschüre begleitet Sie während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und gibt Ihnen nützliche Informationen über unser Klinik Frau-Kind mit den Abteilungen für Geburtshilfe, Gynäkologie und Pädiatrie.

Bitte beachten Sie ebenso die «Empfangsbroschüre» des Spitalzentrums Oberwallis, welche Ihnen den Aufenthalt in unserem Haus erleichtert.

Wir hoffen, dass Sie sich bei uns wohl fühlen werden, wünschen Ihnen alles Gute für die Geburt und einen angenehmen Aufenthalt bei uns.

Klinikleitung und Team Frau-Kind



Sie werden während der Zeit der Schwangerschaft viele Veränderungen erfahren. Nachfolgend haben wir einige Empfehlungen zusammengestellt, welche Sie in dieser Zeit unterstützen:

Nehmen Sie bereits drei Monate vor der Schwangerschaft und während den ersten 12 Wochen täglich Folsäure ein. Während der Schwangerschaft hilft Ihnen eine ausgewogene **Ernährung**, sich wohl und fit zu fühlen. Bei Übelkeit zu Beginn der Schwangerschaft empfiehlt es sich, öfters kleine Mahlzeiten einzunehmen sowie häufig schluckweise zu trinken. Sie können während der Schwangerschaft und der Stillzeit auch ein Vitaminpräparat einnehmen. Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass solche Präparate von der Grundversicherung häufig nicht bezahlt werden.

Alkohol und Rauchen während der Schwangerschaft ist schädlich für Ihr Kind. Nutzen Sie und Ihr Partner diese Gelegenheit, mit dem Rauchen aufzuhören und verzichten Sie auf Alkohol.

Die Einnahme von **Medikamenten** sollte nur in Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin erfolgen. Informieren Sie deshalb alle behandelnden Ärzte oder Ärztinnen über Ihre Schwangerschaft.

Körperliche und sportliche Aktivitäten in der Schwangerschaft sind gesund und sollten weitergeführt werden, jedoch in gemässiger Intensität. Von Hochleistungssport und Kampfsportarten raten wir Ihnen ab. Hingegen empfehlen wir Sportarten wie Fahrradfahren, Walking, Schwimmen, Wandern, Langlauf und Ähnliches.

Tragen Sie beim **Autofahren** immer Sicherheitsgurte. Legen Sie bei länger dauernden Fahrten häufige Pausen ein (mindestens alle 1 – 2 Stunden) und führen Sie sich genug Flüssigkeit zu. Vor **Auslandreisen** lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten. Vermeiden Sie grundsätzlich langes Sitzen in gleicher Stellung.

Zur Vorbeugung gegen **Schwangerschaftstreifen** achten Sie auf Ihre Gewichtszunahme. Sie können Ihre Bauchhaut zusätzlich mit Cremes und Ölen pflegen. Schwangerschaftstreifen lassen sich jedoch nicht immer verhindern.

Zur **Dammvorbereitung** empfehlen wir Ihnen in den letzten 4 – 6 Wochen vor der Geburt den Damm täglich mit einem Öl zu massieren. Es gibt weitere Hilfsmittel zur Dammvorbereitung, lassen Sie sich von der Hebamme, Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten.

Zur Vorbereitung aufs **Stillen** lesen Sie bitte die Unicef Broschüre «Stillen - ein gesunder Start ins Leben», www.stiftungstillen.ch. Während der Schwangerschaft sollte Ihre **Brust** kontrolliert werden. Bei Auffälligkeiten der Brust, bei vorangegangenen Stillproblemen oder allgemeinen Fragen zum Stillen lassen Sie sich von einer Hebamme, Stillberaterin oder Ihrem Arzt resp. Ihrer Ärztin beraten.

Bei Problemen bezüglich **Arbeitsvertrag, Arbeitsfähigkeit und Mutterschaftsurlaub** wenden Sie sich an Ihren Arbeitgeber, Ihre Versicherung oder an eine Gewerkschaft. Wir verweisen Sie auf die Broschüre «Info Mutterschaft» der Travail Suisse, www.travailsuisse.ch. Eine beratende Funktion hat auch das kantonale Gleichstellungsbüro in Sitten, www.vs.ch/familie.

Hebammensprechstunde

Eine Schwangerschaft ist nicht nur ein bewegendes Ereignis für jede Frau. Sie ist auch ein Ausnahmezustand, an dessen Ende eine markante Veränderung für die werdende Mutter, deren Partner und die ganze Familie steht.

In dieser Zeit ist eine persönliche und umfassende Betreuung und Begleitung aller Beteiligten besonders wichtig.

In der **Hebammensprechstunde des Spitalzentrums Oberwallis** erhalten werdende Eltern eine individuelle und umfassende Betreuung im ersten und letzten Drittel der Schwangerschaft sowie eine gezielte Vorbereitung auf ein positives Geburtserlebnis. In einer vertrauensvollen Atmosphäre geben wir Ihnen die Möglichkeit, über Ihre Bedürfnisse, Wünsche, Freuden und Ängste zu sprechen. Ebenfalls bieten wir Ihnen eine Geburtsvor- und/oder nachbesprechung an. Sollten Probleme auftreten, arbeiten wir eng mit Ihrem behandelnden Gynäkologen oder Ihrer behandelnden Gynäkologin zusammen.



Geburtsvorbereitungskurs

Geburtsvorbereitungskurse helfen Angst oder Unsicherheiten abzubauen und Ihr körperliches wie auch psychisches Wohlbefinden während der Schwangerschaft zu stärken. An unserem **Geburtsvorbereitungskurs am SZO** werden Sie zu den Themen Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und Pflege des Neugeborenen informiert. Durch den Kurs begleitet Sie eine Hebamme aus unserem Team. Weitere nützliche Hinweise erhalten Sie von einer Frauenärztin, einem Kinderarzt und einer Pflegefachfrau der Klinik Frau-Kind. Wir empfehlen Ihnen und Ihrem Partner, diesen Kurs zwischen der 26. und 28. Schwangerschaftswoche zu besuchen.

Die Anmeldung zu den Kursen und zur Hebammensprechstunde erfolgt über das Sekretariat Frau-Kind des SZO.

T 027 604 24 85 oder per E-Mail szo.frau.kind@hopitalvs.ch.

Wir bitten um eine frühzeitige Anmeldung.



BESICHTIGUNG DER RÄUMLICHKEITEN UND SPITALEINTRITT

Unsere Klinik umfasst die Abteilungen Geburtshilfe/Gynäkologie und Pädiatrie. Wir sind mit dem **UNICEF Qualitätslabel Baby Freundliches Spital** zertifiziert.

Sie sind herzlich eingeladen, unsere Räumlichkeiten vor der Geburt zu besichtigen, um sich mit der Umgebung vertraut zu machen.

Spitaleintritt

Ihr Spitaleintritt sollte erfolgen:

- Bei Wehen in regelmässigen Abständen von ca. 5 bis 10 Minuten
- Bei Abgang von Fruchtwasser (Blasensprung) oder einer Blutung in Menstruationsstärke
- Bei Wehen, hartem Bauch oder Ziehen in regelmässigen Abständen früher als drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin

Bei Unsicherheiten oder Fragen steht Ihnen rund um die Uhr eine Hebamme zur Verfügung.

Bitte melden Sie sich für Besichtigungen der Räumlichkeiten (vor dem Spitaleintritt zur Geburt) und bei Fragen bei der **Hebamme T 027 604 24 75**.

Wir bitten Sie, folgende Dokumente mitzubringen:

- Persönliche Ausweispapiere (Identitätskarte)
- Versicherungsausweis Ihrer Krankenkasse oder Versicherung
- Blutgruppenausweis
- Blutzucker-Kontrollheft und Schwangerschaftspass (falls vorhanden)
- Allergiepass (falls vorhanden)
- Verheiratete Schweizerinnen: Familienbüchlein
- Verheiratete Ausländerinnen: Heiratsschein, Aufenthaltsbewilligung und Pässe
- Nicht verheiratete Schweizerinnen: Personenstandsausweis
- Vorgeburtliche Vaterschaftsanerkennung (falls vorhanden)

Persönliche Effekten

- Toilettenartikel (Frottierwäsche steht zur Verfügung)
- Bequeme Hausschuhe
- Unterwäsche, Büstenhalter mit Vorderverschluss (Still-BH)
- Nachthemd oder Pyjama mit Vorderverschluss
- Trainer oder Hausanzug mit Vorderverschluss
- Bequemes T-Shirt und Socken für die Geburt
- Bebekleider für die Heimkehr
- Medikamente, die Sie einnehmen oder eine Liste davon
- Bücher oder Zeitschriften, wenn Sie gerne lesen
- Eigene Musikgeräte mit Kopfhörer



Gemeinsam streben wir eine Geburt in Sicherheit, Geborgenheit und angenehmer Atmosphäre an. Wir legen grössten Wert auf eine ungestörte, erste Kontaktaufnahme mit Ihrem neugeborenen Kind. Wir bemühen uns, Ihren Wünschen und denen Ihres Partners entgegenzukommen.

Der Partner darf während der ganzen Geburtsphase anwesend sein.

Die **Bewegungsfreiheit** während der Wehen unterstützt eine natürliche Geburt. Hilfsmittel wie Gymnastikball, Matte, Mayahocker sind vorhanden. Eine Gebärvanne steht Ihnen zur Entspannung und bei der Geburt zur Verfügung. Zur Sicherheit des Kindes werden in regelmässigen Abständen die kindlichen Herztöne und die Wehen registriert.

Wir unterstützen Sie jederzeit mit einer **Schmerzbehandlung**. Gelegentlich empfehlen wir Ihnen eine Regionalanästhesie zur Schmerzlinderung während der Geburt (PDA). Lesen Sie die Broschüre «Informationen für Schwangere – Die Regionalanästhesie zur Schmerzlinderung bei der Geburt», www.sggh.ch (Fachpersonen, Informationsblätter).

Dammschnitte werden nur noch in seltenen speziellen Situationen durchgeführt. Manchmal tritt ein spontaner Dammriss auf, welcher im Allgemeinen problemlos abheilt.

Geburtseinleitungen nach dem Termin werden durchgeführt, wenn es medizinisch notwendig und sinnvoll ist, gemäss Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, www.sggh.ch.

Bei Bedarf steht zur Versorgung des Neugeborenen (Atemprobleme, Infektionen, etc.) jederzeit eine erfahrene Kinderärztin oder ein Kinderarzt zur Verfügung.

AMBULANTE GEBURT

Wenn Sie gerne das Wochenbett zu Hause verbringen möchten und eine ambulante Geburt planen, sollten Sie schon frühzeitig mit einer Hebamme Kontakt aufnehmen, welche Sie nach der Geburt zu Hause betreuen wird.

Sprechen Sie auch mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt vor der Geburtsanmeldung über Ihren Wunsch nach einer ambulanten Geburt.

Nach der Geburt bleiben Sie ca. 6 Stunden im Gebärsaal und werden dort von unserer Hebamme des SZO betreut und überwacht. Sobald Sie und Ihr Kind wohl-auf sind, entlassen wir Sie in die Obhut Ihrer freiberuflichen Hebamme.

Falls sich nach der Geburt eine Entlassung nach 6 Stunden als Risiko für Sie oder Ihr Kind erweist oder auf Ihren Wunsch, können Sie jederzeit bei uns stationär aufgenommen werden.



Stillen und Rooming-in

Als Geburtsklinik mit dem **UNICEF Qualitätslabel Baby Freundliches Spital** halten wir uns an die «10 Schritte zum erfolgreichen Stillen».

Wir nehmen Sie und Ihr Kind gemeinsam im selben Zimmer auf. Das **Rooming-in** fördert die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind und erleichtert das Erlernen des Stillens. Ihr Körperkontakt, Ihre Wärme, Ihr Herzschlag und Ihre Stimme geben dem Kind eine tiefe Geborgenheit. Die Pflegefachfrauen unterstützen und begleiten Sie bei der Pflege Ihres Kindes im Zimmer. Selbstverständlich dürfen Sie Ihr Baby für Ihre persönlichen Belange, für einen Ausflug ins Bistro oder in den Garten in die Obhut unserer Pflegefachfrauen geben.

Das Saugbedürfnis des Kindes ist in den ersten Lebenstagen sehr gross. Der Verzicht auf einen **Schnuller** in der ersten Zeit hilft Ihrem Kind das korrekte Saugen an der Brust zu erlernen. Beim effizienten Saugen werden Ihre Brustwarzen geschont und die Milchbildung kommt schneller in Gang.

Sie werden auch in unserem ruhigen, gemütlichen **Stillzimmer** durch unsere Pflegefachfrauen, Hebammen und Stillberaterin beraten und unterstützt.

Falls Sie Ihr Kind nicht stillen können oder aus medizinischen Gründen nicht stillen dürfen, besprechen wir mit Ihnen im Detail die Ernährung des Neugeborenen.

Ernährung während der Stillzeit

Der Verzicht auf gewisse Nahrungsmittel wird nicht mehr angeraten. Wir schlagen Ihnen jedoch vor, an den Informationsveranstaltungen der Ernährungsberaterinnen teilzunehmen. Die Pflegenden informieren Sie diesbezüglich rechtzeitig.

Esszimmer

Gerne servieren wir Ihnen die Mahlzeiten im Esszimmer. Am Morgen steht Ihnen ein Frühstücksbuffet zur Verfügung.

Zimmer

Alle Wöchnerinnen werden in 2-Bettzimmern gemeinsam mit Ihrem Neugeborenen betreut.

Privat- und Halbprivatzimmer

Falls Sie eine private oder halbprivate Versicherung haben, erkundigen Sie sich bei der Patientenmeldung über unsere besonderen Dienstleistungen.

Familienzimmer

Auf Wunsch und je nach Platzverhältnissen bieten wir Ihnen und Ihrem Partner ein Familienzimmer gegen einen Aufpreis von Fr.100.00 oder Fr. 150.00 an (ohne Verpflegungskosten).

Reservationen der Familienzimmer sind nicht möglich, da sich die Belegung der Wochenbettabteilung nicht planen lässt und die Nachfrage nach Familienzimmern sehr gross ist. Wir danken für Ihr Verständnis.



DIE BETREUUNG DES NEUGEBORENEN

Es ist für uns hilfreich, wenn Sie bereits vor der Geburt eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt Ihres Vertrauens wählen, welche/r Ihr Kind nach dem Spitalaustritt betreuen wird.

Ihr Neugeborenes wird am ersten Lebenstag vom betreuenden oder diensthabenden Kinderarzt untersucht.

Das Pflorgeteam führt bei Ihrem Kind mehrere Routineuntersuchungen durch, unter anderem am 4. Lebenstag eine Blutprobe zur Erfassung von seltenen Stoffwechselerkrankungen und ein Hörtest zur frühzeitigen Erfassung einer angeborenen Schwerhörigkeit.

Vor Spitalaustritt untersucht die Kinderärztin oder der Kinderarzt in Ihrem Beisein das Baby noch einmal gründlich. Dabei werden die Nachkontrollen und die weiteren Schritte in der Entwicklung Ihres Kindes besprochen.

Die erste Kontrolle nach dem Spitalaustritt findet normalerweise im Alter von einem Monat statt. Gleichzeitig wird ein Hüftultraschall gemacht, um allfällige Ausreifungsstörungen der Hüftgelenke zu erfassen.

Die erste Impfung – gemäss den geltenden Impfeempfehlungen – wird im Alter von zwei Monaten durchgeführt.

Im Spitalzentrum Oberwallis führen wir eine spezialisierte **Kinderabteilung** innerhalb der Klinik Frau-Kind. Neben überwachungsbedürftigen Termingeborenen, können wir auch Frühgeborene ab 34 Schwangerschaftswochen aufnehmen.

Wenn Ihr Kind eine intensivere Überwachung und besondere Pflege benötigt, betreuen wir Sie und Ihr Kind auf der Kinderabteilung.

Selbstverständlich dürfen die Eltern rund um die Uhr bei Ihrem Kind sein. Die Pflegefachfrauen ermöglichen Ihnen auch in dieser schwierigeren Situation eine enge Beziehung wie auch Körperkontakt mit Ihrem Kind und helfen Ihnen, das Neugeborene zu stillen.

Der Zeitpunkt des Spitalaustritts wird zwischen Ihnen, den Pflegefachpersonen und den Ärztinnen und Ärzten besprochen. Dies ist in der Regel der Fall, wenn Sie sich gesund fühlen und mit dem Stillen sowie der Betreuung Ihres Kindes vertraut sind. Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, den Austritt am Vortag zu melden, damit die Austrittsuntersuchungen für Sie und Ihr Kind veranlasst werden können und Sie Ihren Austritt auf den Vormittag planen können.

Offene Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett können Sie während der Austrittsuntersuchungen und des Austrittsgesprächs mit den Hebammen, Pflegefachfrauen oder Ärztinnen und Ärzten klären.

Bei Fragen oder Stillproblemen dürfen Sie sich jederzeit bei uns melden.



ADRESSE UND KONTAKT



Abteilung Frau-Kind

027 604 24 71

Hebammen

027 604 24 75 (ebenfalls Auskunft über freiberufliche Hebammen)

Sekretariat für Gynäkologie und Geburtshilfe

027 604 24 85

szo.frau.kind@hopitalvs.ch

Ambulante Stillberatung

027 604 28 77

Mütter- Väterberatung

www.smzo.ch/sites/de/muetter-undvaeterberatung

Spital Wallis

Spitalzentrum Oberwallis

Spital Visp

Klinik Frau-Kind

Pflanzettastrasse 8

3930 Visp

027 604 33 33