



**Kantonsspital
Frauenfeld**
Spital Thurgau AG



**Wegleitung für Schwangere
Informationen zu Schwangerschaft,
Geburt und Wochenbett (Ausgabe 2012)**

 **Frauenklinik**

Telefon Gebärdabteilung: 052 723 72 05
Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar!

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	3
Schwangerschaft	5
Geburt	22
Wochenbett	31
Kursübersicht	50
Wichtige Adressen, Tel., Lageplan	62

Willkommen in der Frauenklinik

Diese Wegleitung soll Sie kurz über unsere Gebä- und Wochenbettabteilung informieren. Die Erfüllung Ihrer persönlichen und individuellen Wünsche ist uns ein grosses Anliegen.


Fachkompetentes Personal betreut und berät Sie rund um die Uhr. Es sorgt für optimale Sicherheit und Gesundheit von Ihnen und Ihrem Kind.

Für die Schwangerschaft, die Geburt und die Wochenbettzeit wünschen wir Ihnen alles Gute.

Freundliche Grüsse und auf Wiedersehen!

Chefartzt:

PD Dr. med. Mathias Fehr



Co-Chefartzt:

Prof. Dr. med. Volker Viereck



Leitende Ärztin,

Leiterin Geburtshilfe und Pränatalmedizin:

Dr. med. Margaret Hüsler



Stationsleitung Gebärdabteilung:

Claudia Heer



Stationsleitung Wochenbettabteilung:

Karin Suter



Stationsleitung Privatstation:

Eveline Rüttimann



Homepage der Frauenklinik

Schauen Sie doch mal rein!

Unter *www.frauenklinik-frauenfeld.ch* finden Sie unter anderem:

- Babygalerie mit Fotos
(Diese können als e-card verschickt werden)
- Aktuelle Daten unserer Informationsabende für werdende Eltern
- Kursangebote im Kurszentrum Frauenklinik Frauenfeld
- Informationen rund um die Geburt
- News zu Veranstaltungen

Wir sind auch per E-Mail erreichbar: *info@frauenklinik-frauenfeld.ch*

Informationsabende für werdende Eltern und individuelle Vorgespräche

Vor der Geburt gibt es viele Fragen, Wünsche und Erwartungen, die wir gerne erfüllen. Sie können uns an den Informationsabenden für werdende Eltern oder in persönlichen Gesprächen kennen lernen. Auch unsere Broschüren und Formulare, die wir Ihnen nach der Geburtsanmeldung zustellen oder die Sie in der Gebärabteilung anfordern können (Telefon 052 723 72 05) geben Ihnen umfassende Auskunft. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Informationsabende für werdende Eltern

Diese finden einmal monatlich mit unserem geburtshilflichen Team statt: Frauenärztinnen/-ärzte, Hebammen, Kinderärzte, Wochenbett-Pflegefachfrauen, Stillberaterin sowie Mütter-/Väterberaterin. Durch Kurzreferate, unseren Geburtsfilm und einen Rundgang durch die Abteilungen gewinnen Sie einen Einblick. Beim anschließenden Apéro können Sie persönliche Fragen stellen und mit unseren Fachpersonen diskutieren.

→ Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr (jeweils Dienstag)

→ Ort: Vortragssaal Stock P (Lift)

→ Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

Daten im 2012

17. Januar

17. April

03. Juli

02. Oktober

07. Februar

08. Mai

14. August

06. November

06. März

05. Juni

11. September

11. Dezember

Geburtsvorbereitendes Gespräch mit der Hebamme

Sehr geschätzt werden die individuellen Vorgespräche mit unseren Hebammen. Gerne laden wir Sie und Ihren Partner bzw. Ihre Bezugsperson dazu ein. Ideal ist die Zeit nach der 30. Schwangerschaftswoche, weil Sie sich dann bereits intensiv mit Geburtsfragen auseinandersetzen.

Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung eines Gesprächs – am besten kurzfristig – rufen Sie einfach unsere Hebammen an.

Dieses freiwillige Gespräch ist kostenlos.

Telefon Gebärdabteilung: 052 723 72 05

Wir sind für Sie Tag und Nacht erreichbar.

Persönliches Gespräch mit Dr. med. Margaret Hüsler, Leiterin Geburtshilfe und Pränatalmedizin

Wünschen Sie ein solches Gespräch? Gerne können Sie über das Ambulatorium der Frauenklinik einen Termin in der Sprechstunde von Frau Dr. Hüsler vereinbaren: Telefon 052 723 72 56 (Montag bis Freitag jeweils von 08.00 bis 12.00 und von 13.00 bis 17.00 Uhr)

Lifestyle in der Schwangerschaft

Wie verändert die hormonelle Umstellung in der Schwangerschaft meinen Körper?

- Durch den erhöhten Wassergehalt zirkuliert bis zu 2 Liter mehr Blut zur optimalen Versorgung. Der Anteil der roten Blutkörperchen (Hämoglobin) sinkt dadurch (normale Schwangerschaftsanämie). Erst unterhalb von einem kritischen Wert ist eine Eisenersatztherapie notwendig.
- Bindegewebe und Muskeln werden geschmeidiger.
- Die Darmtätigkeit wird träger und langsamer.
- Es kommt zur vorübergehenden Veränderung der Hautpigmentierung. Muttermale, Sommersprossen oder die Bauchmittellinie können sich dunkler verfärben.
- Die Zähne benötigen auf Grund teils häufigen Erbrechens und lockerem Zahnfleisch eine gute Pflege (weiche Zahnbürste, Zahnseide, Mundspülungen sowie zucker- und säurearme Ernährung). Ein Zahnarztbesuch empfiehlt sich in der Frühschwangerschaft.

Warum brauche ich eine Folsäureprophylaxe?

- Zur Vorbeugung eines offenen Rückens, Lippen- oder Gaumenspalten sowie zur Verminderung von Herzfehler des ungeborenen Kindes empfiehlt sich eine zusätzliche tägliche Folsäureeinnahme von 0,4 mg bereits bei der Planung einer Schwangerschaft.

Wie soll ich mich während der Schwangerschaft ernähren? Muss ich «für zwei» essen?

- Richtig ist, wenn Sie «für zwei» essen, was aber nicht heisst das Doppelte zu essen!

- Der Gesamtkalorienbedarf während der Schwangerschaft erhöht sich um ca. 200–300 kcal pro Tag. Dies entspricht soviel wie: 1 kleines Joghurt nature oder 1 Frucht mit 2 Esslöffeln Flockenmischung.



- Eine optimale Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen ergibt sich aus einer vielseitigen Zusammenstellung des Speiseplanes nach der Lebensmittelpyramide.

Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden:

Übelkeit, Erbrechen

- Leichte und häufigere Mahlzeiten.
- Bereits vor dem Aufstehen im Bett etwas Kleines essen oder trinken (Zwieback, Brot, Tee).

Sodbrennen

- Häufige kleine Mahlzeiten.
- Sich nicht gleich nach den Mahlzeiten hinlegen.
- Fettige oder zuckerhaltige Nahrung sowie koffeinhaltige Getränke meiden.
- Zu jeder Mahlzeit Eiweiss essen.

Verstopfung

- Viel trinken – 2 bis 3 Liter pro Tag – in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee.
- Ballaststoffreiche Ernährung wie Vollkornprodukte, Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte.
- Regelmässige Bewegung.

Blähungen, Völlegefühl

- In Ruhe und langsam essen.
- Häufigere Mahlzeiten über den Tag verteilt.
- Fenchel-, Anis- oder Kümmeltee wirken lindernd.
- Schwerverdauliche Nahrungsmittel wie Kohlarten, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Hülsenfrüchte und stark kohlenensäurehaltige Getränke meiden.

Wie viel muss/darf ich während der Schwangerschaft zunehmen?

Die neuesten Empfehlungen* bezüglich einer optimalen Gewichtszunahme während der Schwangerschaft richten sich nach dem BMI (Body Mass Index = Gewicht/Grösse²):

BMI	Empfohlene Gewichtszunahme
<18	12–18 kg
18–24	11–16 kg
25–29	7–11 kg
>30	5–9 kg

Zwillingschwangerschaft

bis 24	16–24 kg
25–29	14–22 kg
>30	11–19 kg

* Committee on Nutritional Status During Pregnancy and Lactation of the Institute of Medicine (IOM) 2009

Darf ich koffeinhaltige Produkte in der Schwangerschaft konsumieren?

Die Koffeindosis in Schokolade, Schwarztee, Cola-Getränken und Energy Drinks ist ungefährlich. Hingegen sollte man nicht mehr als 2 bis 3 Tassen Kaffee pro Tag konsumieren.

Alkohol, Nikotin, Drogen – Muss ich auf Alkohol während der Schwangerschaft verzichten?

Es wird empfohlen, während der Schwangerschaft auf Alkohol zu verzichten. Übermäßiger Alkoholkonsum oder Alkoholsucht können zu bleibenden Fehlbildungen und geistigen Schädigungen des ungeborenen Kindes führen.

Lohnt es sich während der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufzuhören?

Raucherinnen sollten in jedem Stadium der Schwangerschaft versuchen aufzuhören. Denn Rauchen ist ein Risikofaktor für Komplikationen wie niedriges Geburtsgewicht, Frühgeburt, Fruchttod, plötzlicher Kindstod. Wenn ein Rauchstopp nicht möglich ist, sollte zumindest eine Reduktion der Zigarettenzahl angestrebt werden.

Ist Drogenkonsum schädlich für das ungeborene Kind?

Alkohol-, opiat-(Heroin) oder kokainabhängige Schwangere erleiden deutlich mehr Fehlgeburten. Marihuanakonsum führt nicht zu vermehrten Missbildungen, aber die Sterblichkeit dieser Kinder ist erhöht. Kokain vermindert die Durchblutung der Gebärmutter, sodass die Schwangere dringend verzichten sollte. Opiate wie Heroin führen zu Fehlgeburten, Frühgeburten und Kindern mit niedrigem Geburtsgewicht. Zusätzlich lei-

den diese Kinder nach der Geburt unter Entzugssymptomen. Bei Einnahme von Amphetaminen (Ecstasy, Speed) leiden die Kinder an Hirn- und Nervenkrankheiten und Fehlbildungen am Lippen-Kiefer-Gaumenbereich.

Gerne beraten wir Sie persönlich, falls Sie unter Drogenabhängigkeit leiden. Wenden Sie sich bitte direkt an Dr. med. Margaret Hüsler, Leiterin Geburtshilfe und Pränatalmedizin über unser Ambulatorium Frauenklinik, Telefon 052 723 72 56.

Kann ich während der Schwangerschaft sportlich aktiv sein?

Sportliche Aktivität steigert das Wohlbefinden der Schwangeren merklich und ist deshalb bei einer normal verlaufenden Schwangerschaft zu empfehlen!

Besonders eignen sich

- Wandern, Jogging, Gymnastik, Tennis, Schwimmen, Aqua-Fitness, Velofahren, Langlauf

Weniger günstig sind

- Reiten, Wasserski, Surfen, Tauchen, Ski fahren, Eiskunstlauf

Abzuraten sind

- Marathonlauf, Mannschafts-/Kontaktsportarten, Hochleistungssport, Ski fahren oder Langlauf über 2500m.



Reisen

Welches Verkehrsmittel benutze ich am besten während der Schwangerschaft?

Zug:
Günstig.

Auto:
Immer Gurten tragen. Dabei soll der diagonale Gurt zwischen Brust und über dem Baby und der Beckengurt möglichst unterhalb des schwangeren Bauches platziert werden.

Flugzeug:
Bis zum 8. Monat möglich. Möglichst gangnahe Platzreservation mit viel Beinfreiheit. Es empfiehlt sich, während dem Flug häufig aufzustehen und herumzugehen und möglichst Stützstrümpfe (Kompressionsstrümpfe) zu tragen.

Von welchen Reisezielen ist während der Schwangerschaft eher abzuraten?

Von der Bergwelt über einer Höhe von 2500 m sowie von den Tropen ist während der Schwangerschaft eher abzuraten.

(Schweiz. Tropeninstitut: Telefon 061 284 81 11, www.sti.ch, www.savetravel.ch)

Welche Medikamente darf ich während der Schwangerschaft einnehmen?

Bei Medikamenteneinnahme während der Schwangerschaft ist zu beachten, dass Medikamente durch die Plazenta auch zum Kind gelangen können und die Entwicklung des Kindes beeinflussen oder schädigen können. Vor Einnahme von Medikamenten nehmen Sie daher bitte Rücksprache mit Ihrem betreuenden Arzt / Ihrer betreuenden Ärztin.

Einige der Medikamente, die wir während der Schwangerschaft verschreiben (z.B. ein Blutdruckmedikament bei vorzeitigen Wehen) sind sogenannte «offlabel use»-Medikamente. Sie wurden jedoch in Studien getestet und sind grundsätzlich sicher für Mutter und Kind. Dazu gehören z.B. Adalat®, Cytotec®, Syntocinon® als Bolus, Utrogestan® etc.

Ist Sexualität während der Schwangerschaft für das werdende Kind schädlich?

Sexualität wird während der Schwangerschaft unterschiedlich erlebt. Zum Teil wird sie viel intensiver erlebt, zum Teil bestehen wegen Körperveränderungen Hemmungen und Scheu, das ungeborene Kind zu verletzen.

Wichtig ist, gerade in dieser Zeit viel miteinander zu reden. Beidseitig sollen Wünsche geäußert und einander Verständnis entgegengebracht werden.

Wichtig ist zu wissen, dass die Sexualität dem Kind nicht schadet und erlaubt ist. Ein Verbot besteht nur bei vorzeitigen Wehen, Blutungen und wenn die Plazenta vor dem inneren Muttermund liegt (Plazenta praevia).

Wie steht es mit der Arbeit, was sind meine/unsere rechtlichen Grundlagen während der Schwangerschaft?

Kündigungsschutz

Während der ganzen Schwangerschaft und 16 Wochen nach Geburt darf Ihr Arbeitgeber Ihnen nicht kündigen, sofern Sie in einem unbefristeten Arbeitsverhältnis stehen und die Probezeit abgelaufen ist. Sie können das Arbeitsverhältnis jederzeit beenden.

Mutterschaftsurlaub

Dieser beträgt offiziell 14 Wochen und kann nach Absprache mit dem Arbeitgeber auch verlängert werden.

Gerne verweisen wir auf die Broschüre «Mutterschaft – Schutz der Arbeitnehmerinnen» der seco, Direktion für Arbeit, Eidg. Volkswirtschaftsdepartement, Bern, zu finden unter www.seco.admin.ch

Lohnzahlung während des Mutterschaftsurlaubs

Die Mutterschaftsversicherung (Volksabstimmung 2004) gewährleistet für alle angestellten oder selbstständig erwerbenden Mütter während 14 Wochen nach Geburt die Lohnfortzahlung. Voraussetzung ist die obligatorische Versicherung im Sinne des AHV-Gesetzes während der letzten 9 Monate vor der Niederkunft sowie eine Erwerbstätigkeit von mindestens 5 Monaten während der Schwangerschaft. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, beträgt die Lohnfortzahlung während 14 Wochen 80 % des durchschnittlichen Einkommens vor der Geburt, maximal CHF 172.00 pro Tag. Das Taggeld entfällt bei frühzeitiger Wiederaufnahme der Arbeit.

Ferien

Sie haben Anspruch auf ein normales Ferienpensum, sofern Ihr Arbeitsausfall während der Schwangerschaft und nach der Geburt nicht länger als 2 Monate beträgt. Sobald die Arbeitsabsenz länger als zwei Monate dauert, kann der Arbeitgeber Ihnen die Ferien für jeden weiteren vollen Absenzmonat um einen Zwölftel kürzen.

www.travailsuisse.ch

Gesundheitsschutz

Sie haben als Schwangere ein Recht auf besonderen Schutz und entsprechende Massnahmen. Können Sie aufgrund der Schwangerschaft eine Tätigkeit nicht mehr verrichten, muss Ihnen der Arbeitgeber eine andere, gleichwertige Arbeit anbieten.

Absenzen

Ihre Absenzen gelten als «Krankheit».

Arbeitszeiten

Überstunden während der Schwangerschaft und dem Stillen, Akkord- oder Fließbandarbeit wie auch Nachtarbeit ab dem 7. Monat sind nicht erlaubt.

Für detailliertere Angaben besuchen Sie bitte folgende Website:

www.travailsuisse.ch

Zivilrecht

Das Neugeborene wird durch die Patientenadministration dem Zivilstandsamt Ihrer Wohngemeinde schriftlich gemeldet. Hierzu benötigen wir Ihre Ausweispapiere. Der Geburtsschein des Kindes wird Ihnen anschliessend zugestellt.

Anerkennung der Vaterschaft

Das Neugeborene kann vom Kindsvater vor oder nach der Geburt beim Zivilstandsamt der Wohngemeinde schriftlich anerkannt werden. Welche Papiere dafür notwendig sind, kann Ihnen Ihr Zivilstandsamt mitteilen. Bei der Vaterschaftsregelung erhalten Sie Hilfe durch die Vormundschaftsbehörde in Ihrer Wohngemeinde.

Pränatal Diagnostik

In der heutigen Zeit kommt der Ultraschalldiagnostik in der Schwangerschaft eine immer grössere Bedeutung zu. Um dieser Bedeutung Rechnung zu tragen bieten wir in der Frauenklinik des Kantonsspitals Frauenfeld alle gängigen Untersuchungen rund um die vorgeburtliche Diagnostik an. Ziel ist es, Ihnen als werdende Eltern eine grösstmögliche Sicherheit mit einer minimalen Invasivität zu bieten, um das junge Leben nicht zu gefährden.

Nach der Terminbestimmung in der Frühschwangerschaft wird der *erste «grosse» Ultraschall in der Regel in der 12. bis 14. Schwangerschaftswoche (SSW)* durchgeführt. Ziel dieser Untersuchung ist es, schon dann einige Fehlbildungen auszuschliessen bzw. Hinweise auf das Vorliegen genetischer Störungen zu erhalten. Auf Wunsch und zur Erhöhung der diagnostischen Sicherheit kann dieser Ultraschall mit einer Blutuntersuchung kombiniert werden (sogenannter Erst-Trimester-Test). Auch führen wir Gewebeentnahmen am Mutterkuchen (sogenannte Chorionzottenbiopsie oder CVS, ab der 12. SSW) bzw. Fruchtwasserpunktionen (sogenannte Amniozentese, ab der 15. SSW) durch.

Der *zweite «grosse» Ultraschall findet zwischen der 20. und 22. SSW statt*, wo neben dem Wachstum des Kindes, der Lage des Mutterkuchens und der Fruchtwassermenge vor allem gezielt ein Fehlbildungsausschluss durchgeführt wird. Allerdings ist diese Untersuchung keine Garantie für ein gesundes Kind. Werden jedoch keine Fehlbildungen erkannt, was die Regel ist, kann in den meisten Fällen davon ausgegangen werden, dass das Kind gesund ist.

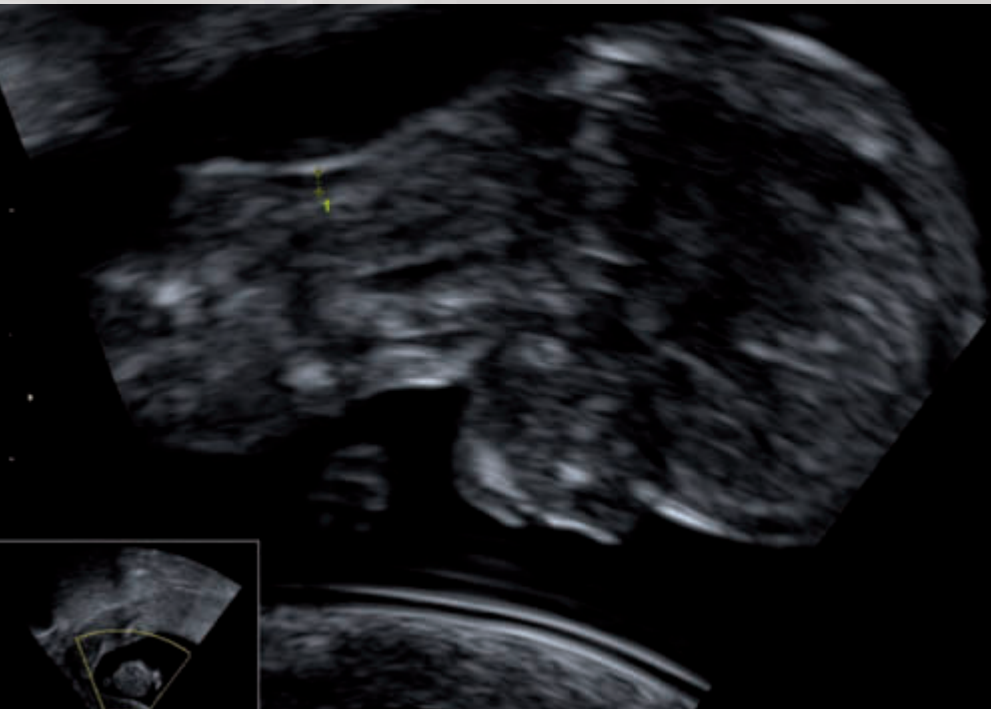
In der *etwa 30. SSW erfolgt ein weiterer Ultraschall*, in dem erneut das Wachstum, der Mutterkuchen und das Fruchtwasser kontrolliert werden. Daneben wird auch noch übersichtsmässig nach Fehlbildungen geschaut, da nicht alle Fehlbildungen zwischen der 20. und 22. SSW erkannt werden können.



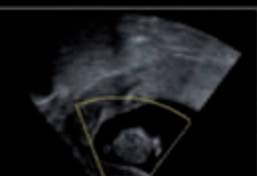
↑ 3-D Ultraschall im 3. Schwangerschaftsdrittel

3D

↓ Nackentransparenzmessung bei 12 Schwangerschaftswochen im Rahmen des Erst-Trimester-Tests



Alter: 19.28 - 2.38
PWT: 100.0
Gn: 1
C7 / M5
P3 / E2
SRI II 1



Bei Hinweisen auf eine Wachstumsstörung des Kindes oder bei mütterlichen Vorerkrankungen (z. B. hoher Blutdruck) kann *zusätzlich ein sogenannter Doppler-Ultraschall* durchgeführt werden, bei dem die Durchblutung auf kindlicher und auf mütterlicher (Gebärmutter)-Seite betrachtet wird. Diese Spezialuntersuchung ist allerdings nur in wenigen Fällen erforderlich.

Zu diesen medizinisch indizierten und von der Krankenkasse bezahlten Untersuchungen bieten wir in der Frauenklinik des Kantonsspitals Frauenfeld auch den sogenannten *3D-/4D-Ultraschall* (auch «Baby-Fernsehen») an. Dieser wird in der Regel zwischen der 24. und 28. SSW durchgeführt und bietet Ihnen eine schöne Erinnerung an die Zeit Ihrer Schwangerschaft. Die Kosten für dieses Angebot müssen selbst getragen werden.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Kontakt:

Anmeldung zum Ultraschall, 3D-/4D-Ultraschall:

Telefon 052 723 72 56

(Montag bis Freitag von 08.00 bis 12.00 und 13.00 bis 17.00 Uhr)

E-Mail:

info@frauenklinik-frauenfeld.ch

Homepage:

www.frauenklinik-frauenfeld.ch

Notfälle in der Schwangerschaft

Die meisten Schwangerschaften verlaufen problemlos und unkompliziert und sind nur von wenigen, wenn auch lästigen Schwangerschaftsbeschwerden begleitet.

Wenn Sie folgende Symptome an sich bemerken, müssen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin aufsuchen:

- Immer, wenn Sie sich krank fühlen; auf jeden Fall bei Fieber über 38° C
- Erbrechen, das die normale Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme nicht mehr zulässt
- Bei allen Blutungen aus der Scheide
- Bei starken Bauchschmerzen
- Bei Anzeichen für einen Harnwegsinfekt, z. B. häufigem Harndrang und Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen
- Bei starken Wassereinlagerungen im Gewebe, insbesondere an Händen, Füßen oder im Gesicht
- Bei Kopfschmerzen, Augenflimmern oder Oberbauchschmerzen
- Bei abnehmenden oder fehlenden Kindsbewegungen
- Bei Flüssigkeitsabgang aus der Scheide (Fruchtwasser)

Ist Ihr betreuender Arzt/Ihre betreuende Ärztin nicht erreichbar, so melden Sie sich in unserer Gebärdabteilung. Nehmen Sie – wenn vorhanden – Ihren Mutterschaftspass und die Eintrittsunterlagen mit.

Bei Geburtsbeginn am Termin:

- Regelmässige, schmerzhafte Wehen alle 5 bis 10 Min.
- Abgang von Fruchtwasser
- Menstruationsstarke Blutung

Rufen Sie unsere Gebärdabteilung an: 052 723 72 05.

Eine unserer Hebammen wird Sie gerne am Telefon beraten.

Anmeldung zu Geburt und Spitaleintritt

Anmeldung zur Geburt

Diese erfolgt in der Regel schriftlich durch Ihren betreuenden Arzt oder Ihre betreuende Ärztin oder Hebamme. Von uns erhalten Sie die Broschüre «Wegleitung für Schwangere», einen grünen «Fragebogen zur Geburt» sowie Informationen über das Spital und das «Aufnahmeformular für stationäre Patienten» unserer Verwaltung.

Wenn Sie nicht schriftlich angemeldet sind, erhalten Sie die oben erwähnten Unterlagen, indem Sie direkt mit unserer Gebärabteilung telefonisch Kontakt aufnehmen:

Telefon Gebärabteilung: 052 723 72 05

Wir sind für Sie Tag und Nacht erreichbar.

(Telefon Hauptnummer Spital 052 723 77 11)

Spitaleintritt – Wann?

Der Spitalertritt in unsere Gebärabteilung auf Stock B erfolgt entweder nach Verordnung Ihres Arztes/Ihrer Ärztin/Hebamme oder wenn:

- Wehen in regelmässigen Abständen alle 5–10 Min. auftreten.
- Sie den Abgang von Fruchtwasser oder Blut bemerken.

Vor Eintritt in die Gebärabteilung, bei Unklarheiten oder wenn Sie sich unsicher fühlen, rufen Sie direkt unser Gebärsaalteam an.



Was mitnehmen?

Schriften

- Familienbüchlein
 - Blutgruppenkarte (sofern vorhanden)
 - Mutterschaftspass (sofern vorhanden)
 - Ihren Kinderwagen für den ersten Spaziergang
- Sowie folgende zugesandte und von Ihnen ausgefüllte Formulare:
- Grüner «Fragebogen zur Geburt» (Bitte der Hebamme bei Eintritt abgeben)
 - «Nachbetreuung ambulante Geburt» (falls ambulante Geburt gewünscht)
 - «Aufnahmeformular für stationäre Patienten»
 - Anästhesie-Fragebogen

Für die Mutter

- Nachthemden oder Pyjamas
- T-Shirts
- Morgenmantel/Trainingsanzug
- Hausschuhe
- Toilettenartikel
- BH

Für das Kind

- 1 Babyhemdchen oder Body, ca. Grösse 68
- 1 Strampelhöschen oder Jäckchen mit hose, ca. Grösse 68
- 1 warmes Jäckchen, je nach Jahreszeit
- 1 Mütze
- 1 Paar Handschuhe
- 1 Paar Babysocken
- 1 Wolldecke
- Tragehilfe oder für die Fahrt im Auto einen Babysitz zum Angurten (z.B. Maxi-Cosi) – ist gesetzlich vorgeschrieben

Unsere Geburtshilfe

Ziel unserer Geburtshilfe ist es, Ihre persönlichen Bedürfnisse, Vorstellungen und Wünsche zu erfüllen sowie gleichzeitig für optimale Sicherheit für Mutter und Kind zu sorgen.

Beim Eintritt auf die Gebärdabteilung erhalten Sie Ihr eigenes Gebärdzimmer. Sie können sich hier nach Ihren Wünschen einrichten und niederlassen. Betreut werden Sie von einer Hebamme und einem Arzt/einer Ärztin.

Beim Eintritt werden die Herztöne des Kindes kontrolliert sowie die Wehentätigkeit aufgezeichnet. Der Muttermund wird kontrolliert, um festzustellen, in welcher Geburtsphase Sie sind.

In jedem Gebärdzimmer steht ein breites Bett, welches Sie zum Ausruhen oder Gebären benutzen können. Während der Eröffnungsphase empfinden viele Frauen den Lagewechsel und die Abwechslung – z. B. Liegen, Sitzen, Umhergehen – als grosse Erleichterung. Hierbei unterstützen Sie der Maiahocker, das Romarad, Seil und Matte, grosse Gymnastikbälle, Gebärsack, Badewanne und anderes mehr. Äussern Sie Ihre Wünsche und/oder lassen Sie sich von Ihrer betreuenden Hebamme beraten. Sie gibt Ihnen gerne Tipps.

Schmerzerleichterung und Schmerzbekämpfung

Sie haben die Auswahl zwischen verschiedenen komplementärmedizinischen Therapien wie Homöopathie, Aromatherapie, Quaddeln etc. sowie herkömmlichen Mitteln wie Zäpfchen, Spritzen oder einer Rückenspritze (Spinal- oder Periduralanästhesie). Sie entscheiden, was für Sie am Besten ist. Wenn Sie unschlüssig sind, beraten Sie Hebamme und Arzt/Ärztin sehr gerne.

Falls Sie schon vor der Geburt Informationen zur Schmerztherapie wünschen, melden Sie sich bitte beim Team unserer Gebärdabteilung – Telefon 052 723 72 05.

Wie gebären?

Sie entscheiden: Auf dem Bett, im Wasser, auf dem Maiahocker usw. In der Frauenklinik des Kantonsspitals Frauenfeld stehen Ihnen verschiedenste Unterstützungs- und Gebärmethoden zur Verfügung. Sie möchten mehr dazu wissen? An den Informationsabenden für werdende Eltern erfahren Sie mehr zu den verschiedenen Hilfsmitteln. Wir beraten Sie gerne.

Die Auswertung unserer Fragebogen (seit 1991) zeigt, dass die Wassergeburt die am meisten gewünschte Gebärmethode ist. Seit 1991 haben mittlerweile über 8000 Frauen in der Frauenklinik im Kantonsspital Frauenfeld im Wasser entbunden. Zudem zeigt die Auswertung weiter, dass bei korrekter Überwachung der Geburt alle Gebärmethoden gleich sicher sind für Mutter und Kind. Frauen, welche im Wasser entbinden, benötigen weniger Schmerzmittel, haben weniger Dammschnitte, verlieren weniger Blut und berichten über ein besseres Geburtserlebnis.

Glücklicherweise verlaufen die meisten Geburten spontan und ohne Komplikationen (66 %). Bei ca. 34 % braucht es Hilfe in Form der Vakuumblocke oder Forceps (10 %) oder eines Kaiserschnittes (24 %). Kaiserschnitte werden nach der neuesten Technik und meist mit einer Rückenspritze (Spinal- oder Periduralanästhesie) durchgeführt. Der Ehemann/Partner ist dabei und Sie können gemeinsam das Kind in die Arme nehmen. Die Nabelschnur wird in der Regel vom Ehemann/Partner durchtrennt.

Eine Vollnarkose braucht es, wenn die Geburt eilt oder sehr selten bei anderen Problemen.

Ein bestens ausgebildetes Anästhesie-Team unterstützt uns bei Kaiserschnitten, Rückenspritzen sowie bei Steiss- und Zwillingsgeburten. Es steht uns rund um die Uhr und an sieben Tagen pro Woche zur Verfügung.

In gewissen Fällen empfehlen wir die Geburtseinleitung (z. B. bei Übertragung, Diabetes). Falls dies bei Ihnen nötig wird, werden Sie über den genaueren Ablauf bei Eintritt in die Gebärrabteilung informiert. Für eine Einleitung erhält die Gebärende entweder Scheidenzäpfchen (Misoprostol oder Prostin® oder Propess®) oder einen Wehentropf (Syntocinon®). Wie rasch die Geburt dann erfolgt, ist individuell.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie mehr wissen über Kaiserschnitt-, Steiss- oder Zwillingsgeburten? Dann rufen Sie unsere Gebärrabteilung an (Telefon 052 723 72 05). Gerne geben wir Ihnen weitere Informationen und Auskünfte.

Verpflegung

Während der Geburt gelten bezüglich Essen und Trinken keine Einschränkungen. Erfahrungsgemäss möchten viele Gebärende unter der Geburt nur noch Flüssigkeiten zu sich nehmen.

Für den Ehemann/Partner besteht die Möglichkeit, das Morgen-, Mittag- oder Abendessen mitzubestellen oder sich in unserem Restaurant oder in der Cafeteria zu verpflegen.

Auch Zwischenverpflegung wie Café complet mit Joghurt und/oder Käse steht zur Verfügung (bezüglich Kosten fragen Sie das Gebärraamteam).

Nach der Geburt

Unmittelbar nach der Geburt wird das Neugeborene der Mutter auf die Brust gelegt. Nur bei allfälligen Schwierigkeiten wie zum Beispiel bei grünem Fruchtwasser oder wenn das Neugeborene abgesaugt werden muss, wird es von der Hebamme und der Ärztin/vom Arzt zuerst auf dem Kinderstisch betreut. Der sogenannte Apgar-Test kann auch durchgeführt werden,

GEBURT

wenn das Kind bei der Mutter auf der Brust liegt. Zirka 30 Minuten nach der Geburt wird das Neugeborene untersucht und es wird kontrolliert, ob allfällige Anpassungsstörungen bestehen.

Bei Problemen, welche sich vor der Geburt anbahnen oder unmittelbar nach der Geburt auftreten, wird der diensthabende Kinderarzt hinzugezogen.

Das Neugeborene wird möglichst bald nach der Geburt zum Stillen angesetzt.

Ein allfälliger Dammriss oder Dammschnitt wird in örtlicher Betäubung genäht. Regelmässig wird die Gebärmutter kontrolliert, damit Sie nicht zu viel Blut verlieren. Eventuell muss ein Medikament gegeben werden.

In der Regel verbleiben Sie ca. 2 bis 4 Std. in der Gebärdabteilung. Sie haben die Möglichkeit zu duschen, gemeinsam mit Ihrem Ehemann/Partner zu essen und, wenn Sie das möchten, das Kind zu baden.

Wenn Sie sich für ein stationäres Wochenbett entschlossen haben, werden Sie von Ihrer Pflegefachfrau abgeholt und auf die Wochenbettabteilung begleitet.

Haben Sie sich für eine ambulante Geburt entschieden, so finden Sie Informationen dazu auf der nächsten Seite.



Ambulante Geburt

Bei der ambulanten Geburt verlassen Sie das Spital nach ca. 4 bis 6 Std. und/oder je nach Tageszeit und/oder Befinden. Für die Zeit zwischen Geburt und dem nach Hause gehen steht Ihnen ein schönes Wohlfühl-Zimmer zur Verfügung.

Wenn Sie sich für diese Variante entscheiden, geben Sie Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin oder Hebamme Ihre Absicht frühzeitig bekannt. Nach Eintreffen Ihrer Geburtsanmeldung mit dem Vermerk «Ambulante Geburt» wird Ihnen direkt von der Gebärabteilung – zusammen mit der «Wegleitung für Schwangere», der Patienteninformationsbroschüre und dem grünen «Fragebogen zur Geburt» – unser Blatt «Nachbetreuung ambulante Geburt» zugesandt. Letzteres hilft uns, insbesondere nach der Geburt, alle Unterlagen für die nachbetreuenden Personen (Hebamme, Arzt/Ärztin, Kinderarzt/-ärztin) bereitzustellen, ohne Sie mit administrativen Fragen belästigen zu müssen.

Sollten Sie Fragen zur ambulanten Geburt und/oder zum Wochenbett haben, so können Sie sich gerne an unser Team der Gebärabteilung wenden. Wenn Sie wissen möchten, welche Hebammen in Ihrer Gegend Wochenbettbetreuung machen, beachten Sie bitte das beiliegendes Blatt «Ambulante Hebammen». Auch auf dem Internet finden Sie weitere Informationen dazu. www.hebammen.ch

Telefon Gebärabteilung: 052 723 72 05

Wir sind für Sie Tag und Nacht erreichbar.

Beleghebammen

Möchten Sie im Spital gebären, aber auf die Betreuung Ihrer vertrauten Hebamme nicht verzichten? Die Frauenklinik Frauenfeld bietet bereits seit mehreren Jahren erfolgreich die Geburt mit Begleitung und Betreuung einer Beleghebamme an. Das Beleghebammen-System in den Räumlichkeiten der Frauenklinik Frauenfeld bietet Ihnen die Möglichkeit einer Geburt in Sicherheit und Geborgenheit.

Beleghebamme - Was ist das?

Die Beleghebamme betreut die Schwangere resp. die werdenden Eltern, welche sie bereits während den regulären Schwangerschaftskontrollen kennen gelernt hat, selbständig während der ganzen Geburt in der Gebärabteilung des Kantonsspitals Frauenfeld. Sollte es notwendig sein, kann Sie das Geburtshilfeteam der Frauenklinik hinzuziehen.

Die Gebärende kann alle zur Verfügung stehenden Hilfsmittel wie Gebärdewanne, Maya-Hocker, Matten, Kissen, Romarad etc. nutzen. Mutter und Kind werden während des gesamten Geburtsverlaufs durch ihre Beleghebamme betreut.

Die anschliessende Wochenbettzeit verbringen Mutter und Kind entweder zu Hause, was durch die Beleghebamme sichergestellt wird, oder im Spital, wo auf der Wochenbettabteilung beide neu auch von der Beleghebamme betreut werden können.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an eine unserer Beleghebammen. Sie helfen Ihnen gerne weiter.

Sabine Friese-Berg, Konstanz/D

Tel. 0049 7531 34908 / Fax 0049 7531 808861

mail@hebamme-friese-berg.de / www.hebamme-friese-berg.de

GEBURT

Yvonne Haldemann

Hebammenpraxis Alchemilla, Winterthur

Tel. 052 212 48 91 oder 052 316 26 05

alchemilla@hebammenpraxis.ch / www.hebmamenprtaxis.ch

Barbara Jörg, Gachnang

Tel. 052 375 13 80 oder 079 764 46 76

Marianne Schuppli

Hebammenpraxis Arkana, Ermatingen

Tel. 071 664 44 22 oder 076 442 40 20

info@arkana-hebamme.ch / www.arkana-hebamme.ch

Regula Utzinger, Frauenfeld

Hebammen- und Familienpraxis, Frauenfeld

Tel. 079 217 68 37

r.utzingerhug@gmx.ch / www.familie-praxis.ch

Stationäres Wochenbett

Der Wochenbettaufenthalt soll für Sie und Ihr Kind zu einer glücklichen, erholsamen und schönen Zeit werden. Sie haben die Möglichkeit des Rooming-in, wodurch das Neugeborene die ganze Zeit bei Ihnen sein kann.

Das Team der Wochenbettstation, inkl. Stillberaterin, hilft und berät Sie gerne bei der Säuglingspflege, bei Fragen zur Säuglingsernährung, beim Stillen etc. Gönnen Sie sich diese Extrazeit mit Ihrem Kind und lassen Sie sich verwöhnen – z. B. mit dem Frühstücksbuffet oder im Wellnessbereich (Sprudelbad, Farbdusche).

Um eine Vorstellung vom stationären Wochenbett zu erhalten, zeigen wir Ihnen auf den folgenden Seiten kurz den Tagesablauf auf.

Besuchszeiten/Essenszeiten

Besuchszeiten Allgemeine Abteilung

14.00–16.00 Uhr und
18.30–20.00 Uhr

Der Ehemann/Partner und die Kinder können die Wöchnerin von 13.30–17.00 Uhr sowie von 18.30–21.00 Uhr besuchen.

Besuchszeiten Privatabteilung

10.00–20.00 Uhr

Der Ehemann/Partner und die Kinder können die Wöchnerin jederzeit besuchen.

Besuche zwischen den offiziellen Besuchszeiten sind tagsüber jederzeit im Aufenthaltsraum oder Esszimmer – nicht aber im Zimmer der Wöchnerin – möglich, denn diese braucht auch Ruhe und Zeit für sich und ihr Kleines.

Bitte um Voranmeldung bei der Pflegefachfrau.

Essenszeiten

Frühstücksbuffet	07.30–09.00 Uhr
Mittagessen	11.30 Uhr
Nachtessen	17.30 Uhr

Im Aufenthaltsraum und Esszimmer der Abteilung M können Sie das Frühstück in Form eines Buffets geniessen. Dieses *Frühstücksbuffet* stösst auf grosse Begeisterung, insbesondere da man dort andere Wöchnerinnen trifft und seine Erlebnisse austauschen kann.

Sie können aber auch nach wie vor das Frühstück in Ihr Zimmer bestellen.



Betreuung von Mutter und Kind

Sie und Ihr Kind werden gemeinsam von einer Pflegefachfrau betreut. Sie können Ihr Kind immer bei sich haben (Rooming-in). Täglich wird Ihre Pflegefachfrau die Rückbildung der Gebärmutter sowie die Wundheilung einer allfälligen Damm- oder Bauchnaht nach Kaiserschnitt kontrollieren. Zur Behebung verschiedener Beschwerden und Probleme im Wochenbett haben sich besonders die Aromatherapie, Homöopathie und Bauchmassagen mit verschiedenen Ölen bewährt.

Auch werden Sie jeden Tag von Ihrem Stationsarzt/Ihrer Stationsärztin besucht. Sollten Sie bei dieser Visite abwesend sein und/oder wünschen Sie ein persönliches und ausführliches Gespräch (über Geburt, Wochenbett etc.), scheuen Sie sich nicht, diesen Wunsch Ihrer Pflegefachfrau gegenüber zu äussern. Sie wird Ihren Arzt/Ihre Ärztin darüber informieren.

Während der Nacht sind Pflegefachfrauen sowie Nachtarzt/-ärztin jederzeit für Sie da.

Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik

Wir möchten Ihnen ganz besonders die Wochenbettgymnastik empfehlen. Während Ihrem Spitalaufenthalt geben wir Ihnen Informationen zu Übungen ab, welche Sie selbständig ausführen können.

Sechs Wochen nach der Geburt empfiehlt sich ein Kurs für Rückbildungsgymnastik zur Kräftigung des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Im Kapitel «Kurse in der Region» ab Seite 51 finden Sie Angaben dazu.

Warten Sie zwölf Wochen – sowohl nach einer normalen Geburt wie auch nach einem Kaiserschnitt – mit «High Impact» (Hüpfen) und Krafttraining (Rumpfbeugen/Sit-Ups).

Muss der Beckenboden speziell gestärkt werden, empfehlen wir ein instruiertes Beckenbodentraining bei einer spezialisierten Physiotherapeutin. Gerne informieren wir Sie über das Angebot in unserem Blasenzentrum.

Wochenbett-Shop

Sie haben die Möglichkeit in unserem Wochenbett-Shop verschiedenste Utensilien wie Corpomed-Kissen, Traghilfen, BH, Milchpumpen zu kaufen oder zu mieten.

Informationen

Anlässlich des Aufenthaltes auf der Wochenbettabteilung erhalten Sie verschiedene schriftliche Informationen zum Tagesablauf, zur Säuglingspflege, zum Beckenbodentraining usw.

Austritt

Austritte erfolgen in der Regel um oder bis 10.00 Uhr. In Ausnahmefällen sind auch andere Zeiten möglich, in Rücksprache mit der Pflege.

Nachbetreuung zu Hause

Falls Sie für die Nachbetreuung zu Hause noch keine Hebamme haben, helfen wir Ihnen gerne weiter oder informieren Sie sich unter www.hebammennetz.ch

Stillfreundliche Geburtsklinik (UNICEF–Auszeichnung 2003)

Stillberaterin, Stillen und Stillzimmer

Unsere Stillberaterin und Pflegefachfrauen unterstützen die Mütter beim Stillen, bei Problemen beim Stillen und auch Frauen, die nicht stillen können oder wollen. Die Grundlage unserer Arbeit sind die zehn Schritte der UNICEF, wofür uns UNICEF im 2003 als «Stillfreundliche Geburtsklinik» zertifizierte und im 2009 rezertifizierte.

Unsere Stillberaterin, Tanja Bänsch, ist erreichbar:

Telefon 052 723 77 11

Montag, Mittwoch, Freitag 08.00–09.00 Uhr

Sprechstunden nach Vereinbarung: Montag, Mittwoch, Freitag

Ausserhalb der Sprechstundenzeiten steht Ihnen unser Pflegefachteam der Wochenbettabteilung für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung.

Wünschen Sie für sich und Ihr Kind Ruhe und möchten von niemandem gestört werden, so können Sie sich zusammen mit Ihrem Kind ins Stillzimmer auf der Abteilung M–Ost zurückziehen. Besucher dürfen das Stillzimmer nicht betreten.

Falls Sie nach Austritt noch Fragen oder Probleme zum Thema Stillen haben, können aber Ihren betreuenden Arzt/Ihre Ärztin oder die Mütterberaterin nicht erreichen, stehen wir jederzeit für Sie zur Verfügung und helfen gerne weiter.

Kinderzimmer/Kinderärzte

Während dem Wochenbett wird Ihr Kind von einem unserer Kinderärzte betreut:

- Dr. med. Martin Girsberger, Frauenfeld
- Dr. med. Ueli Müller, Weinfelden
- Dr. med. Carsten Peters, Frauenfeld
- Dr. med. Ralf Schöpke, Frauenfeld

Ihr Kind wird zwischen dem zweiten bis vierten Lebenstag zwischen 08.00 und 10.00 Uhr vom diensthabenden Kinderarzt zusammen mit Ihnen im Kinderzimmer untersucht. Durch diese gründliche und ausführliche Untersuchung sollen allfällige Störungen erkannt und bei Bedarf entsprechende medizinische Massnahmen eingeleitet werden.

Empfohlen werden bei jedem Neugeborenen in den ersten Tagen eine Hüftultraschalluntersuchung sowie ein Hörtest und am vierten Lebenstag eine Blutprobe (zur Feststellung seltener Stoffwechselstörungen). Über das Resultat der Hüftultraschalluntersuchung und des Hörtests werden Sie vom Kinderarzt und/oder Stationsarzt/-ärztin informiert. Das Resultat der Stoffwechseluntersuchungen ist in der Regel erst nach Ihrem Austritt bekannt. Bei einem positiven Resultat werden Sie über Ihren Arzt/Ihre Ärztin informiert.



Ehemann/Partner

Heute ist es eine Selbstverständlichkeit, dass der Ehemann/Partner die Gebärende begleitet und betreut.

Wie für die Gebärende, so bestehen auch für den Ehemann/Partner Verpflegungsmöglichkeiten: Sie können immer ein Morgen-, Mittag- und Abendessen mitbestellen. Für Zwischenmahlzeiten stehen die Cafeteria und der Kiosk (beides im Parterre) zur Verfügung.

Wünscht der Ehemann/Partner das Wochenbett zusammen mit seiner Frau/Partnerin gemeinsam zu verbringen, so besteht diese Möglichkeit in einem Familienzimmer.

Dem Ehemann/Partner wird bei der Betreuung der Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett ein wichtiger Stellenwert eingeräumt. Man weiss, dass eine liebevolle, gute Betreuung für die Gebärende sehr wichtig ist und Komplikationen verhindern kann.

Familienzimmer auf der Wochenbettabteilung

Angebot

Sie können Ihre Wochenbettzeit auch in unserem modern eingerichteten Familienzimmer verbringen. Entsprechend dem Wunsch der Wöchnerin kann jedermann/-frau – mit Ausnahme von Kindern – die zweite Person im Zimmer sein.

Privatversicherte Personen sind auf der Privatabteilung.

Da der Ehemann/Partner nicht über die Patientenaufnahme angemeldet wird, erscheint im Telefoncomputer nur der Name der Wöchnerin.

Komfort

Das Familienzimmer besteht aus einem Doppelbett, Lehnstuhl, Esstisch, Fernsehgerät und CD-Player. Dusche und Toilette befinden sich im Zimmer.

Betreuung

Die professionelle Pflege und Betreuung ist jederzeit gewährleistet wie in einem regulären Patientenzimmer. Für den Ehemann/Partner werden keine ärztlichen Leistungen erbracht.

Verfügbarkeit

Das Familienzimmer kann nicht vorangemeldet oder reserviert werden. Bei vielen Geburten kann es sein, dass es bereits von einer anderen Familie belegt ist. Deshalb kann Ihnen die Hebamme erst bei Spitaleintritt bestätigen, ob das Familienzimmer frei ist.

Kosten

Für Behandlungen, Pflege und Mahlzeiten der Wöchnerin entstehen keine zusätzlichen Kosten zu Lasten der Wöchnerin. Je nach Versicherungskategorie werden diese direkt mit der Krankenkasse abgerechnet.

Das Frühstück für den Ehemann/Partner ist im Preis inbegriffen. Weitere Mahlzeiten werden nach Aufwand verrechnet.

Aufpreis pro Zimmer für:

- Allgemein-versicherte Wöchnerin CHF 200.00 + Zusatzbett CHF 50.00
- 2er-privatversicherte Wöchnerin CHF 100.00 + Zusatzbett CHF 50.00
- 1er-privatversicherte Wöchnerin kein Zuschlag + Zusatzbett CHF 50.00

Taxen/Kostendeckung

Auskunft zu Tarifen oder Fragen der Kostendeckung gibt Ihnen gerne unsere Verwaltung/Tarifwesen (Telefon 052 723 75 76 oder Hauptnummer Spital 052 723 77 11).



Die Zeit nach der Geburt

Die erste Zeit nach der Geburt ist geprägt durch die Freude an Ihrem Kind. Diese Zeit stellt aber auch besondere Neuerungen und Anforderungen an Sie. Wichtig ist, dass Sie in der ersten Zeit zu Hause unterstützt werden. Oft muss Ihr Ehemann/Partner bald wieder zur Arbeit. Versuchen Sie deshalb, sich im Freundes- und Familienkreis zu organisieren. Auch kleine Hilfeleistungen im Haushalt können schon eine grosse Entlastung für Sie bedeuten.

Nachkontrolle

Diese findet in der Regel 6 Wochen nach der Geburt bei Ihrem Frauenarzt / Ihrer Frauenärztin statt und für Ihr Kind nach 4 Wochen beim Kinderarzt / bei der Kinderärztin. Vereinbaren Sie in den ersten Tagen nach Entlassung diese Termine.

Bei folgenden Beschwerden benötigen Sie bereits früher medizinische Hilfe:

- Fieber
 - Gerötete und/oder schmerzhafte Brust
 - Vaginale Blutung, die viel stärker als eine normale Menstruationsblutung ist
 - Übelriechender Scheidenfluss und Bauchschmerzen
 - Rötung und Schmerzen an der Damm- oder Kaiserschnittnaht
 - Einseitig dickes und schmerzhaftes Bein
 - Atemnot, Kreislaufschwäche
 - Unwohlsein, starke Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Augenflimmern
- Melden Sie sich bitte bei Ihrem behandelnden Arzt/Ärztin oder bei unserem Dienstarzt (Tel. 052 723 81 55).

Wann ist alles wieder «normal»?

Die Gebärmutterrückbildung dauert etwa 6 Wochen an. Sie dürfen:

- Ab sofort baden (zu Hause in der Badewanne) und duschen
- Ins Freibad sollten Sie erst nach Abschluss der Rückbildung (nach 6 Wochen) gehen, auch aus hygienischen Gründen

- Sport fördert Ihre Gesundheit! Sie können relativ rasch nach Entlassung – wenn Sie sich fit fühlen – wieder damit beginnen. Reiten ist gut für den Beckenboden, soll aber erst bei gut abgeheilter Dammschnitt wieder begonnen werden (nach 6 Wochen)
- Nach einem Kaiserschnitt sollten 3 Monate lang keine Gewichte über 12 kg gehoben werden, dies zur Vorbeugung von Narbenbrüchen
- Da in der Schwangerschaft die Bänder gelockert werden, sollen Sie mit Extrembewegungen noch zuwarten.
- Mit Beckenbodentraining kann sobald als möglich begonnen werden. Eine Informationsbroschüre unserer Physiotherapie wird Ihnen während der Wochenbettzeit abgegeben.

Geschlechtsverkehr

Grundsätzlich bestimmen Sie, wann Sie wieder intimen Kontakt aufnehmen möchten. Nach 6 Wochen, wenn alle Wunden verheilt sind, sollte dies problemlos möglich sein. Beachten Sie, dass durch das Stillen die Geschlechtshormone blockiert sind. Aus diesem Grund ist die Scheide häufig trocken und auch das Verlangen nach Sex deutlich eingeschränkt. Dies kann auch zu Beschwerden beim Geschlechtsverkehr führen. Meist ist es stillbedingt und normalisiert sich bald wieder. Bei ausgeprägten Beschwerden empfehlen wir die Verwendung von Gleitgel, gelegentlich sind auch Östrogen-Scheidenzäpfchen hilfreich.

Zu beachten ist, dass auch während der Stillzeit eine sichere Verhütung nötig ist.

Verhütung

Ohne Verhütung ist es möglich, bereits wenige Wochen nach der Geburt wieder schwanger zu werden.

Die meisten Frauen, die stillen, haben keine Periode, weil die Eierstöcke durch die Stillhormone gehemmt werden. Deshalb sind Verhütungsmethoden, die auf dem Menstruationszyklus beruhen, nicht sicher. Trotzdem bietet das Stillen einen inkompletten Schutz (1 bis 2 Frauen von 100 werden in den ersten 6 Monaten wieder schwanger). Normale Antibabypillen haben einen negativen Einfluss auf die Stillmenge und sind deshalb ungeeignet. Sichere Methoden sind hingegen:

- Kondome
- Minipille (z. B. Cerazette®)
- Kupferspirale
- Hormonspirale (Mirena®)

Frauen, die nicht stillen, können grundsätzlich mit jeder gängigen Methode wie gewohnt verhüten.

Wann darf ich wieder schwanger werden?

Eine Schwangerschaft und Geburt verbrauchen viel Energie. Es ist daher sinnvoll, bis zur nächsten Schwangerschaft mindestens 12 Monate verstreichen zu lassen. Kurze Pausen zwischen Schwangerschaften gehen mit einem erhöhten Frühgeburtsrisiko einher.

Nach einem Kaiserschnitt empfehlen wir ein Intervall von mindestens 18 Monaten. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass das Risiko einer Uterusruptur oder Plazentationsstörung in einer erneuten Schwangerschaft bei einem kürzeren Intervall erhöht ist.

Kurszentrum Frauenklinik Frauenfeld

Ort:

Kantonsspital Frauenfeld

Kurszentrum

Haus Ermo, 3. Geschoss, Tür-Nr. 304

In unserem Kurszentrum werden verschiedene Kurse und Vorträge angeboten, wie beispielsweise:

Geburtsvorbereitung für Erstgebärende

durch unsere Hebammen

Jeden Dienstag 19.00–21.00 Uhr

Stillvorbereitungskurs

durch unsere Stillberaterin Tanja Bänisch

Einmal monatlich

Storchenkafi für junge Mütter/Väter

Gespräche rund um Geburt und Wochenbett mit anderen Müttern/Vätern, Hebammen und Pflegefachfrauen unserer Wochenbettabteilung

Jeden 1. Donnerstag im Monat von 15.00–16.30 Uhr

Verlangen Sie das detaillierte Kursprogramm bei:

Ruth Forster

Sekretariat Kurszentrum Frauenklinik

Kantonsspital

8501 Frauenfeld

Telefon: 052 723 72 53

E-Mail: ruth.forster@stgag.ch

Kurse in der Region

Geburtsvorbereitung, Schwangerschafts-, Rückbildungsgymnastik

Wir empfehlen den Besuch von Kursen für Geburtsvorbereitung und Schwangerschaftsgymnastik ab dem 5. Schwangerschaftsmonat.

Informieren Sie sich bitte direkt bei den Anbieterinnen über die verschiedenen Angebote. Wo nicht anders vermerkt, werden alle drei Kurse (Geburtsvorbereitung, Schwangerschafts-, Rückenbildungsgymnastik) angeboten.

Kurszentrum Frauenklinik, Kantonsspital Frauenfeld – wöchentliche Kurse

Elisabeth Aeschlimann 079 252 50 30
Geburtsvorbereitung mit Akupunktur ela.aeschlimann@hispeed.ch

Tanja Bänsch 071 245 07 67
Stillvorbereitung tanja.baensch@bluewin.ch

Lilly Früh 052 376 34 76 (abends)
Yoga für werdende Mütter, Rückbildungsyoga 079 565 37 69

Claudia Huber-Signorelli
Schwangerschaftsgymnastik, 071 925 37 72
Geburtsvorbereitung, auch Intensivkurs für 076 480 61 34
Paare Freitagabend und ganzer Samstag claudia.huber@signorelli.ch

Stefanie Scholz 052 552 17 35
Fit nach der Geburt – Rückbildungs- 076 411 31 03
gymnastik steffi-scholz@sunrise.ch

Anne Schuhmann und Regula Wartmann 052 723 72 05
Geburtsvorbereitung für Erstgebärende hebammen.ksf@stgag.ch
durch Hebammen

Martina Sidler 052 366 45 51
Rückbildungsgymnastik 079 243 02 19

Frauenfeld

www.hebammenpraxis-blattmann.ch

Anja Blattmann 052 337 17 44

*Geburtsvorbereitung für Paare
(Wochenend-Kurs)*

Marianne Elsener 079 287 85 01

*Yoga in der Schwangerschaft,
Rückbildung und Baby-Yoga*

Esther Küffer 079 789 05 64

Geburtsvorbereitung mit Akupunktur

Regula Utzinger Hug 052 721 00 60

*Auch Kurse für Paare
Wochenendintensivkurse*

Amriswil

Karin Kuratli 071 622 76 33

Rückenbildungsgymanstik

Altnau

www.hebammenpraxisluna.ch

– Susanne Schlitt 071 695 32 66

*Geburtsvorbereitung im Wasser,
Babyschwimmen*

– Sarah Pietsch 071 695 38 54

Beckenbodentraining

– Vanessa Schmid 078 719 18 99

Schwangerschafts-Yoga

KURSÜBERSICHT

Arbon

Heidi Zimmermann 071 446 01 95
auch Massage in der Schwangerschaft (und im Wochenbett,) Babymassage

Bottighofen

Eleonore Munz 071 688 52 85
Rückbildungsgymnastik

Eschlikon

Marianne Signorelli 071 971 12 66
fasignorelli@bluewin.ch

Kreuzlingen

www.hebammenpraxiskreuzlingen.ch
– Andrea Weber 079 392 77 65
Geburtsvorbereitung für Paare andrew72@bluewin.ch
am Wochenende
Rückbildungskurse mit/ohne Kind
– Andrea Kunz +49 151 569 64 997
Geburtsvorbereitung am Abend, andreakunz66@yahoo.de
Yoga für Schwangere

www.hebammenpraxis-nestwerk.com 071 672 75 67
Irene Roth 076 544 83 16
Auch Kurse für Paare ireneroth@bluewin.ch

Stein am Rhein

Suzanne + Joachim Baumann Nölte 052 741 63 21
Vom Paar zur Familie
Geburtsvorbereitung

Ruth Gasser

052 741 13 00

Auch Kurse für Paare

Weinfelden

Carola Zimmermann Frey

071 622 39 31

Schwangerschafts-Gym Yoga

carozimmfrey@bluewin.ch

Geburtsvorbereitung

Rückbildung

Beckenbodentraining

Wiesendangen

Madeleine Bühlmann

052 337 21 58

Auch Intensivkurse für Paare

Wigoltingen

Käthi Rügge

052 763 27 44

Rückbildungsgymnastik

k.ruegge@stafag.ch

Wil

Marlies Gemperle Berger

071 952 70 90

Rückbildungsgymnastik

marlies.gemperle@sunrise.ch

KURSÜBERSICHT

Winterthur

www.praxisgemeinschaft-winterthur.ch 052 243 11 74

Caroline Emmer

*Atmung in der Schwangerschaft
und während der Geburt*

www.yoga-pilates-caroline.ch

Caroline Wacker

Yoga in der Schwangerschaft

052 720 28 12

fam.wacker@gmx.ch

Kurse für werdende Eltern

Im Kurszentrum Frauenklinik (Haus Ermo, 3. Geschoss, Nr. 304)

Jtigna Brönnimann

052 366 44 50

079 328 26 45

itigna.broennimann@gmx.ch

Martina Sidler

052 366 45 51

079 243 02 19

Münchwilen

Jtigna Brönnimann

052 366 44 50

079 328 26 45

itigna.broennimann@gmx.ch



Mütter- und Väterberatungsstellen

Nach Spitalentlassung wird die Zuständige der regionalen Mütter- und Väterberatungsstelle mit Ihnen Kontakt aufnehmen (www.muetterberatung.ch). Sollten Sie nichts hören, so wenden Sie sich bei Problemen direkt an die zuständige Mütterberaterin.

Frauenfeld

Doris Boltshauser	052 721 85 60
Luzia Burren	052 721 85 60
Melanie Camenisch	052 721 85 60

Arbon

Angelika Brun	071 446 48 58
Brigitte Meier	071 463 32 55
Irene Spoerle	071 463 32 55
Marianne Stebler	071 446 48 58

Bischofszell

Suzanne Baumann Nölte	071 411 00 01
Eliane Gianuzzi	071 411 00 01
Monika Scheiwiller	071 411 00 01

Diessenhofen/Steckborn

Ursula Blumer	052 624 03 78
Susi Trachsler	052 624 03 78

Kreuzlingen

Heidi Bach	071 672 52 77
Eliane Giannuzzi	071 672 52 77

Münchwilen

Jtigna Brönnimann	052 366 44 50
Antoinette Meile	071 966 46 81
Sonja Schär	071 971 49 78

Weinfelden

Brigitte Hankeln-Thron	071 622 14 35
Rita Morf	071 622 14 35
Monika Schuppli-Foster	071 622 29 28
Susanne Waldvogel	071 622 14 35

Für den angrenzenden Kanton Zürich-Land

Jugendsekretariat, Breitestei	052 304 26 11
8450 Andelfingen	Fax 052 304 26 00

Jugendsekretariat Winterthur	052 266 90 90
8400 Winterthur	

Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Sind durch die Schwangerschaft finanzielle, rechtliche oder psychische Fragen aufgetaucht oder Probleme entstanden, können Sie sich an der unten aufgeführten Stelle unentgeltlich beraten und weiterführend helfen lassen. Dies ist bis zu einem Jahr nach der Geburt Ihres Kindes möglich.

Sinnvoll ist es, sich bereits vor der Geburt nach den rechtlichen Konsequenzen (Arbeitsrecht: Mutterschaftsschutz) oder Kindsrecht zu erkundigen und die psychosoziale Situation genauer zu betrachten.

BENEFO-Stiftung

Beratungsstelle für Familienplanung,
Schwangerschaft und Sexualität
Zürcherstr. 149
8500 Frauenfeld
Telefon 052 723 48 22
Fax 052 723 48 29

Stillberatung

Nachfolgende Stillberaterinnen haben die Ausbildung zur dipl. Still- und Laktationsberaterin IBCLC erfolgreich absolviert. Sie beraten und unterstützen Sie gerne in allen Fragen zum Thema Stillen.

Kantonsspital Frauenfeld

Tanja Bänsch (Sprachen: D, E) 052 723 77 11
Telefonstunden: Montag, Mittwoch, Freitag 08.00–09.00 Uhr
Sprechstunden nach Vereinbarung: Montag, Mittwoch, Freitag

Ausserhalb der Sprechstundenzeit steht Ihnen unser Pflegefachteam der Wochenbettabteilung für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung.

Ihr Kursangebot für Stillvorbereitung – siehe Seite 51.

Altnau

Veronika Meyer (Sprachen: D, E) 071 695 49 90

Weitere Stillberaterinnen finden Sie unter: www.stillen.ch





Kantonsspital Frauenfeld
 Frauenklinik
 Postfach
 8501 Frauenfeld
 Telefon 052 723 72 56
 Telefon Gebärabteilung 052 723 72 05
 info@frauenklinik-frauenfeld.ch

www.frauenklinik-frauenfeld.ch



Bärenstarke Partner!

Mit dem sympathischen Carlo-Bär haben Kinder bei der TKB jede Menge Spass beim Sparen. Wir freuen uns auf kleine «Millionäre». Mehr Infos unter www.tkb.ch/carlo



**Thurgauer
Kantonalbank**

Gemeinsam wachsen.