

SPITALREGION
RHEINTAL
WERDENBERG
SARGANSERLAND

GEBURTSHILFE – EINE TEAMSACHE

Informationsbroschüre zu Schwangerschaft,
Geburt und Wochenbett





INHALT

Vorwort	4
Unser Team	7
Kursangebote	8
Anmeldung zur Geburt	10
Was mitnehmen?	12
Ihre Geburt – ein besonderes Erlebnis	14
Nach der Geburt	17
Weitere Angebote	18
Kontakt	20

Impressum

Spitalregion Rheintal Werdenberg Sarganserland
Departement Gynäkologie und Geburtshilfe
Grafik: DACHCOM.CH
Fotografie: Bodo Rüedi
Text: SR RWS

Liebe werdende Mutter Lieber werdender Vater

Es freut uns, dass Sie sich entschieden haben, im Spital Grabs zu gebären. Ein kompetentes geburtshilfliches Team, bestehend aus Ärzt*innen, Hebammen und Pflegefachpersonen sorgt dafür, dass die Geburt für Sie zu einem einzigartigen Erlebnis wird.

Gemäss unserem Leitsatz «Geburtshilfe – eine Teamsache» ist unser Ziel, jeder Frau ihre individuelle Geburt zu ermöglichen und Ihnen und Ihrem Partner vor, während und nach der Geburt die nötige medizinische und menschliche Unterstützung zu bieten. Ein besonderes Anliegen ist für uns die Integration Ihrer eigenen Vorstellungen und Wünsche, damit Sie sich bei uns gut aufgehoben fühlen. Gleichzeitig setzen wir die neuesten Erkenntnisse der modernen, sanften und sicheren Geburtshilfe ein und leisten die beste medizinische Versorgung für Sie und Ihr Neugeborenes.

Dank unsere Erfahrungen mit jährlich rund 1100 Geburten sind wir in der Lage, Sie medizinisch professionell zu betreuen. Dazu gehören auch besondere geburtshilfliche Situationen, wie z. B. Zwillingsgeburten und vaginale Beckenendlagegeburten.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zu klären und Sie optimal auf die Zeit im Spital vorzubereiten. Gerne stehen Ihnen unsere MitarbeiterInnen auch persönlich für weitere Fragen zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen eine gute Geburt und viel Freude mit Ihrem Baby!



Prof. Dr. Seraina Schmid
Chefärztin Frauenklinik
Spital Grabs





UNSER TEAM

Sie werden von einem eingespielten Team von Fachpersonen, bestehend aus Hebammen, Frauenärzt*innen, Pflegefachfrauen, Stillberater*innen, Kinderärzt*innen, Anästhesist*innen und Physiotherapeut*innen betreut. Wir begleiten Sie während der Schwangerschaft, der Geburt, auf der Wöchnerinnen-Station und auch in der ersten Zeit zu Hause. Dabei stehen wir Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.

Ihr Team von der Geburtsstation ist stets für Sie da. Bei Fragen oder Unklarheiten rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine E-Mail.

So erreichen Sie uns

Gebärdabteilung/Hebamme T +41 81 772 5554

Station/Stillberatung T +41 81 772 5550

Sekretariat Frauenklinik T +41 81 772 5401

E-Mail frauenklinik.grabs@srrws.ch

Vorbereitung auf die Geburt

Wir möchten Sie gerne kennenlernen und Ihnen auch die Möglichkeit geben, uns kennenzulernen. Es ist uns wichtig, dass Sie sich bei uns geborgen fühlen. Deshalb können Sie viele unserer Angebote bereits vor der Geburt in Anspruch nehmen. Unsere Kursangebote helfen Ihnen dabei, sich optimal auf die Geburt vorzubereiten. Ausserdem haben Sie die Möglichkeit, unsere Ärzt*innen sowie die Hebammen und das Pflegefachpersonal persönlich zu treffen.

Die genauen Termine und weitere Informationen finden Sie in den Informationsblättern zu den Veranstaltungen oder im Internet unter www.srrws.ch

KURSANGEBOTE

In unseren Geburtsvorbereitungskursen bereiten wir Sie umfassend auf die bevorstehende Geburt vor und helfen Ihnen, Ängste und Unsicherheiten abzubauen. Dazu werden Sie in Körper- und Atemübungen praktisch angeleitet und erlernen hilfreiche Positionen für die Geburt.

Geburtsinformationsabende

Die Informationsabende «Geburtshilfe – eine Teamsache» werden vom Ärzt*innen- und Hebammenteam gemeinsam gestaltet. Sie erhalten umfassende Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und zur Betreuung des Neugeborenen. Anschliessend können Sie im Rahmen dieser Veranstaltung unsere Gebärsäle und die Wochenbettstation besichtigen.

Geburtsvorbereitungskurs/Parkurs am Wochenende

In diesem Kurs werden Sie intensiv und ausführlich über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die erste Zeit nach der Geburt informiert. Sie erfahren, wie Sie die Geburt aktiv mitgestalten können, damit diese für Sie zu einem unvergesslichen und positiven Erlebnis wird. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auf die Geburt einzustimmen, sich Zeit zu nehmen und die «Dreisamkeit» zu spüren. Sie lernen andere Paare kennen und können Erfahrungen austauschen.

Geburtsvorbereitung im Wasser

Der Kurs soll Ihnen einen Einblick über den Geburtsverlauf geben, die Möglichkeit Fragen zu beantworten und für das Baby und sich selbst Zeit nehmen. Inhalt des Kurses: Entspannung, Informationen über Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden und Geburtsschmerzen, Verstehen des Geburtsvorganges, Beratung und viele Tipps und «es bitzli» Fitness.

Rückbildungskurs

Durch sanfte Übungen wird der Beckenboden mithilfe der Rücken- und Bauchmuskulatur nach der Geburt wieder gestärkt. Unsere Hebammen und Physiotherapeut*innen helfen Ihnen, wieder in Form zu kommen.

Hebammensprechstunde

Schwangere, die durch unser Ärzt*innenteam betreut werden, können bis zu drei Schwangerschaftskontrollen in unseren Hebammensprechstunden durchführen lassen. Dabei führt die Hebamme eine Schwangerschaftskontrolle durch und geht auch auf Aspekte ein, die in den ärztlichen Konsultationen vielleicht zu kurz kommen. Sie findet zudem Zeit, um auf individuelle Themen rund um Schwangerschaft und Geburt einzugehen und Sie bei Beschwerden mit natürlichen Heilmitteln zu unterstützen. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Akupunktur

Akupunktur kann in der Schwangerschaft ergänzend zur ärztlichen Therapie bei schwangerschaftsbedingten Beschwerden eingesetzt werden. Ab der 36. Schwangerschaftswoche (SSW) kann der Körper mittels Akupunktur optimal auf die Geburt vorbereitet und so die Eröffnungsphase verkürzt werden. Liegt Ihr Kind in einer sogenannten Steisslage, kann mittels Akupunktur eine eigenständige Drehung des Kindes in eine Kopflage angeregt werden. Therapiebeginn sollte dabei möglichst in der 32. Schwangerschaftswoche sein.

ANMELDUNG ZUR GEBURT

Nach der Anmeldung zur Geburt durch Ihre betreuende Ärzt*in oder Ihre Hebamme, ca. zwei Monate vor dem errechneten Geburtstermin, senden wir Ihnen eine Informationsmappe zu. Bitte füllen Sie das darin enthaltene Geburtsanmeldeformular aus und retournieren Sie es baldmöglichst, damit wir Ihren Aufenthalt optimal vorbereiten können. Bitte bringen Sie die restlichen Unterlagen ausgefüllt zur Geburt mit (siehe Checkliste), damit wir Ihr Kind unmittelbar nach der Geburt u.a. auf dem Zivilstandsamt anmelden können.

Spitaleintritt – Wann?

- Bei Verordnung Ihrer Ärzt*in Arztes oder Ihrer Hebamme
- Bei regelmässigen Wehen alle 5–10 Minuten
- Bei Abgang von Fruchtwasser oder Blut

Bitte rufen Sie im Gebärsaal an, bevor Sie sich auf den Weg machen, damit wir uns entsprechend auf Ihren Spitalertritt vorbereiten können. Zögern Sie auch nicht, bei Unklarheiten oder Unsicherheiten im Gebärsaal anzurufen:

Gebärsaal

T +41 81 772 5554



WAS MITNEHMEN?

Dokumente

- Familienbüchlein
- Namensklärung für das Kind (grünes Formular), von beiden Elternteilen unterzeichnet (Voraussetzung für die Anmeldung beim Zivilstandsamt)
- Blutgruppenkarte
- Schwangerschafts- oder Mutterpass (falls vorhanden)
- Krankenkassenkarte
- Ausgefüllte Formulare, die Ihnen vorab bereits zugesandt wurden:
 - Anmeldeformular mit «Spitaleintritt Personalien», inkl. «Zusatzblatt»
 - Blatt zur Bedürfniserfassung «Vorstellungen zu Ihrer Geburt»

Für die Mutter

- Toilettenartikel
- Bequeme Kleidung für Tag und Nacht
- Nachthemden, Pyjamas oder T-Shirts
- Warme Socken (kalte Füße hemmen die Wehen)
- Hausschuhe
- Still-BH (zwei Körbchengrößen grösser als bisher)
- Bademantel
- Ausreichend weite Kleidung für den Heimweg
- Bücher, Zeitschriften
- Brille/Kontaktlinsen
- Snacks für die Begleitperson, da die Cafeteria des Spitals nicht rund um die Uhr geöffnet ist.

Für das Kind

- Babykleidung (für den Nachhauseweg)
 - Body
 - Strampler
 - Jacke
 - Mütze
 - Söckchen
 - Strumpfhose
 - Ggf. Handschuhe (der Jahreszeit entsprechend)
- (Woll-)Decke
- Kindersitz für den Nachhauseweg



IHRE GEBURT – EIN BESONDERES ERLEBNIS

Jede Geburt ist einzigartig. Die Anwesenheit des Vaters oder einer anderen Vertrauensperson ist dabei ausdrücklich erwünscht. Grossen Wert legen wir auf Ihre individuelle Betreuung während der Geburt. Dabei lassen wir Ihnen so viel Freiraum wie möglich und unterstützen Sie mit verschiedenen Angeboten:

- Akupunktur / Akupressur / Akupunktmassage
- Aromatherapie
- Bachblüten
- Entspannungsmassagen
- Hebi®-Taping
- Homöopathie
- Komplementärmedizin
- Manuelle Therapie
- Naturheilverfahren
- Schüssler Salze
- Warme Umschläge / Wickel

Wie gebären?

Die meisten Geburten verlaufen spontan und ohne Komplikationen. Bei ca. 25% aller Geburten ist ein nicht geplanter Kaiserschnitt, Hilfe in der Endphase der Geburt mit der Saugglocke (Vakuum) oder sehr selten mit der Zange (Forceps) notwendig.

Individuelle Schmerztherapie

Es gibt eine Vielzahl von Angeboten, welche Ihnen die Schmerzen während der Geburt erleichtern. Von alternativen Möglichkeiten, wie ein warmes Bad oder warme Wickel, bis hin zu Schmerzmedikation, Lachgas und Periduralanästhesie (PDA) ist alles vorhanden. Die betreuende Hebamme bespricht gemeinsam mit Ihnen die Möglichkeiten und weist Sie auf die entsprechenden Vor- und Nachteile hin. Die PDA wird durch das Anästhesieteam durchgeführt, das stets vor Ort ist.

Kaiserschnitt

Sollte ein Kaiserschnitt geplant sein oder im Verlauf der Geburt nötig werden, legen wir Wert darauf, dass auch die operative Geburt zu einem besonderen Geburtserlebnis wird. Wir führen Kaiserschnitte mit der neuesten und schonendsten Operationstechnik durch. In der Mehrzahl der Fälle wird die Operation in einer Teilnarkose (Spinal- oder Periduralanästhesie) durchgeführt. Eine Vollnarkose ist nur selten erforderlich. Die Anwesenheit des werdenden Vaters oder einer Bezugsperson, versuchen wir stets zu ermöglichen.

Wassergeburt

Wir bieten seit Mitte der 1990er-Jahre Wassergeburt an. Aufgrund unserer hohen Wassergeburt rate von über 15% aller Spontangeburt en verfügen wir über entsprechend grosse Erfahrung. Dabei schätzen die Gebärenden das entspannende, schmerzlindernde warme Wasser sehr.

Zwillingsgeburt

Erwarten Sie Zwillinge, wird Ihre betreuende Ärzt*in in der zweiten Schwangerschaftshälfte die Möglichkeiten des Geburtsmodus ausführlich mit Ihnen besprechen. Sollten Sie eine vaginale Entbindung wünschen und diese aus ärztlicher Sicht möglich sein, wird Ihre Ärzt*in Sie in der Spätschwangerschaft zu einer Gebärsaalkontrolle mit umfassender Geburtsmodus-Besprechung zuweisen. Dort werden Sie nochmals über die verschiedenen Möglichkeiten informiert, so dass Sie gemeinsam mit dem Geburtshilfeteam eine Entscheidung über die Art der Geburt treffen können.

Beckenendlagegeburt

Wir bieten Ihnen auch dann die Möglichkeit einer vaginalen Geburt, wenn Ihr Kind in einer sogenannten Beckenendlage (Steisslage) liegt. Dabei werden bei Wunsch nach einer Spontangeburt insbesondere bei Erstgebärenden diverse Vorabklärungen (u.a. MRI-Beckenausmessung) durchgeführt. Wie bei der Geburtsmodus-Besprechung bei Zwillingsschwangerschaften erfolgt einige Wochen vor der Geburt nach der Zuweisung durch die betreuende Ärzt*in eine umfassende Beratung und Aufklärung im Gebärsaal.



NACH DER GEBURT

Nach der Geburt kehrt für das sogenannte «Bonding» für die Eltern und ihr Neugeborenes im Gebärsaal Ruhe ein. Dabei haben Mutter und Kind das erste Mal Hautkontakt und lernen sich neu kennen, was für die Entwicklung einer engen, vertrauensvollen Gefühlsbeziehung sehr wichtig ist. Auch wird das Neugeborene dabei das erste Mal an die Brust der Mutter angelegt. Anschliessend findet im Gebärsaal die erste routinemässige ärztliche Untersuchung des Neugeborenen statt. Danach werden Mutter und Kind auf die Wochenbettstation verlegt.

Unterbringung und Betreuung auf der Wochenbettstation

Die Atmosphäre auf der Wochenbettstation ist familiär und bietet Raum für persönliche Gespräche sowie eine individuelle Betreuung. Unbegrenzt Rooming-in mit einer persönlichen Bezugsperson pro Schicht gibt Ihnen die Möglichkeit, jederzeit Hilfe und Unterstützung beim Stillen und bei anderen Fragen rund um den Umgang mit dem Säugling zu erhalten. Die Wochenbettzimmer verfügen über einen eigenen Sanitärbereich. Auf Wunsch können Familienzimmer belegt werden, damit auch der Vater die erste Zeit mit Mutter und Kind erleben kann. Bitte beachten Sie, dass für allgemein-versicherte Patientinnen Zuschläge für Zwei- bzw. Einbettzimmer sowie für die Begleitperson zu entrichten sind.

Wenn Sie einmal in Ruhe schlafen wollen oder aus gesundheitlichen Gründen noch nicht in der Lage sind, sich selbst um Ihr Kind zu kümmern, sorgt unser Pflegeteam für Ihr Baby. Täglich erfolgt durch die erfahrenen Pflegefachfrauen und Hebammen die Kontrolle von Brust, Bauch, Wochenfluss und eventuellen Geburtsverletzungen. Die ärztliche Visite findet in der Regel am Morgen statt.

Die erste kinderärztliche Vorsorgeuntersuchung erfolgt noch während Ihres stationären Aufenthaltes in Ihrem Beisein durch unsere Kinderärzt*innen. Ausserdem wird während Ihres Aufenthaltes bei Ihrem Kind ein Test auf Stoffwechselstörungen (Guthrie-Test), der Hörtest (Hörscreening) und eine Prüfung der Sauerstoffsättigung (Pulsoximetrie), um angeborene Herzfehler auszuschliessen, durchgeführt.

WEITERE ANGEBOTE

Babyfotos

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, das Foto Ihres Babys auf unserer Homepage im Internet zu veröffentlichen. Darüber hinaus können Sie bei der erfahrenen Fotografin, die dieses Foto macht, ein professionelles Baby-Fotoshooting buchen. Zudem ist eine Veröffentlichung des Babyfotos in der Zeitung möglich.

Rückbildungsgymnastik

Bereits während Ihres Spitalaufenthaltes können Sie wochentags in unserer physiotherapeutischen Abteilung an der Rückbildungsgymnastik teilnehmen. Nach dem ersten Einleben zu Hause haben Sie die Möglichkeit, im Rahmen unseres Kursangebotes, Ihren Beckenboden wieder in Form zu bringen. Die Physiotherapeut*innen zeigen Ihnen individuell auf Sie zugeschnittene Übungen für den Alltag und weisen auf die Wichtigkeit von gewissen Bewegungen und Rückbildungsgymnastik hin.

Milchpumpen

Falls nötig, steht Ihnen während des Spitalaufenthaltes eine Milchpumpe zu Verfügung. Brauchen Sie diese auch nach dem Austritt, kann sie über das Spital gemietet werden.

Frei praktizierende Hebammen der Region und Beleghebammen

Einige unserer angestellten Hebammen und Pflegefachfrauen sind zusätzlich freiberuflich tätig. Sie bieten meist eine Betreuung im Wochenbett nach der Entlassung aus dem Spital an. Deshalb wird empfohlen, bereits vor dem Eintritt zur Geburt mit einer freipraktizierenden Hebamme/Pflegefachfrau Kontakt aufzunehmen.

Die Beleghebammen, die an unseren Kliniken akkreditiert sind, betreuen schwangere Frauen während der Schwangerschaft, bei der Geburt im Spital und auch im Wochenbett. Damit kann die Schwangere eine fast ausschliessliche Hebammenbetreuung mit der Sicherheit und der Infrastruktur des Spitals kombinieren.

Stillberatung

Unsere Stillberaterinnen helfen Ihnen bei allen Fragen rund um das Thema Stillen. Auch nach dem stationären Austritt können Sie die Hilfe der Stillberaterinnen weiter in Anspruch nehmen. Sie kümmern sich insbesondere um:

- allgemeine Stillprobleme
- Brust- und Brustwarzenprobleme
- Still-Instruktion nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Förderung der Milchbildung/-menge
- Stillen und Berufstätigkeit
- Abstillen





SPITALREGION
RHEINTAL
WERDENBERG
SARGANSERLAND

Kontakt

Gebärabteilung/Hebamme	T +41 81 772 5554
Station/Stillberatung	T +41 81 772 5550
Sekretariat Frauenklinik	T +41 81 772 5401

Spitalregion
Rheintal Werdenberg
Sarganserland
Alte Landstrasse 106
CH-9445 Rebstein
www.srrws.ch

Spital Altstätten
F.-Marolanistrasse 6
CH-9450 Altstätten

Spital Grabs
Spitalstrasse 44
CH-9472 Grabs