



**Kantonsspital
Münsterlingen**
Spital Thurgau AG

Kurse zur
Geburts-
vorbereitung:
Seite 42



Wegleitung für Schwangere
Informationen zu Schwangerschaft,
Geburt und Wochenbett

 Frauenklinik

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	3
Schwangerschaft	5
Geburtsvorbereitung	17
Geburt	20
Ambulante Geburt	33
Wochenbett	35
Kursangebot	42
Wichtige Adressen	46

Willkommen in der Frauenklinik

In unserer Klinik sollen Sie sich wohlfühlen. Dank bester Ausbildung der Mitarbeitenden und guter Zusammenarbeit aller Berufsgruppen stehen Sie als Frau mit Ihren Anliegen bei uns im Zentrum.

Diese Wegleitung soll Sie 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 Geborgenheit von Ihnen und Ihrem Kind.

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

Freundliche Grüsse

Chefarzt
Dr. med. Thomas Eggimann

Leitender Arzt/Chefarzt-Stv.
Dr. med. Hermann Brühwiler

Leitender Arzt
Dr. med. Remo Lachat

Stationsleitung Gebärdabteilung
Sandra Schönholzer

Pflegeleitung Frauenklinik
Yvonne Müller

Stationsleitung Wochenbett
Anja Götz

Münsterlingen, im Dezember 2011

ALLGEMEINES

Homepage der Frauenklinik

Schauen Sie doch mal rein!

Unter www.stgag.ch (Babygalerie Münsterlingen) finden Sie unter anderem:

- Aktuelle Daten zu Informationsabenden für werdende Eltern
- Kursangebot der Frauenklinik Münsterlingen
- Informationen rund um die Geburt
- Veranstaltungskalender

Wir sind auch per E-Mail erreichbar: gebs.ksm@stgag.ch



Information für werdende Eltern

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. Vor der Geburt gibt es viele Fragen die wir gerne beantworten. Ihre Wünsche und Erwartungen versuchen wir zu erfüllen.

Gebärsaal-Ambulatorium

Risikopatientinnen und Schwangere, welche den errechneten Geburtstermin überschritten haben, werden in unserem Gebärsaal-Ambulatorium betreut. Unsere Hebammen und Fachärzte stellen Ihnen hier ihr Wissen zur Verfügung.

Gebärsaalbesichtigung

Jeden Donnerstagabend wird im Kantonsspital Münsterlingen eine Führung durch den Gebärsaal und die Wochenbettabteilung angeboten. Jeweils am 1. Donnerstag des Monats ist dabei zusätzlich ein Kaderarzt anwesend. Bitte melden Sie sich beim Portier telefonisch um 18 Uhr, auf Tel. 071 686 11 11, und erkundigen Sie sich, ob die Führung tatsächlich stattfinden kann (dies geht nur, wenn nicht sämtliche Gebäzimmer belegt sind). Treffpunkt ist um 19 Uhr beim Portier in der Eingangshalle. Dort werden Sie und Ihr Partner bzw. Ihre Bezugsperson von der diensthabenden Hebamme abgeholt. Sie haben während der Führung ausreichend Gelegenheit sämtliche Räumlichkeiten zu besichtigen und persönliche Fragen zu stellen. Die Führung dauert bis ca. 20.30 Uhr.

Administratives

Wichtig: Für die Registrierung der Geburt Ihres Kindes sind verschiedene Dokumente erforderlich. Bei Fragen erkundigen Sie sich auf dem Zivilstandsamt Bezirk Kreuzlingen, Telefon 071 677 05 40, welche Unterlagen Sie mitbringen müssen.

Körperliche Veränderungen 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. Das Bindegewebe sowie die Muskeln werden geschmeidiger, die Darmtätigkeit wird träger und langsamer. Während der Schwangerschaft kommt es 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.

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 nur um ca. 200 bis 300 kcal pro Tag. Dies entspricht einem Joghurt nature von 180g oder einer Frucht mit zwei Esslöffeln Flockenmischung.

Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden

Übelkeit, Erbrechen

- Leichte und häufige Mahlzeiten.
- Bereits vor dem Aufstehen im Bett eine Kleinigkeit essen oder trinken (Zwieback, Brot, Tee).
- Trinken von Ingwer Tee oder Ginger Ale.

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.

Darf ich koffeinhaltige Produkte in der Schwangerschaft konsumieren?

Die Koffeindosis in Schokolade, Schwarztee, Cola-Getränken und Energy Drinks ist in beschränkten Mengen 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?

Am Besten ist es, während der Schwangerschaft gänzlich 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?

Drogenkonsum jeglicher Art ist schädlich für das ungeborene Kind und kann zu Fehlbildungen, Frühgeburten oder Entzugserscheinungen nach der Geburt führen.

Kann mir mein Kind bei Drogenkonsum weggenommen werden?

Einer Mutter mit Drogenkonsum kann das Sorgerecht entzogen werden. Bei Problemen mit Drogen, Alkohol und Nikotin wenden Sie sich an Ihren betreuenden Arzt/Ihre betreuende Ärztin. Zusätzliche Hilfe und Unterstützung findet die Mutter in speziellen Beratungszentren für Suchtberatung. www.infodrog.ch.

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, Velo fahren, Langlauf.

Weniger günstig sind

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

Abzuraten sind

Marathonlauf, Mannschafts-/Kontaktsportarten, Hochleistungssport, Skifahren oder Langlauf auf über 2500m über Meer.

Reisen

Welches Verkehrsmittel benutze ich am besten während der Schwangerschaft?

Zug

Günstig.

Auto

Immer Gurte 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 des Fluges 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 2.500 m sowie von den Tropen ist während der Schwangerschaft eher abzuraten.

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

Welche Medikamente darf ich während der Schwangerschaft einnehmen?

Es gibt nur wenig wirklich getestete, sichere Medikamente während der Schwangerschaft. Am besten nehmen Sie vor einer Selbstmedikation Kontakt mit Ihrem betreuenden Arzt/Ihrer betreuenden Ärztin auf.

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 Ängste, das ungeborene Kind zu verletzen.

Wichtig ist, gerade in dieser Zeit viel miteinander zu reden, Wünsche zu äussern und einander Verständnis entgegenzubringen. Wichtig ist zu wissen, dass die Sexualität dem Kind nicht schadet und erlaubt ist. Ein Verbot besteht nur bei vorzeitigen Wehen, Blutungen und wenn der Mutterkuchen 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 der 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 14 Wochen und kann nach Absprache mit dem Arbeitgeber auf 16 Wochen verlängert werden.

Lohnzahlung während des Mutterschaftsurlaubs

Die Mutterschaftsversicherung 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 zwei 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 sowie auch Nachtarbeit während der letzten 8 Wochen vor dem Geburtstermin sind nicht erlaubt.

Für detailliertere Angaben besuchen Sie bitte folgende Website:
www.travailsuisse.ch

Zivilrecht

Das Neugeborene wird durch die Hebamme dem Zivilstandsamt schriftlich gemeldet. Hierzu benötigen wir Ihr Familienbüchlein oder das Stammbuch der Familie oder den Eheschein. Der Geburtsschein des Kindes wird Ihnen anschliessend zugestellt.

Anerkennung der Vaterschaft

Das Neugeborene von nicht verheirateten Paaren kann vom Kindsvater vor oder nach der Geburt beim Zivilstandsamt der Wohngemeinde schriftlich anerkannt werden. Dieses Amt gibt Ihnen gerne weitere Auskünfte und ist bei Konflikten behilflich. Bei der Vaterschaftsregelung erhalten Sie Hilfe durch die Vormundschaftsbehörde in Ihrer Wohngemeinde.

Pränatale-Diagnostik

Ultraschalluntersuchung

Fast alle Schwangeren nehmen pränatale Untersuchungen des Kindes in Anspruch. Hauptrolle spielt dabei die Ultraschalluntersuchung, die aus der modernen Geburtshilfe nicht mehr wegzudenken ist. Ultraschall wurde vor rund 30 Jahren als Routineuntersuchung eingeführt und hat sich als sichere und zuverlässige Methode bewährt. Dank Ultraschall lassen sich auch invasive Untersuchungen und sogar therapeutische Massnahmen risikoarm durchführen. Die Frauenklinik des Kantonsspitals Münsterlingen bietet alle wichtigen Untersuchungen mit modernen Geräten an und garantiert auch für eine umfassende Beratung. Besonders wichtig sind uns auch ethische Fragen, die sich aus einem unerwarteten Ultraschallbefund ergeben können. Entsprechend ist die Durchführung einer Untersuchung freiwillig und alle Massnahmen erfolgen nur nach ausdrücklicher Zustimmung.

Viele Frauen haben bei positivem Schwangerschaftstest den Wunsch möglichst rasch zur Bestätigung der intakten Schwangerschaft eine Ultraschalluntersuchung durchführen zu lassen. Ab der 6. Schwangerschaftswoche ist dies problemlos möglich, wobei zu diesem Zeitpunkt meistens eine vaginale Ultraschalluntersuchung durchgeführt wird. Bei unauffälligem Schwangerschaftsverlauf ist eine so frühe Untersuchung aber nicht notwendig und muss deshalb von den Krankenkassen auch nicht übernommen werden.

Zeitpunkt der Untersuchungen

Heute werden jeder Schwangeren zwei Ultraschalluntersuchungen als Routinemassnahmen empfohlen und auch von den Kassen übernommen. Damit die Aussagekraft dieser Untersuchungen möglichst gross ist, sind bestimmte Schwangerschaftswochen zur Durchführung des Ultraschalls vorgeschrieben. Eine erste Untersuchung erfolgt zwischen der 12. und 14. Schwangerschaftswoche und beantwortet eine ganze Reihe von wichtigen Fragen. So werden zum Beispiel Mehrlinge sicher erfasst bzw. ausgeschlossen, die Grösse des Kindes bestimmt und bereits auch einige schwer-

wiegende Fehlbildungen erkannt. Weiter gehört die Messung der Nackentransparenz dazu, da eine Verbreiterung dieser Struktur als Hinweiszeichen für eine Trisomie 21 (Down-Syndrom) gilt. Die erste Ultraschalluntersuchung liefert also sehr wichtige Resultate, die aber auch zu Verunsicherung führen können und unter Umständen weitere Abklärungen erfordern können. Dazu zählt die Chorionzottenbiopsie (CVS), bei der Gewebe aus der Plazenta zur genetischen Untersuchung entnommen wird. Bereits ab der 11. Schwangerschaftswoche kann mit dieser Methode sehr rasch der Chromosomensatz des Kindes bestimmt werden. Weiter kommt auch die Amniocentese (AC, Fruchtwasserpunktion) zur Anwendung, wobei diese in der Regel ab der 16. SSW durchgeführt wird. Beide Methoden haben ihre Grenzen und Risiken, die im Einzelfall sehr sorgfältig besprochen werden müssen.

Eine zweite Ultraschalluntersuchung findet zwischen der 18. und 22. Schwangerschaftswoche statt. Diese Untersuchung hat als Hauptziel die Anatomie des Kindes zu beurteilen, Fehlbildungen auszuschliessen sowie die Lage der Plazenta und die Fruchtwassermenge zu beurteilen. Man spricht deshalb auch vom «Organscreening». Weiter wird auch das kindliche Wachstum kontrolliert.

Sehr häufig wird mit 30 bis 34 Schwangerschaftswochen nochmals ein Ultraschall durchgeführt zur Kontrolle von Wachstum und Entwicklung des Kindes. Diese Untersuchung gehört aber nicht zu den Routinemassnahmen, auch wenn wir sie für sehr sinnvoll halten. Weitere Ultraschallkontrollen sind bei Komplikationen des Schwangerschaftsverlaufes angezeigt. Dabei kommt auch Doppler-Ultraschall zur Anwendung. Mit dieser Methode lässt sich der Blutfluss von mütterlichen und kindlichen Gefässen darstellen und messen. Daraus ergeben sich sehr wertvolle Informationen zur klinischen Beurteilung.

Präzise Auswertungen

An der Frauenklinik Münsterlingen wird auch 3D- und 4D-Ultraschall eingesetzt. Bei gewissen Fehlbildungen wie z.B. dem offenen Rücken erzielt man damit die präzisere Darstellung als nur mit dem konventionellen zweidimensionalen Ultraschall.

Natürlich kann man damit auch beim gesunden Kind oft sehr schöne Bilder erstellen, die nicht nur die werdenden Eltern erfreuen. Auf Wunsch führen wir diese Untersuchung unabhängig von einer medizinischen Kontrolle durch, wobei die besten Bilder zwischen 22 und 28 Wochen erzielt werden. Selbstverständlich müssen hier die Kosten selbst übernommen werden, auch wenn sich keine idealen Bilder erzielen lassen sollten.

Kontakt

Anmeldung zum Ultraschall: Telefon 071 686 21 12

Notfälle in der Schwangerschaft

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

Wenn Sie eines oder mehrere 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 (Fruchtwasser) aus der Scheide.

Ist Ihr betreuender Arzt/Ihre betreuende Ärztin nicht erreichbar, so melden Sie sich für die Vereinbarung eines Notfall-Kontrolltermins in unserer Gebärabteilung (Telefon 071 686 2127). Nehmen Sie – wenn vorhanden – Ihren Mutterschaftspass und die Eintrittsunterlagen mit.

Geburtsvorbereitung

Damm-Massage

Durch Massieren wird das Gewebe im Scheiden-Dammbereich besser durchblutet, zugleich weicher und dehnbarer. Die Damm-Massage bereitet Sie auf das Kommen Ihres Kindes vor und gewöhnt Sie an das Gefühl der Dehnung, wenn das Köpfchen durchtritt. Dies hilft Ihnen loszulassen, damit Sie trotz intensivem Druck sowie maximaler Dehnung und Spannung Ihren Beckenboden bewusst entspannen, weiten und öffnen können. Dank Damm-Massage bereiten Sie Ihren Damm auf die Geburt vor und vermindern dadurch das Risiko einer Dammverletzung, bzw. eines Dammschnittes oder Dammrisses. Die Damm-Massage gibt jedoch keine Garantie für eine dammschnittfreie Geburt. Beginnen Sie 6 Wochen vor dem Geburtstermin mit der Massage. Dabei ist wichtig, dass Sie regelmässig, möglichst täglich, 5 bis 10 Minuten massieren und dehnen. Sie planen dazu am besten eine bestimmte Tageszeit ein, z.B. abends, vor dem Zubettgehen.

Vorbereitung

Entspannen Sie sich vor Beginn der Massage. Um das Gewebe geschmeidig zu machen, legen Sie zuerst eine feuchtwarme Kompresse oder einen sauberen Waschlappen auf den Damm. Auch eine warme Dusche, ein warmes Bad oder ein Heublumendampf-Sitzbad sind geeignet, den Damm auf die Massage vorzubereiten. Waschen Sie Ihre Hände vor der Massage. Wählen Sie eine Position im Sitzen, z.B. auf dem Bett, in halbsitzender Stellung, den Rücken mit Kissen abgestützt oder die Hockstellung. Benützen Sie für die ersten Massagen einen Spiegel, damit Sie Scheide, Damm und After gut sehen können und mit diesem Bereich vertraut werden. Vielleicht benötigen Sie eine gewisse Vorbereitungszeit, um sich an das Berühren und Dehnen zu gewöhnen.

Massage-Öl

Zur Massage eignen sich alle naturbelassenen Öle wie Mandel-, Weizenkeim-, Jojoba-, Oliven-, Sonnenblumen-, Distel-, Johannisöl oder Kupfersalbe (Cuprum 0.4% Ungt. WELEDA).

Vorgehen

- Geben Sie wenig Öl auf eine Handfläche und wärmen Sie es etwas an.
- Verteilen Sie das Öl auf dem Damm und den inneren Schamlippen. Reiben Sie es mit kleinen kreisförmigen Bewegungen ein, um die Wahrnehmung und die Durchblutung in diesem Bereich zu steigern. Massieren Sie das Öl während 3 Minuten langsam in das Dammgewebe ein und massieren Sie vor allem altes Narbengewebe von früheren Schnitten und Rissen.
- Führen Sie einen Finger etwa 4 cm in die Scheide ein und beginnen Sie sorgfältig und langsam, aber mit konstant zunehmendem Druck, nach unten gegen den After und nach aussen zu dehnen, bis Sie ein intensives Ziehen oder einen unangenehmen Dehnungswiderstand spüren. Halten Sie die Dehnung etwa 2 Minuten bei, bis das Ziehen nachlässt, bzw. bis Sie sich daran gewöhnt haben.
- Dehnen Sie einige Tage in dieser Weise, bevor Sie auf eine zweifingerbreite Dehnung erhöhen. Sie können auch mit beiden Daumen, die Sie an verschiedenen Stellen am unteren Scheidenrand anlegen, dehnen.
- Arbeiten Sie sich mit der gleichen Massagetechnik langsam weiter bis zu einer Breite von drei Fingern.
- Sie können die Damm-Massage auch gemeinsam mit Ihrem Partner durchführen: Der Partner streicht, wie beschrieben, das Öl ein und führt dann die Massagebewegungen mit beiden Zeigefingern gemäss Punkt 3 aus. Dadurch übt er Zug nach hinten und unten aus und dehnt damit das Dammgewebe. Nach einiger Zeit wird das Gewebe soweit dehnbar

sein, dass er es mit Zeigefinger und Mittelfinger oder gar mit drei Fingern jeder Hand weiter dehnen kann. Für den Partner ist die Damm-Massage eine gute Möglichkeit, sich gemeinsam auf die Geburt vorzubereiten. Er kann mithelfen dem Kind «das Tor zur Welt» zu öffnen und trägt damit seinen Teil dazu bei, dass Ihr Damm bei der Geburt mit grösserer Wahrscheinlichkeit unverletzt bleibt.

Während der Massage

Konzentrieren Sie sich während des Dehnens auf eine gleichmässig tiefe Bauchatmung. Dies ist bereits eine gute Geburtsübung, denn Sie spüren Ihren Beckenboden und lernen, ihn zu entspannen.

Beachten Sie aber

Das Dehnen soll nicht schmerzhaft sein und die Harnröhrengegend soll nicht in die Massage einbezogen werden! Bei entzündetem vaginalbereich oder bei Herpes darf die Massage nicht durchgeführt werden!

Ausserdem wichtig

Eine vollwertige Vitamin-C- und Vitamin-E-reiche Ernährung unterstützt die Dehnbarkeit des Gewebes zusätzlich, indem die Durchblutung und die Entspannung der Haut verbessert werden (Pflanzenöle, Vollkorngetreide und Weizenkeime zählen zu den besten Vitamin-E-Quellen).

Anmeldung zu Geburt und Spitaleintritt

Anmeldung zur Geburt

Diese erfolgt in der Regel schriftlich durch Ihren betreuenden Arzt, Ihre betreuende Ärztin oder Ihre Hebamme. Von uns erhalten Sie die Broschüre «Wegleitung für Schwangere», einen «Fragebogen zur Geburt» sowie «Zimmerkomfort» unserer Verwaltung.

Falls Sie die Unterlagen vier Wochen vor der Geburt noch nicht erhalten haben, nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Telefon Gebärabteilung

071 686 21 27

Wir sind für Sie Tag und Nacht erreichbar.

(Telefon Hauptnummer Spital 071 686 11 11)

Spitaleintritt – Wann?

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

- Wehen in regelmässigen Abständen alle 5 - 10 Minuten
- Fruchtwasserabgang
- Blutungen
- Unsicherheiten jeglicher Art

Bitte melden Sie sich vorher immer telefonisch an (071 686 21 27).



Was mitnehmen?

Schriften

- Familienbüchlein oder Stammbuch der Familie
- Blutgruppenkarte (sofern vorhanden)
- Mutterschaftspass (sofern vorhanden)
- Impfausweis

Für die Mutter

- Bequeme Kleidung (Pyjama, Nachthemd, T-Shirt, Jogginghose)
- Hausschuhe
- Toilettenartikel
- BH (möglichst ohne Bügel, Still-BHs können auf der Wochenbettabteilung erworben werden)

Für das Kind zur Heimreise

Der Jahreszeit entsprechende Bekleidung:

- 1 Body
- 1 Strampler
- eventuell Jacke
- 1 Mütze
- eventuell Socken
- 1 Decke
- Babysitz fürs Auto

Unsere Geburtshilfe

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

Beim Eintritt auf die Gebärdabteilung erhalten Sie Ihr eigenes Gebärzimmer. Sie können sich hier nach Ihren Wünschen einrichten. 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 getastet um den Geburtsfortschritt festzustellen.

In jedem Gebärzimmer steht ein Geburtsbett, welches Sie zum Ausruhen oder Gebären benutzen können. Während der Eröffnungsphase empfinden viele Frauen den Lagewechsel – Liegen, Sitzen, Umhergehen – als grosse Erleichterung. Hierbei unterstützen Sie der Maiahocker, Seil und Matte, grosse Gymnastikbälle, Badewanne und anderes mehr. Äussern Sie Ihre Wünsche und lassen Sie sich von Ihrer betreuenden Hebamme beraten.

Wie gebären?

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

Ein bestens ausgebildetes Anästhesie-Team steht für besondere Fälle rund um die Uhr zur Verfügung.

Schmerzerleichterung und Schmerzbekämpfung

Sie stehen kurz vor einem freudigen Ereignis und einer tiefgreifenden Erfahrung – der Geburt Ihres Kindes.

Dieser Vorgang ist häufig mit Schmerzen verbunden, welche zu einer allgemeinen Verspannung und Erschöpfung der werdenden Mutter führen können. Verschiedene Massnahmen wie Lagerung, Bäder, Massagen, Akupunktur etc., können diese lindern. Sollten diese nicht ausreichen, können Medikamente zur Schmerz- und Krampflinderung helfen. Diese gehen teilweise auch auf das Kind über, welches vorübergehend nach der Geburt schläfrig und trinkschwach sein kann.

Es werden immer häufiger sogenannte rückenmarksnahe Regionalanästhesien zur Linderung von Geburtsschmerzen eingesetzt.

Wie funktionieren rückenmarksnahe Regionalanästhesien?

In der Wirbelsäule haben Sie einen Kanal, in welchem das Rückenmark gut geschützt in einem Gewebeschlauch und gut gepolstert durch die Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) und Fettgewebe vom Kopf abwärts verläuft. Beim Erwachsenen hört es etwa auf der Höhe der Nieren auf, darunter schwimmen in diesem Sack die Nerven für den unteren Teil des Körpers. Auf der Höhe jedes Wirbelkörpers verlässt auf jeder Seite je ein Nerv den Schlauch, tritt aus der Wirbelsäule aus und versorgt die betreffende Körperregion mit Fasern für Empfindung und Muskeltätigkeit.

Es gibt nun dort zwei Möglichkeiten, diese Nerven zu betäuben:

- Wir legen in den schmalen Hohlraum zwischen dem Wirbelknochen und dem beschriebenen Schlauch einen feinen Katheter ein. Dieser kann über mehrere Stunden liegen bleiben und ermöglicht eine andauernde Zufuhr von Schmerzmitteln, in der Regel mittels einer Spritzenpumpe. Diese Technik nennt sich Periduralanästhesie (PDA) oder Epiduralanästhesie (EDA).

- Der Schlauch, in welchem die Nerven verlaufen, kann mit einer feinen Nadel punktiert werden. Das Medikament wird dann in den darin enthaltenen Liquor gespritzt. Diese Technik nennen wir Spinalanästhesie (SA).

Solange es darum geht, den Geburtsschmerz zu lindern, setzen wir eine Mischung von Medikamenten ein. Ein sogenanntes Lokalanästhetikum, welches die Nervenleitung lokal hemmt sowie ein zentral wirkendes Schmerzmittel aus der Opiat-Gruppe. Dabei versuchen wir, mit relativ tiefen Konzentrationen hauptsächlich die Schmerzübertragung zu beeinflussen. Höhere Mengen und Konzentrationen der Lokalanästhetika führen nicht nur zu einer kompletten Ausschaltung der Empfindungen, sondern auch zu einer vorübergehenden Lähmung der Beine. Dadurch wäre jedoch Ihre Mitarbeit bei der Geburt (Pressen) erschwert. Da die Nerven unterschiedlich reagieren, muss die optimale Dosierung individuell gefunden werden. So ist es möglich, dass Sie entweder noch geringe Schmerzen empfinden oder aber, dass Ihre Beine schwach werden.

Die Methode der PDA mit einem Katheter braucht etwa zwanzig Minuten bis zur vollständigen Wirkung, die SA jedoch nur wenige Minuten. Dafür können die Medikamente bei der PDA über Stunden bis zur Geburt gegeben werden, während eine SA auf 1 bis 2 Stunden begrenzt ist.

Beiden Methoden ist gemeinsam, dass nur sehr geringe Mengen der Medikamente ins Blut und damit auf das Kind übergehen.

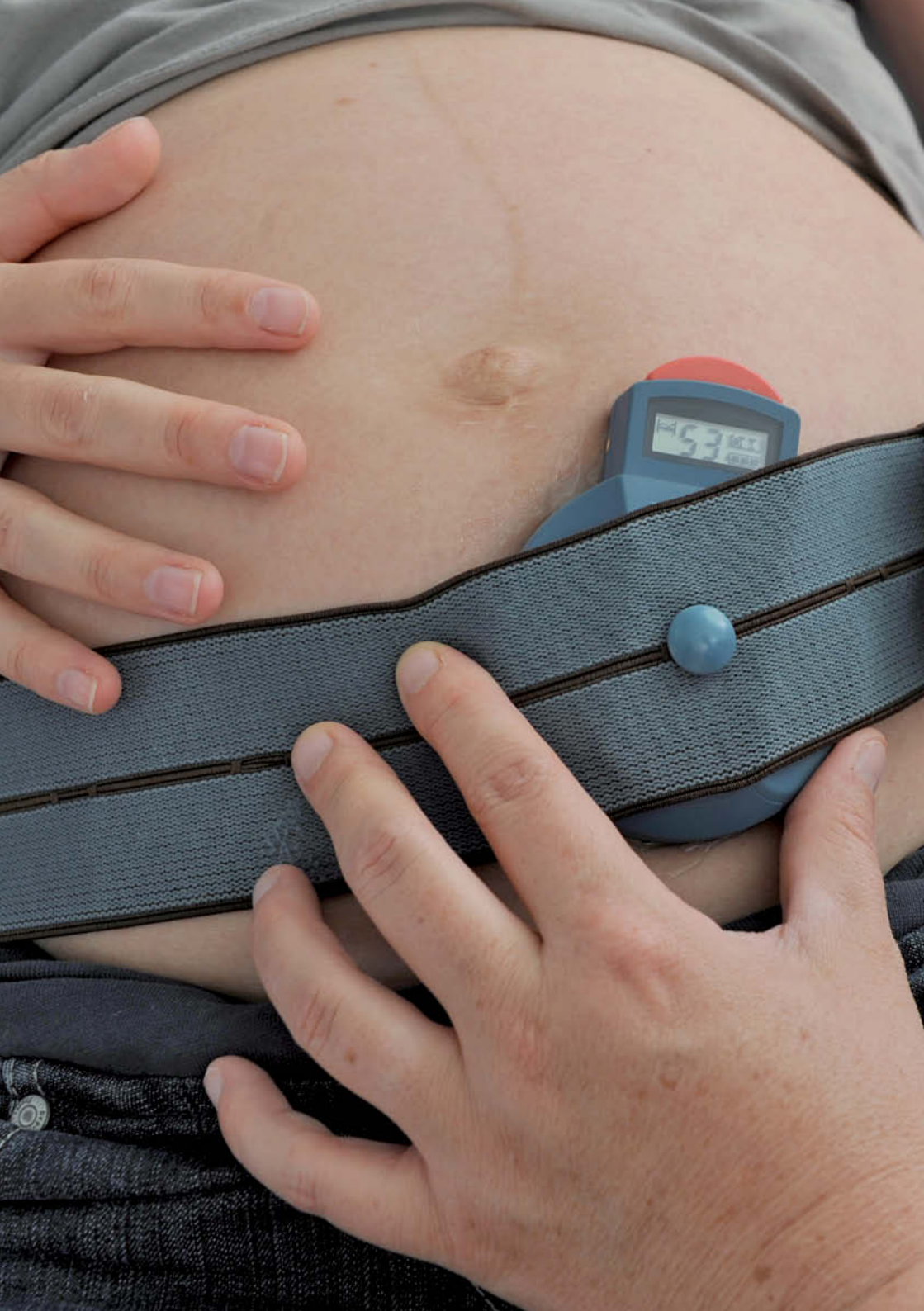
Wann können rückenmarksnahe Regionalanästhesien nicht angewandt werden?

Schwere Blutgerinnungsstörungen, akute Infektionen, Erkrankungen sowie Missbildungen von Wirbelsäule oder Rückenmark und schwere Schwangerschaftskrankheiten verbieten solche Methoden. In jedem Fall müssen Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen werden.

Sind rückenmarksnahe Regionalanästhesien gefährlich?

Beide Techniken sind seit über 100 Jahren bekannt, wurden laufend verfeinert und gelten als sehr sicher und wirkungsvoll. Trotzdem besteht ein geringes Restrisiko für Komplikationen:

- Auch bei der grössten Vorsicht kann es vorkommen, dass mit der Nadel oder mit dem Katheter ein Nerv gestreift wird, was Sie sofort als ausstrahlenden Schmerz empfinden (z.B. wie wenn Sie Ihren Ellbogen anschlagen). Eine bleibende Verletzung von Nerven mit Lähmung und/oder Schmerzen ist äusserst rar.
- In vereinzelt, raren Fällen können im Wirbelkanal Infektionen oder Blutungen auftreten, welche auf die Nerven drücken. Noch viel seltener kann es dabei durch Druck auf das Rückenmark zu einer Querschnittslähmung kommen. Diese Schäden haben bei frühzeitiger Erkennung und Behandlung jedoch eine gute Prognose.
- Die Punktion des Schlauches (bei SA üblich, bei PDA möglich) kann in einzelnen Fällen zu verlängertem Austritt von Rückenmarksflüssigkeit führen, was sich in Kopfschmerzen (besonders in aufrechter Stellung) oder Sehstörungen äussert. Das kann zuerst mit einfachen Mitteln behandelt werden, wenn nötig werden an der gleichen Stelle in der Tiefe einige Milliliter Eigenblut gespritzt (Blutplombe), um den Austritt der Flüssigkeit zu stoppen.
- Der Blutdruck kann während einer rückenmarksnahen Anästhesie sinken, weshalb wir am Anfang Blutdruck und Puls häufig messen. Eine allfällige Kreislaufschwäche behandeln wir mit Infusionen und Medikamenten.



Alle Komplikationen sind bei rechtzeitiger Erkennung grundsätzlich gut behandelbar. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich, wenn bei Ihnen nach einer rückenmarksnahen Anästhesie Kopf- oder Rückenschmerzen oder in die Beine ausstrahlende Beschwerden auftreten, so rasch wie möglich bei uns melden, damit wir sofort die notwendigen Abklärungen einleiten können. Unser Dienstarzt ist rund um die Uhr im Spital erreichbar.

Wer entscheidet ob bei Ihnen eine rückenmarksnahe Regionalanästhesie eingesetzt werden soll?

Sie selbst! Im Verlauf der Geburt werden sie selbst beurteilen, wie weit Sie die Schmerzen ertragen können. Werden sie unerträglich, so können Sie mit der Hebamme und dem Geburtshelfer besprechen, wann welche Schmerzbekämpfung eingesetzt werden soll. In einigen Fällen, z.B. bei besonderer Lage des Kindes in der Gebärmutter oder bei langsamem Geburtsfortschritt, werden Hebamme und Geburtshelfer Ihnen eine regionale Anästhesie nahe legen.

Und wenn bei Ihnen eine Entbindung mittels Kaiserschnitt notwendig wird?

In über 90% führen wir bei uns die Kaiserschnittoperationen in Regionalanästhesie durch. Haben wir schon im Gebärsaal zur Schmerzbekämpfung eine PDA gelegt, so spritzen wir durch den Katheter ein höher konzentriertes Medikament, welches Empfindung und Muskulatur in der unteren Körperhälfte ganz blockiert. Ist ein Kaiserschnitt im voraus geplant, so wird in der Regel die Spinalanästhesie angewendet. Bei beiden Methoden können Sie die Geburt Ihres Kindes miterleben.

Eine Allgemeinnarkose wird dann durchgeführt, wenn es sehr eilt, wenn eine Erkrankung der Mutter vorliegt und wenn eine Regionalanästhesie unmöglich ist oder abgelehnt wird. Die Allgemeinnarkose ist bei Schwan-

geren am Termin risikoreicher, da die Luftwege wegen der Flüssigkeitseinspeicherung im Gewebe enger sind, zudem haben die Lungen weniger Reserven. Auch ist der Magen nie ganz leer, was zu Erbrechen während der Narkose führen kann. Die bewusst sparsam eingesetzten Medikamente gehen teilweise auf das Kind über, welches nach der Geburt deshalb schläfrig sein kann und eventuell eine spezielle Überwachung und Behandlung braucht.

Möchten Sie gerne mehr wissen?

Vor einer rückenmarksnahen Schmerztherapie oder einem bevorstehenden Kaiserschnitt wird sich der Anästhesiearzt immer mit Ihnen unterhalten, wobei Sie alle Ihre weiteren Fragen stellen können.

Durch die nachstehenden Fragen können Sie bereits jetzt beurteilen, ob sich ein Kontakt mit dem Anästhesiearzt schon vor Spitaleintritt aufdrängt.

- Waren Sie in den letzten Jahren schwer krank (langer Spitalaufenthalt)?
- Hatten Sie je eine der folgenden Erkrankungen an Rücken oder Wirbelsäule: Missbildungen, schwere Infektionen, Bandscheibenschaden, Ischias-Schmerzen?
- Leiden Sie ausserhalb der Schwangerschaft an Störungen der Blutgerinnung: häufiges Nasen- oder Zahnfleischbluten, blaue Flecken ohne besonderen Anlass?
- Benötigen Sie zur Zeit Medikamente oder Spritzen gegen Thrombosen?
- Hatten Sie je eine schwere allgemeine Reaktion auf Medikamente (Allergie): Lokale Betäubungsmittel, Jod, Latex, Pflaster, Antibiotika?

Falls Sie etwas mit «ja» beantworten müssen oder wenn Sie bereits vor Spitaleintritt mehr über die rückenmarksnahen Schmerztherapie wissen möchten, so nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf. Tagsüber ist jeweils ein erfahrener Kaderarzt erreichbar, welcher Ihnen gerne Auskunft gibt.

GEBURT

In besonderen Fällen kann er mit Ihnen auch einen Besprechungstermin vor der Geburt vereinbaren, eventuell in Kombination mit einer Schwangerschaftskontrolle im Spital.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Gebärsaalteam.

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 sich in unserem Restaurant zu verpflegen.

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, wenn das Kind bei der Mutter auf der Brust liegt. In der ersten bis zweiten Stunde 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, der 24 Stunden im Hause anwesend ist.

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



GEBURT

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

In der Regel verbleiben Sie ca. vier Stunden in der Gebärabteilung. Sie haben die Möglichkeit zu duschen und gemeinsam mit Ihrem Ehemann/Partner zu essen. Bei Bedarf oder auf Ihren Wunsch wird das Kind gebadet.

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

Die medizinische Versorgung Ihres Kindes ist durch unsere Ärzte der Kinderklinik, welche sich im Haus befindet, rund um die Uhr gewährleistet.

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

Ambulante Geburt

Nach einer normal verlaufenden Geburt können Mutter und Kind das Spital nach 4 bis 6 Std. verlassen und zu Hause von einer freiberuflichen Hebamme betreut werden.

Wochenbettbesuche der freiberuflichen Hebamme dienen der Kontrolle des Wochenbettverlaufs. Sie umfassen die Beratung, Betreuung und Versorgung von Mutter und Kind. Damit die Wochenbett-Betreuung zu Hause optimal verläuft, empfehlen wir Ihnen, sich frühzeitig bei einer freiberuflichen Hebamme anzumelden und den Wochenbettablauf, die Organisation von Haushalthilfen, Arztbesuchen usw. zu besprechen.

Hebammenbetreuung nach stationärem Aufenthalt im Spital

Verlässt eine Wöchnerin das Spital innerhalb der ersten 10 Tage nach der Geburt, kann sie für die weitere Wochenbettbetreuung die Dienste einer freiberuflichen Hebamme beanspruchen. Die Kosten für die Hebamme werden von den Krankenkassen übernommen. Wird nach dem 10. Wochenbetttag aus medizinischen Gründen weiterhin die Hilfe einer freiberuflichen Hebamme beansprucht, bedarf es zur Kostendeckung durch die Krankenkassen einer ärztlichen Verordnung. Bei Still-Problemen nach dem 10. Tag nach der Geburt übernehmen die Krankenkassen die Kosten für 3 Stillberatungen durch freiberufliche Hebammen oder Stillberaterinnen.

Mit der eigenen Hebamme ins Spital

Möchten Sie im Spital gebären, aber auf die Betreuung Ihrer vertrauten Hebamme nicht verzichten?

Die Frauenklinik Münsterlingen bietet die Geburt mit Begleitung und Betreuung einer Beleghebamme an. Das Beleghebammen-System in den Räumlichkeiten der Frauenklinik Münsterlingen bietet Ihnen die Möglichkeit einer Geburt in Sicherheit und Geborgenheit.

Beleghebamme – was ist das?

Die Beleghebamme betreut ihr Paar, welches sie bereits während den regulären Schwangerschaftskontrollen kennen gelernt hat, selbständig während der ganzen Geburt in der Gebärdabteilung des Kantonsspital Münsterlingen. Sollte es notwendig sein, kann Sie das Geburtshilfeteam der Frauenklinik hinzuziehen.

Die Gebärende kann alle zur Verfügung stehenden Hilfsmittel wie Gebärdewanne, Maiahocker, Matten, Kissen etc. nutzen. Mutter und Kind werden während des gesamten Geburtsverlaufs durch ihre Beleghebamme betreut. Das anschliessende Wochenbett verbringen Mutter und Kind entweder zu Hause oder im Spital. Die Betreuung im ambulanten Wochenbett zu Hause wird durch die Beleghebamme sichergestellt.

Kontaktadressen

Name/Vorname	PLZ/Ort	Telefon
Pietsch-Rutishauser Sarah	8595 Altnau	071 695 38 54 078 626 91 84
Schlitt Susanne	8595 Altnau	071 695 32 66 079 247 15 78

Stationäres Wochenbett

Die erste Zeit nach der Geburt ist eine schöne und wichtige Zeit des Kennenlernens für Mutter und Kind. Im Kantonsspital Münsterlingen finden Sie die optimalen Rahmenbedingungen dafür.

Ein kompetentes Team von Fachärzten und Pflegefachpersonen stellt sicher, dass Sie und Ihr Kind auch nach der Geburt vollumfänglich betreut und versorgt werden. Das Konzept des «Rooming-in» wird im Kantonsspital Münsterlingen bereits seit langer Zeit gelebt. Dabei besteht die Möglichkeit, dass Mutter und Kind die ganze Zeit zusammen sein können – Tag und Nacht. Als stillfreundliche Klinik unterstützen und beraten wir Sie auch gerne zu allen Fragen des Stillens.

Es besteht auch die Möglichkeit ein Familienzimmer zu buchen, damit der Vater ebenfalls rund um die Uhr bei seiner Familie sein kann. Die Zimmer müssen nicht vorangemeldet werden. Da jedoch nur eine beschränkte Anzahl zur Verfügung stehen, kann es sein, dass kein Familienzimmer mehr frei ist.

Die für ein Familienzimmer entstehenden Zusatzkosten werden nicht von der Krankenkasse getragen.

Wünschen Sie weitere Informationen dazu, wenden Sie sich bitte direkt an Patientenadministration des Kantonsspitals Münsterlingen (Tel. 071 686 11 11). Sie erhalten dort auch weitergehende Informationen über die Zimmervariante «Hotelkomfort».

Familienzimmer und Privatzimmer auf der Wochenbettabteilung

Zimmerkomfort auf der Station

Unter folgenden Voraussetzungen können wir Ihrem Wunsch nach einem sogenannten Up-Grading (von allgemein auf ein 2-/1-Bettzimmer, von halbprivat auf ein 1-Bett-Zimmer) nachkommen:

- auf der entsprechenden Station muss ein gewünschtes Zimmer frei sein
- in Ausnahmefällen ist es möglich, dass Sie ein Zimmer zu Gunsten einer privat- bzw. halbprivat versicherten Patientin vor Ihrem Spitalaustritt verlassen müssen.

Die Mehrkosten* pro Tag betragen je nach Zimmerkomfort

Allgemeine Patientin	im 2-Bett-Zimmer mit Dusche/WC	CHF 120.–
Allgemeine Patientin	im 1-Bett-Zimmer mit Dusche/WC	CHF 200.–
Halbprivate Patientin	im 1-Bett-Zimmer mit Dusche/WC	CHF 80.–
Zusätzliches Bett für Partner inkl. Frühstück		CHF 50.–

Die Kosten werden direkt der Patientin in Rechnung gestellt. Wenn Sie bei Ihrer Krankenversicherung entsprechend versichert sind, können Sie eine Rückerstattung der Kosten verlangen.

Steuern/Kostendeckung

Bei Fragen zu den Tarifen – auch für ausländische Patienten – oder der Kostendeckung wenden Sie sich bitte an die Patientenadministration (Tel. 071 686 29 06 oder Tel. 052 723 75 76).

* Mehrkosten Stand Juni 2010, allfällige Änderungen vorbehalten.

Besuchszeiten/Essenszeiten

Besuchszeiten Allgemeine Abteilung

14.30 bis 16.00 Uhr und

19.00 bis 20.00 Uhr

Besuchszeiten Privatabteilung

10.00 bis 20.00 Uhr

Der Ehemann/Partner und die Kinder können die Wöchnerin und Ihr neues Geschwisterchen auch ausserhalb dieser Zeit besuchen, bitte nehmen Sie aber unbedingt Rücksicht auf das Ruhebedürfnis Ihrer Zimmernachbarin.

Falls Sie ausserhalb der offiziellen Besuchszeiten weitere Besucher empfangen möchten, tun Sie dies bitte aus Rücksicht auf Ihre Mitpatientin ausserhalb des Zimmers, z.B. im Aufenthaltsraum, in der Spielecke oder in der Cafeteria.

Essenszeiten

Frühstück 8.00 Uhr

Mittagessen 12.00 Uhr

Abendessen 17.30 Uhr

Täglich nimmt eine Verpflegungsassistentin Ihre Wünsche für das Frühstück und das Mittags- und Abendmenü entgegen.



Betreuung von Mutter und Kind

Sie und Ihr Kind werden gemeinsam von einer Pflegefachfrau betreut. Täglich kontrolliert sie die Rückbildung Ihrer Gebärmutter, sowie die Wundheilung einer allfälligen Damm- oder Bauchnaht nach Kaiserschnitt. Sie leitet Sie jederzeit beim Stillen an und unterstützt Sie in der Säuglingspflege. Ausserdem hat Sie zahlreiche Tipps für Sie, die Ihnen den Start zu Hause erleichtern sollen. Zusätzlich erhalten Sie eine ausführliche Mappe mit Informationen für die ersten Wochen zu Hause.

Der Stationsarzt/die Stationsärztin kommt täglich zur Visite zu Ihnen. Falls Sie zusätzlich ein persönliches ausführliches Gespräch mit Ihren Geburtshelfern wünschen, scheuen Sie sich nicht, diesen Wunsch bei Ihrer Pflegefachfrau zu äussern. Sie wird den betreffenden Arzt, die betreffende Ärztin und gegebenenfalls die Hebamme darüber informieren.

Kinderzimmer/Kinderärzte

Ihr Kind wird in Ihrem Beisein am 1. Lebenstag und vor dem Austritt von unseren Kinderärzten gründlich untersucht. Allfällige weitere Überwachungen, wie z.B. Gewichtskontrollen, Hörtest und die Blutprobe zur Feststellung seltener Stoffwechselerkrankungen, führen unsere Pflegefachfrauen mit Ihnen gemeinsam durch.

Auch während der Nacht sind unsere Pflegefachfrauen, Gynäkologen und Pädiater jederzeit für Sie und Ihr Kind da.

Verlegung in die Kinderklinik

Unser Ziel ist es, eine Trennung von Mutter und Kind so kurz wie möglich zu halten. Falls Ihr Kind in der Kinderklinik betreut wird begleiten wir Sie jederzeit dorthin.

Auch besteht häufig die Möglichkeit, Ihr Kind in Begleitung einer Pflegefachfrau zu Ihnen zu bringen. In jedem Fall helfen wir Ihnen trotz der Trennung das Stillen einzuleiten und unsere Stillberaterinnen oder Pflegefachfrauen begleiten Sie auch zu ersten Stillversuchen, sobald Sie und Ihr Kind dazu bereit sind.

Stillfreundliche Geburtsklinik

Die Frauenklinik Münsterlingen ist seit 2003 UNICEF zertifiziert. Die regelmässig stattfindenden Überprüfungen durch externe Fachpersonen bestätigen immer wieder unser Engagement in allen Bereichen des Stillens.

Kompetente Stillberaterinnen stellen eine individuelle Betreuung sicher. Dabei berücksichtigen sie die «10 Schritte zum erfolgreichen Stillen» der UNICEF. Den Müttern wird das Wissen und die Technik vermittelt um ihr Kind erfolgreich stillen zu können.

Selbstverständlich sorgen wir auch für eine fachkundige und einfühlsame Beratung wenn die Mutter das Kind nicht stillen kann oder möchte. Beispielsweise bei Fragen zum Abstillen oder einer geeigneten Ernährung des Neugeborenen.

Die Kosten für drei ambulante Stillberatungen werden durch die Krankenkasse gedeckt. Es ist auch möglich und sinnvoll, bereits vor der Geburt eine Stillberatung zu besuchen.

Sprechstunden

Vereinbaren Sie mit unseren Fachpersonen im Rahmen der Sprechstunden einen individuellen Beratungstermin (Termine nach telefonischer Vereinbarung).

Die Sprechstunden finden jeweils montags und donnerstags von 9.00 bis 17.00 Uhr statt. Telefon 071 686 21 47.

Unser Angebot im Überblick

Akupunkturbehandlung für Schwangere

Ab 4 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin kann die Schwangere 1 x pro Woche an einer Akupunkturbehandlung zur Geburtsvorbereitung teilnehmen. Durch die Akupunktur können Schwangerschaftsbeschwerden wie z.B. Müdigkeit, Schlafstörungen, Übelkeit, Sodbrennen, Rückenbeschwerden, Wassereinlagerungen etc. gelindert werden. Zudem wird der Muttermund weicher und reif für die Wehen, welche dann bei der Geburt wirkungsvoller sind. Die Eröffnungsphase wird dadurch verkürzt und Schwangerschaftsbeschwerden positiv beeinflusst. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird gesteigert.

Anmeldung/Kosten

Für weitere Informationen und die Anmeldung steht Ihnen das Gebärsaal-Team zur Verfügung, Telefon 071 686 21 27.

Geburtsvorbereitung für Erstgebärende

Information zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und der Zeit danach. Atemübungen, Entspannungsübungen, Körperwahrnehmungsübungen, Gespräche, Austausch etc.

Der Kurs wird von Hebammen des Kantonsspitals Münsterlingen geleitet.

Kursdauer

7 Wochen, 1 x wöchentlich à 90 Minuten inkl. 3 Paarabende
6 Wochen, 1 x wöchentlich à 120 Minuten inkl. 3 Paarabende
1 Babytreff ca. 2 Monate nach der Geburt

Anmeldung/Kosten

Für weitere Informationen und die Anmeldung steht Ihnen das Gebärsaal-Team zur Verfügung, Telefon 071 686 21 27.

Geburtsvorbereitung im Wasser

Dieser Kurs richtet sich nicht nur an Frauen, die sich eine Wassergeburt wünschen. Er ist für alle Schwangeren, die sich im Wasser wohl fühlen, sehr gut geeignet. Der Kurs beinhaltet die Theorie rund um die Geburt, Atem- und Körperwahrnehmungen, Yoga- und Entspannungsübungen.

Der Kurs wird von Hebammen des Kantonsspitals Münsterlingen geleitet und dauert 6 Wochen (1 x wöchentlich à 90 Minuten).

Anmeldung/Kosten

Für weitere Informationen und die Anmeldung steht Ihnen das Gebärsaal-Team zur Verfügung, Telefon 071 686 21 27.

Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende

Nehmen Sie sich an vier Abenden Zeit für sich und das Kind. Es werden Informationen aufgefrischt – je nach Bedürfnis der Kursteilnehmerinnen. Ausserdem helfen Atem- und Entspannungsübungen, sich auf die Geburt vorzubereiten. Der Kurs wird von Hebammen des Kantonsspitals Münsterlingen geleitet und dauert 4 Wochen (1 x wöchentlich à 90 Minuten inklusive 1 Paarabend).

Anmeldung/Kosten

Für weitere Informationen und die Anmeldung steht Ihnen das Gebärsaal-Team zur Verfügung, Telefon 071 686 21 27.

Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende

Dieser Kurs richtet sich an Paare, die ihr erstes Kind erwarten oder bereits Eltern sind. Information zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und die Zeit danach werden behandelt oder aufgefrischt – je nach Bedürfnis der Kursteilnehmerinnen und Ihren Partnern. Ausserdem helfen Atem- und Entspannungsübungen sowie der Austausch von Erfahrungen sich auf die Geburt vorzubereiten.

Der Kurs wird von Hebammen des Kantonsspitals Münsterlingen geleitet und dauert ein Wochenende (Samstag und Sonntag).

Anmeldung/Kosten

Für weitere Informationen und die Anmeldung steht Ihnen das Gebärsaal-Team zur Verfügung, Telefon 071 686 21 27.

Rückbildungsgymnastik

Während der Schwangerschaft wird Ihr Körper durch hormonelle Einflüsse auf die Geburt vorbereitet. Das Gewebe wird gelockert. Bereits in den Geburtsvorbereitungskursen wird auf die Wichtigkeit des Beckenbodens hingewiesen.

6 bis 8 Wochen nach der Geburt oder später können Sie mit der Rückbildungsgymnastik beginnen. Das gelockerte Gewebe soll dadurch wieder gestrafft werden. Einerseits mit Übungen für den Beckenboden (wichtig um keine Blasenschwäche zu erleiden) und Übungen für das restliche Gewebe (Bauch, Beine, Po).

Der Kurs wird von Hebammen des Kantonsspitals geleitet und dauert 6 Wochen (1 x wöchentlich à 75 Minuten).

Anmeldung/Kosten

Für weitere Informationen und die Anmeldung steht Ihnen das Gebärsaal-Team zur Verfügung, Telefon 071 686 21 27.

Harmonische Babymassage

Intensive, zärtliche Zuwendung und Körperkontakt sind die optimalen Voraussetzungen für eine gesunde physische und psychische Entwicklung des Kindes.

In der Babymassage widmen Sie sich mit sanfter Berührung, Wärme und Zärtlichkeit ganz Ihrem Kind. Eine Wohltat für Ihr Baby. Sie gewinnen immer mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind und lernen auf seine Körpersprache zu reagieren. Dieser Kurs wird für Säuglinge ab der 4. Woche angeboten.

Anmeldung/Kosten

Für weitere Informationen und Anmeldung steht Ihnen das Gebärsaal-Team zur Verfügung, Telefon 071 686 21 27.

Die Kosten für den Kurs (4 x à 90 Minuten) belaufen sich auf CHF 100.-

Geburtsvorbereiterinnen im Kanton Thurgau

Informationen dazu finden Sie unter www.hebammen.ch.

Mütter- und Väterberatungsstellen

Die Mütter- und Väterberatung ist eine Dienstleistung im sozial- und präventivmedizinischen Bereich und wird in der ganzen Schweiz flächendeckend angeboten.

Die Beratung steht allen Eltern von Säuglingen und Kindern bis zum Kindergartenalter kostenlos zur Verfügung.

Für eine Terminvereinbarung kontaktieren Sie bitte die Mütter- und Väterberatungsstelle Ihres Bezirks:

Bezirk	Telefon
Kreuzlingen	071 672 52 77
Arbon/Romanshorn	071 446 48 58
Bischofszell/Amriswil	071 411 00 01
Weinfelden	071 622 14 35
Steckborn/Diessenhofen	052 624 03 78



1 Haupteingang/Notfall

Kantonsspital Münsterlingen
Frauenklinik
Postfach
8596 Münsterlingen
Telefon 071 686 21 20
Telefon Gebärabteilung 071 686 21 27
frauenklinik.ksm@stgag.ch

www.frauenklinik-muensterlingen.ch