



Wegleitung für Schwangere
Kantonsspital Frauenfeld

**Informationen zu Schwangerschaft,
Geburt und Wochenbett**

Telefon Gebärabteilung: +41 (0)58 144 72 05
Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar!

**Die Begleitung für Schwangere ist auch elektronisch
verfügbar unter www.frauenklinik-stgag.ch**

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	3
Schwangerschaft	5
Pränataldiagnostik	21
Geburt	28
Wochenbett	40
Kursübersicht	57
Wichtige Adressen, Tel., Lageplan	60

Willkommen in der Frauenklinik

Diese Wegleitung soll Sie kurz über unsere Gebär- 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!

Klinikdirektor,

Chefarzt Frauenklinik Frauenfeld:

Dr. med. Markus Kuther

Chefarzt:

Prof. Dr. med. Mathias Fehr

Chefarzt Urogynäkologie:

Prof. Volker Viereck

Leitende Ärztin,

Geburtshilfe und Pränatalmedizin:

Dr. Elke Prentl

Leitende Ärztin,

Gynäkologie/Senologie:

Dr. med. Eliane Pauli

Leitende Ärztin,

Urogynäkologie:

Dr. med. Irena Zivanovic

Leitende Hebamme:

Claudia Heer

Stationsleitung Wochenbettabteilung:

Katharina Tenner und Eliane Veigel

Webseite der Frauenklinik

Schauen Sie doch mal rein!

Unter www.frauenklinik-stgag.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: frauenklinik.ksf@stgag.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 +41 (0)58 144 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 und Stillberaterin. Durch Kurzreferate 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 1. Dienstag im Monat)
- Ort: Kantonsspital Frauenfeld
- Eine Voranmeldung ist nicht notwendig und die Teilnahme ist kostenlos.

Daten

Die aktuellen Daten der Informationsabende finden Sie auf unserer Webseite unter www.stgag.ch/informationsabend-fuer-werdende-eltern oder via



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 Gebärabteilung: +41 (0)58 144 72 05

Wir sind für Sie Tag und Nacht erreichbar.

Persönliches Gespräch mit Dr. med. Elke Prentl, Leiterin Geburtshilfe und Pränatalmedizin

Wünschen Sie ein solches Gespräch? Gerne können Sie über das Ambulatorium der Frauenklinik einen Termin in der Sprechstunde von Dr. Elke Prentl, Leitende Ärztin Geburtshilfe und Pränatalmedizin vereinbaren: Telefon +41 (0)58 144 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, von Lippen- oder Gaumenspalten sowie zur Verminderung von Herzfehlern des ungeborenen Kindes empfiehlt sich eine zusätzliche tägliche Folsäureeinnahme von 0,4mg bereits bei der Planung einer Schwangerschaft.

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

→ Erst ab dem 2. Schwangerschafts-Drittel erhöht sich der Gesamtkalorienbedarf um 200–300 kcal pro Tag. Dies entspricht 1 kleinen Joghurt nature oder 1 Frucht mit 2 Esslöffeln Flockenmischung.

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) zu Beginn der Schwangerschaft:

BMI	Empfohlene Gewichtszunahme
-----	----------------------------

<18	12–18 kg
-----	----------

18–24	11–16 kg
-------	----------

25–29	7–11 kg
-------	---------

>30	5–9 kg
-----	--------

Zwillingsschwangerschaft

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

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

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
- Schwer verdauliche Nahrungsmittel wie Kohlarten, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln, Hülsenfrüchte und stark kohlenstoffhaltige Getränke meiden

Darf ich koffeinhaltige Produkte in der Schwangerschaft konsumieren?

Die Koffeindosis in Kaffee, Schwarztee, Cola-Getränken und Energy Drinks ist prinzipiell ungefährlich. Jedoch sollte man nicht mehr als 2 bis 3 Portionen 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 Fehlbildungen, aber die Sterblichkeit dieser Kinder ist erhöht. Kokain vermindert die Durchblutung der Gebärmutter, so dass die Schwangere dringend verzichten sollte. Opiate wie Heroin führen zu Fehlgeburten, Frühgeburten und Kindern mit niedrigem Geburtsgewicht. Zusätzlich leiden diese Kinder nach der Geburt unter Entzugssymptomen. Bei Einnahme von Amphetaminen (Ecstasy, Speed) leiden die Kinder oft 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. Elke Prentl, Leiterin Geburtshilfe und Pränatalmedizin über unser Ambulatorium Frauenklinik, Telefon +41 (0)58 144 72 56.

Risikoschwangerschaft

Sind Sie bereits über 35 Jahre alt oder hatten Sie bei einer früheren Schwangerschaft eine Präeklampsie oder ein HELLP-Syndrom? Dann beraten wir Sie gerne und kompetent vor oder während einer Folgeschwangerschaft.

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, Velo fahren, Langlauf (bis 2500 m Höhe)

Ungünstig sind

- Wasserski, Surfen, Ski fahren, Eiskunstlauf

Abzuraten sind

- Tauchen, Reiten, Golf, Marathonlauf, Mannschafts-/Kontaktsportarten, Hochleistungssport, Ski fahren oder Langlauf über 2500 m Höhe.

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. Reichlich Flüssigkeit trinken (Wasser, Tee, Fruchtsäfte). Eine generelle medikamentöse Thromboseprophylaxe wird nicht empfohlen. Die Röntgenbestrahlung des Kindes durch einen Langstreckenflug ist unbedenklich.

Von welchen Reisezielen ist während der Schwangerschaft eher abzuraten?

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

(Schweiz. Tropeninstitut: Telefon +41 (0)61 284 81 11, www.sti.ch, www.savetravel.ch)



Wellness während der Schwangerschaft und Stillzeit

Baden

- Nicht länger als 15–20 Minuten
- Wasser nicht wärmer als 38°C

Sonnenbaden

- Mineralische Sonnenschutzmittel bevorzugen
- In der Muttermilch stillender Mütter wurden geringe Mengen von chemischen UV-Filtern gefunden, diese können den kindlichen Hormonhaushalt stören
- Sich generell eher im Schatten aufhalten

Sauna

- Sauna besser als Dampfbad, da keimarm
- Warmes Fussbad vor Saunagang
- Einen Saunagang weniger als gewohnt
- Auf die unteren Bänke setzen
- 2 bis max. 3 Saunagänge à 10 Min., ausgiebige Ruhepausen
- Statt ins kalte Becken eintauchen:
Abkühlung mit Schlauch oder Dusche
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Solarium

- Nicht mehr als einmal wöchentlich, sämtliche Kosmetika von der Haut entfernen
- Individuelle Bestrahlungszeit korrekt einstellen
- UV-Schutzbrille
- Bei Unwohlsein in Rückenlage schnell in Seitenlage wechseln
- Achtung! Fleckige Pigmentierung
v. a. bei dunkelhaarigen Frauen möglich

Medikamente in der Schwangerschaft

Jede werdende Mutter möchte nur das Beste für ihr Kind. Vor allem möchte sie es vor schädlichen Einflüssen schützen. Vitamine und Mineralstoffe sollen den erhöhten Bedarf in der Schwangerschaft abdecken. Manchmal braucht es Medikamente zur Unterstützung der Schilddrüse oder Regulierung Ihres Eisenhaushaltes usw., damit Sie gesund bleiben und Ihr Kind sich richtig entwickelt.

Grundsätzlich werden in der Schwangerschaft möglichst wenige Medikamente verschrieben und evtl. zunächst andere, nicht-medikamentöse Präparate verwendet, vor allem in der Frühschwangerschaft, wenn die Organe des Kindes ausgebildet werden (erstes Trimenon). In dieser Zeit könnten manche Medikamente den Embryo schädigen.

Häufig steht auf dem sog. Beipackzettel «nicht in der Schwangerschaft einnehmen», weil naturgemäss neue Medikamente nicht an Schwangeren «ausprobiert» werden dürfen und diesbezüglich die Hersteller keine Studienergebnisse vorlegen können. Daher werden meist nur Präparate verschrieben, die seit langem auf dem Markt sind und bei denen keine Fruchtschädigungen oder andere unerwünschte Nebenwirkungen aufgetaucht sind.

Trotzdem ist es oft sinnvoll oder manchmal auch notwendig, wenn Ihr Arzt/Ihre Ärztin Ihnen ein Medikament verschreibt, z. B. wenn eine behandlungspflichtige Vorerkrankung vorliegt (Diabetes, hoher Blutdruck etc.). In diesen Situationen ist es günstig, bereits vor der geplanten Schwangerschaft oder bei der ersten Schwangerschaftskontrolle in einem Gespräch mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin die Wahl der Medikamente zu optimieren.

Sollte es in der Schwangerschaft zu einer Infektion kommen (z. B. Blasenentzündung), müssen unter Umständen auch Antibiotika eingesetzt werden. Penicilline können hier problemlos eingenommen werden, sofern Sie keine Allergie darauf haben.

«Off label use» von Medikamenten

Bei manchen Erkrankungen in der Schwangerschaft (z.B. bei vorzeitigen Wehen) ist es notwendig und sinnvoll, diese Wehen zu stoppen oder die Lungen des Kindes vorzeitig zur Reife zu bringen. Bei Übertragung möchten wir gelegentlich die Geburt einleiten.

Dies alles kann u.a. durch die Verwendung von Medikamenten erfolgen, deren ursprünglicher Verwendungszweck nicht in der Schwangerschaft liegt. Medikamente zur Wehenhemmung sind z. B. ursprünglich Blutdruckmedikamente, wehenfördernde Medikamente eigentliche Magenschutzmittel. In diesen Fällen machen wir uns bekannte und für geburtshilfliche Zwecke dienliche Nebenwirkungen eines Medikamentes zunutze, auch wenn der Hersteller des Medikamentes die meist enormen Kosten für die Zulassung seines Medikamentes für genau diesen Zweck nicht aufgewandt hat. Diese Art der Medikamentenanwendung nennt man «off label use». Sie ist im gesamten Medizinbereich sehr verbreitet und für Sie und Ihr Kind ungefährlich, sofern nur Medikamente verwendet werden, die Ihr Kind nicht schädigen. Falls Sie ein solches Präparat erhalten werden, werden wir dies vorab mit Ihnen besprechen.

Zusammengefasst bleibt zu sagen, dass in der Schwangerschaft der Grundsatz «so wenig wie möglich, so viel wie nötig» gelten soll und wir nach Möglichkeit auch Ihren Wunsch berücksichtigen, Alternativen zu finden.

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 (Placenta 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. Falls Sie ein Familienbuch besitzen, bringen Sie dieses bitte zur Geburt mit.

Namen des Kindes

Bei Spitaleintritt wird Ihnen von der Hebamme ein Formular übergeben, auf dem Sie den oder die Namen Ihres Kindes angeben können. Die Namensgabe ist verbindlich und muss innert 3 Tagen an das Zivilstandsamt weitergeleitet werden.

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. Bitte bringen Sie die Vaterschaftsanerkennung zur Geburt mit.

Pränataldiagnostik

In der heutigen Zeit kommt der pränatalen Beratung 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 ausführlicher Information über die derzeit verfügbaren Abklärung entscheiden Sie, wieviel Sie über Ihr werdendes Kind wissen und welche Methoden Sie in Anspruch nehmen möchten. Wir unterstützen Sie dabei.

Ultraschalluntersuchungen

Bei der ersten Schwangerschaftskontrolle wird der mutmassliche Geburtstermin aufgrund Ihrer Menstruationsdaten festgelegt, häufig auch mittels einer Ultraschalluntersuchung. Sollte diese vor der 11. Schwangerschaftswoche (SSW) durchgeführt werden, erfolgt die Abrechnung über Ihre Franchise.

Zwei «grosse» Ultraschalluntersuchungen sind jedoch Pflichtleistung Ihrer Krankenkasse für jede Schwangerschaft.

Im sogenannten 1. *Screening* (zwischen 11 und 14 SSW) werden einerseits Zahl und Grösse der Kinder festgestellt, andererseits schon dann einige Fehlbildungen ausgeschlossen bzw. Hinweise auf das Vorliegen von Störungen des Erbmaterials erhalten, u. a. durch Messung der Nackentransparenz (fälschlicherweise Nackenödem oder Nackenfalte genannt).



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

↓ 3-D Ultraschall im 3. Schwangerschaftsdrittel



Der zweite «grosse» Ultraschall (2. Screening) findet zwischen 20 und 22 SSW statt. Ausser der Bestimmung des kindlichen Wachstums, der Fruchtwassermenge und der Lage des Mutterkuchens (Plazenta) werden alle Organe gezielt angesehen, um Fehlbildungen auszuschliessen. Werden keine Fehlbildungen erkannt - was die Regel ist - kann in den meisten Fällen davon ausgegangen werden, dass Ihr Kind gesund ist, jedoch nicht in allen.

In der etwa 30. SSW ist ein weiterer Ultraschall empfohlen, in dem erneut kindliches Wachstum, Mutterkuchen und Fruchtwassermenge kontrolliert werden. Daneben wird nochmals nach Fehlbildungen geschaut, da nicht alle zwischen 20 und 22 SSW erkannt werden können. Die Kosten dieser Untersuchung werden nicht von allen Krankenkassen übernommen.

Bei Zwillingen, Schwangerschaftskomplikationen oder Komplikationen in früheren Schwangerschaften werden zusätzliche Ultraschalluntersuchungen durchgeführt, die als Krankheit über Ihre Franchise abgerechnet werden müssen.

Dopplersonographie

Bei Hinweisen, auf eine Wachstumsstörung des Kindes, Blutgruppenunverträglichkeit, Schwangerschaftsdiabetes oder 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.

Nichtinvasive Pränataldiagnostik

Auf Wunsch und zur Erhöhung der diagnostischen Sicherheit kann der erste Screening-Ultraschall mit einer Blutuntersuchung kombiniert werden (sogenannter *Erst-Trimester-Test, ETT*). Dieser wird von den Krankenkassen übernommen und ist eine Risikoabschätzung, die besagt, mit welcher Wahrscheinlichkeit Ihr Kind z. B. mongoloid ist (d. h. Trisomie 21 hat).

Ist das errechnete Risiko niedriger als 1:1000, kann man mit grösster Wahrscheinlichkeit von einem gesunden Kind bezüglich Trisomie 21 ausgehen; bei einem Risiko von 1:100 bis 1:1000 übernimmt neu die Krankenkasse die Kosten für den sogenannten «grossen» Bluttest (NIPT, nicht invasiver Pränataltest), bei dem kindliches Erbmaterial aus mütterlichem Blut herausgefiltert wird (zellfreie fetale DNA). Damit kann z. B. mit 99,9%iger Sicherheit festgestellt werden, ob das Kind mongoloid ist (Trisomie 21 hat) oder nicht.

Sollte der Test das Vorliegen eines Erbfehlers bestätigen oder Fehlbildungen im Ultraschall gesehen werden, sollte eine invasive Pränataldiagnostik (siehe unten) als Bestätigungstest durchgeführt werden.

Dieser «zellfreie fetale DNA-Test» aus mütterlichem Blut wird von den Krankenkassen nicht übernommen, wenn die Untersuchung auf Wunsch oder bei niedrigem Risiko durchgeführt wird. Der Test kostet derzeit CHF 530.00.

Invasive Pränataldiagnostik

Auf Wunsch oder bei Feststellung eines erhöhten Risikos für eine genetische Auffälligkeit führen wir Gewebeentnahmen am Mutterkuchen (Chorionzottenbiopsie oder CVS, ab der 12. SSW) bzw. Fruchtwasserpunktionen (Amniozentese, ab der 16. SSW) durch, insbesondere nach auffälligem Testresultat aus dem zellfreien fetalen DNA-Test (siehe oben).

3D- und 4D-Ultraschall

Zusätzlich zu diesen zumeist medizinisch indizierten und von der Krankenkasse bezahlten Untersuchungen bieten wir in der Frauenklinik des Kantonsspitals Frauenfeld auch den sogenannten *3D-/4D-Ultraschall* («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 (CHF 200.00) 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. Wir beraten Sie gern.

Kontakt:

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

Telefon +41 (0)58 144 72 56

(Montag bis Freitag von 08.00 bis 12.00 und 13.00 bis 17.00 Uhr,
dienstags 17.15 bis 19.00 Uhr)

E-Mail:

frauenklinik.ksf@stgag.ch

Webseite:

www.frauenklinik-stgag.ch



Notfälle in der Schwangerschaft

Die meisten Schwangerschaften verlaufen problemlos und unkompliziert und sind nur von wenigen, wenn auch manchmal 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 Gebärabteilung. Nehmen Sie – wenn vorhanden – Ihren Mutterschaftspass und die Eintrittsunterlagen mit.

Bei Geburtsbeginn am Termin:

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

Rufen Sie unsere Gebärabteilung an: +41 (0)58 144 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 gelben «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: +41 (0)58 144 72 05

Wir sind für Sie Tag und Nacht erreichbar.

(Telefon Hauptnummer Spital +41 (0)58 144 77 11)

Spitaleintritt – Wann?

Der Spitaleintritt in unsere Gebärabteilung auf dem OG01 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 (Familienausweis)
 - Vaterschaftsanerkennung
 - Blutgruppenkarte (sofern vorhanden)
 - Mutterschaftspass (sofern vorhanden)
- Sowie folgende zugesandte und von Ihnen ausgefüllte Formulare:
- Gelber «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 50–56
- 1 Strampelhöschen oder Jäckchen mit Hose, ca. Grösse 50–56
- 1 warmes Jäckchen, je nach Jahreszeit
- 1 Mütze
- 1 Paar Handschuhe
- 1 Paar Babysocken
- 1 Wolldecke
- Ihren Kinderwagen für den ersten Spaziergang
- 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 Gebärabteilung erhalten Sie Ihr eigenes Gebärzimmer. 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 Gebärzimmer 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 Maya-Hocker, 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 Akupunktur, 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 Gebärabteilung – Telefon +41 (0)58 144 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 weit über 10000 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 (69%). Bei ca. 10% braucht es Hilfe in Form der Vakuumplocke oder Forceps oder eines Kaiserschnittes (21%). 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.

GEBURT

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 Gebärabteilung informiert. Für eine Einleitung erhält die Gebärende entweder Scheidenzäpfchen (Misoprostol, Prostin® oder Propess®) einen kleinen Kunststoffballon in den Gebärmutterhals zur Dehnung oder einen Wehentropf (Syntocinon®). Wie rasch die Geburt dann erfolgt, ist individuell.

Haben Sie Fragen oder möchten Sie mehr wissen über Kaiserschnitt-, Steiss- oder Zwillingengeburt? Dann rufen Sie unsere Gebärabteilung an (Telefon 058 144 72 05). Gerne geben wir Ihnen weitere Informationen und Auskünfte.

Verpflegung

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

Für den Ehemann/Partner besteht die Möglichkeit, das Morgen- bis 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 Gebärsaalteam).



Nach der Geburt

Unmittelbar nach der Geburt wird das Neugeborene der Mutter auf die Brust gelegt. Nur bei allfälligen Schwierigkeiten wird es von der Hebamme und der Ärztin/vom Arzt zuerst auf dem Wickeltisch betreut. Der sogenannte Apgar-Test kann auch durchgeführt werden, wenn das Kind bei der Mutter auf der Brust liegt. Circa 60 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 Gebärabteilung. Sie haben die Möglichkeit zu duschen, gemeinsam mit Ihrem Ehemann/Partner zu essen und, ausgiebig mit Ihrem Kind zu bonden.

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 gelben «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 beiliegende Blatt «Ambulante Hebammen». Auch auf dem Internet finden Sie weitere Informationen dazu. www.hebammen.ch

Telefon Gebärabteilung: +41 (0)58 144 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 Gebärdabteilung des Kantonsspitals Frauenfeld. Sollte es notwendig sein, kann Sie das Geburtshilfeteam der Frauenklinik hinzuziehen.

Die Gebärende kann alle zur Verfügung stehenden Hilfsmittel wie Gebärdabwanne, Maya-Hocker, Matten, Kissen 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.

GEBURT

Marianne Schuppli

Hebammenpraxis Arkana, Ermatingen

Tel. +41 (0)71 664 44 22 oder +41 (0)76 442 40 20

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

Wochenbettbetreuung bei Ihnen zu Hause

Unabhängig davon, ob Sie das Spital schon einige Stunden nach der Geburt verlassen oder einige Tage stationär bei uns verbringen, haben Sie als Wöchnerin bis zum 56.Tag nach der Geburt Anspruch auf Nachbetreuung bei Ihnen zu Hause.

Auf Wunsch und je nach Bedarf besucht Sie eine freipraktizierende Hebamme oder Pflegefachfrau täglich, später auch in grösseren zeitlichen Abständen.

Leistungen der freipraktizierenden Hebamme/Pflegefachfrau

- Kontrolle sämtlicher Rückbildungs- und Heilungsvorgänge bei der Mutter
- Überwachung der gesunden Entwicklung des Neugeborenen
- Unterstützung und Beratung beim Stillen/bei der Ernährung des Neugeborenen
- Tipps und Tricks zur Babypflege, Tragmöglichkeiten und vieles mehr

Leistungen der Krankenversicherung

Folgende Leistungen werden durch die Krankenversicherung ohne Franchise und Selbstbehalt übernommen:

- 10 Hausbesuche im Wochenbett bis 8 Wochen nach der Geburt
- 16 Hausbesuche im Wochenbett bis 8 Wochen nach der Geburt bei Erstgebärenden, Frühgeburten, Mehrlingsgeburten, nach Kaiserschnitt

Zusatzinformationen

Die freipraktizierenden **Hebammen** bieten einen kostenpflichtigen Bereitschaftsdienst von der Kontaktaufnahme bis zum Abschluss der Wochenbettbetreuung an. Detailinformationen dazu finden Sie unter www.thurgauer-hebammen.ch.

Wenn Sie sich für die Nachbetreuung durch eine freipraktizierende **Pflegefachfrau** entscheiden, erkundigen Sie sich bitte unter www.wochenbettbetreuung-ostschweiz.ch über das Betreuungsangebot und mögliche Selbstbehalte.

Wir empfehlen Ihnen eine frühzeitige Kontaktaufnahme mit Ihrer nachbetreuenden Hebamme/Pflegefachfrau bereits während der Schwangerschaft!

www.thurgauer-hebammen.ch

www.wochenbettbetreuung-ostschweiz.ch

www.frauenklinik-stgag.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.

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

Besuchszeiten/Essenszeiten

Besuchszeiten allgemein versicherte Patientinnen

Wochenbettstation	15.00–17.00 Uhr
Partner/Partnerinnen	10.00–20.00 Uhr
	Abweichungen in Absprache mit der Pflege

Besuchszeiten zusatzversicherte Patientinnen

10.00–20.00 Uhr

Der Ehemann/Partner und die Geschwister dürfen die Wöchnerin in Absprache mit dem Pflegepersonal bis 22.00 Uhr besuchen.

Besuche zwischen den offiziellen Besuchszeiten sind tagsüber im Restaurant Verso im EG – nicht aber im Zimmer der Wöchnerin – möglich, denn diese braucht auch Ruhe und Zeit für sich und ihr Kleines. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Kind nicht mit ins Restaurant zu nehmen, um es vor zu vielen äusseren Reizen zu schützen.

Aus Rücksicht auf Ihre Mitpatientin möchten wir Sie bitten, maximal drei Besucher gleichzeitig im Zimmer zu empfangen.

Zimmerstunde

Täglich von 12.30 bis 14.00 Uhr bitten wir um absolute Ruhe für unsere Wöchnerinnen und ihre Kinder. Sie sollen Zeit haben, um sich ganz in Ruhe kennenzulernen und die gemeinsame Zeit zu geniessen. In dieser Zeit sind alle Besuche nur ausserhalb des Zimmers gestattet. Das medizinische Personal betritt das Zimmer ebenfalls nur auf Wunsch der Wöchnerin oder bei medizinischer Notwendigkeit.

WOCHENBETT

Essenszeiten

Der Frühstücksservice bedient Sie ab dem fahrbaren Buffet zwischen 7.30 und 9.30 Uhr im Zimmer.

Mittag- sowie Abendessen können individuell und zeitlich flexibel zwischen 11 und 19 Uhr bestellt werden, es gelten keine fixen Essenszeiten.

Nähere Informationen zum Essensangebot erhalten Sie während Ihrem Aufenthalt vom Room Service.

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 Bauchmassage mit verschiedenen Ölen bewährt.

Auch führt Ihr/e Stationsarzt/-ärztin täglich eine Visite mit Ihrer zuständigen Pflegenden an der Krankenakte durch; bei Problemen werden Sie persönlich 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.

WOCHENBETT

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.

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 bis 10.00 Uhr. In Ausnahmefällen sind auch andere Zeiten möglich, in Rücksprache mit der Pflege.

Nachbetreuung zu Hause

Bitte denken Sie daran, frühzeitig eine Hebamme für die Nachbetreuung zu organisieren. Bei Bedarf helfen wir Ihnen gerne weiter oder informieren Sie sich unter www.ostschweizer-hebammen.ch.



Stillfreundliches Spital

Stillberaterin, Stillen und Stillzimmer

Unsere Stillberaterinnen 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, 2014 sowie im 2018 rezertifizierte.

Unsere Stillberaterinnen – Jeannine Lutz, Rahel Oberholzer, Nicole Paganini – sind erreichbar: Telefon +41 (0)58 144 75 31

Telefon- und Sprechstunden: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag bzw. nach Vereinbarung

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 OG07 zurückziehen. Besucher dürfen das Stillzimmer nicht betreten.

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



Kinderzimmer/Kinderärzte

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

- Prof. Peter Gessler Chefarzt Pädiatrie
- Dr. Peter Salfeld Leitender Arzt Pädiatrie
- Dr. Ute Kerr Leitende Ärztin Pädiatrie
- Dr. Andre Keisker Oberarzt mbF
- Dipl. Ärztin Mirjam Grimm Oberärztin
- Dr. Claudia Feussner Oberärztin

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

Die Hüftsonographie bei Ihrem Kind wird während des Spitalaufenthaltes nur bei vorbestehenden Risikofaktoren (BEL, Zwillinge, Geburtsgewicht > 4,5 kg, positive Familienanamnese bzgl. Hüftdysplasie) durchgeführt. Die Standard-Hüftultraschalluntersuchung findet nach vier Wochen bei Ihrem Kinderarzt statt.

Bitte suchen Sie sich schon während der Schwangerschaft einen Kinderarzt, der das Baby nach Spitalaustritt betreut.

Ehemann/Partner

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

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.

Wie für die Gebärende, so bestehen auch für den Ehemann/Partner Verpflegungsmöglichkeiten: Sie können immer ein Morgen-, Mittag- und Abendessen mitbestellen. Für Zwischenmahlzeiten steht das Versolino im EG zur Verfügung.



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 schmerzhaftige Brust
 - Vaginale Blutung, die viel stärker als eine normale Menstruationsblutung ist
 - Übelriechender Scheidenausfluss 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. +41 (0)58 144 81 55.

Wann ist alles wieder «normal»?

Die Gebärmutterrückbildung dauert etwa 6 Wochen an. Ins Freibad sollten Sie daher erst nach Abschluss der Rückbildung, 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, die Bedürfnisse sind von Frau zu Frau verschieden. Spätestens 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?

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 eines Gebärmutterrisses oder Plazentationsstörung in einer erneuten Schwangerschaft bei einem kürzeren Intervall erhöht ist.

Ambulante Stillberatung

In der Stillberatung erhalten Sie professionelle Unterstützung und Begleitung von erfahrenen Still- und Laktationsberaterinnen oder erfahrenen Pflegefachpersonen und Ärzten.

Unser Angebot:

- In der Schwangerschaft; Vorbereitung auf das Stillen
- Vorbereitung bei Flach- und Hohlwarzen
- Behandlung von schmerzenden, wunden Brustwarzen
- Laseranwendungen für die Brustwarzen und Brust
- Unterstützung bei Milchstau, Brustentzündungen
- Beratung bei knapper oder übermässiger Milchbildung
- Beratung bei mangelnder Gewichtszunahme des Kindes
- Stillen und Erwerbstätigkeit
- Präpartale Kolostrumgewinnung
- Schwierigkeiten beim Ansetzen
- Stillen bei Erkrankung der Mutter und des Kindes
- Abpumpen von Muttermilch
- Vermietung und Verkauf von elektrischen Milchpumpen
- Verkauf von Still-BH's
- Informationen zu Beikost
- Begleitung beim Abstillen

Präpartale Kolostrumgewinnung

Frauen mit Diabetes wird bereits in der Schwangerschaft ein Termin in der Stillberatung empfohlen, um die Technik der präpartalen Kolostrumgewinnung zu erlernen. Dies ermöglicht Ihnen einen einfacheren Stillstart und bietet viele Vorteile für Mutter und Kind.

Sprechstunden:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag bzw. nach Vereinbarung

Kantonsspital Frauenfeld im Bettentrakt, OG07

Telefonische Beratung:

+41 (0)58 144 75 31, stillberatung.ksf@stgag.ch

Bei Notfällen ausserhalb der Sprechstundenzeiten steht Ihnen das Pflegefachteam der Wochenbettabteilung gerne zur Verfügung.

Kosten

3 Stillberatungen werden von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen.

Kurszentrum Frauenklinik Frauenfeld

Ort:

Kantonsspital Frauenfeld

Kurszentrum

Haus ARA

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

Rundum gut Informiert

Kurse für Eltern

Das Kurszentrum bietet Ihnen verschiedene Kurse, Referate und Veranstaltungen von Fachpersonen rund ums Elternwerden und/oder Elternsein, der Zeit danach sowie zu Ihrem Neugeborenen an.

Unter anderem bieten wir zum Beispiel folgende Kurse an:

- Geburtsvorbereitung
- Schwangerschaftsyoga
- Babymassage
- Babytragekurse
- Rückbildungsgymnastik

KURSÜBERSICHT

Besuchen Sie unsere Webseite www.stgag.ch/events/ und lassen Sie sich auf der Webseite des Standorts Kantonsspital Frauenfeld, inspirieren. Sicher finden Sie unter unserem reichhaltigen Angebot das Passende. Die Preise entnehmen Sie bitte der jeweiligen Kursbeschreibung.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Bei allfälligen Fragen wenden Sie sich bitte an das Chefsekretariat der Frauenklinik am Kantonsspital Frauenfeld.

E-Mail: frauenklinik.ksf@stgag.ch

Telefonnummer: +41 (0)58 144 72 53

Das detaillierte Kursprogramm mit sämtlichen Angeboten finden Sie unter www.stgag.ch/events/





Mütter- und Väterberatungsstellen

Nach Spitalentlassung wird die Zuständige der regionalen Mütter- und Väterberatungsstelle mit Ihnen Kontakt aufnehmen (www.perspektive-tg.ch). Sollten Sie nichts hören, so wenden Sie sich bei Problemen direkt an die Mütterberatungsstelle in Ihrer Region.

Frauenfeld

mvb-frauenfeld@perspektive-tg.ch +41 (0)71 626 04 58

Arbon

mvb-arbon@perspektive-tg.ch +41 (0)71 626 04 55

Bischofszell

www.conexfamilia.ch +41 (0)71 411 00 01

Diessenhofen/Steckborn

mvb-basadingen@perspektive-tg.ch +41 (0)71 626 04 59

Kreuzlingen

mvb-kreuzlingen@perspektive-tg.ch +41 (0)71 626 04 57

Münchwilen

mvb-muenchwilen@perspektive-tg.ch +41 (0)71 626 04 53

Romanshorn

mvb-romanshorn@perspektive-tg.ch +41 (0)71 626 04 56

Weinfelden

mvb-weinfelden@perspektive-tg.ch +41 (0)71 626 04 54

WICHTIGE ADRESSEN

Für den angrenzenden Kanton Zürich-Land

Zentrum Breitenstein +41 (0)43 258 46 11
8450 Andelfingen

KJZ (Kinder- und Jugendhilfezentrum) +41 (0)52 266 90 90
8400 Winterthur

Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Sind durch die Schwangerschaft rechtliche, psychologische oder finanzielle 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
Zürcherstrasse 149
CH-8500 Frauenfeld
Telefon +41 (0)52 723 48 22
familienplanung@benefo.ch
www.schwangerschaft-tg.ch



- 1 **I** Infopoint, Haupteingang, Zugang Vortragsäle Säntis 1 + 2
- 2 Anbau Süd: Behandlungsstrakt
- 3 Anbau Nord: Bettenhaus
- 4 Notfallstation und Intensivstation
- 5 Eingang Notfall
- 6 Südtrakt
- 7 Haus Ara
- 8 Haus Beo
- 9 Haus Coco
- 10 Haus Dado
- 11 Haus Ermo
- 12 Haus Falco
- 13 Gärtnerei
-  Raucherbereich
-  Parkhaus
-  Parkplätze Notfall (nur für Notfälle, max. 15 Min.)
-  Kurzparkplätze (max. 20 Min.)

Spital Thurgau AG
 Kantonsspital Frauenfeld
 Frauenklinik
 Postfach
 CH-8501 Frauenfeld
 Telefon +41 (0)58 144 72 56
 Telefon Gebärabteilung +41 (0)58 144 72 05
 frauenklinik.ksf@stgag.ch

www.frauenklinik-stgag.ch

Willkommen im Carlo-Club!

Mit dem liebenswerten Eisbären Carlo
und seinem Carlo-Club* macht das
Sparen so richtig Spass!

- Sparpunkte sammeln und gegen
Geschenke eintauschen
- Spannende Kinderevents besuchen
- Club-Magazin erhalten
- Spielend lernen auf
www.carloclub.ch

*Eröffnen Sie noch heute ein kostenloses Carlo-Konto
bei der Thurgauer Kantonalbank und Carlo sponsert
CHF 50.– als Ersteinlage. Nur erhältlich für Kinder bis zum
12. Geburtstag mit Domizil Schweiz.



CARLO



Thurgauer
Kantonalbank