



Frauenklinik

Schwangerschaft und Geburt

Informationen für werdende Mütter

Inhalt

Vorwort	3
Betreuung während der Schwangerschaft	4
Reguläre Schwangerschaftskontrollen	4
Hebammensprechstunde/Hebammengespräch	5
Ultraschall und Pränataldiagnostik	6
Risikoschwangerschafts-Sprechstunde	7
Fit für die Geburt	8
Ernährung	10
Reisen und Medikamente	12
Psychische Gesundheit	18
Zeit der Vorbereitung auf die Geburt	19
Rund um die Geburt	22
Beginn der Geburt – Wann geht es los?	22
Geburtszimmer	24
Die Geburt	25
Die*Der Partner*in bei der Geburt	26
Besondere Situationen	28
Schmerzlinderung	30
Kaiserschnitt – Geplant und ungeplant	31
Administratives	32
Weiterführende Links	35

Liebe werdende Eltern

Bald kommt Ihr Kind zur Welt. Freuen Sie sich auf die nächsten Monate, denn Schwangerschaft und Geburt sind unvergessliche Momente im Leben. Uns liegt es am Herzen, Sie in dieser wichtigen Lebensphase zu unterstützen und wir freuen uns, Sie auf diesem spannenden Weg begleiten zu dürfen.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen hilfreiche Informationen zu Schwangerschaft und Geburt geben sowie unser breites Angebot vorstellen.



**KD Dr. med.
Stephanie von Orelli**
Chefärztin Frauenklinik



**Dr. med.
Natalie Gabriel**
Chefärztin Frauenklinik



Sandra Sommer
Bereichsleiterin Pflege
Frauenklinik

Betreuung während der Schwangerschaft

Wir bieten Ihnen eine vollumfängliche Betreuung während Ihrer ganzen Schwangerschaft und passen uns Ihren individuellen Bedürfnissen auf höchstem Qualitätsniveau an.

Während Ihrer Schwangerschaft werden Sie regelmässig untersucht. Dafür besuchen Sie während der Schwangerschaft alle vier bis fünf Wochen Ihre*n Gynäkolog*in, oder Sie kommen bei uns in der Frauenklinik zur Kontrolle vorbei. Bei dieser Gelegenheit beraten wir Sie auch gerne über Themen rund um die Schwangerschaft.

Uns ist in jedem Fall der persönliche Austausch mit Ihrer*Ihrem Ärzt*in sehr wichtig. Durch den engen Informationsaustausch können wir Ihnen während Ihrer ganzen Schwangerschaft eine optimale Betreuung ermöglichen.

Hebammensprechstunde / Hebammengespräch

In unserer Hebammensprechstunde führen wir reguläre Schwangerschaftskontrollen sowie Beratungsgespräche durch und bieten so schwangeren Frauen eine ganzheitliche Beratung und Betreuung durch erfahrene Hebammen an.

Bei Bedarf stehen der ärztliche Dienst und andere Fachpersonen bereit. Neben einer umfassenden Betreuung rund um die Schwangerschaft bietet die Sprechstunde auch die Möglichkeit, Bedürfnisse, Ängste und individuelle Wünsche für die bevorstehende Geburt, das Wochenbett sowie die Stillzeit zu besprechen.



Ultraschall und Pränataldiagnostik

Im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge können Sie bei uns alle notwendigen Ultraschalluntersuchungen durchführen lassen. In der Schweiz wird routinemässig während des ersten Trimesters zwischen der 11. und 14. Schwangerschaftswoche und während des zweiten Trimesters zwischen der 19. und 22. Schwangerschaftswoche je eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt.

Ersttrimester-Test (ETT) und Nicht-invasiver Pränatal-Test (NIPT)

Neben den Ultraschalluntersuchungen führen wir auf Wunsch den sogenannten Ersttrimester-Test durch. Dabei handelt es sich um einen Test zwischen der 11. und 14. Schwangerschaftswoche, der eine Risikoberechnung für Chromosomenstörungen (z. B. Trisomien) ermittelt, im Speziellen für das Down-Syndrom. Dieser Test ist nicht-invasiv und wird von der Krankenkasse übernommen.

Daneben bieten wir auch die neusten Untersuchungsmethoden an, wie beispielsweise die nicht-invasive Pränataldiagnostik. Bei diesem Verfahren werden kindliche Genstücke aus dem Blut der Mutter analysiert. Nicht-invasive pränatale genetische Tests (NIPT) haben sich in den letzten Jahren als beste nicht-invasive Methode zum Ausschluss einer Trisomie 21, Trisomie 18 und Trisomie 13 erwiesen.

Bei einem erhöhten Risiko im Ersttrimester-Test wird der nicht-invasive Pränataltest von der Krankenkasse übernommen.

Invasive Diagnostik – Amniocentese und Chorionzottenbiopsie

Sollte bei Ihnen eine weitergehende Untersuchung wie z. B. eine Fruchtwasser-Punktion notwendig sein, können Sie diese problemlos in unserer Spezialsprechstunde durchführen lassen. Wir führen die diagnostische Amniocentese (Fruchtwasserpunktion) und Chorionzottenbiopsie (Plazentapunktion) unter ständiger Ultraschallkontrolle über die Bauchdecke durch. Chorionzottenbiopsie (Durchführung ab der 11. Schwangerschaftswoche) und Amniocentese (Durchführung ab der 15. Schwangerschaftswoche) werden ambulant vorgenommen. Nach dem Eingriff brauchen Sie Ihren Körper nicht speziell zu schonen. Gerne informieren wir Sie über die Grenzen und Möglichkeiten der pränatalen Diagnostik in unserer Schwangerenberatung.

Risikoschwangerschafts- Sprechstunde

Unsere Geburtshilfe basiert auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und unser interdisziplinäres Team ist auf sämtlichen Themen rund um die Schwangerschaft geschult. Sollten während der Schwangerschaft Risiken auftreten, werden Sie in unserer Spezialsprechstunde optimal betreut und bei Bedarf werden weitere Ultraschalluntersuchungen durchgeführt. Zusätzlich kann beispielsweise eine Doppelsonografie angewandt werden,

bei der die Durchblutung von Plazenta und Fetus untersucht wird. Wir legen grossen Wert auf eine interdisziplinäre Zusammenarbeit. So haben wir die Möglichkeit, Teammitglieder anderer Fachrichtung für spezielle Fragestellung zu kontaktieren und dadurch eine optimale Schwangerschaftsbetreuung und Entbindung zu gewährleisten. Bei Risikoschwangerschaften ist eine Entbindung bei uns ab der 32. Schwangerschaftswoche möglich.



Fit für die Geburt

Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das Elternwerden ist für die meisten Paare ein ganz neues Erlebnis.

Wir empfehlen deshalb allen Paaren, sich auf die kommenden Ereignisse, die Geburt und die neue Lebensphase als Familie zu informieren und vorzubereiten.

Kursangebot

Wir bieten in der Frauenklinik ein vielfältiges Angebot an Geburtsvorbereitungskursen an. Die Kurse sind für die werdende Mutter sowie auch für deren Partner*in geeignet. Weitere Informationen inklusive einem Link zum Kursangebot finden Sie auf Seite 35 dieser Broschüre.

Sport und Freizeit

Körperliche Betätigung ist gut für Sie und Ihr Baby und hat dazu positive Auswirkungen auf den mütterlichen Organismus. Sportliche Aktivitäten tragen beispielsweise zur Reduktion von Rückenschmerzen bei. Informieren Sie Ihre*Ihren Instruktor*in über Ihre Schwangerschaft. Passen Sie die Sportart und Trainingsintensität Ihrem Zustand an und beginnen Sie in der Schwangerschaft nicht mit einer neuen Sportart.

Zu beachten

- Treiben Sie Sportarten ohne Sturz- und Verletzungsgefahr
- Der Puls sollte 130 Schläge pro Minute nicht längere Zeit übersteigen
- Sie sollten während dem Sport problemlos ein Gespräch führen können

Empfohlene Sportarten

- Aquafit
- Aerobic (sanfteres Programm)
- Joggen (ab dem 6. Monat auf Walking umsteigen)
- Krafttraining (angepasst mit weniger Gewicht, mehr Wiederholungen)
- Pilates und Yoga (angepasst für Schwangere)
- Radfahren (an Ort)
- Sauna: ein Gang weniger, eine Stufe tiefer und ein paar Grad weniger Schwimmen
- Wandern (nicht über 2500 m ü. M.)

Folgende Sportarten sollten vermieden werden

- Bergsteigen
- Kontaktsportarten (z. B. Eishockey, Boxen, Fussball, Basketball)
- Aktivitäten mit hohem Unfallrisiko (z. B. Skifahren, Wasserskifahren, Mountainbiken, Reiten)
- Tauchen
- Hot Yoga oder Hot Pilates



Ernährung

Achten Sie während der Schwangerschaft auf eine ausgewogene und möglichst abwechslungsreiche Ernährung mit viel Eiweiss. So ist auch eine vegetarische Ernährung unbedenklich. Trinken Sie ausreichend Mineralwasser (täglich zwei Liter). So können Sie den erhöhten Bedarf an Kalzium und Magnesium decken und versorgen den Körper mit ausreichend Flüssigkeit.

Gewichtszunahme

Je nach Hunger können Sie über den Tag 1–2 Zwischenmahlzeiten bestehend aus Früchten, rohem Gemüse oder Milchprodukten einnehmen. Eine gesunde Gewichtszunahme ist abhängig von Ihrem Ausgangsgewicht und liegt bei Normalgewicht bei 11.5 bis 16 kg, bei Übergewicht zwischen 5 und 11.5 kg.

Nahrungsergänzungsmittel

Neben einer ausgewogenen Ernährung während der Schwangerschaft haben Schwangere einen erhöhten Bedarf an Folsäure, Vitamin D und Omega 3 Fettsäuren. Um den erhöhten Bedarf während der Schwangerschaft zu decken, verschreiben wir Ihnen ein Vitaminpräparat. Sollten Sie sich vegan ernähren, benötigen Sie zusätzlich Vitamin B12 und Kalzium. Der Eisenbedarf ist während der Schwangerschaft ebenfalls stark erhöht. Aus diesem Grund verschreiben wir falls nötig ein Eisenpräparat.

Massnahmen bei Übelkeit

Gerade in den ersten 3 Monaten leiden Schwangere öfter an Übelkeit. Hier sind ein paar Tipps, die helfen können:

- Essen Sie nach dem Aufstehen etwas Kleines und nehmen Sie über den Tag mehrere kohlenhydrat- und proteinreiche sowie fettarme Mahlzeiten ein. Legen Sie sich danach nicht direkt hin.
- Trinken Sie besser vor oder nach dem Essen, aber immer genug. Bevorzugen Sie isotonische Sportgetränke.
- Gehen Sie an die frische Luft und lüften Sie regelmässig.
- Nehmen sie viel Ingwer zu sich, am besten über den Tag verteilt im Tee, als Bonbons, kandiert oder in Mahlzeiten.

Rohes Fleisch

Während der Schwangerschaft sollten Sie auf rohes Fleisch verzichten. So können Sie einer Toxoplasmose vorbeugen. Achten Sie generell gut auf die Hygiene bei der Zubereitung von Mahlzeiten. Die Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, die von einem kleinen Parasiten verursacht wird. Während der Schwangerschaft kann die Infektion auf das ungeborene Kind übertragen werden. Die Infektion erfolgt in erster Linie durch den Genuss von rohem, ungenügend gekochtem Fleisch oder ungewaschenen Gartenprodukten. Tragen Sie darüber hinaus



zur Sicherheit beim Leeren der Katzenkiste oder bei der Gartenarbeit Handschuhe.

Fisch

Im Vergleich zu rohem Fleisch ist roher Fisch für das Kind unbedenklich. Achten Sie aber auf gute Qualität und kaufen Sie den Fisch nur von einer zuverlässigen Bezugsquelle.

Listeriose

Rohmilchprodukte (z. B. Weichkäse) bergen ein kleines Risiko für die Übertragung von Listeriosebakterien.

Verzichten Sie deshalb während der Schwangerschaft auf den Verzehr von Rohmilchprodukten, auch wenn das Risiko in der Schweiz gering ist.

Genussmittel

Rauchen und Alkohol schädigen Ihr Kind. Sie sollten während der Schwangerschaft und Stillzeit komplett darauf verzichten. Vermeiden Sie nach Möglichkeit auch das Passivrauchen.

Reisen und Medikamente

Reisen in der Schwangerschaft

Grundsätzlich müssen Sie während der gesamten Schwangerschaft nicht auf das Reisen verzichten. Der beste Reisezeitpunkt ist jedoch im zweiten Trimester der Schwangerschaft. Spätestens vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin sollten Sie allerdings keine grössere Reise mehr planen. Informieren Sie zur Sicherheit Ihre*Ihren Ärzt*in über Ihre Reisepläne.

Verkehrsmittel

Entscheiden Sie sich für das Verkehrsmittel, das Ihnen am wenigsten Stress bereitet.

Auto

Autofahren bedeutet oft Stress. Sorgen Sie dafür, dass die Sicherheitsgurte nicht direkt über Ihren Bauch, sondern unterhalb davon und zwischen den Brüsten hindurchführt. Der Sitz sollte so eingestellt sein, dass Sie in einer



aufrechten Position sitzen können. Machen Sie bei längeren Autofahrten regelmässig eine Pause, um sich die Beine zu vertreten.

Öffentlicher Verkehr

Der öffentliche Verkehr ist das ideale Fortbewegungsmittel für Schwangere. Er bringt Sie stressfrei an Ihr Ziel und bietet jederzeit die Möglichkeit sich zu bewegen.

Flugzeug

Der erhöhte Kabineninnendruck ist für Schwangere unbedenklich. Langes Sitzen im Flugzeug und die trockene Luft führen aber zu Austrocknung und Thrombosen-Gefahr. Tragen Sie deshalb zur Vorbeugung Kompressionsstrümpfe und nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich. Je nach Fluggesellschaft werden Schwangere bis zu vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin an Bord genommen. Es ist trotzdem in jedem Fall ratsam, sich im Voraus eine ärztliche Flugbestätigung ausstellen zu lassen.

Zika-Virus

Das Zika-Virus wird von infizierten Mücken übertragen und kann beim ungeborenen Kind zu ausgeprägten Hirnfehlbildungen (Mikrozephalie) führen. Deshalb wird Schwangeren und Frauen, die eine Schwangerschaft nicht ausschliessen können, von einer Reise in vom Zika-Virus betroffenen

Gebiete abgeraten. Frauen, die eine Schwangerschaft planen, sollten versuchen während einer Reise in einem Zika-Gebiet nicht schwanger zu werden. Darüber hinaus sollte nach der Rückkehr eine «Wartefrist» von drei Monaten bei Frauen, respektive sechs Monaten bei Männern eingehalten werden.

Medikamente

Häufig wird in den Beipackzetteln vor einer Medikamenteneinnahme während der Schwangerschaft gewarnt. Es gibt aber auch einige Medikamente, die seit Jahren erprobt sind und deren Einnahme unbedenklich ist. Diese finden Sie auf den folgenden beiden Seiten aufgelistet. Dennoch empfehlen wir grundsätzlich Medikamente nur in Absprache mit Ihrer*Ihrem Ärzt*in, Ihrer Hebamme oder Ihrer*Ihrem Apotheker*in einzunehmen. Auch falls sich Ihre Beschwerden innert Tagen trotz Selbsthilfe nicht bessern oder gar verschlechtern, sollten Sie Ihre*Ihren Ärzt*in oder Ihre Hebamme kontaktieren.

Was kann ich tun bei:

Beschwerden	Allgemeine Tipps	Medikament
Blähungen	<ul style="list-style-type: none"> – Vermeiden Sie blähende Nahrungsmittel (Zwiebeln, Kohlgemüse) und kohlenwasserstoffhaltige Getränke – Nehmen Sie häufiger, dafür kleinere Mahlzeiten zu sich – Trinken Sie verdauungsfördernde Tees (z. B. Fencheltee) 	Flatulex Kautabletten (3 x täglich 1 – 2 Tabletten)
Erkältung mit Schnupfen	<ul style="list-style-type: none"> – Benutzen Sie Kochsalzlösung mehrmals täglich als Nasentropfen (z. B. Rhinomer) oder Nasenspülung – Trinken Sie viel (z. B. Sidroga Erkältungstee) 	<p>Nasobol zum Inhalieren (1 – 2 x täglich)</p> <p>Nasensalbe (z. B. Bepanthen)</p> <p>Sinupret (3 x 2 Drg./d)</p> <p>Infludoron Globuli</p> <p>Echinaforce Tbl. (3 x täglich 20 Tropfen)</p> <p>Dafalgan 500 mg (4 x täglich 1 Tablette)</p>
Erkältung mit Husten	<ul style="list-style-type: none"> – Achten Sie auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr in Form von Tee oder Wasser; dies unterstützt die Schleim-Verflüssigung – Sorgen Sie für feuchte Luft in den Räumlichkeiten – Inhalationen von heissem Wasserdampf wirken beruhigend und schleimlösend – Rauchen Sie nicht und versuchen Sie das Einatmen von Zigarettenrauch zu vermeiden – Atmen Sie wenn möglich durch die Nase 	<p>Reizstillend:</p> <p>Hustentropfen Pertudoron (3 x täglich 10 – 15 Tropfen)</p> <p>Sidroga® Brust- und Hustentee, Bronchialtee Solubifix</p> <p>Salbe: Plantago Bronchialsalbe</p> <p>Schleimlösend:</p> <p>Hustensirup (Weleda, Vogel)</p> <p>Fluimucil® Granulat 200 mg (3 x täglich 1 Sachtet)</p>

Kopfschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> - Trinken Sie einen Espresso mit Zitrone oder reiben Sie sich Pfefferminzöl auf die Schläfen (nicht in der Stillzeit) 	Magnesium (1 – 2 x täglich 5 – 10 mmol) Dafalgan 500 mg (4 x täglich 1 Tablette)
Schlafstörungen	<ul style="list-style-type: none"> - Machen Sie Entspannungsübungen - Trinken Sie einen beruhigenden Orangenblüten- oder Melissenblätter-Tee - Gönnen Sie sich ein Lavendel-Fussbad - Setzen Sie sich abends wenig Reizen aus 	Bachblüten Rescue-Night Bryophyllum (2–3 x täglich 2 Kautabletten). Redormin 500 (1x abends 1 Tablette)
Sodbrennen	<ul style="list-style-type: none"> - Nehmen Sie häufiger, dafür kleinere Mahlzeiten zu sich - Nahrungsmittel wie Milch, Mandeln und Kartoffelsaft wirken beruhigend - Beim Schlafen linke Seitenlage oder mit erhöhtem Kopfteil 	Retterspitz (innerlich) Alucol Gel (max. 4 x täglich 5 – 10 ml nach dem Essen) Riopan® Gel (1 Beutel. nach dem Essen)
Übelkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Nehmen Sie kleine Portionen Brot, Kaugummi, kalten Tee (Kamille, Schwarztee), zu sich - Akupunktur und Sea Band können helfen 	Zintona (4 x täglich 1 – 2 Kapseln) Itinerol B6 (2 x täglich 1 Tablette oder Zäpfchen)
Verstopfung	<ul style="list-style-type: none"> - Trinken Sie viel - Essen Sie ballaststoffreiche Kost (Feigen, Weizenkleie, Leinsamen, Pflaumensaft) 	Metamucil Pulver (3x täglich 1 TL) Agiolax (Flohsamen) (1 – 2 EL morgens mit viel Flüssigkeit) Magnesiocard (1 – 2 x täglich 5 – 10 mmol)

Zytomegalie

Die Infektion mit dem Zytomegalievirus (CMV) stellt für die Schwangere selbst keine bedrohliche Erkrankung dar. Für das Kind hingegen kann eine Zytomegalie-Infektion zur Fehlgeburt, Frühgeburt oder zu Organschäden (z. B. Schwerhörigkeit) führen, wenn Sie sich kurz vor oder während der Schwangerschaft zum ersten Mal anstecken. Zu schweren Verläufen kommt es aber zum Glück selten.

Das Virus wird durch direkten Kontakt mit Speichel, Urin, Tränen oder Genitalsekret übertragen. Sie können durch einfache Hygienemaßnahmen das Risiko einer Infektion vermindern. Insbesondere wenn Sie bereits Kinder haben oder mit Kleinkindern arbeiten, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Gründliche Händehygiene mit Wasser und Seife (auch alkoholhaltiges Desinfektionsmittel möglich) nach Kontakt mit Windeln, Urin und kindlichen Sekreten (Speichel, Tränen, Nasensekret).
- Vermeiden gemeinsamer Benutzung von Besteck, Geschirr, Zahnbürsten und Handtüchern.

Eine Impfung gegen Zytomegalie gibt es zurzeit nicht.

Impfungen

Wir empfehlen Ihnen sich während der Schwangerschaft gegen Keuchhusten (Pertussis) und je nach Jahreszeit auch gegen die Grippe impfen zu lassen. Keuchhusten ist eine akute bakterielle Infektionskrankheit der Atemwege. Säuglinge sind in den ersten sechs Lebensmonaten aufgrund der hohen Komplikationsrate besonders gefährdet. Einen zuverlässigen Schutz bietet die Impfung, die die werdende Mutter am Ende des zweiten Schwangerschaftsdrittels erhalten sollte und zwar unabhängig davon, ob kürzlich eine Impfung erfolgt ist. Dadurch erhält das Neugeborene den sogenannten Nestschutz für die ersten sechs Monate.

Zusätzlich sollten sich Personen, die engen Kontakt zum Neugeborenen haben werden, ebenfalls impfen lassen, wenn die letzte Impfung mehr als zehn Jahre zurückliegt. Die Grippeimpfung wird für schwangere Frauen ab Mitte Oktober bis zum Ende der Grippeepidemie empfohlen. Beide Impfstoffe können auch gleichzeitig gegeben werden und sind für das ungeborene Kind ungefährlich.



Psychische Gesundheit

Ängste in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft kann mit grossen Veränderungen im Alltag einhergehen. Manchmal sind diese nicht immer einfach zu bewältigen und können Sorgen und Ängste bei den werdenden Eltern verursachen. Der neue Lebensabschnitt kann Einfluss auf die Arbeit- und Wohnsituation oder die finanzielle Lage haben, aber auch emotionale Veränderung mit sich

bringen. Gemischte Gefühle sind dabei ein völlig natürlicher und notwendiger Teil der Vorbereitung auf die Elternschaft. Sowohl für werdende Mütter als auch Partner*innen kann es hilfreich sein, sich darüber zu informieren, wie sie die Veränderungen dieser Zeit meistern können. Sprechen Sie mit Familienmitgliedern und Freund*innen über deren Erfahrung als frischgebackene Eltern. Besuchen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs, wo Sie sich mit Paaren in der gleichen Situation austauschen können oder vereinbaren Sie ein Hebammengespräch, wo auf Ihre Fragen und Sorgen eingegangen werden kann.

Psychosomatische Sprechstunde

In unserer Spezialsprechstunde beraten und betreuen wir schwangere Frauen, die unter psychischen Problemen oder sozialen Belastungen leiden, Psychopharmaka oder Drogen konsumieren. Das Betreuungsteam besteht aus Fachärzt*innen der Gynäkologie und Geburtshilfe mit Zusatzausbildung in psychosomatischer und psychosozialer Medizin respektive Psychiatrie, sowie aus Sozialarbeiter*innen und Psycholog*innen. Frauen, die Psychopharmaka einnehmen und schwanger sind, können einen Beratungstermin vereinbaren. Dabei prüfen und besprechen wir ausführlich, ob und auf welche Art die Medikamente sinnvollerweise umgestellt werden können.



Zeit der Vorbereitung auf die Geburt

Vorbereitung ab der 36. Schwangerschaftswoche

Allgemeine Vorbereitungen

Für die Geburt und das Einsetzen der Wehen ist es wichtig, dass sich das Baby mit dem Kopf gut im Becken positioniert. Achten Sie daher auf eine aufrechte Haltung und ausreichende Bewegung (täglich mindestens eine Stunde spazieren). Beugen Sie Ihren Oberkörper etwas nach vorne wenn Sie sitzen, damit der Bauch Platz zwischen den Beinen hat (z. B. verkehrt herum auf einen Stuhl sitzen). Achten Sie beim Liegen darauf, dass Sie sich auf die Seite legen und ein Kissen zwischen die Beine nehmen. Wenn Sie sich hinkniehen möchten, sollten Sie dies im Vierfüßlerstand tun.

Ernährung

Trinken Sie viel (Wasser oder ungesüßten Tee, z. B. Himbeerblätterttee) und nehmen Sie faserreiche Kost zu sich. Achten Sie auf eine zucker- und weissmehlarme Ernährung.

Medikamente

Verzichten Sie auf Magnesium-Präparate oder reduzieren Sie deren Einnahme auf höchstens einmal täglich, da Magnesium wehenhemmend wirkt.

Verdauung

Damit das Baby mit dem Kopf in das Becken eintreten kann, ist es wichtig, dass Sie eine gute Verdauung haben. Wenn Sie zu Verstopfung neigen, berichten Sie uns bitte davon in der Schwangerschaftskontrolle.

Vorwehen

Wenn Sie Vorwehen haben, nehmen Sie ab und zu ein warmes Bad oder wärmen Sie Ihren Unterbauch und unteren Rücken mit warmen Auflagen oder Wärmepacks.

Schlaf

Schlafen Sie viel und ruhen Sie sich für die bevorstehende Geburt aus.

Vorbereitung ab dem errechneten Geburtstermin

Bauchmassage und Entspannungsbad

Eine Bauchmassage mit Wehenöl oder ein Vollbad mit Wehenöl (das Öl mit etwas Rahm mischen und ins Wasser geben) können wehenfördernd sein. Gerne geben wir Ihnen in der Schwangerschaftskontrolle ein Öl mit nach Hause. Sie können sich auch in der Apotheke ein Öl mischen lassen.

Sexualität

Geschlechtsverkehr ist erlaubt. Das in der männlichen Samenflüssigkeit enthaltene Prostaglandin kann am Ende der Schwangerschaft sogar eine Reifung des Muttermunds bewirken und so die erwünschten Wehen auslösen.

Ernährung

Nehmen Sie gut verdauliche Kost (z. B. gedämpftes Gemüse und Suppen) zu sich und trinken Sie dazu Wehentee. Datteln eignen sich sehr gut zur Vorbereitung auf die Geburt. Sie sind reich an Kalorien, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Der Verzehr von 7 Datteln täglich (ca. 80g/Tag) ab der 36. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt, kann sich positiv auf die Geburtsdauer auswirken und den Gebrauch von Wehenmitteln reduzieren.

Diese Empfehlung gilt nicht für Frauen mit einem Gestationsdiabetes oder einem vorbestehenden Diabetes.

Gerne beraten wir Sie zu den Themen:

- Brustwarzenstimulation
- Einlauf
- Eipollösung
- Wehencocktail
- Geburtsvorbereitende Akupunktur

Rezept Wehentee

- 1 Stange Zimt
- 10 Nelken
- 1 kleine Ingwerwurzel
- 1 EL Eisenkraut
- 1 Liter Wasser

Alle Zutaten mit heissem Wasser übergießen, ca. fünf bis zehn Minuten ziehen lassen und anschliessend absieben. Der lauwarme Tee sollte schluckweise über den ganzen Tag verteilt getrunken werden. Die getrunkene Menge sollte einen Liter pro Tag nicht übersteigen.

Die Mischung für den Wehentee kann in der Triemli-Apotheke und auch in Drogerien gekauft werden.



Beginn der Geburt – Wann geht es los?

Rund um die Geburt

Vermutlich haben Sie beim Warten auf die Geburt Ihren Geburtstermin im Kopf. Die tatsächliche Geburt geht aber bei den wenigsten Frauen auch genau an diesem Tag los. Nur ca. vier Prozent aller Neugeborenen kommen am errechneten Geburtstermin zur Welt.



In den Wochen vor der Geburt gibt es bereits einige Anzeichen, dass es nun nicht mehr lange dauert. Allerdings heissen diese ersten Anzeichen noch nicht zwingend, dass die Geburt unmittelbar bevorsteht.

Mögliche Vorboten der Geburt:

- Unregelmässiges Ziehen im Unterbauch oder unteren Rücken wie bei der Periode
- Schleimabgang
- Übelkeit, Erbrechen oder leichter Durchfall

Mit diesen Symptomen müssen Sie nicht sofort zu einer Kontrolle kommen. Falls Sie unsicher sind, können Sie uns aber jederzeit anrufen.

Latenzphase

Eine Besonderheit in der frühen Anfangsphase der Geburt, vor allem beim ersten Kind, ist die Latenzphase. Dabei handelt es sich um (un)regelmässige und spürbare Wehen, die das Gewebe auf die anstehende Eröffnung des Muttermunds vorbereiten und weich machen. Diese Phase kann sich auch ohne sichtbaren Fortschritt über mehrere Stunden hinziehen. Diese Zeit verbringen Sie idealerweise noch zu Hause. Es ist gut, wenn Sie versuchen sich davon abzulenken. Lesen Sie etwas, schauen sie Fernsehen, machen Sie kurze Spaziergänge, erledigen Sie noch Arbeiten im Haushalt, nehmen Sie

ein entspannendes Bad oder versuchen Sie, sich ein bisschen auszuruhen.

Zeichen des Geburtsbeginns:

- Regelmässige, schmerzhafte Wehen alle fünf Minuten während ein bis zwei Stunden. Wenn Sie sich wohl fühlen, dürfen Sie gerne noch etwas Zeit zu Hause verbringen.
- Abgang von Fruchtwasser: Das Fruchtwasser kann mit oder ohne Wehen plötzlich abgehen. Die Farbe ist milchig-klar oder rosa. Es kann mit einem Mal sehr viel Fruchtwasser oder immer wieder eine kleinere Menge kommen. Bitte melden Sie sich im Gebärsaal für eine Kontrolle.

Bevor Sie sich auf den Weg in die Gebärabteilung machen, melden Sie sich bitte telefonisch bei den Hebammen an.

Anmeldung

Stadtspital Zürich Triemli
Gebärabteilung
T +41 44 416 64 70

Geburtszimmer

Gebären ist ein ganz intimes Erlebnis, und jede Frau hat dazu andere Vorstellungen und Wünsche. Wir wollen diese erfüllen und haben unsere sieben Gebärdzimmer entsprechend eingerichtet. Unsere Räumlichkeiten sind großzügig und lichtdurchflutet, um eine angenehme und entspannte Atmosphäre zu bieten. In drei Zimmern steht eine Gebärdwanne für eine Wassergeburt und zur Entspannung bereit.

Alle Zimmer verfügen über moderne Gebärdbetten, Matten, Gymnastikbälle und Gebärdshocker, um Ihnen viele verschiedene Gebärdpositionen zu ermöglichen. Sollten während der Gebärd Komplikationen auftreten, befindet sich der Operationssaal direkt in der Gebärdabteilung. Dadurch sind die Wege kurz und die Ärzt*innen können ohne Zeitverlust einen Kaiserschnitt durchführen.



Die Geburt

Die natürliche Geburt

Es ist uns ein grosses Anliegen, Sie bei Ihrem Wunsch nach einer natürlichen Geburt zu unterstützen. Hierfür bieten wir Ihnen für Ihre individuellen Bedürfnisse verschiedene Modelle an. Je nach Modell begleitet Sie zur Geburt:

- Eine Hebamme zusammen mit einer*inem Ärzt*in/Belegärzt*in
- Hebammen ohne Ärzt*in (Hebammengeleitete Geburtshilfe)
- Beleghebamme

Gerne beraten wir Sie und besprechen mit Ihnen die Geburt und unser Angebot, – auch in Fällen, bei denen aus persönlichen oder medizinischen Gründen keine vaginale Entbindung in Frage kommt.

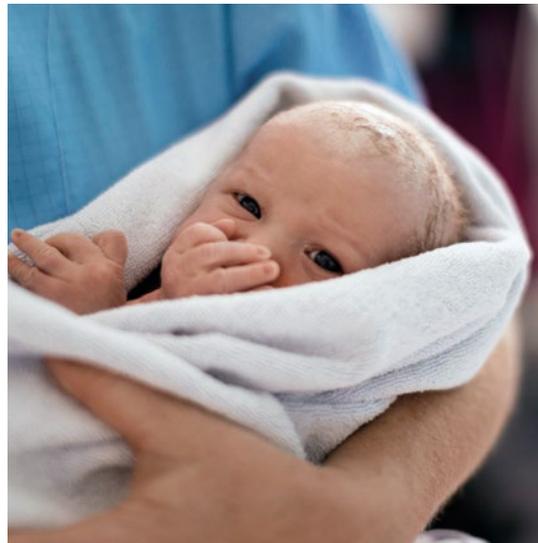
Die hebammengeleitete Geburt

Hebammen orientieren sich am Gedanken, dass Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett natürliche Ereignisse im Leben einer Frau sind. Dies verlangt in erster Linie eine ruhige und vertrauensvolle Begleitung.

Wenn Sie sich für eine hebammengeleitete Geburt im Stadtspital Zürich Triemli entscheiden, werden Sie ausschliesslich von uns Hebammen betreut. Wir beraten und begleiten Sie individuell, eigenverantwortlich und kompetent während der physiologischen Geburt. Bei Bedarf und in Absprache mit Ihnen, wenden wir

alternativmedizinische Massnahmen und leichte Schmerzmittel an. Wir Hebammen fördern den natürlichen Geburtsprozess und unterstützen Sie in Ihrem Wunsch, selbstbestimmt, aus eigener Kraft, mithilfe eigener Ressourcen zu gebären. Dieses Betreuungsmodell eignet sich auch bestens für Frauen, die bereits eine positive Geburtserfahrung gemacht haben.

Sollte während der Geburt ergänzende medizinische oder schmerztherapeutische Unterstützung erforderlich sein, wird unkompliziert der ärztliche Dienst dazu gerufen. Gemeinsam als Team betreuen wir Sie kompetent und engagiert weiter.



Die*Der Partner*in bei der Geburt

Die Unterstützungsmöglichkeiten durch die*den Partner*in

Eine liebevolle und aufmerksame Begleitung durch die*den Partner*in oder eine andere Begleitperson kann der gebärenden Frau eine grosse Stütze sein. Schalten Sie ihr Mobiltelefon aus, um nicht abgelenkt zu werden. Für die*den Partner*in kann eine Geburt ebenfalls anstrengend sein. Oft fühlt

man sich hilflos und weiss nicht, welche Unterstützungsmöglichkeiten man anbieten kann. Wenn die Geburt lange dauert, kommt oft der eigene Schlafmangel hinzu. Denken Sie daher auch an sich und Ihre eigenen Bedürfnisse (Essen, Trinken, Toilette). Es ist hilfreich, vor der Geburt zusammen mit Ihrer Partnerin über Ihre Wünsche und Vorstellungen zu sprechen.

Hier finden Sie ein paar Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre Partnerin bei der Geburt sinnvoll unterstützen können.

- Mut zusprechen, beruhigen, aufmuntern, loben
- Daran erinnern, dass jede verarbeitete Wehe das Kind ein Stück näher bringt und wieder ein Stück Arbeit geschafft ist. Jede Wehe ist produktiv
- Immer wieder Wasser zum Trinken anbieten (hält den Kreislauf stabil)
- Die Schwerkraft hilft mit: Motivieren Sie Ihre Partnerin zur Positionsveränderung und helfen Sie ihr die gewünschte Körperhaltung einzunehmen (Im Bett variieren, stehen, abstützen, gehen, hocken, Ball, Seil, Bodenmatte)

- Bewegung unterstützt die Öffnung des Muttermundes und intensiviert die Wehentätigkeit
- Begleiten Sie Ihre Partnerin mindestens alle zwei Stunden zur Toilette.
- Wärme lindert Schmerz und entspannt: Organisieren Sie ein warmes Kirschkernsäckchen oder eine Wärmflasche für den Kreuzbeinbereich. Achten Sie darauf, dass Ihre Partnerin warme Füsse hat
- Gesicht, Stirn, Hals und Nacken mit feuchten Waschlappen abwischen.
- Für angenehme Musik und Duft sorgen, wenn gewünscht
- Partnerin in den Arm nehmen und halten
- Traubenzucker oder Schokolade anbieten (Blutzuckerspiegel).



Besondere Situationen

Äussere Wendung

Etwa 95% der ungeborenen Kinder haben sich bis zur 35. Schwangerschaftswoche mit dem Kopf nach unten eingestellt.

Wenn das Kind weiterhin in Steisslage liegt können verschiedene alternative Methoden helfen, das Kind zu drehen. Unsere Hebammen und Ärzt*innen

beraten Sie gerne. Die äussere Wendung ist eine Methode, die wir zwischen der 36. und 37. Schwangerschaftswoche ambulant durchführen. Während der Wendung wird Ihr Kind überwacht.

Wir beraten Sie gerne bezüglich den Vor- und Nachteilen der Wendung und eines geplanten Kaiserschnitts.



Steisslagen- und Zwillingsgeburten

Sowohl die vaginale Geburt aus der Steisslage wie auch eine Zwillingsgeburt sind bei uns möglich. Die Entscheidung dafür erfolgt nach ausführlicher Beratung. Im Falle einer geplanten Steisslagen- oder Zwillings-spontangeburt werden wir mit Ihnen zusammen die Risiken und Möglichkeiten einer Spontangeburt diskutieren und Sie entsprechend untersuchen. Wenn die Voraussetzungen stimmen, begleiten wir Sie gerne auf diesem Weg.

Saugglocke

Es gibt Situationen, in welchen wir die Geburt beschleunigen müssen. Gründe dafür können beim Kind liegen, wenn beispielsweise die Herzöne nicht mehr optimal sind. Andererseits gibt es auch mütterliche Gründe, wenn zum Beispiel die Gebärende zu erschöpft ist um aktiv mitzupressen. In diesen Fällen kann die Pressphase durch die Saugglocke (Vakuum) verkürzt bzw. unterstützt werden.

Frühgeburten

Zehn Prozent der Kinder kommen vor der 37. Schwangerschaftswoche zur Welt. Die Zahl der sehr frühen Frühgeburten ist glücklicherweise gering. Die Anzeichen für eine Frühgeburt sind oft vorzeitige Wehen. Vor der 34. Woche ist eine Lungenreifungsbehandlung mit Kortison für das Ungeborene wichtig.

Als Perinatalzentrum mit eigener Neonatologie können wir Kinder bereits ab der 32. Schwangerschaftswoche bei uns aufnehmen und umsorgen. Die Frühgeborenen werden von unserem Team der Neonatologie betreut. Falls eine Trennung von Mutter und Kind nötig sein sollte, sind Besuche beim Neugeborenen Tag und Nacht möglich. Auch in dieser besonderen Situation unterstützen wir Sie, unter anderem auch beim Stillen.

Schmerzlinderung

Viele Frauen haben grossen Respekt vor der Geburt. Die Ungewissheit und die Sorge um das ungeborene Kind sind ein Teil davon. Aber auch die Angst vor Schmerzen ist ein grosses Thema. «Schaffe ich das? Habe ich genug Kraft?» sind häufige Bedenken. Uns ist es wichtig, Sie während der Geburt eng zu begleiten. Wir werden Ihnen an die Geburtsphase angepasste Empfehlungen zur Schmerzlinderung geben.

Bewegung und Position

Bewegung ist geburtsfördernd, erleichtert dem Kind den Weg durch das Becken und hilft Ihnen bei der Schmerzverarbeitung. Probieren Sie aus, welche Position für Sie angenehm ist. Gehen Sie umher, kreisen Sie das Becken auf dem Gymnastikball, schauen Sie im Stehen leicht hin und her, sitzen oder liegen Sie in verschiedenen Positionen, probieren Sie die Hocke und den Vierfüsslerstand aus. Eine Massage kann ebenfalls Linderung verschaffen und entspannend wirken.

Wasser und Wärme

Ein warmes Bad kann zur Entspannung beitragen, den Muttermund weich machen sowie die Geburtsschmerzen lindern. Sie entscheiden selbst, ob und wann Sie in die Badewanne möchten. Als Alternative können sie jederzeit warm duschen oder eine Wärmeflasche bzw. warme Wickel von uns erhalten.

Komplementärmedizin

Die Hebamme bietet Ihnen verschiedene alternative Möglichkeiten in den unterschiedlichen Phasen der Geburt an. Die Essenzen aus dem aromatherapeutischen Bereich können z. B. in Form eines Massageöls Linderung verschaffen oder in der Duftlampe für eine angenehme Atmosphäre sorgen. Homöopathische Mittel können ebenfalls in verschiedenen Situationen angewendet werden. Auch haben einige Hebammen eine Zusatzausbildung in Akupunktur, welche in verschiedenen Phasen der Geburt angewendet werden kann.

Schulmedizin

Wir bieten etablierte Methoden der Schulmedizin an, wie z. B. die patientenkontrollierte Schmerztherapie (PCA-Pumpe), oder die Anwendung von Lachgas. Die Periduralanästhesie (z. B. Walking-PDA) ist die stärkste Form der Schmerzlinderung während der Geburt. Sie ist für Mutter und Kind gut verträglich und wird von einer*einem Narkoseärzt*in über einen Katheter verabreicht. Bei uns profitieren Sie von einer hochqualifizierten Anästhesieabteilung, die rund um die Uhr für Sie bereit steht.

Kaiserschnitt – Geplant und ungeplant

Bei einer Kaiserschnitt-Entbindung wird das Baby auf operativem Weg, via Bauchschnitt, aus der Gebärmutter geholt. In der Schweiz kommen rund 30% aller Kinder auf diese Weise zur Welt.

Die Sicherheit von Mutter und Kind steht für uns bei einem Kaiserschnitt immer an erster Stelle.

Primärer und sekundärer Kaiserschnitt

Es wird zwischen primärem und sekundärem Kaiserschnitt unterschieden. Beim primären Kaiserschnitt handelt es sich um einen geplanten Eingriff, der vor dem natürlichen Beginn der Geburt durchgeführt wird. Verschiedene Gründe können zu diesem Entscheid führen, z. B. regelwidrige Lage des Kindes oder der Plazenta (Mutterkuchen) oder Vorerkrankungen von Mutter und/oder Kind. Der sekundäre Kaiserschnitt wird durchgeführt, wenn die Geburt bereits

begonnen hat und es zu einer Komplikation oder Verzögerung während des Geburtsverlaufs kommt und dadurch ein operativer Eingriff unumgänglich ist.

Bonding

Falls die medizinische Situation es zulässt, wird das Neugeborene unmittelbar nach dem Kaiserschnitt der Mutter zum Bonding gebracht.

Individuelle Lösung

In den meisten Fällen darf die*der Partner*in beim Kaiserschnitt anwesend sein. Es gibt auch Frauen, die aus Angst vor Geburtsschmerzen einen Kaiserschnitt wünschen. Wir besprechen mit Ihnen vorgängig die Risiken eines Kaiserschnittes genau, um gemeinsam die beste Lösung für Sie und Ihr Baby zu finden. Unsere Hebammen und Ärzt*innen sowie unsere hausinternen Psycholog*innen stehen Ihnen dazu gerne zur Verfügung.



Administratives

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Die Krankenkasse übernimmt grundsätzlich die gesamten Kosten im Zusammenhang mit der Mutterschaft ab der 13. Schwangerschaftswoche. Dies beinhaltet auch die Geburt und Behandlung in den ersten acht Wochen nach der Geburt. In dieser Zeit ist keine Selbstbeteiligung oder Franchise vorgesehen. Die Geburt wird von der Krankenkasse für alle Spitäler, die auf der Spitalliste des Wohnkantons stehen, für die allgemeine Abteilung übernommen. Für Zusatzversicherte wird die Geburt je nach Vertrag mit den einzelnen Krankenkassen übernommen. In den meisten Fällen wird vom Spital eine Kostengutsprache bei der Kasse für die Halbprivat- oder Privatabteilung vor der Geburt eingeholt.

Upgrade

Vielleicht möchten Sie gerne die ersten Tage Ihres neugeborenen Kindes zusammen mit Ihrer* Ihrem Partner*in gemeinsam bei uns verbringen? Falls ein Einzelzimmer frei steht, können Sie dieses gegen einen Aufpreis beziehen.



Sie möchten mehr Informationen zu diesem Upgrade? Verlangen Sie beim Empfang der Frauenklinik die Broschüre inkl. der Einverständniserklärung «Das Plus an Betreuung und Komfort – Upgrade-Angebote für Geburt und Wochenbett» oder downloaden Sie diese Unterlagen direkt über den obenstehenden QR-Code.

Was nehme ich zur Geburt mit?

Koffer/Tasche:

- Bequeme Kleidung und warme Socken für die Geburt
- Für die*den Partner*in evtl. ein Ersatz-Shirt, Hausschuhe usw.
- Toilettenartikel (Lippenpomade, Zahnbürste und -pasta, Crèmes usw.)
- Bequeme Kleidung für den Aufenthalt, Grösse gemäss dem 6. Schwangerschaftsmonat, Hausschuhe
- Unterwäsche, evtl. Still-BH
- Eigene Musik, Aromen, Massageöle, Medikamente usw.
- Verpflegung (Obst, Schokolade, Energieriegel, Salzstängeli ...)

- Fotoapparat, andere persönliche Artikel
- Babykleidung für die Heimreise (Body, Strampelanzug, Jacke, Mütze – der Jahreszeit angepasst; Kinderautositz)

Stilleinlagen, Netzunterhosen, Binden, Kleider und Windeln für das Neugeborene sind bereits im Spital vorhanden.

Papiere:

- Blutgruppenkarte
- Pass oder ID
- Krankenkassenausweis
- Allergiepass (falls vorhanden)
- Mutterschaftspass (falls vorhanden)



Für die Registrierung der Geburt und die anschliessende Ausstellung der Geburtsurkunde Ihres Kindes benötigt das Zivilstandesamt der Stadt Zürich, die verbindliche Namensgebung im Spital auf der Geburtsanzeige. Dieses Formular muss bei Eintritt zu der Geburt abgegeben werden.

Vorbereitungen für das Wochenbett

Organisieren Sie für sich eine Hebammenbetreuung

Wir empfehlen allen Wöchnerinnen, insbesondere den Erstgebärenden, eine Nachbetreuung durch eine Hebamme zu Hause. Sie haben Anrecht auf eine Betreuung zu Hause durch eine Hebamme bis zu 56 Tagen nach der Geburt. Ohne ärztliche Verordnung sind zehn Besuche vorgesehen. Bei Erstgebärenden, nach Kaiserschnitt, bei Mehrlingen oder einem kranken Kind sogar 16 Besuche. Gerne vermitteln wir Ihnen eine Hebamme oder Pflegefachperson von einer unserer Partnerorganisationen.

Legen Sie Vorräte an

Es ist wichtig, dass Sie sich im Wochenbett regelmässig und ausgewogen ernähren. Bereiten Sie sich schon gegen Ende der Schwangerschaft vor, indem Sie vollwertige Mahlzeiten vorkochen und einfrieren. Zudem empfehlen wir Ihnen, sich einen Vorrat an gesunden Snacks anzulegen und Adressen von Lieferdiensten zu sam-

eln. Familie und Freund*innen können ebenfalls eingebunden werden, um die Wöchnerin und ihre Familie mit Essen zu versorgen – das ist ein perfektes Wochenbett-Geschenk. Achten Sie auch auf genügend Vorräte von Artikeln des täglichen Bedarfs. Einkaufen kann zwar eine willkommene Abwechslung sein, ist aber in den ersten Tagen auch anstrengend.

Besuchende

So schön Besuch auch ist: Im Wochenbett kann er sehr anstrengend sein. Überlegen Sie sich vorher schon wie Sie sich organisieren wollen. Gönnen Sie sich und Ihrer*Ihrem Partner*in die Zeit, sich als Familie zu finden. Beschränken Sie daher Ihren Besuch auf ein Minimum.

Ambulante Geburt

Nach einer problemlosen Spontangeburt dürfen Sie das Spital bereits 6–8 Stunden nach der Geburt verlassen, um das Wochenbett von Anfang an zu Hause zu verbringen. Voraussetzung dafür sind eine problemlose Schwangerschaft und Geburt sowie keinerlei Komplikationen unmittelbar nach der Geburt bei Mutter und Kind. Wir empfehlen Ihnen, sich nach dem Austritt aus dem Spital weiter professionell durch eine Hebamme begleiten zu lassen. Gegebenenfalls sollten Sie und Ihr*e Partner*in bereits im Vorfeld weitere Unterstützung für die erste Zeit im Wochenbett durch Familie und Freund*innen organisieren.

Weiterführende Informationen



Interessieren Sie sich für unser Kursangebot oder benötigen Sie eine Hebammenvermittlung? – Diese und weitere Informationen zur Frauenklinik sowie zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett finden Sie online.

Scannen Sie dafür den nebenstehenden QR-Code oder verwenden Sie den untenstehenden Direkt-Link.

[🔗 triemli.ch/frauenklinik/informationen](https://www.triemli.ch/frauenklinik/informationen)

Lageplan und Anfahrt



Stadtpital Zürich Triemli
Frauenklinik
Birmensdorferstrasse 497
8063 Zürich

T +41 44 416 11 11
triemli.ch/frauenklinik