

**Kurse zur  
Geburts-  
vorbereitung:  
Seite 44**



**Informationen zu Schwangerschaft,  
Geburt und Mutter-Kind Station aus  
dem Spital Münsterlingen**

## **Inhaltsverzeichnis**

Allgemeines	3
Schwangerschaft	5
Geburtsvorbereitung	18
Geburt	21
Ambulante Geburt	35
Wochenbett	37
Kursangebot	44
Wichtige Adressen	48

# 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 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 Geborgenheit von Ihnen und Ihrem Kind.

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

Freundliche Grüsse

Klinikdirektor und Chefarzt  
Dr. med. Markus Kuther

Ärzteteam der Frauenklinik

Pflegeleitung Gebärabteilung  
Sandra Schönholzer

Bereichsleitung Frauenklinik  
Sonja Manhart

Stationsleitung Wochenbett  
Anja Gölz

Münsterlingen, im Winter 2023

ALLGEMEINES

## Webseite der Frauenklinik

*Schauen Sie doch mal rein!*

*Unter [www.frauenklinik-muensterlingen.ch](http://www.frauenklinik-muensterlingen.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: [stationgebs.ksm@stgag.ch](mailto:stationgebs.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.

### **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**

Jeweils am 1. Donnerstag des Monats wird im Kantonsspital Münsterlingen eine Führung durch den Gebärsaal und die Wochenbettabteilung angeboten. Mit dabei ist zudem eine Kaderärztin/ein Kaderarzt und beantwortet gerne Ihre Fragen. Treffpunkt ist um 19.00 Uhr bei der Réception in der Eingangshalle. Dort werden Sie und Ihr Partner bzw. Ihre Bezugsperson abgeholt. Nach einem kurzen Vortrag werden Ihre individuellen Fragen beantwortet. Anschliessend erhalten Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit einer Hebamme unsere Räumlichkeiten zu besichtigen. Nach dem Rundgang durch die Gebärabteilung erfolgt eine Führung durch die Wochenbettabteilung, wobei eine Pflegefachfrau oder Stillberaterin mit wertvollen Informationen und Hinweisen zur Verfügung steht. 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 Amriswil, Telefon +41 58 345 16 45, 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 kohlenstoffhaltige 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](http://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 2500 m 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 2500 m sowie von den Tropen ist während der Schwangerschaft eher abzuraten.

(Schweizerisches Tropeninstitut: Telefon +41 61 284 81 11, [www.sti.ch](http://www.sti.ch), [www.savetravel.ch](http://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](http://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 Nacharbeit während der letzten 8 Wochen vor dem Geburtstermin sind nicht erlaubt.

Für detailliertere Angaben besuchen Sie bitte folgende Website:  
[www.travailsuisse.ch](http://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 40 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.

## **Erste Ultraschall-Screening-Untersuchung**

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 schwerwiegende 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.

### **Ersttrimester-Test**

Seit 2016 kann der Ersttrimester-Test zu Lasten der Krankenkasse angeboten werden. Dabei erfolgt nebst der Messung der Nackentransparenz auch eine Blutentnahme zur Bestimmung von PAPP-A und Beta-HCG. Daraus erfolgt unter Einbezug des mütterlichen Alters eine Risikobeurteilung für Trisomie 21. Ein Risiko von kleiner als 1:1000 gilt als unauffällig, während ein Risiko grösser als 1:100 als Grund gilt, eine Chorionzottenbiopsie (CVS) oder Amniocentese (AC) durchzuführen. Bei einem Risiko von 1:100 bis 1:1000 empfiehlt man eine nicht invasive Pränataldiagnostik (NIPT).

### **Chorionzottenbiopsie (CVS) und Amniocentese (AC)**

Bei der CVS wird Gewebe aus der Plazenta zur genetischen Untersuchung entnommen. Bereits ab der 11. Schwangerschaftswoche (SSW) 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.

### **Nicht invasive Pränataldiagnostik (NIPT)**

Seit 2012 kann man im Mutterblut kindliche DNA nachweisen. Bei diesen Tests (z. B. Praena Test®, Panoramatest®) schliesst man mit hoher Sicherheit Trisomie 21, 13 und 18 sowie Störungen der Geschlechtschromosomen aus. Die Untersuchung kostet knapp Fr. 1000.– und wird von der Krankenkasse bezahlt, wenn der Ersttrimester-Test ein Trisomie-21 Risiko von grösser als 1:1000 ergeben hat. Nur aus Altersgründen (ab 35 Jahren) besteht keine Sicherheit, dass die Krankenkasse die Kosten übernimmt.

### **Zweite Ultraschall-Screening-Untersuchung**

Eine zweite Ultraschalluntersuchung findet zwischen der 20. 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.

### **Weitere Ultraschalluntersuchungen**

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.

### **3D- und 4D- Ultraschall**

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 +41 58 144 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 +41 58 144 21 27). 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 mithilfe 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

+41 58 144 21 27

Wir sind für Sie Tag und Nacht erreichbar.

(Telefon Hauptnummer Spital +41 58 144 11 11)

### Gebärabteilung ambulante Schwangerschaftskontrollen

Terminvereinbarung unter: Telefon +41 58 144 29 89

### 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 (+41 58 144 21 27).



## Was mitnehmen?

### Schriften

- 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 Gebärabteilung 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 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.

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

## Hebammengeleitete Geburt

Nebst all den bisherigen Möglichkeiten der Geburtsbetreuung bieten wir neu den Gebärenden am Kantonsspital Münsterlingen zusätzlich eine rein hebammengeleitete Geburtshilfe an. Bei dieser Alternative zur bisherigen Geburtsbegleitung kann jederzeit, rund um die Uhr, auf die Sicherheit der ärztlichen Versorgung des Kantonsspitals zurückgegriffen werden.

Die hebammengeleitete Geburtshilfe orientiert sich am Gedanken der physiologischen Abläufe in der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett. Im Hinblick darauf, dass diese Ereignisse natürliche Vorgänge im Leben einer Frau und der werdenden Familie sind, möchten wir die Gebärende selbstbestimmend, ganzheitlich und individuell betreuen. Dies verlangt in erster Linie eine ruhige, kontinuierliche und vertrauensvolle Betreuung. Die Hebamme stärkt das Vertrauen der Gebärenden in ihren eigenen Körper, in die eigene Kraft und den natürlichen Geburtsvorgang. Wie auch bei allen anderen Geburtsbegleitungen unterstützen wir eine natürliche Geburt in ruhiger Atmosphäre.

Bei uns können schwangere Frauen mit dem Wunsch nach einer interventionsarmen Geburt ausschliesslich mit der Hebamme gebären. Sollten Risiken in der Schwangerschaft bestehen und/oder bei der Geburt Abweichungen auftreten, arbeitet die Hebamme mit dem Ärzteteam der Frauenklinik, der Kinderklinik und der Anästhesie eng zusammen. Dies bietet eine zusätzliche Sicherheit für Mutter und Kind.

### **Wer kann dieses Zusatzangebot nutzen:**

Gesunde Frauen mit einer komplikationslosen Schwangerschaft.

### **Aufklärungsgespräch als Voraussetzung:**

In einem Vorgespräch in der 36. Schwangerschaftswoche werden die gesundheitlichen Voraussetzungen für eine hebammengeleitete

Geburt gemeinsam mit dem Hebammen- und Ärzte-Team erhoben und eingeschätzt.

### **Auskunft**

Bei Interesse melden Sie sich bitte frühzeitig telefonisch im Gebärsaalam-  
bulatorium für einen Gesprächstermin an: Tel. +41 58 144 29 89.

### **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 all-  
gemeinen 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 Regionala-  
nästhesien zur Linderung von Geburtsschmerzen eingesetzt.

### **Wie funktionieren rückenmarksnahe Regionalanästhesien?**

In der Wirbelsäule haben Sie einen Kanal, in welchem das Rückenmark  
gut geschützt in einem Gewebeslauch 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 vereinzelten, 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 rückenmarksnahen 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 Schmerzbehandlung 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 Schmerzbehandlung 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 Schwangeren am Termin risikoreicher, da die Luftwege wegen der Flüssigkeits-einlagerung 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 Spitalertritt 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, Bandscheibenschäden, 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?



## GEBURT

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

## GEBURT

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

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. zwei bis 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 Klinik für Kinder und Jugendliche, 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/Pflegefachfrau betreut werden.

Wochenbettbesuche der freiberuflichen Hebamme/Pflegefachfrau 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/Pflegefachfrau anzumelden und den Wochenbettablauf, die Organisation von Haushalthilfen, Arztbesuchen usw. zu besprechen.

### **Anspruch auf Nachbetreuung nach der Geburt bei Ihnen zu Hause**

Unabhängig davon, ob Sie das Spital schon einige Stunden nach der Geburt verlassen (ambulante Geburt) oder noch einige Tage stationär bei uns verbringen, haben Sie Anspruch auf Nachbetreuung bei Ihnen zu Hause.

Die freischaffende Hebamme/Pflegefachfrau besucht Sie und Ihre Familie je nach Bedarf täglich, später auch in grösseren zeitlichen Abständen, bis Ihre neue familiäre Situation stabil ist. Sie kontrolliert sämtliche Rückbildungs- und Heilungsvorgänge bei der Mutter und überwacht die gesunde Entwicklung Ihres Neugeborenen. Eine professionelle Beratung zum Stillen und der Ernährung Ihres Neugeborenen gehört ebenso dazu, wie Tipps und Tricks zur Babypflege, Tragemöglichkeiten und vieles mehr.

## AMBULANTE GEBURT

Die Kosten für die Betreuung durch die Hebamme werden wie folgt durch die Krankenkasse vollumfänglich übernommen. Bei Bedarf ist eine Verlängerung mit ärztlichem Rezept möglich.

- 10 Hausbesuche im Wochenbett bis 56 Tage nach der Geburt
- 16 Hausbesuche im Wochenbett bis 56 Tage nach der Geburt bei Erstgebärenden, Frühgeburten, Mehrlingsgeburten, nach Kaiserschnitt

Sobald Sie in der Schwangerschaft mit Ihrer nachbetreuenden Hebamme Kontakt aufgenommen haben, leistet diese Bereitschaft für Sie, bis zum Abschluss der Wochenbettbetreuung. Diese Bereitschaft wird nicht von der Krankenkasse übernommen.

Hebammen: CHF 120.– einmalig für die Betreuungszeit in der Schwangerschaft und bis zum Abschluss des Wochenbettes.

Pflegefachfrauen: CHF 14.95 pro Hausbesuch plus CHF 3.95 pro Stunde in der Wochenbettzeit (Vorbehalt: Tarifänderungen und Kostenbeteiligung der Gemeinde). Für die Betreuung durch die Pflegefachfrau benötigt es eine ärztliche Verordnung.

Bei Still-Problemen ab dem 11. Tag nach der Geburt übernehmen die Krankenkassen die Kosten für 3 Stillberatungen durch freiberufliche Hebammen oder Stillberaterinnen.

## 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. Wir unterstützen und beraten Sie auch gerne zu allen Fragen rund um die Ernährung ihres Kindes.

Unmittelbar nach der Geburt unterstützen wir die Mütter, damit sie ohne Verzögerungen mit dem Stillen beginnen können. Wir vermitteln den Müttern die erforderliche Sicherheit und das Wissen, damit sie während sechs Monaten voll stillen können, wenn sie dies möchten. Sollte die Mutter zeitweise von ihrem Kind getrennt sein, zeigen wir ihr, wie sie ihre Milchproduktion fördern oder aufrechterhalten kann.

## 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 1-Bettzimmer oder 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.

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 Upgrade oder ein Familienzimmer entstehenden Zusatzkosten werden nicht von der Krankenkasse getragen.

**Für die Angebote und Preise zu unserem Service Plus beachten Sie bitte das Beiblatt.**

### Steuern/Kostendeckung

Bei Fragen zu den Tarifen (auch für ausländische Patienten) oder der Kostendeckung wenden Sie sich bitte an die Patientenadministration (Tel. ++41 58 144 11 11). Sie erhalten dort auch weitergehende Informationen über das Angebot «Service Plus».

Wünschen Sie weitere Informationen dazu, wenden Sie sich bitte direkt an Patientenadministration des Kantonsspitals Münsterlingen (Tel. +41 58 144 11 11). Sie erhalten dort auch weitergehende Informationen über die Zimmervariante «Hotelkomfort».

# Besuchszeiten/Essenszeiten

## **Besuchszeiten Allgemeine Abteilung**

15.00 bis 17.00 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 im Café Restaurant Verde.

## **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 Broschüre mit Informationen für die ersten Tage im Spital und 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.

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.

### **Stillberatung**

Unser Ziel: Ein zufriedenes Kind, eine zufriedene Mutter, eine zufriedene Familie. Frauen und Mütter haben jederzeit die Gelegenheit, sich bei Fragen oder Problemen während der Schwangerschaft, Stillzeit oder Abstillzeit sich an uns zu wenden, wo sie Beratung und Unterstützung erhalten. Sie werden während Ihrem Aufenthalt im Spital von ausgebildetem Pflegepersonal und StillberaterInnen begleitet. Auch im Anschluss haben sie die Möglichkeit ambulant zur Stillberatung zu kommen.

Unser Angebot:

- In der Schwangerschaft: Vorbereitung aufs Stillen
- Präpartale Kolostrum Gewinnung
- Vorbereitung bei Flach – und Hohlwarzen
- Beratung bei zu wenig Muttermilch
- Beratung bei Mangelnder Gewichtszunahmen beim Kind
- Schwierigkeiten beim Ansetzen
- Abpumpen von Muttermilch
- Unterstützung bei Milchstau, Brustentzündung
- Behandlung von schmerzenden, wunden Brustwarzen (Lasertherapie)
- Stillen bei Erkrankung der Mutter oder des Kindes
- Stillen und Erwerbstätigkeit
- Begleitung beim Abstillen
- Information zu Beikost

Die Kosten für drei ambulante Stillberatungen werden durch die Krankenkasse gedeckt.

### **Sprechstunden**

Bitte vereinbaren Sie vorab einen individuellen Beratungstermin unter Telefon +41 58 144 21 47. Auf dem Anrufbeantworter hören Sie, zu welchen Zeiten die Stillberaterinnen anwesend sind.



## Kinderzimmer/Kinderärzte

Ihr Kind wird in Ihrem Beisein 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 gerne dorthin.

In jedem Fall helfen wir Ihnen, trotz der Trennung das Stillen einzuleiten und unsere Stillberaterinnen oder Pflegefachfrauen unterstützen Sie gerne während den ersten Stillversuchen, sobald Sie und Ihr Kind dazu bereit sind.

## 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 unter Telefon +41 58 144 21 27 oder das Geburtenambulatorium unter Telefon +41 58 144 29 89 zur Verfügung.

### **Geburtsvorbereitendes Gespräch**

Beschäftigen Sie Fragen zur Geburt oder zum Wochenbett? Gerne nehmen wir uns Zeit für Sie! Teilen Sie uns Ihre Wünsche, Bedürfnisse oder Ängste mit. Ab der 32. Schwangerschaftswoche laden wir Sie und Ihren Partner zu einem Gespräch mit einer Hebamme ein.

### **Ziel**

Im Gespräch finden wir gemeinsam den richtigen Weg, damit Sie sich auf das Abenteuer Geburt einlassen können.

### **Anmeldung/Kosten**

Das geburtsvorbereitende Gespräch ist kostenlos. Für weitere Informationen und die Anmeldung steht Ihnen das Gebärsaal-Team unter Telefon +41 58 144 21 27 oder das Geburtenambulatorium unter Telefon +41 58 144 29 89 zur Verfügung.

## Geburtsvorbereitungskurse

Eine gute Geburtsvorbereitung während der Schwangerschaft gibt Ihnen Sicherheit und Vertrauen. Die Geburtsvorbereitungskurse im Spital Münsterlingen ermöglichen Ihnen, der Geburt entspannter entgegenzusehen und helfen Ihnen beim Einstieg ins Elternleben. Sie erhalten umfassende, praxisorientierte Informationen über die spannende Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Wir bieten Ihnen eine Mischung aus Information, Austausch, Körperarbeit und Entspannung.

### Kursinhalt:

- Dammvorbereitung
- Ablauf der Geburt
- Hilfsmittel zur Schmerzerleichterung
- Atmung
- Unterstützung durch den Partner während der Geburt
- Führung durch die Gebärräume und Wochenbettstation
- Kaiserschnitt
- Die ersten Tage und Wochen mit Baby

### Geburtsvorbereitung an 2 Abenden

Dauer: 2 Abende mit Partner

Beginn: ab der 33. Schwangerschaftswoche

Kursort: Kantonsspital Münsterlingen, Kursraum D10

Kursleitung: Die Kurse werden von einer Hebamme geleitet

### Geburtsvorbereitung am Wochenende

Dauer: jeweils an einem Samstag (09.30 bis 17.00 Uhr) mit Partner

Beginn: ab der 33. Schwangerschaftswoche

Kursort: Kantonsspital Münsterlingen, Kursraum D10

Kursleitung: Die Kurse werden von einer Hebamme geleitet

### **Individuelle Geburtsvorbereitung**

Auf Wunsch bieten wir auch individuelle Geburtsvorbereitungskurse für Paare an. Bitte melden Sie sich hierfür bei einer der folgenden E-Mail-Adressen an:

manuela.heuberger@stgag.ch

sieglinde.pracht@stgag.ch

susanne.von-sondern@stgag.ch

Die genauen Kursdaten und Kosten finden Sie in unserem Veranstaltungskalender ([www.stgag.ch/events](http://www.stgag.ch/events))

### **Geburtsvorbereitung für Mehrgebärende**

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.

### **Kursdauer**

4x jährlich ein Wochenend-Intensivkurs mit Partner (2x4 Stunden).

### **Anmeldung/Kosten**

Für weitere Informationen und die Anmeldung steht Ihnen Susanne von Sondern per E-Mail zur Verfügung: [susanne.von-sondern@stgag.ch](mailto:susanne.von-sondern@stgag.ch)

### **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 stehen Ihnen Eliane Berchtold und Daniela Büchele per E-Mail zur Verfügung: [eliane.berchtold@stgag.ch](mailto:eliane.berchtold@stgag.ch) und [daniela.buechele@stgag.ch](mailto:daniela.buechele@stgag.ch)

## WICHTIGE ADRESSEN

# Mütter- und Väterberatung

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.

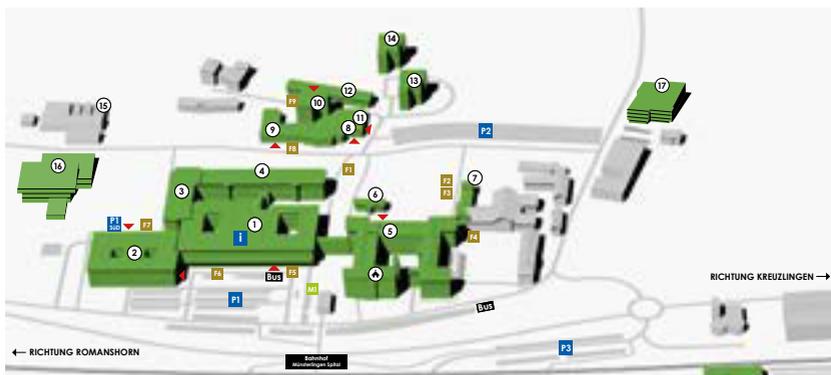
Für eine Terminvereinbarung kontaktieren Sie bitte die Mütter- und Väterberatungsstelle Ihrer Region:

Amriswil/Bischofszell

conex familia  
+41 71 411 00 01  
[www.conexfamilia.ch](http://www.conexfamilia.ch)

übriger Kanton Thurgau

Perspektive Thurgau  
+41 71 626 02 02  
[www.perspektive-tg.ch](http://www.perspektive-tg.ch)



- 1 Behandlungstrakt  
Haupteingang  
Notfall
- 2 Osttrakt
- 3 Bettenhaus Ost
- 4 Bettenhaus Süd
- 5 Klostertrakt
- 6 Gartenhaus

- 7 Mesmerhaus
- 8 PH3 Aula
- 10 PH3 Süd
- 11 Pathologie Institute
- 13 PH 1
- 14 PH 2
- 16 Herz-Neuro Zentrum
- ▲ Klosterkirche

- KJPD und Mansio
- 9 PH3 Haus Lutz
- 12 Haus Winnicott
- 15 Gärtnerei
- 17 Haus T

#### Parkplätze

- P** P1 260
- P2 215
- P3 80

#### Fahradabstellplätze

- F** F1, 3 - 9 230
- F2 5 (für Fahrräder mit Anhänger)
- M** M1 20 (für motorisierte Zweiräder)

Kantonsspital Münsterlingen  
 Frauenklinik  
 Spitalcampus 1  
 CH-8596 Münsterlingen  
 Telefon +41 58 144 21 20  
 Telefon Gebärabteilung +41 58 144 21 27  
 frauenklinik.ksm@stgag.ch

[www.frauenklinik-muensterlingen.ch](http://www.frauenklinik-muensterlingen.ch)