



KANTONSSPITAL **URI**

Gynäkologie und Geburtshilfe

Unsere Geburtsphilosophie

«Kompetent, menschlich, offen –
auch rund um die Geburt»



Unsere Geburtsphilosophie

Täglich werden auf der Welt
360 000 Kinder geboren –
und doch ist jede Geburt einzigartig
und für sich ein Wunder.

Liebe werdende Mutter

Diese Broschüre informiert Sie über medizinische und allgemeine Fragen im Zusammenhang mit der Schwangerschaft, der Geburt und dem Wochenbett. Sie bietet Ihnen Antworten auf häufig gestellte Fragen, Informationen über Möglichkeiten und Abläufe der Geburt und zum Aufenthalt auf der Wochenbettabteilung im Kantonsspital Uri.

Das Kantonsspital Uri bietet eine umfassende medizinische und pflegerische Betreuung von Schwangeren, Gebärenden und Wöchnerinnen. Es ist uns ein Anliegen, dass Sie nicht nur medizinisch nach neuesten Erkenntnissen betreut werden, sondern auch individuell nach Ihren Wün-

schen und Bedürfnissen. Stellen Sie Ihre Fragen ohne Hemmungen und unterbreiten Sie uns Ihre Vorstellungen. Es liegt uns viel daran, dass Sie sich in unserem familiären Team wohl und geborgen fühlen und dass die Zeit bei uns zu Ihrer besten Zufriedenheit verläuft. Sollten trotzdem noch Fragen offen bleiben, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir sind gerne für Sie da. Es freut uns, Sie in nächster Zeit bei uns für dieses einzigartige und wunderbare Ereignis zu begrüßen.

Wir wünschen Ihnen eine gesunde Schwangerschaft.

Ihr Team am Kantonsspital Uri

INHALTSVERZEICHNIS

DIE SCHWANGERSCHAFT – ALLGEMEINE FRAGEN

Ernährung	7
Genussmittel	8
Körperpflege	8
Dammassage	9
Sexualität	9
Müdigkeit und Schlaf	10
Sport und Reisen	10
Impfungen und Medikamente	11

DIE SCHWANGERSCHAFT – MEDIZINISCHE FRAGEN

Schwangerschaftsbeschwerden	12
Schwangerschaftskontrollen	13
Hebammensprechstunde	14

DIE GEBURT

Verlauf	16
Wehen	16
Mitbringen	17
Überwachung	17
Schmerzen	18
Hilfsmittel	18
Geburtspositionen	19
Ambulante Geburt	19
Geburtseinleitung	20
Kaiserschnitt	20

DAS WOCHENBETT – SPITALAUFENTHALT

Die Mutter	22
Stillberatung	24
Das Kind	26

DAS WOCHENBETT – AUSTRITTSTAG

Die Mutter	28
Das Kind	28

DER WOCHENBETTAUFENTHALT ZU HAUSE

Die Mutter	29
Unterstützung	31
Das Kind	31

Informationen für Schwangere

DIE SCHWANGERSCHAFT – ALLGEMEINE FRAGEN

ERNÄHRUNG

Wie viele Kilos soll/darf ich zunehmen?

Die durchschnittliche Gewichtszunahme in der Schwangerschaft beträgt 13 kg, wobei individuell grosse Abweichungen auftreten. Einige Frauen nehmen lediglich 8 kg zu, andere bis zu 19 kg und mehr, z. B. wenn viel Wasser in den Beinen eingelagert wird. Im ersten Schwangerschaftsdrittel nehmen Sie kaum zu, im zweiten und dritten Schwangerschaftsdrittel können Sie mit einer wöchentlichen Zunahme von rund 500 g rechnen. Während der Schwangerschaft sollten Sie nicht hungern und vor allem genügend trinken. Sie sollten auch nicht für zwei essen, da sich Ihr Energiebedarf in der Schwangerschaft nur geringfügig erhöht. Ihr Kind und Ihr eigener Körper sind damit gleichmässig mit Nährstoffen versorgt.

Was soll ich essen?

Sie ernähren sich und Ihr Baby ausgewogen, wenn Ihre täglichen Mahlzeiten aus folgenden Komponenten zusammengesetzt sind und kein Anteil überwiegt:

- frische und rohe pflanzliche Kost (Obst, Gemüse, Salate)
- Milchprodukte (Milch, Quark, Joghurt, Käse) oder mageres Fleisch
- Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Hirse, Dinkel; Obst und Gemüse können Sie essen, so viel Sie mögen. Bedenken Sie, dass ein Teil der im Gemüse enthaltenen Vitamine verloren geht, wenn Sie es zu lange kochen.

Ich nehme zu viel zu. Was soll ich tun?

Fettige Speisen (Wurst, Eier, Pommes-Chips, Eiscreme, Butter, Margarine, Salatsauce usw.) sollten Sie sehr zurückhaltend konsumieren. Das Gleiche gilt für zuckerhaltige Speisen wie Schokolade, Kuchen oder zuckerhaltige Getränke (z. B. Cola).

Darf ich Leber essen?

Leber sollten Sie nicht häufiger als einmal alle zwei Wochen essen. Sie enthält ausgesprochen hohe Dosen an Vitamin A, was Ihrem Kind unter Umständen schaden kann.

Ich bin Vegetarierin. Schadet das meinem Kind?

Auch vegetarisch ist eine ausgeglichene Ernährung möglich. Sind Sie Veganerin (überhaupt keine tierischen Produkte), kann es sein, dass Sie zusätzlich Vitamine benötigen.

Soll ich zusätzlich Vitamine einnehmen?

Bei ausgewogener Ernährung brauchen Sie grundsätzlich keine zusätzlichen Vitamine oder Spurenelemente wie Eisen, Calcium oder Magnesium. Falls es für Sie sinnvoll ist, diese Elemente durch geeignete Präparate zu ergänzen, werden wir Sie darauf ansprechen.

Stimmt es, dass mit Folsäure ein offener Rücken beim Kind verhindert werden kann?

Ja. In der Schweiz wird auf die Vorbeugung mit Folsäure hingewiesen. Es ist günstig, die Folsäure bereits vor der Schwangerschaft und bis zur 12. Schwangerschaftswoche einzunehmen. Die Tagesdosis beträgt 0.4 mg. In Multivitaminpräparaten befindet sich eine genügende Folsäuremenge.

Ich esse viel Gemüse aus dem Garten. Wie gross ist die Gefahr, an Toxoplasmose zu erkranken?

Durch ungewaschene Gartenprodukte kann eine Toxoplasmoseinfektion eintreten. Sorgfältiges Waschen von Salat und die Vermeidung des Kontakts mit Katzenkot verhindern die Ansteckung mit Toxoplasmoseerregern.

Kann ich rohe Milchprodukte und Fleisch bedenkenlos geniessen?

Vom Genuss von Rohmilchprodukten wird abgeraten. Es besteht unter anderem eine gewisse Gefahr der Übertragung von Listerioseerregern.

Sie sollten deswegen Milchprodukte aus pasteurisierter oder gefilterter Milch zu sich nehmen. Rohes Fleisch wie Salami, Bündnerfleisch etc. soll aufgrund der Toxoplasmose nicht gegessen werden. Gebratenes Fleisch soll gut «durch» sein. Nach dem Kontakt mit rohem Fleisch sind die Hände und die Küchengeräte gründlich zu reinigen.

Gibt es unterstützende Heilkräuter für Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett?

Viele Teesorten sind Heilkräuter, die während den verschiedenen Phasen von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett eine hilfreiche Wirkung haben. Wenn nichts anderes erwähnt wird, empfehlen wir Ihnen zwei bis drei Tassen täglich.

- Brennnessel (wirkt entschlackend und unterstützt die Blutbildung)
- Orangenblüten, Baldrianwurzel (wirkt beruhigend und schlaffördernd)
- Himbeerblätter (zur Auflockerung der Gebärmutter- und Beckenbodenmuskulatur) ab der 36. Schwangerschaftswoche
- Wehentee erst ab Terminerreichung

Für weitere Auskünfte über Wirkung und Anwendung der Kräutertees stehen die Hebammen gerne bereit.

GENUSSMITTEL

Schaden Rauchen und Alkohol dem Kind?

Alkohol und Rauchen können Ihr Kind schädigen, weshalb zumindest in der Schwangerschaft und während des Stillens darauf verzichtet werden sollte. Meiden Sie auch das Passivrauchen. Mehr Informationen finden Sie unter www.letitbe.ch.

Schadet ein Glas Wein täglich?

Fühlen Sie sich bei sozialen Anlässen gedrängt, alkoholische Getränke mitzutrinken, nehmen Sie nie mehr als ein Glas zu sich. Gerade kurzzeitig hohe Alkoholmengen können Ihr Kind schädigen.

Ich trinke gerne und viel Kaffee und Tee.

Wie viel ist in der Schwangerschaft erlaubt?

Täglich ein bis zwei Tassen Kaffee, Grün- oder Schwarztee sind unproblematisch. Halten Sie Mass bei koffeinhaltigen Süssgetränken!

KÖRPERPFLEGE



Kann ich in der Schwangerschaft Krampfadern bekommen?

Ja. Viele bilden sich aber nach der Schwangerschaft wieder zurück. Tragen Sie bei Beschwerden Kompressionsstrümpfe oder Kompressionsstrumpfhosen. Das kann Ihr Wohlbefinden steigern. Gerne stellen wir Ihnen ein Rezept aus.

Was kann ich zur Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen tun?

Das Vermeiden von sprunghaften Gewichtszunahmen ist die beste Massnahme. Zur Vorbeugung von Striae (Schwangerschaftsstreifen) empfehlen wir das regelmässige Eincremen von Bauch, Oberschenkeln und Brust mit Weizenkeim- oder Mandelöl. Wenn Sie zu Striae neigen, können Sie diese trotz allem nicht ganz vermeiden.

Kann ich meine Haare trotz Schwangerschaft färben lassen?

Es ist keine Schädigung des Kindes durch die Chemikalien in Haarfärbemitteln nachgewiesen worden.

Kann ich als Schwangere weiterhin die Sauna besuchen?

Saunabesuche sind in vielen Ländern Bestandteil des Alltags. Gegen Saunabesuche gibt es keine Einwände (üblicher Saunagang jeweils maximal 10 Minuten).

Kann ich weiterhin ins Solarium gehen?

Solariumbesuche sind aus medizinischer Sicht generell nicht empfehlenswert. Sie schaden aber der Schwangerschaft nicht.

Schadet mein tägliches Bad meinem ungeborenen Baby?

Nein. Baden Sie, so oft Sie mögen. Gehen Sie lediglich mit Seife sparsam um.

Hilfe, mein Zahnfleisch blutet!

Während der Schwangerschaft sind durch häufige Mahlzeiten die Zähne für Karies und das Zahnfleisch für Entzündungen besonders anfällig. Wir empfehlen eine gründliche Zahnreinigung mit Fluorzahnpasta nach jeder Mahlzeit (nach Früchten frühestens nach 30 Minuten) und einmal täglich mit Zahnseide sowie die Verwendung von fluoriertem Kochsalz (im Handel unter Jurasalz bekannt). Ausserdem raten wir zu einer Kontrolle durch den Zahnarzt, wenn möglich schon in der frühen Schwangerschaft, und eine regelmässige dentalhygienische Betreuung.

Sind Röntgenaufnahmen der Zähne und eine lokale Anästhesie erlaubt?

Defekte Zähne sollten rasch behandelt werden. Der Zahnarzt sollte über die Schwangerschaft informiert werden. Röntgenaufnahmen der Zähne

und Lokalanästhesien können durchgeführt werden.

Welchen Sinn hat eine Dammassage?

Ziel der Dammassage ist, dass der Damm durch regelmässige Massage besser durchblutet, weicher und dehnungsfähiger wird. Dies dient der Vorbeugung von Dammrissen und Dammschnitten. Es kann aber trotz Dammvorbereitung keine Garantie für eine Geburt ohne Dammschnitt oder Dammverletzung gegeben werden. Beginnen Sie mit der Massage zirka sechs Wochen vor der Geburt. Sobald Sie von Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen am Kantonsspital Uri angemeldet werden, werden die Hebammen sich bei Ihnen für ein Vorgeburtsgespräch melden, dabei erhalten Sie eine genaue Anleitung.

Wie kann ich meine Brust auf das Stillen vorbereiten?

In der beigelegten Broschüre «Stillen – ein gesunder Start ins Leben» finden Sie bereits Informationen über die Vorbereitung der Brust vor der Geburt sowie im Wochenbett. Ebenfalls werden wir Ihnen detaillierte Informationen am Vorgeburtsgespräch bieten. Falls Sie Fragen zur Brustvorbereitung oder zum Stillen haben, stehen Ihnen unsere Stillberaterinnen gerne zur Verfügung (Tel. 041 875 52 29).

SEXUALITÄT

Schadet Geschlechtsverkehr während der Schwangerschaft?

Geschlechtsverkehr und Schwangerschaft schliessen sich nicht aus, wenn keine besonderen Probleme vorliegen. Selbst kurz vor der Geburt besteht keine Einschränkung. Wenn die Gebärmutter bereit ist, können nach dem Samenerguss gelegentlich Wehen auftreten, weil im Sperma Wehen auslösende Substanzen vorhanden sind. Diese sind jedoch so schwach, dass Sie vor der 37. Schwangerschafts-

woche kaum eine Frühgeburt provozieren können. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie in den folgenden Situationen darauf hinweisen, dass Geschlechtsverkehr vermieden werden sollte:

- bei vaginalen Blutungen
- wenn eine vorzeitige Eröffnung des Muttermundes festgestellt worden ist
- bei vorzeitigen Wehen (Frühgeburtsbestrebungen)
- bei einer Plazenta (Mutterkuchen), die vor dem inneren Muttermund liegt
- nach wiederholten Aborten und Frühgeburten
- nach Operationen am Gebärmutterhals

MÜDIGKEIT UND SCHLAF

Ich bin dauernd müde.

Ist das in der Schwangerschaft normal?

Die meisten Schwangeren verspüren eine vermehrte Müdigkeit und Veränderung der Schlafqualität. Diese Müdigkeit ist nicht bedingt durch ungenügenderholsamen Schlaf oder Überanstrengung, sondern ist Folge der hormonellen Umstellung und lässt sich auch durch längeres Schlafen und Einschalten einer Siesta nur teilweise beeinflussen. Möglicherweise kann diese Müdigkeit als Aufforderung zu vermehrter körperlicher Schonung aufgefasst werden. Ihr Schlaf ist jetzt oberflächlicher und häufiger unterbrochen, vorwiegend durch Toilettengänge, aber auch durch häufigeres Aufwachen wegen der ungewohnten Schlaflage oder anderer Schwangerschaftsbeschwerden. Die erhöhte emotionale Empfindlichkeit in der Schwangerschaft kann zusätzlich dazu führen, dass sich schon geringe Probleme auf das Einschlafen auswirken. Müdigkeit könnte auch einen Eisenmangel bedeuten.

Wie kann ich diese Schlafstörungen behandeln?

Eine medikamentöse Behandlung von Schlafstörungen in der Schwangerschaft ist nicht zu empfehlen. Hilfreich sind jedoch einige Tipps, die den Schlaf verbessern können:

- Trinken Sie abends keinen Schwarztee, Kaffee oder koffeinhaltige Getränke.
- Nehmen Sie abends keine schweren Mahlzeiten zu sich.
- Sorgen Sie für einen geregelten Schlaf.
- Wählen Sie zum Einschlafen eine Beschäftigung, die es Ihnen erleichtert, den Schlaf zu finden (z. B. Lesen).
- Nehmen Sie in hartnäckigen Fällen natürliche Mittel wie Baldriantropfen oder Schlaftees (z. B. Melissentee).
- Tragen Sie Kompressionsstrümpfe. Dadurch sammelt sich tagsüber weniger Wasser an, das nachts wieder ausgeschieden werden muss.
- Ruhe ist wichtiger als Schlaf selber!

SPORT UND REISEN

Ich gehe jeden Abend joggen. Darf ich das auch während der Schwangerschaft?

Wenn Sie einen normalen Schwangerschaftsverlauf haben und Sie mit der Sportart schon vorher vertraut gewesen sind, ist gegen mässig intensiven Sport nichts einzuwenden.

Welche Sportarten sind in der Schwangerschaft erlaubt, und worauf sollte man verzichten?

Zu empfehlen sind Wandern, Laufen, Radfahren, Schwimmen und Aquagymnastik, alles ohne ex-



zessive Anstrengung. Abstand nehmen sollten Sie von Sport, der Balance erfordert und sturzträchtig ist, sowie von Kontaktsportarten.

Wie sieht es mit einem Ausflug ins Gebirge aus?

Viele Frauen sind das Bergsteigen gewohnt. Ein längerer Aufenthalt ohne Akklimatisation über 2500 m Höhe wird nicht empfohlen.

Kann ich meine Tauchferien antreten?

Tauchgänge tiefer als 3 Meter sollten Sie unterlassen.

Kann ich problemlos eine Flugreise antreten? Worauf muss ich dabei achten?

Fliegen ist prinzipiell harmlos für Sie und Ihr Kind. Vor Antritt der Flugreise lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass bei Ihnen keine Frühgeburtsbestrebungen oder andere Risiken bestehen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob der Aufenthalt im Ausland gedeckt ist. In den letzten vier Wochen vor dem Termin akzeptieren die meisten Fluggesellschaften schwangere Frauen nur mit einer ausdrücklichen Genehmigung. Tragen Sie bei Flugreisen Stütz- oder Kompressionsstrümpfe, trinken Sie viel und laufen Sie jede Stunde etwas umher.

Gibt es Länder, die man während einer Schwangerschaft als Reiseziel meiden sollte?

Abzuraten ist von Reisen in Gebiete ohne ärztliche Versorgung, mit grossem Infektionsrisiko und ungewohnten Klimabedingungen.

IMPFUNGEN UND MEDIKAMENTE

Worauf muss ich vor der Schwangerschaft achten?

Routine-Impfungen sollten Sie erst nach der Schwangerschaft durchführen lassen. Dies gilt nicht für die Grippeimpfung, die speziell für Schwangere empfohlen wird.

Welche Impfungen für Fernreisen sind in der Schwangerschaft erlaubt?

Bei Reisen in Entwicklungsländer sind möglicherweise spezielle Impfungen trotz Schwangerschaft angebracht, weil das Risiko einer Infektion grösser ist als dasjenige der Nebenwirkungen des Impfstoffes. Erkundigen Sie sich bei uns oder in einem Impfzentrum!

Welche Medikamente kann ich in der Schwangerschaft im Bedarfsfall einnehmen?

Es gibt eine ganze Liste von Medikamenten, deren Einnahme möglich ist. Tatsächlich gibt es auch solche, die dem Kind schaden können, die Wehen auslösen oder Blutveränderungen herbeiführen. Sie sollten deshalb alle Medikamente grundsätzlich nur in Absprache mit uns einnehmen. Medikamente, die wir Ihnen verschreiben, sind im Normalfall alle unschädlich für die Schwangerschaft. In speziellen Fällen müssen wir zusammen mit Ihnen den Nutzen und die Risiken abwägen.

Ich habe häufig Kopfschmerzen. Was kann ich während der Schwangerschaft einnehmen?

Bei Kopfschmerzen lautet die erste Frage immer: Habe ich genügend getrunken? Allgemeine Massnahmen wie Trinken und Liegen in etwas abgedunkelter, stressfreier Umgebung können oft den Kopfschmerz lindern. Bei Kopfschmerzen, die nicht verschwinden, insbesondere in der Spätschwangerschaft, melden Sie sich unverzüglich. Sind Sie eine sogenannte Kopfweh- oder Migränepatientin? Besprechen Sie die allfällige Notfallmedikation bei einer Kontrolle mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Ich bin Diabetikerin. Schadet das meinem Kind?

Ihre Schwangerschaft braucht eine Betreuung in Zusammenarbeit mit dem Diabetologen. Gerne beraten wir Sie vor einer geplanten Schwangerschaft oder in der Frühschwangerschaft und geben Ihnen Anleitungen.

DIE SCHWANGERSCHAFT – MEDIZINISCHE FRAGEN

SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN

Morgendliche Übelkeit

Morgendliche Übelkeit und Erbrechen treten vor allem in der Frühschwangerschaft auf. Die genaue Ursache ist noch unklar. Wahrscheinlich spielen Schwangerschaftshormone eine Rolle. Wir empfehlen Ihnen, eine halbe Stunde vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit zu essen. Häufig kleine Mahlzeiten sind weniger belastend. Trinken Sie reichlich, eher zwischen als zu den Mahlzeiten! Nehmen Sie bei häufigem Erbrechen Kontakt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auf.

Verstopfung – was kann ich tun?

Bedingt durch hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft klagen viele Frauen über Verstopfung. Darunter versteht man zu seltenen Stuhlgang (weniger als dreimal wöchentlich), der wegen der Konsistenz des Stuhls schmerzhaft und mühsam ist. Eine Reihe von diätetischen Massnahmen kann hilfreich sein: Ballastkost wie Korn, Leinsamen und Weizenkleie, die in ein Müesli oder in ein Joghurt gemischt wird. Und vor allem: viel trinken (**2 bis 3 Liter täglich**).

Auch Obst, Salat, Gemüse und Dörrfrüchte sind hilfreich. Stopfende Nahrungsmittel, wie dunkle Schokolade, Kakao, Schwarztee, Bananen, Karottensuppe, Weissbrot und harte Eier, sollten vermieden werden. Häufige kleine Mahlzeiten mit Schwerpunkt in der ersten Tageshälfte werden empfohlen. Körperliche Bewegung regt die Darmtätigkeit an.

Ich habe dauernd Hunger. Was kann ich machen?

Fast unstillbarer Hunger kann zwischen dem 4. und 7. Schwangerschaftsmonat auftreten und zu wahllosem Essen verleiten. In diesen Fällen sollten Sie versuchen, vorsorglich bereits vor dem Auftreten des stärksten Hungergefühls eine kleine Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Sodbrennen – was nützt?

Wenn der Magen nicht ganz schliesst, kann Magensäure in die Speiseröhre zurückfliessen und dort dieses unangenehme Brennen verursachen. Zur Vorbeugung sollten Sie sich deshalb nach dem Essen nicht hinlegen, nicht zu viel auf einmal essen und magensäurestimulierende Nahrungsmittel wie Kaffee, Alkohol und Nikotin meiden. Bei Magenbrennen können Sie versuchen, die Magensäure durch ein Glas Wasser zu verdünnen, Milch zu trinken oder Mandeln langsam und stark zu zerkauen.

Meine Beine werden immer dicker. Ich glaube, ich habe Wassereinlagerungen (Ödeme).

Ödeme sind häufig Ausdruck eines niedrigen Eiweisspiegels im Blut. Sie sollten sich deshalb in solchen Fällen speziell eiweissreich ernähren. In ausgeprägten Fällen helfen auch Kompressionsstrümpfe. Treten die Wassereinlagerungen sehr plötzlich auf und nimmt auch Ihr Körpergewicht sehr rasch zu, nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auf.

Müde Beine bis hin zu Wadenkrämpfen.

Magnesium als Therapie?

In der Schwangerschaft treten häufig schwere Beine und Wadenkrämpfe auf. Meist ist das ein Zeichen einer Blutfülle in den Beinen, weil durch die wachsende Gebärmutter der Blutrückstrom zum Herzen teilweise abgeklemmt wird. In solchen Fällen sind Kompressionsstrümpfe und häufiges Hochlagern der Beine sehr hilfreich. Calcium, manchmal auch Magnesium, kann Linderung bringen, ebenso Wechselduschen (Kneipp: warm/kalt, immer mit kaltem Wasser aufhören, so weit nach oben duschen, wie es geht).

Kreuzschmerzen, eventuell ins Bein ausstrahlend

Oft ist eine veränderte Belastung der Wirbelsäule die Ursache. Neben Schwimmen und der Verwen-

dung eines Keils beim Sitzen sollten Sie vor allem beim Bücken, Aufsitzen und Heben von Lasten auf die richtige Haltung achten. Gehen Sie beim Bücken immer in die Knie. Beim Aufsitzen aus der Rückenlage drehen Sie sich erst auf die Seite, lassen die Beine über die Kante fallen und setzen sich dann seitlich auf. Beim Heben von Lasten sollten Sie das Gewicht, auf beide Arme verteilt, nahe am Körper tragen. Sollten Taubheitserscheinungen in den Beinen auftreten, müssen Sie umgehend Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufsuchen. Die Alternativmedizin bietet Ihnen jeweils auch noch Möglichkeiten, die Schwangerschaftsbegleitschwerden mit ihren Therapieformen anzugehen.

SCHWANGERSCHAFT UND IHRE KONTROLLEN

Weshalb sollten Sie Schwangerschaftskontrollen durchführen lassen?

Dank einer ganzen Reihe von vorbeugenden Untersuchungen und Massnahmen sind Schwangerschaft und Geburt heute in der modernen Geburtshilfe für Mutter und Kind sehr sicher geworden. Trotzdem zeigt die Erfahrung, dass es in wenigen Schwangerschaften zu Problemen kommen kann. So ist es wichtig, regelmässige Schwangerschaftskontrollen durchführen zu lassen, um Anzeichen von Regelwidrigkeiten frühzeitig zu erkennen und anzugehen.

Wie lange dauert eine Schwangerschaft?

Die Schwangerschaft wird in Wochen und Tagen berechnet. Mit einem Frühultraschall können wir das Alter des Kindes auf wenige Tage genau bestimmen. Anders sieht es mit dem Geburtstermin aus. Ein Kind kommt durchschnittlich nach vierzig Wochen nach dem ersten Tag der letzten Periode zur Welt. Die meisten Kinder sind jedoch nicht «pünktlich». Kinder, die den Start ins Leben zwischen der 38. und 42. Woche in Angriff nehmen, gelten medizinisch als pünktlich. Kinder, die vor der 38. Woche zur Welt kommen, werden

Frühgeburten genannt und Kinder nach der 42. Woche sind Übertragungen. Im Volksmund wird, sobald der Geburtstermin erreicht ist, von Übertragung gesprochen.

Was wird in der ersten Kontrolle durchgeführt?

In der ersten Kontrolle geht es um die Bestätigung der Schwangerschaft mit Ultraschall. Um die gesamte Situation einer Frau oder eines Paares zu evaluieren, werden noch verschiedene Fragen zum aktuellen Gesundheitszustand sowie zu durchgemachten Krankheiten geführt. Ebenfalls wird meist noch ein Abstrich aus der Scheide gemacht, gleich einem Jahresabstrich. Es wird



eine Blutentnahme durchgeführt, in der die Blutgruppe, der Rhesusfaktor und der Blutgehalt bestimmt werden.

Die weiteren Kontrollen

Die folgenden Konsultationen dienen der Kontrolle des Wachstums der Gebärmutter, des Verschlusses des Muttermundes, der Gewichtszunahme des Kindes, Ihres Blutdrucks und Ihres Urins. Auch werden ab der 24. Schwangerschaftswoche die kindlichen Herztöne kurz abgeleitet. Blutentnahmen und Ultraschalluntersuchungen finden in grösseren Abständen statt.

HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Die Hebammensprechstunde ist ein Zusatzangebot zur ärztlichen Sprechstunde und ergänzt unser Dienstleistungsangebot.

Eine Schwangerschaft ist ein positiver Ausnahmezustand im Leben der Frau. An dessen Ende steht ein neuer Anfang mit markanten Veränderungen für die werdende Mutter, ihren Partner und ihre ganze Familie.

Vom ersten Tag der Schwangerschaft an werden Frauen mit verschiedenen Anforderungen, Gefühlen, Unsicherheiten und körperlichen Veränderungen konfrontiert. Diese zirka 280 Tage werden unterschiedlich wahrgenommen und erlebt. Es ist ein besonderes Anliegen des Kantonsspitals Uri, in dieser Zeit allen Beteiligten eine umfassende und individuelle Betreuung zuzusichern.

Im Rahmen der Vorsorge führen Hebammen alle Untersuchungen zur Begleitung einer normalen, gesunden Schwangerschaft durch. Ergänzt werden diese durch die ärztlichen Ultraschalluntersuchungen in bestimmten Abständen.

Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes sind unser oberstes Ziel. Wir erfassen und unterstützen Sie dabei individuell. Die regelmässigen Kontrollen gewähren medizinischen Schutz, individuelle Beratung und Unterstützung in den verschie-

denen Schwangerschaftsdritteln. Die Untersuchung schliesst Blutdruckkontrollen, Urin- und Blutttests sowie die Herztonkontrolle und die Entwicklung des Kindes in jeder Kontrolle ein. Sie erhalten zudem Informationen über Ernährungsfragen, Geburtsvorbereitung, Wahl der Geburtsmöglichkeiten, Ernährung des Neugeborenen, Versicherungsthemen usw. Die Hebammensprechstunde läuft in Zusammenarbeit mit den Ärzten der Gynäkologischen Abteilung.

Ablauf einer Schwangerschaftskontrolle in der Hebammensprechstunde

Die erste Untersuchung wird von einer Ärztin/ einem Arzt vorgenommen. Nachdem die Schwangerschaft bestätigt ist, werden die weiteren Termine in der Hebammensprechstunde und der ärztlichen Sprechstunde besprochen und vereinbart. Somit kann eine Kontinuität in der Betreuung gewährleistet werden.

Die Hebammen stehen in ständigem Kontakt mit der/dem zuständigen Fachärztin/-arzt. Bei Regelwidrigkeiten oder Komplikationen in der Schwangerschaft werden die Kontrollen eng mit der/dem Fachärztin/-arzt besprochen und individuelle Folgekontrollen stattfinden.



Die in der Schwangerschaft empfohlenen Ultraschallkontrollen werden jeweils von einer Ärztin/einem Arzt durchgeführt und mit Ihnen besprochen. Sie können zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft in die Hebammensprechstunde wechseln. Die Beratung, inklusive Schwangerschaftskontrolle, wird von der Krankenkasse vergütet.

Die Geburt

DIE GEBURT UND DEREN VERLAUF

Welches sind die Zeichen der nahenden Geburt?

Die Geburt beginnt, wenn Sie regelmässige Wehen haben. Regelmässig bedeutet für die erste Geburt über 1 Stunde alle 3 Minuten Wehen, bei den nachfolgenden Geburten über 1 Stunde alle 5 Minuten Wehen.

Weitere Anzeichen können der Abgang von Fruchtwasser aus der Scheide oder der Abgang von blutigem Schleim, der durch das Öffnen des Muttermundes verursacht wird, sein.

Wann muss ich ins Spital kommen?

Wenn die Wehen beginnen und Sie sich zu Hause nicht mehr wohlfühlen, sollten Sie telefonisch mit der Hebamme Kontakt aufnehmen – 041 875 51 35. Auf jeden Fall müssen Sie anrufen und ins Spital kommen, wenn Sie Blut aus der Scheide oder Fruchtwasser verlieren, ungewohnte Kopf- oder Oberbauchschmerzen haben oder das Kind nicht mehr spüren.

Wie verläuft eine Geburt?

Die Geburt wird medizinisch in vier Abschnitte unterteilt:

1. Reifungsphase

Dieser Teil läuft meist zu Hause und von Ihnen unbemerkt ab. Die Gebärmuttermuskulatur wird wehenbereit, die Fruchtblase dünner und der Gebärmutterhals weich und dehnbar. Bei einer Geburtseinleitung verbringen Sie diesen Abschnitt im Spital. Er kann Stunden oder Tage dauern.

2. Eröffnungsphase

Es treten Wehen auf, die zunehmend häufiger, regelmässiger, stärker und damit auch schmerzhafter werden. Die Wehen üben Druck auf das Kind und die Fruchtblase aus. Da der Gebärmutterhals weich ist, öffnet sich der Muttermund und das Kind kann ins Becken eintreten.



3. Austreibungsphase

Wenn der Muttermund ganz geöffnet ist und das Kind sich durch das Becken gedreht hat, dürfen Sie aktiv mitdrücken, denn jetzt kommt es zur Geburt Ihres Kindes. Die Hebamme und die Ärztin oder der Arzt unterstützen Sie aktiv mit dem Ziel einer schonungsvollen Geburt für Mutter und Kind.

4. Nachgeburtsphase

Nach der Geburt Ihres Kindes löst sich die Plazenta (Mutterkuchen). Wenn sich die Plazenta gelöst hat, können Sie den Vorgang unterstützen, indem Sie mitschieben. Nach der Geburt der Plazenta wird diese auf ihre Vollständigkeit überprüft.



Welche Hilfsmittel stellt mir das Kantonsspital Uri während der Geburt zur Verfügung?

- Massagen mit ätherischen Ölen
- Entspannungsbad

- warme Wickel oder Umschläge
- Duftlampe
- Urner Kraftsuppe
- Musik (eigene Musik darf mitgebracht werden; CD, USB, Smartphone)
- Seil und Matte
- Gymnastikball
- Mayahocker
- bequemes Gebärbett
- Dachterrasse mit Ausblick
- Schmerzerleichterung und/oder Schmerzbe-
kämpfung durch Zäpfchen, Spritzen oder eine
Teilnarkose (PDA=Periduralanästhesie)

Was muss ich zur Geburt mitbringen?

Was muss ich für mich und mein Kind mitnehmen?

Was muss ich fürs Wochenbett/zum Heimgehen mitnehmen?

Dokumente

- Familienbüchlein
- ledige Paare: Kopie vom Pass/ID der Frau
- ausländische Staatsangehörige: Pässe, Ausländerausweise, Eheschein, Geburtsschein beider Elternteile
- ausgefülltes Namensblatt für das Zivilstandsamt
- ausgefülltes Blatt «Veröffentlichung des Neugeborenen im Internet und «Urner Wochenblatt»»
- Anästhesieaufklärungsbogen

für die Geburt:

- bequeme Kleidung
- warme Socken
- eigene Musik (CD), Fotokamera nach Wunsch

für das Wochenbett:

- bequeme Kleidung
- persönliche Wäsche- und Toilettenartikel
- Still-BH (auch im Spital erhältlich)
- Binden und Stilleinlagen werden abgegeben

zum Heimgehen:

- fürs Baby: Body, Pyjama oder Strampelanzug, Finkli, Jäckli, Mütze
- Maxi-Cosi

Wie wird mein Kind während der Geburt überwacht?

Gleich nach Eintritt ins Spital werden die Herztöne des Kindes und die Wehen abgeleitet. Diese Technik nennt sich Cardiotokografie (CTG). Das Gerät funktioniert auf Ultraschallbasis und ist für das Kind harmlos. Im weiteren Verlauf der Geburt wird das CTG je nach Situation mit Unterbrüchen oder kontinuierlich weitergeführt. Mit dieser Massnahme können wir nahezu alle Gefahrensituationen des Kindes rechtzeitig erkennen.



Ist die Geburt sicher für mein Kind?

Ja. In unserem Spital ist die Geburt für Mutter und Kind sicher. In den letzten Jahren hat zwar die Nachfrage nach «Wunschkaiserschnitt» zugenommen, weil sich Frauen vorstellen, dass dies für das Kind sicherer sei. Medizinisch gesehen gibt es jedoch keine Hinweise dafür, sofern das Kind während der Geburt gut überwacht wird. Wir empfehlen Ihnen deshalb grundsätzlich eine vaginale Geburt, sofern keine schwerwiegenden Gründe für ein anderes Vorgehen sprechen.

Wer unterstützt mich während der Geburt?

Eine wichtige Begleitung während der Geburt kann der Partner oder eine Ihnen nahestehende Person sein. Betreut werden Sie von Hebammen, Ärztinnen und Ärzten. Ihre Vorstellungen und Wünsche werden respektiert und, wenn es die momentane Situation zulässt, wenn immer möglich berücksichtigt. Bei der Geburt wird Sie eine Hebamme begleiten und Sie und das Kind überwachen. Wenn das Kind zur Welt kommt, ist immer eine Ärztin oder ein Arzt anwesend. Wenn nötig wird auch eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt innerhalb kurzer Zeit im Spital sein.

Wo befindet sich mein Kind nach der Geburt?

Haben Sie Ihr Kind geboren, wird es von Ihnen oder Ihrem Partner abgenabelt, gut abgetrocknet und Ihnen sofort nackt auf den Bauch gelegt. Diese erste wertvolle Zeit des Beziehungsaufbaus zwischen Mutter und Neugeborenem sollte, wenn es die Situation zulässt, in engem Körperkontakt stattfinden (sog. Bonding).

Existieren bei Ihrem Kind Risiken für eine beeinträchtigte Anpassung oder hat Ihr Kind mit einer Saugglocke oder Zange entbunden werden müssen, weil bei ihm während der Geburt ein Risiko bestanden hat, so wird Ihr Kind von unseren Kinderärztinnen oder dem Kinderarzt untersucht. Dies wird in der Regel in einem eigens dafür eingerichteten Nebenraum durchgeführt. Sobald von einer normalen Situation ausgegangen werden kann, wird Ihnen Ihr Kind zurückgebracht. Der Partner darf jederzeit mit dem Kind mitgehen. Möglicherweise muss Ihr Kind noch über eine gewisse Zeit nachkontrolliert werden. Dies wird meistens in der Gebärabteilung durchgeführt, sodass Ihr Kind in Ihrer Nähe bleiben kann. Hat sich die Situation beruhigt, kann Ihr Kind mit Ihnen auf die Wochenbettstation verlegt werden. Andernfalls muss die Überwachung in einem Spital für Neonatologie fortgesetzt werden.

Kann ich mein Kind nach der Geburt stillen?

Ein erstes Ansetzen findet direkt nach der Geburt, den Bedürfnissen der Frau und des Neugeborenen entsprechend, statt. In diesem Zeitpunkt ist das Kind meist wach. Es ist empfehlenswert, diese Wachphase des Neugeborenen zu nutzen. Der Saugreflex nimmt 2 bis 3 Stunden nach der Geburt ab. Oft ist er erst nach 48 Stunden wieder so kräftig wie kurz nach der Geburt.

Benötigen alle Frauen Wehenmittel?

Nein. Wenn alles normal abläuft, möchten wir die Natur möglichst nicht stören. In einzelnen Fällen sind die Wehen zu schwach, sodass im Interesse von Mutter und Kind Wehenmittel nötig werden.

Muss ich Angst vor Schmerzen haben?

Nein. Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl möglicher schmerzlindernder Massnahmen. Diese Massnahmen sollen sowohl körperliches, wie emotionales Wohlbefinden unterstützen. Bewegung und Positionswechsel, Massagen, Duftessenzen, Entspannungsbäder und komplementäre Methoden helfen, den Geburtsschmerz zu verarbeiten. Sie erhalten dabei professionelle Unterstützung durch die Hebamme und das Ärzteteam. Sie bestimmen, wie viel Sie an Schmerzlinderung möchten. Bei Bedarf werden auch Medikamente in Form von Zäpfchen oder Spritzen verabreicht. Reichen diese Möglichkeiten nicht aus, besteht das Angebot einer Periduralanästhesie.

Was ist eine Periduralanästhesie (PDA)?

Nach einer örtlichen Betäubung der Haut im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule wird ein kleiner Schlauch zwischen den Wirbeln in die Nähe der Rückenmarksnerven eingelegt. Durch diesen kann dann gleichmässig, über viele Stunden, ein Schmerzmittel verabreicht werden, das eine nahezu komplette Schmerzfreiheit ermöglicht. In einzelnen Fällen kann dieser Katheter etwas seitenungleich liegen, sodass die Dosis des

Schmerzmittels erhöht werden muss. Es kann passieren, dass die Beinbeweglichkeit abnimmt. Wenn eine PDA gelegt wird, dauert es etwa 30 Minuten, bis sie voll wirkt. Manchmal braucht es auch etwas Geduld, bis der Anästhesist verfügbar ist. Das Verfahren ist sehr sicher.

Kann eine PDA eine Querschnittslähmung verursachen?

Theoretisch ja. Diese Komplikation ist jedoch extrem selten.

Braucht es immer einen Dammschnitt?

Nein. Meistens braucht es keinen Dammschnitt. Es gibt Situationen, in denen er notwendig wird. Sollte eine akute Gefahr für das Ungeborene bestehen, kann ein Schnitt notwendig werden, um den Geburtsweg zu verkürzen.

Welche Geburtspositionen kann ich wählen?

Sie entscheiden, wie und wo Sie gebären möchten. Das Team wird, wenn immer möglich, auf Ihre Wünsche eingehen und Sie dabei unterstützend beraten. Für die Geburt stehen Ihnen verschiedene Gebärmethoden zu Verfügung:

- Badewanne
- Gebärbett (liegend, sitzend, kniend)
- Mayahocker
- Gebärseil
- Gebärmatte am Boden
- Geburt im Stehen
- Vierfüssposition

Unter besonderen Umständen besteht die Möglichkeit eines Kaiserschnitts (nach vorausgegangen Aufklärungsgesprächen mit Ihrer betreuenden Ärztin oder Ihrem betreuenden Arzt und der Hebamme).

Ich wünsche mir eine ambulante Geburt.

Die ambulante Geburt ist eine Alternative für Paare, die das Wochenbett in der vertrauten Um-



gebung zu Hause erleben möchten und dennoch nicht auf die Annehmlichkeiten und die Sicherheit unseres Spitals verzichten möchten. So können Sie das Spital – je nach Tageszeit und Befinden – ungefähr 6 Stunden nach der Geburt verlassen. In dieser Zeit wird auch eine erste Untersuchung des Kindes durch eine Ärztin oder einen Arzt vorgenommen. Setzen Sie sich vor der Geburt mit einer freipraktizierenden Hebamme in Verbindung, die Sie im Wochenbett betreuen und beraten wird. Adresslisten können Sie bei uns oder unter www.hebammen-zentralschweiz.ch beziehen.

Wann braucht es eine Saugglocke für die Geburt?

Es gibt Situationen, in denen das Kind möglichst rasch zur Welt kommen muss, da beispielsweise die Herztöne nicht mehr optimal sind. Andererseits kann es auch vorkommen, dass die Frau zu erschöpft ist, um aktiv mitzuschieben. In diesen

Fällen kann die Austreibungsphase durch eine Saugglocke (Vakuum) verkürzt werden. Dieses Verfahren ist für das Kind unbedenklich, wenn es korrekt angewendet wird. Bei einer Vakuumgeburt entsteht durch die Saugglockenwirkung am kindlichen Kopf eine Schwellung. Diese bildet sich bereits nach wenigen Stunden zurück. Einzig eine Rotfärbung der Haut ist noch über einige Tage zu sehen.

Wann ist eine Geburtseinleitung sinnvoll?

In den letzten 40 Jahren haben wir gelernt, dass die Natur nicht immer den günstigsten Termin für die Geburt aussucht. Manchmal ist das Kind gefährdet, wenn die Schwangerschaft noch lange weitergeht. Typische Beispiele sind die Übertragung von mehr als sieben bis zehn Tagen über den mutmasslichen Termin, eine Schwangerschaftsvergiftung der Mutter, ein fehlendes Wachstum des Kindes oder wenig Fruchtwasser. In solchen Situationen bringt eine Einleitung der Geburt mehr Vor- als Nachteile. Zur Geburtseinleitung stehen mehrere Verfahren zur Verfügung. Meist werden Sie die erste Phase der Geburt, die Reifungsphase, in der Klinik erleben. Eine Geburtseinleitung kann mehrere Tage dauern.

Wann braucht es einen Kaiserschnitt?

Wenn eine vaginale Geburt nicht möglich oder diese mit einem sehr hohen Risiko für Mutter oder Kind verbunden ist, wird ein Kaiserschnitt notwendig. Typische Gründe sind ein zu grosses Kind für das mütterliche Becken, schlechte kindliche Herztöne, unstillbare Blutungen, Plazentatiefsitz und anderes. In vielen Fällen lässt sich ein Kaiserschnitt planen, in anderen Situationen wird die Gefahr für Mutter und Kind erst während der Geburt erkennbar. Wenn Gefahr droht, sind wir in der Lage, Ihr Kind innert 10 bis 15 Minuten auf die Welt zu holen. In solchen Situationen bleibt keine Zeit, Ihnen den Ablauf und die Risiken eines Kaiserschnittes im Detail zu erklären.

Wie läuft ein Kaiserschnitt ab?

Bei einem geplanten Kaiserschnitt werden Sie einige Tage vor dem Kaiserschnitt für ein Vorgespräch eingeladen. Die Anästhesistin oder der Anästhesist wird mit Ihnen die Narkose besprechen und die Stationsärztin wird Sie über den geplanten Eingriff informieren.

Sie werden anschliessend von der Hebamme zum Ablauf informiert und können dabei auch Ihre persönlichen Vorstellungen und Wünsche äussern.

Am Kaiserschnitt-Tag treten Sie auf der Gebärabteilung ein und werden von der Hebamme vorbereitet. Danach werden Sie in Begleitung Ihres Partners in den Operationsbereich gebracht.

Es begleitet Sie dabei immer das Hebammen- und Ärzteteam.

Kann mein Partner beim Kaiserschnitt anwesend sein?

Ja. Ihr Partner ist herzlich willkommen. Er wird sich für die Operation ebenfalls umziehen müssen und sitzt dann während des Eingriffs neben Ihrem Kopf. Er kann auch Fotos- oder Filmaufnahmen machen. Das Neugeborene bleibt in der Regel während des ganzen Eingriffs bei Ihnen und Ihrem Partner.

Welche Risiken hat ein Kaiserschnitt?

Dank grosser Erfahrung und neuer Technik ist bei einem geplanten Kaiserschnitt das Risiko für einen tödlich endenden Zwischenfall für die Mutter ähnlich gering wie bei einer normalen Geburt. Dies darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass der Kaiserschnitt eine Operation bleibt und mit Problemen behaftet ist. Zum Spektrum möglicher Komplikationen gehören ein vermehrter Blutverlust, Verletzungen der Harnblase, des Darms oder der grossen Gefässe, Verletzungen des Kindes, Wundinfektion, Blutergüsse in der Wunde und Thrombosen. Äusserlich sehen Sie immer eine Narbe. Je nach Hauttyp kann sie kosmetisch störend sein. Auch Spätfolgen in Form von Verwachsungen sind möglich. Die

Narbe an der Gebärmutter kann in einer weiteren Schwangerschaft eher reißen als eine intakte Gebärmutter. Für viele dieser glücklicherweise seltenen Komplikationen gibt es wirksame vorbeugende Massnahmen. Und trotzdem bleibt ein kleines Restrisiko, das Sie zu tragen haben.

Wunschkaiserschnitt

Die Nachfrage nach einem Kaiserschnitt ohne medizinische Indikation hat weltweit zugenommen. Frauen geben viele Gründe für einen solchen Entscheid an: Angst vor Schmerzen, Sicherheit für das Kind und Angst vor Schäden des Beckenbodens. Sie vergessen dabei, dass der Kaiserschnitt, wie vorgängig beschrieben, auch Risiken birgt und dass etliche Komplikationen durch eine umfassende Geburtsbetreuung verhindert werden können. Für viele Frauen ist auch das Gefühl wichtig, es geschafft zu haben. Mit einem geplanten Kaiserschnitt ohne Indikation nehmen Sie sich grundsätzlich dieses Geburtserlebnis. Wir stellen uns nicht grundsätzlich gegen einen Kaiserschnitt ohne medizinischen Grund. Aber wir müssen sicherstellen, dass Sie bewusst ein etwas höheres Risiko für Ihre Gesundheit in Kauf nehmen und auf das Erlebnis einer spontanen Geburt verzichten wollen. Die Übernahme der Kosten für Kaiserschnitte ohne Indikation müssen Sie mit Ihrer Krankenversicherung klären.

Das Wochenbett

DER WOCHENBETTAUFENTHALT IM SPITAL

DIE MUTTER

Was ist wichtig nach der Geburt?

In den ersten Tagen nach der Geburt steht das gegenseitige Kennenlernen von Mutter und Kind im Vordergrund. Sie erholen sich von der Schwangerschaft und der Geburt, die Geburtswunden werden langsam verheilen, und Ihr Körper stellt sich auf das Stillen ein. Lassen Sie sich für das Kennenlernen und Ihre Erholung Zeit. Geniessen Sie die Zweisamkeit mit Ihrem Kind auch zusammen mit Ihrem Partner. Indem Sie und Ihr Partner sich in der Kinderpflege und -betreuung üben, lernen Sie Ihr Kind kennen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit ihm. Gerne unterstützen wir Sie dabei. Versuchen Sie, Ihrem Bedürfnis nach Schlaf und Erholung gerecht zu werden und schlafen Sie, wenn Ihr Kind schläft, auch wenn es während des Tages ist.



Wie verläuft der Wochenbettaufenthalt?

Der Wochenbettaufenthalt dient der Erholung von der Geburt, dem Kennenlernen des Kindes, dem Erlernen der Säuglingspflege und dem Sicherwerden beim Stillen oder mit der Flaschenernährung. Täglich kontrolliert eine Pflegefachfrau, bei Bedarf auch die Ärztin/der Arzt, den Heilungsprozess Ihrer Geburtswunden. Sie überwacht Ihr Kind während der ersten Tage mehrmals, um sicherzustellen, ob es sich problemlos



an seine neue Umgebung anpassen kann. Zusammen mit Ihnen und Ihrem Partner bespricht die Pflegefachfrau Ihre Bedürfnisse nach Unterstützung beim Stillen und bei der Kinderpflege und plant mit Ihnen, wie Sie dies in den kommenden Tagen üben und erlernen können. Ihre Tage werden ausgefüllt sein mit mehrmaligem Stillen oder Abpumpen der Muttermilch oder Ernähren des Kindes, mit der Kinderpflege wie Wickeln und Baden. Sie werden täglich von der Abteilungsärztin oder vom Abteilungsarzt besucht. Ihr Kind wird durch die Kinderärztin oder den Kinderarzt einmalig gründlich untersucht. Es lohnt sich, wenn Sie Fragen an die Ärzte notieren und sich so optimal auf die Visite vorbereiten. Zwischendurch versuchen Sie, sich durch Schlafen und Ausruhen zu erholen.

Haben Frauen während des Wochenbettaufenthalts Schmerzen?

Die Gebärmutter bildet sich nach der Geburt langsam wieder zu ihrer ursprünglichen Grösse zurück. Diese Rückbildung geschieht dadurch, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht. Das Zusammenziehen verursacht Nachwehen, die vor allem durch das Stillen ausgelöst werden. Diese Nachwehen treten während der ersten Tage im Wochenbett auf und können Schmerzen verursachen. Sollten Sie die Nachwehen als schmerzhaft empfinden,

besteht die Möglichkeit, diese mit alternativen Massnahmen sowie mit Medikamenten zu lindern. Ein Dammschnitt oder Riss kann schmerzen, sei es beim Gehen, Stehen, Sitzen und Drehen im Bett. Besprechen Sie Ihre Schmerzempfindungen mit der Pflegefachfrau. Sie wird Ihnen geeignete schmerzlindernde Massnahmen vorschlagen. Nach einem Kaiserschnitt kann die Operationswunde während der ersten Tage schmerzen. Darum verabreichen die Pflegefachfrauen diesen Wöchnerinnen Schmerzmedikamente, solange diese benötigt und gewünscht werden.

Gehen die Schmerzmittel in die Muttermilch über?

Falls Sie schmerzlindernde Medikamente benötigen, achten wir darauf, Medikamente zu verabreichen, die für Ihr Kind ungefährlich sind.

Was passiert nach einem Dammschnitt oder einem -riss?

Bei der Naht von Geburtsverletzungen verwenden wir Nahtmaterial, das sich selbst auflöst. Die Fäden müssen somit nicht entfernt werden. In einigen Fällen kann sich eine Damмнаht entzünden, oder es bildet sich ein Bluterguss. In solchen Fällen helfen kühlende Umschläge oder gar eine Laserbehandlung.

Wie verläuft das Wochenbett nach einem Kaiserschnitt?

Nach einem Kaiserschnitt dauert die Rückbildung länger als nach einer Spontangeburt, da Sie eine Operation hinter sich haben. Blasenkatheter und Infusion verbleiben für maximal 24 Stunden. Einige Stunden nach der Geburt hilft Ihnen die Pflegefachfrau, aus dem Bett aufzustehen. Grund für diese frühe Mobilisation ist die Vorbeugung einer Thrombose (Blutgerinnsel im Gefässsystem). Zum weiteren Vorbeugen einer Thrombose werden Sie täglich einmal ein Medikament gespritzt bekommen und Kompressionsstrümpfe

tragen müssen. Da jegliche Art von Bewegung während der ersten Tage schmerzhaft sein kann, wird Ihnen die Pflegefachfrau schmerzlindernde Medikamente verabreichen.

Die Wunde ist bereits wenige Stunden nach der Operation verklebt. Sie dürfen somit bereits am nächsten Tag duschen, ohne dass Sie einen Wundinfekt befürchten müssen.

Für das Kennenlernen des Kindes, seine Ernährung und seine Pflege brauchen Sie vielleicht etwas mehr Zeit. Besprechen Sie dies in Ruhe mit der Pflegefachfrau.

Muss mit der Rückbildungsgymnastik schon im Spital begonnen werden?

Je früher Sie mit der Rückbildungsgymnastik beginnen, desto besser. Sie vermeiden dadurch spätere Komplikationen wie Urininkontinenz (spontaner Urinabgang, z. B. beim Lachen) oder Rückenbeschwerden. Das durch die Schwangerschaft gedehnte Gewebe (Bauch/Beckenboden) bildet sich dadurch aktiver zurück. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich während Ihres Spitalaufenthalts durch unsere Physiotherapeutinnen in die korrekte und wirkungsvolle Gymnastik einführen zu lassen. Besprechen Sie mit der Pflegefachfrau, wann Sie die Gymnastik besuchen möchten. Sie wird Ihnen die nötigen Informationen geben und während dieser Zeit zu Ihrem Kind schauen.

Wie lange habe ich nach einer Geburt noch Blutungen?

Bei der Geburt wiegt Ihre Gebärmutter rund 1 kg. Innerhalb von etwa zwei bis drei Wochen wird dieses Gewicht auf 80 bis 100 g reduziert. Diese Rückbildung geht mit einem blutigen Ausfluss, ähnlich einer Menstruation, einher. Dieser Wochenbettfluss kann bis sechs Wochen anhalten. Alles, was länger dauert, benötigt eine weitergehende Abklärung durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Nach Kaiserschnitten hört nicht selten der Fluss nach einigen Tagen auf, um dann kurz darauf wieder

etwas heftiger aufzutreten. Auch dies ist normal. Während der Stillperiode haben viele Frauen über Monate keine Periode. Bei anderen kann diese aber bereits in den ersten sechs Wochen wieder regelmässig auftreten.

Muss ich im Wochenbett Binden verwenden?

Weil früher sehr viele Frauen an Wochenbettfieber gestorben sind, sitzt dieses Schreckgespenst noch vielen im Nacken. Dies ist der Hauptgrund, warum Binden bevorzugt werden. Nach Verletzungen des Damms kann das Einführen von Tampons auch schmerzhaft sein. Nach einigen Wochen spricht jedoch nichts dagegen, wieder Tampons zu verwenden, sofern Sie diese sehr häufig wechseln.

Was versteht man unter Babyblues?

Nicht selten zeigen Mütter in den ersten Tagen nach der Geburt Stimmungsschwankungen, die sie sonst nicht kennen. Im Englischen hat man dafür den Begriff «Babyblues» geschaffen. Manchmal reicht ein unachtsames Wort, und Sie brechen in Tränen aus. Einen Tag später können Sie sich nicht mehr erklären, warum Sie so empfindlich reagiert haben. Solche Stimmungsschwankungen gehören oft zum normalen Wochenbett. Das Personal ist mit solchen Reaktionen vertraut und versucht, Ihnen wo immer möglich Hilfe anzubieten.

Ich habe Schmerzen beim Gehen. Bereits das Drehen im Bett ist schwierig. Weshalb?

Dann haben Sie möglicherweise eine Lockerung des Beckens. Damit das Kind bei der Geburt einfacher durch das Becken hindurchtreten kann, produziert Ihr Körper ein Hormon, das alle Bänder lockert. Gelegentlich führt diese übermässige Beweglichkeit zu Schmerzen über dem Schambein oder in der Ischiasregion. In solchen Fällen muss das Becken mit einem speziellen Gurt stabilisiert werden.

Die Geburt hat zu Hämorrhoiden geführt. Müssen diese operiert werden?

Nein. Die meisten Hämorrhoiden bilden sich spontan zurück. Linderung wird erzielt durch Verabreichung von Hämorrhoidenzäpfchen und -salbe.

Manchmal verliere ich Urin und kann den Stuhlgang nicht vollständig kontrollieren.

Die Geburt eines Kindes führt zu einer starken Dehnung des Beckenbodens. Dabei werden auch manchmal die Nerven, die den Beckenboden steuern, überdehnt. Dies führt zu vorübergehender Blasen- oder Darmkontrollschwäche. Die meisten Beschwerden sind innert einiger Wochen rückläufig. Die Rückbildungsgymnastik kann diese Rückbildung gezielt fördern. In einigen Fällen kommt es aber auch zu Rissen im Beckenboden, die nicht mehr ganz ausheilen. Sollten Blasen- oder Darmprobleme zum Zeitpunkt der Nachkontrolle noch vorhanden sein, informieren Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, damit die notwendigen Abklärungen vorgenommen werden.

Was ist, wenn ich Rhesus negativ bin?

Dann werden wir die Blutgruppe Ihres Kindes bestimmen. Ist es Rhesus positiv, benötigen Sie eine Rhesusprophylaxe, um das Auftreten einer Rhesuserkrankung zu verhindern.

Wie lerne ich, mein Kind richtig zu ernähren?

Sicher haben Sie sich schon während der Schwangerschaft Gedanken darüber gemacht, wie Sie Ihr Kind ernähren möchten. Bitte lesen Sie dazu auch die beigelegte Broschüre.

Wie erfolgt die Stillberatung im Kantonsspital Uri?

Die Stillberatung ist eine Anlaufstelle für Fragen und Probleme rund ums Stillen. Sie bezweckt eine fachliche, kompetente und einfühlsame Beratung, die den Wünschen und Bedürfnissen von Mutter und Kind gerecht wird. Allgemein setzt sich die

Stillberatung dafür ein, das Stillen in unserer Gesellschaft zu fördern, um damit einen wesentlichen Beitrag zur Volksgesundheit zu leisten.

Was bietet die Stillberatung?

- Informationen während der Schwangerschaft
- Anleitung zum Stillen
- Betreuung und Behandlung beim Auftreten von Problemen beim Stillen
- Beratung bei Fragen wie Ernährung während der Stillzeit, Berufstätigkeit und beruflicher Wiedereinstieg während der Stillzeit
- Hilfe beim Abstillen

An wen richtet sich die Beratung?

- schwangere Frauen
- Mütter mit Säuglingen oder Kleinkindern
- begleitende Väter sind ebenfalls willkommen

Wer bezahlt die Stillberatung?

Drei Beratungen sind in der Grundleistung der Krankenversicherung enthalten.

Die Stillberatung unterstützt und berät Sie gerne in allen Fragen des Stillens. Die Betreuung ist durch diplomierte Stillberaterinnen und ein gut ausgebildetes Team rund um die Uhr gewährleistet.

Um Sie im Stillen kompetent anleiten zu können, arbeiten wir nach den UNICEF-Richtlinien, den «10 Schritten zum erfolgreichen Stillen».



Sollen wir einen Nuggi (Schnuller) verwenden?

Wir empfehlen, auf einen Nuggi so lange zu verzichten, bis das Trinken an der Brust problemlos funktioniert und das sensible Gleichgewicht zwischen Angebot und Nachfrage nach Muttermilch etabliert ist. Konkret empfehlen wir Ihnen, die ersten vier bis sechs Wochen gänzlich auf künstliche Sauger zu verzichten.

Kann ich mein Kind immer bei mir haben?

Standard in unserem Spital ist das Rooming-in, d. h. Ihr Kind bleibt immer bei Ihnen; entweder in seinem Bettchen oder bei Ihnen im Bett. Das Rooming-in beinhaltet, dass die Mutter primär für die Betreuung ihres Kindes zuständig ist. Dies fördert die Mutter-Kind-Beziehung. Das Baby kann trinken, wenn es hungrig ist, wird von Ihnen getröstet, wenn es weint, kann Sie riechen und spüren. So lernen Sie Ihr Kind kennen und Ihr Kind lernt Sie kennen. Auch der Vater kann jederzeit mit seinem Kind Kontakt aufnehmen, kann es kennenlernen, tragen, mit ihm schmuse und es lieblosen.

Sollten Sie dringend Ruhe und Erholung benötigen, wird die Pflegefachfrau mit Ihnen besprechen, wie wir Ihnen eine Ruhepause ermöglichen können.

Wie und wann lerne ich die Babypflege?

Damit Sie und Ihr Kind sich an die neue Situation gewöhnen, ermöglichen wir Ihnen, Ihr Kind immer bei sich zu haben. Sie und Ihr Partner können das Neugeborene selber pflegen. Dabei begleiten und unterstützen wir Sie und führen Sie sachkundig in die Säuglingspflege ein. In jedem Zimmer befindet sich ein Wickeltisch mit allem Zubehör für die Babypflege.

Wie sind die Besuchszeiten?

In der Allgemeinabteilung von 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr, in der Halbprivat- und Privatabteilung von 09.00 Uhr bis 20.00 Uhr. Ihr Partner und Ihre Kinder sind jederzeit herzlich willkommen.

Denken Sie auch an sich! Wenn Sie das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung haben, versuchen Sie, Ihren Besuch geplant zu empfangen. Wir empfehlen, die Geburtsanzeige verzögert zu verschicken. Oder informieren Sie Ihre Angehörigen und Freunde, sich im Voraus telefonisch für ihren Besuch anzumelden.

DAS KIND



Wie erfolgt die Körperpflege meines Kindes?

Ihr Kind wird mit 37°C warmem Wasser gewaschen. Ein Vollbad genügt wöchentlich zweimal. Auf Seife wird in der Regel verzichtet; oder sonst soll eine milde Seife mit neutralem pH-Wert benutzt werden. Von parfümierten Salben ist abzuraten.

Wie wird mein Kind ernährt?

Es ist unser Anliegen, dass möglichst viele Neugeborene voll gestillt nach Hause gehen. Muttermilch ist gesund, praktisch und jederzeit und überall in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung verfügbar. Wir unterstützen und beraten Sie beim Stillen. Entscheiden Sie sich gegen das Stillen, unterstützen wir Sie beim Zubereiten von Pulvermilchernahrung.

Wie kann Allergien vorgebeugt werden?

Die beste Vorbeugung gegen Allergien ist ausschliessliches Stillen während der ersten Monate.

Wann wird mein Kind untersucht?

In den ersten Stunden nach der Geburt wird Ihr Neugeborenes bereits untersucht, um Störungen zu entdecken, die eine Überwachung und/oder eine Behandlung benötigen. Eine zweite gründliche Untersuchung Ihres Kindes geschieht durch eine

Kinderärztin/einen Kinderarzt am zweiten bis vierten Lebenstag. Zudem wird zwischen der sechsten bis zwölften Lebensstunde die Sauerstoffsättigung gemessen, um allfällige Herzfehler frühzeitig zu erkennen. Am dritten Lebenstag wird der Hörtest durchgeführt.

Wie werden die Hüften meines Kindes untersucht?

Ihr Kinderarzt wird den Hüftultraschall in den ersten zwei Wochen nach der Geburt durchführen. Bitte melden Sie sich direkt in der Praxis Ihres Kinderarztes an.

Weshalb weinen Kinder eher abends und nachts?

Vielleicht muss es Eindrücke vom Tag verarbeiten. Wir kennen die Antwort nicht.

Hat mein Kind immer Hunger, wenn es weint?

Nein, nicht in jedem Fall. Die Sprache des Neugeborenen ist das Weinen. Es möchte vielleicht nur Ihre Wärme und Nähe spüren oder getragen werden. Unruhige Kinder werden gerne getragen. Wir zeigen Ihnen verschiedene Tragemethoden, die Sie ausprobieren können.



DAS WOCHENBETT – AUSTRITTSTAG

DIE MUTTER

Wann kann ich nach Hause gehen?

Die Aufenthaltsdauer in der Klinik hängt von verschiedenen Faktoren ab. Gemeinsam mit Ihnen bereiten die Pflegefachfrauen oder Hebammen Ihren Schritt nach Hause vor.

Ist eine Nachkontrolle vorgesehen?

Ja, etwa sechs Wochen nach der Geburt bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, die/der Sie in der Schwangerschaft betreut hat.



DAS KIND

Wann kann mein Kind nach Hause?

- wenn Sie sich in der Pflege Ihres Kindes kompetent fühlen und zu Hause alles für die Heimkehr bereit ist
- wenn die Nahrungsaufnahme und der Gewichtsverlauf normal erfolgen
- wenn Ihr Kind normal Stuhl oder Urin entleert hat
- wenn keine besonderen Massnahmen (Wärmebett, Fototherapie wegen Gelbsucht) und keine speziellen Beobachtungen (z. B. bei Infektionsrisiko) notwendig sind
- wenn die Untersuchung durch die Kinderärztin oder den Kinderarzt und das Entlassungsgespräch durchgeführt wurden

Was muss ich für die Heimkehr mit dem Kind mitnehmen?

Der Jahreszeit angepasste Kleidung und/oder Decken. Bei kühlem Wetter sollten Sie Ihrem Kind eine Mütze anziehen. Für den Transport im Auto benötigen Sie einen Kindersitz. Das Kind muss im Sitz angegurtet werden und der Kindersitz im Auto korrekt befestigt sein. Vielleicht üben Sie die Handhabung schon im Voraus. Der Transport des Kindes im Auto in der Tragtasche oder im Arm einer Person ist unzulässig und gefährlich (BFU).

Ist eine Nachkontrolle vorgesehen?

Ja, nach vier Wochen bei einer Kinderärztin oder einem Kinderarzt.

DER WOCHENBETTAUFENTHALT ZU HAUSE

DIE MUTTER

Wie werden die erste Nacht und der erste Tag wohl werden?

Ungewohnt! Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie sich vermehrt um das Neugeborene kümmern müssen, denn auch Ihr Kind ist wieder in einer neuen Umgebung. Versuchen Sie, Ihren Ideen nachzugehen und überfordern Sie sich und das Kind nicht.

Ich bade so gerne. Spricht etwas dagegen?

Wenn Sie sich im warmen Nass entspannen möchten, spricht sicher nichts dagegen, auch wenn manche Bücher, gelegentlich auch Ärzte, davor warnen.

Wann kann ich wieder mit Sport beginnen?

Sport fördert Ihre Gesundheit. Es spricht nichts dagegen, bereits bald nach der Entlassung wieder damit zu beginnen. Da die Schwangerschaft alle Bänder lockert, sollten Sie mit Extrembewegungen noch etwas zuwarten. Auch nach einem Kaiserschnitt dürfen Sie sich nach kurzer Zeit wieder sportlich betätigen. Solange nichts weh tut, hat es auch keinen negativen Einfluss auf den Heilungsprozess.

Brauche ich während der Stillzeit Vitamine?

Prinzipiell nein. Sollten Sie sich aber vorwiegend von Fertigprodukten ernähren oder Veganerin sein, kann die Einnahme eines Vitaminpräparates sinnvoll sein.

Muss ich während der Stillzeit auf gewisse Nahrungsmittel verzichten?

Prinzipiell nein. Wir wissen zwar, dass einige Kinder auf gewisse Nahrungsmittelbestandteile Allergien entwickeln, selbst wenn sie gestillt werden. Da Sie aber nicht wissen, ob Ihr Kind überhaupt eine Allergie entwickelt und falls ja, auf welche Nahrungsmittel, ist es nicht sinnvoll,

prophylaktisch auf eine grosse Liste von Dingen zu verzichten, auch wenn manche Bücher das Gegenteil behaupten. Sollte Ihr Kind anhaltende Bauchkoliken entwickeln, nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt auf.

Ich habe eine Fieberblase/Herpesbläschen.

Wie soll ich mich verhalten?

Die ersten sechs Monate sollten Sie keinen direkten Kontakt zum Neugeborenen haben (Übertragungskontakt durch direktes Berühren). Zum Schutz des Kindes eventuell einen Mundschutz tragen und die Hände desinfizieren. Nicht küssen!

Darf ich Medikamente einnehmen?

Nehmen Sie während der Stillzeit keine Medikamente ohne Rücksprache mit der Ärztin/dem Arzt ein, denn Medikamente finden sich auch in der Muttermilch wieder. Bei leichten Schmerzen können sie Paracetamol (Dafalgan, Panadol, Tylenol) einnehmen. Vitaminpräparate dürfen Sie bedenkenlos einnehmen.

Familienplanung

Es klingt für Sie vielleicht eigenartig, wenn wir diesen Punkt ansprechen. Aber grundsätzlich ist es möglich, dass Sie ohne besondere Massnahmen schon wenige Wochen nach der Geburt wieder schwanger werden. Wenn Sie sich also nicht schon gleich ein nächstes Kind wünschen, sollten Sie eine passende Verhütungsmethode wählen. Welche Methode Sie anwenden können, hängt davon ab, ob Sie stillen oder nicht.

In der Stillperiode haben die meisten Frauen keine Periode, weil die Eierstöcke durch die Stillhormone in ihrer Funktion gehemmt werden. Alle Methoden, die auf dem Menstruationszyklus beruhen, kommen somit nicht infrage. Normale Antibabypillen, wir nennen sie Ovulationshemmer, haben einen negativen Einfluss auf die Milchmenge und sind deshalb ebenfalls nicht geeignet.

Die Verhütung mit Kondom ist sicher. Die «Minipille» enthält nur eine einzelne Hormonkomponente und verhindert eine Schwangerschaft hauptsächlich durch ihre Wirkung auf den Eisprung, welcher verhindert wird. Für Vergessliche gibt es eine andere Möglichkeit: Spiralentypen, die etwas länger bekannte Kupferspirale und die neuere Hormonspirale, gelten als sehr sichere Verhütungsmethoden und können sechs Wochen nach der Geburt bereits eingelegt werden. Sie sind für eine Verhütungsdauer von 3 bis 5 Jahren gedacht, eignen sich also aus finanziellen Gründen weniger für eine kürzere Zeit.

Wann kann ich wieder Geschlechtsverkehr aufnehmen?

Grundsätzlich bestimmen Sie, wann Sie mit Ihrem Partner wieder intimen Kontakt aufnehmen möchten. Medizinisch gibt es nur wenige Einschränkungen. Beachten Sie, dass Stillen die Eierstockfunktion blockiert. Sie haben fast keine Geschlechtshormone. Als Folge davon ist die Scheide häufig sehr trocken und auch das Verlangen deutlich eingeschränkt. Viele Frauen beklagen sich über Beschwerden beim Geschlechtsverkehr. Dies ist zum grossen Teil stillbedingt und normalisiert sich in kurzer Zeit wieder, wenn Sie abgestillt haben. Sollten die Beschwerden ausgeprägt sein, empfehlen wir die Verwendung eines Gleitgels. In schweren Fällen sind auch Östrogen-Scheidenzäpfchen hilfreich.

Wie lange muss ich bis zu einer nächsten Schwangerschaft warten?

Bestimmt hat Ihr Körper nach einer Schwangerschaft eine Ruhepause verdient. Viele Frauen beschreiben, dass es bis zu einem Jahr dauert, bis sie sich wieder völlig «normal» fühlen. Sechs bis zwölf Monate Pause zwischen zwei Schwangerschaften helfen, dass sich die zum Teil leeren Batterien Ihres Körpers wieder laden können. Sollten Sie bereits früher wieder eine Schwanger-

schaft wünschen, ist das Risiko zumindest medizinisch nicht erhöht. Planen Sie eine nächste Schwangerschaft! Dazu gehört, dass Sie bereits vor der Zeugung und bis nach der 12. Schwangerschaftswoche das Vitamin Folsäure täglich einnehmen. Sie können damit das Auftreten von Fehlbildungen bei Ihrem nächsten Kind verringern. Dies gilt speziell für das Problem des offenen Rückens. Nach einem Kaiserschnitt soll mit einer erneuten Schwangerschaft ein Jahr gewartet werden.

Bilden sich Schwangerschaftsstreifen oder Krampfadern wieder zurück?

Bei Schwangerschaftsstreifen ist die Antwort klar: Nein. Sind die Streifen nach der Geburt noch leicht rötlich-blau, werden sie mit der Zeit perlmuttartig. Anders sieht dies mit Krampfadern aus. Hier hat der Körper eine gewisse Regenerierungsmöglichkeit. Dies gilt insbesondere für die ganz lästigen Krampfadern am Scheideneingang. Haben Sie bei der Nachkontrolle noch ausgeprägte Krampfadern, sprechen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt darauf an, ob eine Therapie notwendig ist.

Muss ich nach der Entlassung aus dem Spital noch Medikamente nehmen?

Wenn alles normal verläuft, benötigen Sie beim Austritt keine Medikamente mehr. Wenn Ihr Blutwert zu niedrig ist, werden wir Ihnen ein Rezept für Eisentabletten ausstellen. Sollten Sie noch Wundschmerzen haben, werden wir geeignete Schmerzmittel verordnen.

Wann benötige ich nach der Entlassung wieder medizinische Hilfe?

Folgende Symptome sind im Wochenbett nicht normal:

- Fieber
- gerötete Brust
- schmerzhafteste Brust

- vaginale Blutung, die viel stärker ist als eine normale Menstruation
 - übel riechender Scheidenfluss
 - starker Juckreiz in der Scheide
 - Rötung und Schmerzen der Damm- oder der Kaiserschnittnaht
 - einseitig dickes und schmerzhaftes Bein
 - Schmerzen beim Gehen oder Drehen im Bett
- Sie sollten in solchen Fällen möglichst bald mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Kontakt aufnehmen. Sollte dies nicht klappen, dürfen Sie auch jederzeit unsere Wochenbettabteilung kontaktieren.

WELCHE STELLEN BIETEN IHNEN HILFE?

Freipraktizierende Hebammen/ Pflegefachfrauen

Nach der Geburt mit Spitalaufenthalt sind Hebammen/Pflegefachfrauen verfügbar, die Sie bezüglich Babypflege, Stillen und Rückbildung beraten werden. Die Liste können Sie im Spital beziehen.

Stillberatung

Diese Stelle ist einmal wöchentlich für Sie da, wenn Sie spezifische Probleme oder Fragen im Zusammenhang mit der Ernährung, der Muttermilch oder der mangelnden Gewichtszunahme des Kindes haben. Unsere Stillberatung erreichen Sie unter Telefon 041 875 52 29.

Mütter- und Väterberatung

Sie erhalten dort während den ersten Lebensjahren Ihres Kindes nach und nach wichtige Informationen und Tipps. Nutzen Sie dieses Angebot.

Hauswirtschaftsleistungen

Nach längerem Spitalaufenthalt, bei Zwillingen, Drillingen oder in anderen speziellen Situationen kann Sie die Spitex während einiger Wochen mit einer Haushaltshilfe entlasten.

DAS KIND

«Baby-Guide»

DiesergibtumfassendeInformationenzuSchwangerschaft, Geburt und den ersten drei Lebensjahren Ihres Kindes und enthält viele Tipps. Zum Beispiel können Sie nachlesen, dass ein geröteter Kinderpo am besten möglichst oft an der Luft sein sollte. Neben praktischen Tipps enthält der «Baby-Guide» viele nützliche Adressen. Sie können ihn in jeder Apotheke gegen einen Rezeptbon (von der Ärztin/dem Arzt) gratis beziehen.

Worauf muss ich bei der Ernährung des Kindes achten?

In den ersten Wochen ist ein zwei- bis dreistündliches Ansetzen normal. Muttermilch ist leicht verdaulich. Ein voll gestilltes Kind darf so viel und so oft trinken, wie es mag. Zusätzliche Flüssigkeit ist während den ersten sechs Monaten nicht notwendig. Ein Stillrhythmus pendelt sich



individuell ein. Bei genügender Nahrungsaufnahme hat Ihr Kind fünf- bis sechsmal am Tag nasse Windeln und Stuhlgang.

Säuglingsanfangsnahrung

Säuglingsanfangsnahrung sind Säuglingsmilchprodukte, die als Muttermilchersatzprodukt für die Ernährung von gesunden Säuglingen während der ersten Lebensmonate bestimmt sind. Menge und Frequenz richten sich nach den individuellen Bedürfnissen des Säuglings. Sie sind geeignet, falls das Stillen nicht möglich ist oder die Muttermilch nicht in ausreichender Menge zur Verfügung steht.

Zusätze zur Ernährung

Vitamin-D3-Tropfen mittels Pipette gemäss ärztlicher Verordnung direkt in den Mund verabreichen. Vitamin-D3-Tropfen unterstützen die Knochenbildung (erhältlich beim Kinderarzt und in Apotheken).

Wachstumsschub

Nach zwei bis drei Wochen, vier bis sechs Wochen, drei bis vier Monaten haben die Kinder einen Wachstumsschub. Während dieser Zeit meldet sich Ihr Kind häufiger und möchte gestillt werden. Dies steigert Ihre Milchmenge, bis der Bedarf des Kindes wieder gedeckt ist.

Gewichtszunahme

In der Regel genügt eine monatliche Gewichtskontrolle. Das Kind nimmt in den ersten zwei Monaten wöchentlich zirka 170 bis 330 g zu.

Ausscheidung

Ein voll gestilltes Kind hat während vier bis sechs Wochen täglich mehrmals Stuhlgang, danach täglich oder wöchentlich mindestens einmal. Der Stuhlgang ist gelblich, körnig und dünnflüssig. Bei Schoppenernährung sollte das Kind mindestens jeden zweiten Tag geformten Stuhlgang haben.

Wie steht es mit der Zahngesundheit?

Mit zirka sechs Monaten brechen die ersten Milchschneidezähne durch. Bei der Anwendung von Zahnungsmitteln ist Vorsicht geboten, da diese oft zuckerhaltig sind oder Schmerzmittel enthalten. Wenn Ihr Kind einen Nuggi benützt, darf dieser nie in Zucker oder Honig getaucht werden. Bieten Sie dem Kind wenn möglich keine zuckerhaltigen Getränke und Nahrungsmittel an. Sie können zur Zerstörung der frisch durchgebrochenen Milchzähne führen. Zucker ist der grösste Feind der Zähne!

Wie soll mein Kind liegen?

Vorwiegend Rückenlage. Unter Aufsicht ist die Bauchlage im wachen Zustand empfehlenswert; sie stärkt die Rückenmuskeln. Die Schlafzimmertemperatur soll während der Heizperiode 18 bis 19 °C betragen. Schlafsäcke sind zu empfehlen.

Risikofaktoren SIDS (plötzlicher Kindstod)

- Bauchlage beim Schlafen
- Plastikunterlage
- Schaffelle als Unterlage (keine weichen Unterlagen!)
- Kopfkissen
- zu grosse und zu weiche Kuscheltiere
- Bettflasche
- überhitztes Schlafzimmer des Kindes
- Zigarettenrauch

Wann darf ich mit meinem Kind spazieren gehen?

Sie dürfen ab sofort mit Ihrem Kind spazieren gehen. Passen Sie die Kleidung und die Kopfbedeckung des Kindes der Witterung an. Vermeiden Sie direkte Sonnenbestrahlung. Benützen Sie eine gut schützende Sonnencreme.

Wie pflege ich mein Kind?

Es reicht, wenn Sie Ihr Kind wöchentlich ein- bis zweimal baden, jedoch täglich Gesicht und Gesäss waschen. Die Kinderhaut braucht nur selten spezielle Pflegezusätze. Bei trockener Haut können

Sie einige Tropfen Mandelöl, Olivenöl oder Muttermilch ins Wasser geben.

Augen

Mit handwarmem Wasser vom Augenaussenwinkel zur Nase hin auswaschen. Tränende Augen können mit Kochsalzlösung (Na Cl 0.9 %) oder Muttermilch behandelt werden. Tritt keine Besserung ein, melden Sie sich bei Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt.

Nasen- und Ohrenpflege

Reinigen Sie die Nase und die Ohren, wenn nötig, mit einem feuchten Watteröllchen (keine Wattestäbchen). Bei verstopfter Nase geben Sie einige Tropfen Kochsalzlösung (Na Cl 0.9 %) oder Muttermilchtropfen in beide Nasenöffnungen.

Nagelpflege

Die Finger- und Zehennägel sollten vor sechs Wochen nicht geschnitten werden, weil das Nagelbett noch nicht ausgewachsen ist. Schneiden Sie die Nägel gerade. Wenn sich das Kind kratzt, massieren Sie die Nägel mit Mandelöl ein.

Nabelpflege

Solange der Nabel feucht ist, desinfizieren Sie diesen gut (farbloses, nicht jodhaltiges Desinfektionsmittel). Waschen Sie vor der Nabelpflege Ihre Hände. Bis zirka zwei Wochen kann es aus dem Nabel bluten. Falls der Nabel nach zwei Wochen nicht abgefallen ist, melden Sie sich bei Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt.

Gerötetes Gesäss und wunde Hautfalten

- häufiges Wechseln der Windeln, eventuell Stoffwindeln (kein Weichspüler verwenden)
- Luftbad
- mit Muttermilch betupfen
- Wundsalbe oder zinkhaltige Abdeckpaste verwenden
- keine Feuchttücher beim Wickeln verwenden, sondern klares Wasser

Mögliche Ursachen bei länger anhaltendem gerötetem Gesäss:

- Allergie auf Feuchttücher
- Pilz
- Ernährung der Mutter (z. B. scharfe Speisen, Zitrusfrüchte)

Körpertemperatur

Die Normaltemperatur liegt zwischen 36.8 und 37.5°C im Darm gemessen. Wenn sich das Kind warm anfühlt, vor allem im Nacken, empfiehlt es sich, die Temperatur zu kontrollieren. Kalte Hände und Füße sagen wenig über die eigentliche Körpertemperatur aus. Sollte Ihr Kind eine erhöhte Temperatur aufweisen, decken Sie es ab und ziehen Sie es weniger warm an. Stillen Sie es häufiger; nicht gestillten Kindern genügend Flüssigkeit anbieten (Tee, Wasser). Nützen diese Massnahmen nicht, d. h. wenn die Temperatur weiterhin 38°C und mehr beträgt, sollten Sie die Ärztin/den Arzt konsultieren.

Durchfall

Der Stuhlgang ändert sich in der Farbe, Menge, Konsistenz und im Geruch. Um die verlorene Flüssigkeit zu ersetzen, stillen Sie Ihr Kind öfters oder verabreichen Sie eventuell zusätzlich Fencheltee. Bei grossem Flüssigkeitsverlust (Kind hat trockene Schleimhäute/trockene Haut) wenden Sie sich an die Kinderärztin/den Kinderarzt.

Verstopfung

Gestillte Kinder sind nicht verstopft. Hat Ihr Kind, das adaptierte Milch erhält, harten Stuhlgang, geben Sie ihm Fencheltee.

Wird mein Kind geimpft?

Die erste Impfung geschieht in der Regel mit zwei Monaten durch die Kinderärztin/den Kinderarzt. Nur bei besonderer Gefährdung impfen wir bereits nach der Geburt gegen Hepatitis B und/oder Tuberkulose.

Wann ist die erste Vorsorgeuntersuchung bei der Kinderärztin/dem Kinderarzt?

Wenn keine besonderen Probleme nach der Geburt aufgetreten sind, soll die erste Untersuchung Ihres Kindes vier Wochen nach Geburt bei der Kinderärztin/dem Kinderarzt erfolgen. Bringen Sie zu dieser Untersuchung das Gesundheitsheft Ihres Kindes mit. Es enthält alle wichtigen Angaben für die Kinderärztin/den Kinderarzt sowie für die Mütter- und Väterberatung. Sie finden darin Hinweise für die Betreuung zu Hause und den Impfplan.

Ihr Kind braucht Nahrung, Wärme, Zuwendung und Sicherheit. Sie als Mutter brauchen Unterstützung, Information und die Möglichkeit zur Erholung. Die neue Familie braucht Zeit, Geduld und Fantasie beim Zusammenleben mit der neuen Erdenbürgerin oder dem neuen Erdenbürger.

Wir wünschen Ihnen dabei alles Gute.

Ihr Hebammen- und Wochenbett-Team
im Kantonsspital Uri



KANTONSSPITAL **URI**

Spitalstrasse 1, 6460 Altdorf, T 041 875 51 51

info@ksuri.ch, www.ksuri.ch

Februar 2020
