
Schwangerschaft & Geburt



see  spital

Herzlichen Glückwunsch, liebe Eltern.

In Erwartung Ihres Babys stehen Sie in einer wunderbaren und unvergesslichen Lebensphase. Das See-Spital setzt alles daran, dass Sie Ihr Kind auf möglichst natürliche Weise gesund und sicher zur Welt bringen und dies für Sie ein einzigartiges Erlebnis wird.

Mit dieser Information möchten wir Sie unterstützen, sich auf Ihre Schwangerschaft und Geburt optimal vorzubereiten.

Die Hebammen, Ärztinnen und Ärzte des See-Spitals sowie unsere Belegärztinnen, Belegärzte und Beleghebammen begleiten Sie während der Schwangerschaft, bei der Geburt und im Wochenbett, bis hin zur ersten Zeit zu Hause.

Unsere Broschüre deckt die männliche und weibliche Form ab. Wir möchten aber alle Personen und Geschlechter abholen und heissen alle Paare für die Geburt bei uns willkommen.



Vorzüge des See-Spitals

Vollumfängliche Betreuung in unserer Praxis

Kurse

Schwangerschaft

Die Hebamme – Ihre Ansprechperson

Geburtsvorbereitung

Babyausstattung

Für den Spitaleintritt

6 **Geburt** 18

6 Wehenformen 20

8 Unsere Geburtszimmer 22

Die natürliche Geburt 24

10 Geburtspositionen 28

12 Kaiserschnitt 30

14

16 **Wochenbett** 32

17 Die ersten Stunden nach der Geburt 34

So liegen Sie im Wochenbett 35

Upgrademöglichkeiten 36

Der Aufenthalt im Spital 37

Die Zeit danach 40

Leistungsübersicht des See-Spitals 42



Auf unserer Website finden Sie weiterführende und aktuelle Informationen: [see-baby.ch](https://www.see-baby.ch)

Übersicht weiterführender Informationen



Frauenklinik & Geburten

[see-spital.ch](https://www.see-spital.ch) → Fachgebiete → Frauenklinik



Kurse

[see-spital.ch](https://www.see-spital.ch) → Über das See-Spital →
Veranstaltungen → Schwangerschaft und Geburt



Upgrademöglichkeiten

[see-baby.ch](https://www.see-baby.ch) → Upgrade



Hebammen in Ihrer Region

[hebamme.ch](https://www.hebamme.ch)

See-Spital Horgen

Asylstrasse 19
CH-8810 Horgen

Telefon 044 728 17 02
sekretariat.frauenklinik@see-spital.ch

Schwangerschaft und Geburt Notfall und Geburtentelefon

Telefon 044 728 17 00

Terminvereinbarungen für Schwanger- schaftskontrollen, geburtsvorbereitende Akupunktur und allgemeine Fragen

Telefon 044 728 17 06

Stillberatung

Telefon 044 728 17 87
stillberatung@see-spital.ch

Patientenaufnahme

Telefon 044 728 11 03



Vollumfängliche Betreuung in unserer Praxis

Wir betreuen Sie in unserer Praxis Frauenklinik vom positiven Schwangerschaftstest bis zur Geburt. Auf diese Weise haben Sie die Möglichkeit, bereits vor der Geburt ein Vertrauensverhältnis zu unseren Ärztinnen und Ärzten sowie zu unseren Hebammen aufzubauen.

Reguläre Schwangerschaftskontrollen

Während der Schwangerschaft gibt es in regelmässigen Abständen empfohlene Untersuchungen. In unkomplizierten Schwangerschaften reichen in der Regel sieben Kontrollen im Abstand von vier bis sechs Wochen bis zum Termin aus. Einige dieser Termine können bei problemloser Schwangerschaft im Rahmen der Hebammensprechstunde stattfinden.



Vorzüge des See-Spitals

Arztwahl

Unser ärztliches Team setzt sich zusammen aus diversen Kaderärztinnen und Kaderärzten sowie Assistenzärztinnen und Assistenzärzten. Gerne dürfen Sie mitbestimmen, wer aus unserem Team sich um Sie kümmert und Sie durch die Schwangerschaft begleitet.

Ultraschall

Mit Ultraschall lässt sich das ungeborene Kind direkt in der Gebärmutter beobachten. Das ist nicht nur ein schönes Erlebnis für Sie, sondern kann uns helfen, Auffälligkeiten frühzeitig zu erkennen. Sie können im See-Spital alle notwendigen Ultraschalluntersuchungen durchführen lassen. Zusätzlich bieten wir Ihnen die Möglichkeit einer 3D-Ultraschalluntersuchung.

Die Screenings werden von hochspezialisierten Ärztinnen und Ärzten durchgeführt. Sie bieten Ihnen auch in Risikosituationen bestmögliche Betreuung und können bei Bedarf dank grosser Erfahrung und High-End-Ultraschallgeräten die breite Palette der Pränataldiagnostik durchführen. Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch zur Verfügung, wenn Sie bei uns eine Zweitmeinung einholen möchten.

Risikoschwangerschaft

Im Fall schwangerschaftsbedingter Probleme und Erkrankungen sind wir für Sie da. Wir begleiten Risikoschwangere unterschiedlicher Problematiken. Die Einbindung unserer Praxis ins See-Spital und die gute Zusammenarbeit mit den anderen Fachbereichen, wie der Ernährungs- und Diabetesberatung und den Kinderärztinnen und -ärzten, ermöglichen Ihnen und auch Ihrem Kind eine direkte und unkomplizierte Mit- oder Weiterbehandlung.

Mutterpass

Alle Frauen, die wir während der Schwangerschaft betreuen, erhalten von uns einen Mutterpass. Darin werden alle Kontrollen und Untersuchungsbefunde inklusive Ultraschall dokumentiert. Der Mutterpass enthält Daten zum Gesundheitszustand der werdenden Mutter sowie zur Entwicklung ihres Kindes.

Er ist somit nicht nur eine schöne Erinnerung an die Zeit vor der Geburt, sondern auch ein nützliches medizinisches Dokument, das insbesondere auf Reisen zusätzliche Sicherheit im Notfall gibt.



Bei der ersten Geburt empfiehlt sich eine gute und umfassende Geburtsvorbereitung durch eine Hebamme. Sie klärt Fragen, hilft Ängste abzubauen und bereitet Eltern auf das Leben mit dem Baby vor.

In unseren Geburtsvorbereitungskursen erhalten Sie von diplomierten Hebammen wertvolle Informationen und praktische Tipps zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit.

Das See-Spital führt regelmässig Abendkurse unter der Woche (insgesamt an fünf Abenden), Kompaktkurse (einmalig drei Stunden) in Deutsch oder Englisch sowie Intensivkurse am Wochenende durch.

Neben Kursen rund um die Geburt (Geburtsvorbereitung, Rückbildung) bieten wir auch Kurse für die Schwangerschaft oder später für Mutter und Baby an. Das Kursangebot richtet sich nach der Nachfrage.

Die aktuellen Daten und die Anmeldeformulare zu all unseren Kursen finden Sie auf der Website der Geburtshilfe: [see-spital.ch](https://www.see-spital.ch) → Über das See-Spital → Veranstaltungen → Schwangerschaft und Geburt





Schwangerschaft

Unsere Hebammen sind nicht nur Ihre Ansprechpersonen während der Geburt, sondern übernehmen mit der Durchführung von Routinekontrollen, Kursen und vorgeburtlicher Akupunktur auch während der Schwangerschaft eine sehr wichtige Funktion.

Schwangere Frauen, die vom Team der Frauenklinik See-Spital betreut werden, kommen mit unseren Hebammen – wenn sie das wünschen – schon in den Routinekontrollen in Kontakt.



Die Hebamme – Ihre Ansprechperson

Hebammensprechstunde

Bei einer problemlosen Schwangerschaft können zwei bis drei der regulären Schwangerschaftskontrollen bei der Hebamme stattfinden. Dort werden alle notwendigen medizinischen Untersuchungen vorgenommen. Die Hebammensprechstunde ist eine ganzheitliche, durch hebammenspezifische Aspekte erweiterte Beratung. Sie berücksichtigt sowohl ärztliche als auch psychosoziale Aspekte. In der Sprechstunde können Sie in aller Ruhe mit der Hebamme Ihre Anliegen und Wünsche im Zusammenhang mit der bevorstehenden Geburt besprechen.

Bei neu erfassten Risiken oder Schwangeren mit gesundheitlichen Problemen erfolgt die Kontrolle ausschliesslich durch die Ärztin bzw. den Arzt. Dabei ist die ergänzende Beratung durch die Hebamme möglich. Termine vereinbaren Sie über die Praxis Frauenklinik unter der Nummer [044 728 17 02](tel:0447281702).

Vorgeburtliche Akupunktur

Ab der 36. Schwangerschaftswoche (rund vier Wochen vor Geburtstermin) bieten wir Ihnen zur ganzheitlichen Ge-

burtsvorbereitung auch Akupunktur an. In vier Sitzungen, die einmal pro Woche stattfinden, führen unsere ausgebildeten Hebammen die Akupunktur durch. Die geburtsvorbereitende Akupunktur bewirkt, dass sich der Muttermund verkürzt und weich wird. Studien zeigen, dass die Eröffnungsphase während der Geburt dadurch deutlich verkürzt werden kann.

Eine Sitzung kostet CHF 50.–. Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse, inwieweit sie die Kosten für die geburtsvorbereitende Akupunktur übernimmt. Termine vereinbaren Sie über das [Hebammentelefon 044 728 17 06](tel:0447281706).

Naturheilkundliche Unterstützung

Unsere Hebammen verfügen über ein grosses naturheilkundliches Wissen und unterstützen Sie nach Wunsch sowohl während der Schwangerschaft als auch während der Geburt und im Wochenbett mit Tee, Akupunktur, Homöopathie, Aromaanwendungen oder wohltuenden Wickeln.

Neben einer positiven Einstellung und Offenheit gegenüber der Geburt können einige vorbereitende Massnahmen den Geburtsverlauf günstig beeinflussen.

Dammmassage

Der Damm – der Bereich zwischen Anus und Scheide – wird unter der Geburt stark beansprucht und gedehnt. In der Folge können Verletzungen auftreten, weil das Gewebe unter dem Kopfdurchtritt des Kindes entweder spontan reißt oder durch einen Dammschnitt bewusst erweitert wird. Zurecht löst die Vorstellung einer Dammverletzung Ängste aus. Meist sind Dammrisse oder -schnitte aber komplikationsfrei und verheilen rasch.



Auch Sie selbst können dazu beitragen, das Verletzungsrisiko zu minimieren. Wir empfehlen Ihnen eine regelmäßige Dammmassage. Dadurch wird das Gewebe besser durchblutet und damit dehnfähiger. Zwar ist die Dammmassage keine Garantie für eine verletzungsfreie Geburt, sie reduziert aber erwiesenermaßen den Schweregrad der Verletzung.

Anleitung Dammmassage

Beginnen Sie mit der Massage 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und führen Sie sie regelmässig durch. Zur Massage eignet sich ein spezielles Dammmassageöl oder auch ein naturbelassenes Weizenkeim- oder Olivenöl. Vorgängiges Baden oder Duschen lockert das Gewebe auf, ist aber nicht zwingend nötig. Setzen Sie sich entspannt hin und stellen Sie die Knie auf. Ein Spiegel, den Sie so platzieren, dass Scheide, Damm und Anus zu sehen sind, ist hilfreich. Wärmen Sie das Massageöl mit sauberen Händen an und massieren Sie sanft das Gewebe zwischen Anus und Scheide. Führen Sie erst einen, bald beide Daumen rund drei Zentimeter tief in die Scheide ein und drücken Sie das Gewebe seitlich nach unten Richtung Anus, bis Sie ein leichtes Prickeln oder Brennen empfinden.

Geburtsvorbereitung

Bei Herpes, Soor oder anderen vaginalen Infektionen sollten Sie den Damm nicht massieren. Die Hebamme berät Sie gerne und gibt Ihnen weitere Informationen.

Geburtsvorbereitung mit Beckenbodentrainer

Zusätzlich zur Dammmassage können Sie auch einen Beckenbodentrainer benutzen, um sich auf die Geburt vorzubereiten. Es handelt sich dabei um ein Trainingsgerät, mit welchem die Beckenbodenmuskulatur gestärkt oder aufgebaut sowie die Muskulatur gedehnt werden kann. Dies geschieht mithilfe eines Ballons, der in die Vagina eingeführt wird. Nach der Geburt kann dieses Gerät auch zur Beckenbodenrückbildung verwendet werden.

Impfung gegen Pertussis (Keuchhusten)

Pertussis ist eine Erkrankung, die für Neugeborene lebensgefährlich sein kann. Mit einer mütterlichen Impfung im letzten Schwangerschaftsdrittel und einer Impfung der nahen Angehörigen schützen Sie Ihr Kind davor. Lassen Sie sich durch Ihre/Ihren Gynäkologin/Gynäkologen oder Kinderärztin/Kinderarzt aufklären.

Babyausstattung

Überlegen Sie sich gut, was Sie kaufen

Stubenwagen, Wiege, Babyhängematte, Wickeltuch u. a. können vielleicht ausgeliehen werden. Preisgünstige Gelegenheiten bieten auch Kinderbörsen. Es empfiehlt sich, für den Anfang nur das Nötigste anzuschaffen und das Sortiment nach und nach gezielt zu erweitern.

Schlafen

Kinderbett (70 x 140cm), wasserdichte Moltons, Fixleintücher aus Baumwolle, Schlafsäcke, Baby-U-Kissen (keine herkömmlichen Kissen)

Kleider

Kleidergrösse 56/62. Bodys aus Baumwolle, Strampler, Wolljäckchen, Finken (Wolle im Winter, Baumwolle im Sommer), Kopfbedeckung (im Sommer Seide oder Baumwolle und Sonnenhütchen, im Winter Wolle), wattierter Strampelsack oder Anzug mit Kapuze im Winter, Babydecke

Pflege

Wickelkommode oder -aufsatz mit Wickelunterlage, Windeln Anfangsgrösse (bis 5 kg), Wattepad oder Reinigungstücher als Einmalmaterial, Feuchttücher für unterwegs, Badeeimer oder -wanne, Badethermometer, rektaler, digitaler Baby-Fieberthermometer und Vaseline, weiche Babybürste, abgerundete Nagelschere

Pflegeprodukte

Grundsätzlich reicht Wasser, es sind keine Zusätze nötig. Wenn, dann Mandelöl oder naturbelassene Produkte. Wichtig: keine parfümierten Produkte

Für unterwegs

Kinderwagen (im grossen Angebot ist eine Beratung für die individuellen Bedürfnisse sicher hilfreich), Babyautoschale, evtl. Tragetuch oder Baby-Carrier, evtl. Wickeltasche

Sonstiges

Spieldecke oder Matte für auf den Boden

Für den Spitaleintritt

Für die Geburt

- Schweizerinnen: Familienbüchlein
- Ausländerinnen: Ausweise gemäss Informationsblatt des Zivilstandsamtes (Passkopie und Geburtsurkunde der Mutter und – wenn vorhanden – Eheschein)
- Mutterpass See-Spital (wenn vorhanden)
- Blutgruppenausweis
- bequeme Kleider
- evtl. Fotoapparat und Lieblingsmusik

Für das Wochenbett

- bequeme Kleider für tagsüber (Bitte denken Sie daran, dass der Umstandsbauch meist nicht von heute auf morgen verschwindet.)
- Pyjama und Nachthemd
- Socken und Hausschuhe
- Necessaire mit eigenen Toilettenartikeln

Für das Neugeborene (Austritt)

- Kleider
- Babyautoschale

Im Spital vorhanden

- Kleider und Windeln für das Neugeborene sowie alle anderen benötigten Pflegeprodukte für das Baby
- Stilleinlagen
- Netzunterhosen
- Spülflaschen
- Föhn, Frotteetücher, Waschlappen
- Wochenbettbinden

Geburt



Die Gebärmutter ist ein Muskel, der sich nicht bewusst bewegen lässt. Zieht sich die Gebärmutter zusammen, so wird diese Kontraktion Wehe genannt. Die Wehe dient dazu, das Baby in die richtige Lage zu bringen oder die Geburt voranzutreiben. Wehe ist aber nicht gleich Wehe.

Schwangerschaftswehen

Senkwehen fördern die Durchblutung und das Wachstum der Gebärmutter. Der Muttermund wird nicht eröffnet. Bei Schwangerschaftswehen handelt es sich um kurze, regelmässige Wehen, bei denen der Bauch hart wird. Häufig werden sie nicht gespürt. 4- bis 10-mal pro Tag ist normal.



Wehenformen

Senkwehen

Senkwehen beginnen etwa um die 36. Schwangerschaftswoche und lassen das Kind tiefer ins Becken treten. Sie erweichen und verkürzen den Gebärmutterhals. Es handelt sich um ein unregelmässiges Ziehen in der Leiste und im Kreuz, ca. ein- bis zweimal pro Stunde während rund 30 bis 40 Sekunden.

Vorwehen

Vorwehen können über kürzere Zeit regelmässig auftreten, verschwinden dann aber wieder. Sie treten meist in der Leisten- und Kreuzgegend auf und werden (v. a. beim ersten Kind) mit den Geburtswehen verwechselt. Bei Unsicherheiten kann ein warmes Bad hilfreich sein: Beruhigen sich die Wehen durch das warme Wasser, handelt es sich um Vorwehen. Bleiben die Wehen bestehen oder werden sie stärker, handelt es sich meistens um Geburtswehen.

Geburtswehen

Geburtswehen treten rhythmisch und regelmässig auf. Der Muttermund wird eröffnet und das Kind senkt sich tiefer. Die Geburtswehen sind vor allem in der Leisten- und Kreuzgegend spürbar. Die Häufigkeit der Wehen nimmt zu, bis zu drei Wehen in 10 Minuten. Eine Wehe dauert 45–60 Sekunden.

Nachgeburtswehen

Die Geburt der Plazenta erfolgt mit den Nachgeburtswehen, die nicht mehr so schmerzhaft sind und zum Teil mit Wehenmitteln unterstützt werden.

Nachwehen

Nachwehen dienen der Rückbildung der Gebärmutter und der Blutstillung durch Verkleinerung der Wundfläche in der Gebärmutter. Sie treten in den ersten zwei bis fünf Tagen auf, vermehrt beim Stillen.



Unsere Geburtszimmer

Mit unseren drei voll ausgestatteten, klimatisierten Geburtszimmern – alle mit Badewanne – stellen wir sicher, dass stets genügend Kapazität zur Verfügung steht.

Es ist uns wichtig, dass Sie sich bei uns geborgen fühlen. Aus diesem Grund sind unsere Geburtszimmer farblich einzigartig gestaltet und vermitteln eine warme und wohlthuende Atmosphäre. Zusätzlich genießen Sie eine unverbaute Seesicht.

In unseren Geburtszimmern entscheiden Sie mit, wie Sie Ihr Kind zur Welt bringen möchten: auf dem Gebärbett, auf der Bodenmatte oder auf dem Gebärhocker. Oder ziehen Sie eine Wassergeburt in der Gebärbadewanne vor? Wie und in welcher Position Sie gebären, entscheiden Sie situativ mit unserer fachlichen Unterstützung.

Phasen der Geburt

Unter der **Latenzphase** (oder frühen Eröffnungsphase) versteht man die Zeitspanne von Geburtsbeginn bis zu einer Muttermundöffnung von 4–6 cm.

Aktive Eröffnungsphase: Unter der aktiven (oder späten) Eröffnungsphase versteht man die Zeitspanne von einer Muttermundöffnung von etwa 4–6 cm bis zur vollständigen Muttermundöffnung.

Austrittsphase (AP)latente / passive Austrittsphase: Die passive Austrittsphase ist durch folgende Aspekte gekennzeichnet: vollständige Muttermundöffnung und (noch) ohne Pressdrang.

Späte Austrittsphase: Die aktive Austrittsphase ist durch folgende Aspekte gekennzeichnet: Das Kind ist bereits sichtbar oder ein instinktiver Pressdrang setzt bei vollständiger Muttermundöffnung ein.

Nachgeburtsphase: Die Nachgeburtsphase umfasst den Zeitpunkt von der Entwicklung des Neugeborenen bis zur Geburt der Plazenta.

So viel Natur wie möglich, so wenig Medizin wie nötig.

So lautet die Philosophie unserer Geburtenabteilung. Wir möchten Ihnen eine natürliche Geburt ganz nach Ihren Wünschen ermöglichen, mit viel Komfort und der Sicherheit des Spitals.

Jede Geburt ist einzigartig. Verläuft die Geburt unkompliziert, so werden Sie in erster Linie von der Hebamme begleitet. Sie informiert Sie über das Voranschreiten der Geburt und über die Möglichkeiten von Gebärhaltung und Schmerzlinderung, lässt sich unvoreingenommen auf Sie ein und betreut Sie bestmöglich. Spätestens bei der Geburt ist neben der Hebamme auch der verantwortliche Arzt oder die verantwortliche Ärztin anwesend.



Die natürliche Geburt

Zeichen, dass es losgeht

Wer zum ersten Mal vor einer Geburt steht, hat oft Angst, zu spät ins Spital zu fahren. In der Regel verlaufen die ersten Geburten jedoch gemächlich. Wenn Sie regelmässig (ca. alle fünf Minuten) Wehen haben, Ihnen das Fruchtwasser abgegangen ist (Blasensprung) oder Sie leichte Blutungen haben, können das Zeichen für einen Geburtsbeginn sein. Wenn Sie sich unsicher fühlen, ob Ihre Geburt eingesetzt hat, melden Sie sich gerne telefonisch unter: [044 728 17 00](tel:0447281700) (Gebärsaal)

Was wird unter der Geburt gemacht?

Wenn Sie bei uns eintreffen, werden Sie ins Untersuchungszimmer geführt. Die Hebamme kontrolliert die Herzöne des Babys und zeichnet mit dem CTG (Wehenschreiber) die Regelmässigkeit der Wehen auf. Sie kontrolliert Blutdruck, Urin, Gewicht und Lage des Babys. Eventuell wird ein Ultraschall durchgeführt. Der Geburtsbeginn oder -fortschritt kann mit einem vaginalen Untersuchung festgestellt werden.

Sobald die Geburt definitiv begonnen hat, werden Sie in den Gebärsaal geführt. Dort wird Ihnen Blut entnommen und zum Zweck der allfälligen Schmerzmedikation ein Venenzugang gelegt. Rund alle zwei Stunden findet eine vaginalen Untersuchung statt und Herzöne und Wehen werden kontrolliert.

Steisslage

Die vaginale Geburt aus Steisslage ist möglich. Sie wird am See-Spital durchgeführt, dies nach ausführlicher Beratung sowie nach sorgfältiger Einschätzung der kindlichen Grösse im Verhältnis zum mütterlichen Becken und nach Ausschluss weiterer Geburtsrisiken. Gerne beraten wir Sie rund 6 bis 8 Wochen vor dem errechneten Termin. Vereinbaren Sie dazu einen Termin in unserer Praxis: [Tel. 044 728 17 02](tel:0447281702)

Ist eine vaginale Geburt bei Steisslage nicht zu empfehlen, so wird vor dem sonst erforderlichen Kaiserschnitt versucht, das Kind in Schädellage zu drehen. Wir beraten Sie gerne, welche Methoden für Sie infrage kommen.



Schmerzlinderung

Kaum eine Geburt ist schmerzfrei. Doch das Schmerzempfinden ist sehr individuell. Nach wie vor gebären viele Frauen ohne den Einsatz von Schmerzmitteln. Meist ist es für die Gebärenden jedoch beruhigend zu wissen, dass diverse Methoden zur Verfügung stehen, um die Schmerzen zu lindern oder sogar weitgehend auszuschalten.

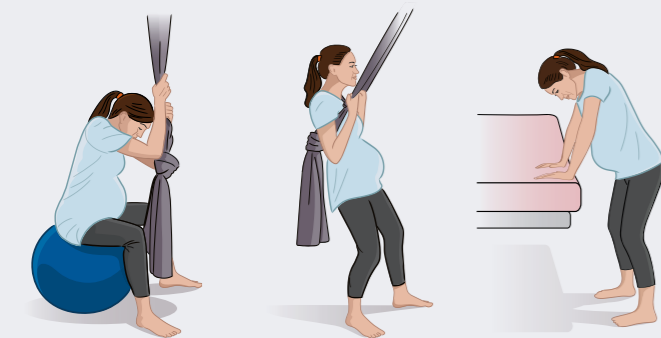
Gegen Schmerzen helfen oft bereits einfache Methoden wie eine richtige Atmung, Bewegung, eine veränderte Geburtsposition oder ein Bad. Wenn das zu wenig Entlastung bringt, so reicht die Palette der Schmerzlinderung von komplementärmedizinischen Methoden wie Homöopathie, Aromatherapie, Akupunktur, Massagen und Wickel bis hin zu Schmerzmitteln der Schulmedizin.

Wir bieten am See-Spital eine patientenkontrollierte Schmerztherapie an. Über eine Pumpe kann die Frau per Knopfdruck selber bestimmen, wie viel Schmerzmittel sie akut benötigt. Eine Überdosierung ist dabei nicht möglich.

Bei der Periduralanästhesie (PDA) wird in der unteren Wirbelsäule ein Katheter eingeführt, um die Nerven im Unterkörper zu betäuben. Das führt zu einer Entspannung im Unterleib und zu einer fast vollständigen Schmerzfreiheit. Die Dosierung der PDA ist so angepasst, dass Sie in Ihrer Mobilität nur leicht eingeschränkt werden und praktisch alle Geburtspositionen einnehmen können.

Geburtspositionen

Während die Position auf dem Ball in der Eröffnungsphase angenehm ist, sind alle anderen Positionen sowohl in der Eröffnungs- wie auch in der Austreibungsphase geeignet.



Positionen 1 bis 3

Bei einer aufrechten Position hilft die Schwerkraft und das Becken ist frei beweglich. Die Position am Strick gibt Halt. Ein Ausfallschritt in stehender Position fördert die Öffnung des Beckens und Beckenbodens.

Vierfüssler

Beim Vierfüssler am Boden ist die Gebärmutter in optimaler Position (Führungslinie), das Becken und der Rücken sind gut beweglich. So kann Rückenschmerzen entgegengewirkt werden.

Gebärbadewanne

Bei der halbsitzenden Position in der Gebärbadewanne ist das Becken frei beweglich und das Wasser gibt Auftrieb.



Seitenlage im Bett

Die Seitenlage im Bett eignet sich gut, wenn die Frau müde oder entkräftet ist. Sie ist auch bei Immobilität (z. B. während einer PDA) möglich.



Gebärhocker

Auf dem Gebärhocker hat der Beckenausgang den grösstmöglichen Durchmesser.



Vierfüssler im Bett

Auch beim Vierfüssler im Bett ist die Gebärmutter in optimaler Position (Führungslinie) und das Becken und der Rücken sind gut beweglich.



Der Kaiserschnitt, bei dem das Baby auf operativem Weg auf die Welt kommt, ist heute aus der Geburtshilfe nicht mehr wegzudenken. In der Schweiz kommt rund jedes dritte Kind per Kaiserschnitt zur Welt.

Man unterscheidet zwischen primärem und sekundärem Kaiserschnitt.



Kaiserschnitt

Der primäre Kaiserschnitt ist geplant und wird durchgeführt, bevor die Geburt natürlich eingesetzt hat. Indikationen dafür können eine geburtsunmögliche Lage des Kindes oder bereits bekannte medizinische Gründe sein. Der sekundäre Kaiserschnitt hingegen wird aufgrund von Komplikationen nötig, die während der Geburt auftreten können.

Heutzutage wird der Kaiserschnitt zum Teil bewusst einer Spontangeburt vorgezogen. Aus Angst vor dem unbekanntem Wehenschmerz oder möglichen Dammverletzungen unter einer natürlichen Geburt wird der Kaiserschnitt sozusagen als kleineres Übel erachtet und als berechenbarer empfunden. Zu glauben, ein Kaiserschnitt sei völlig risikofrei, wäre hingegen ein Trugschluss. Ein Kaiserschnitt ist ein operativer Eingriff, der in Regionalanästhesie oder Vollnarkose durchgeführt wird, und die Schmerzen danach sind nicht zu unterschätzen.

Wir und die Gesellschaft für Pädiatrie sind der Meinung, dass eine komplikationsfreie Geburt für Mutter und Baby die schonendste und oft auch die als beste empfundene Art ist, ein Kind zu gebären. Dass vor einer Geburt Ängste aufkommen, ist dabei völlig normal. Besprechen Sie diese mit uns! Unsere Hebammen sowie unsere Ärztinnen und Ärzte stehen Ihnen jederzeit für ein Gespräch zur Verfügung.



Wochenbett

Die ersten Stunden nach der Geburt

Gleich nach der Geburt – egal ob Sie spontan geboren haben oder Ihr Kind per Kaiserschnitt auf die Welt geholt wurde – dürfen Sie Ihr Baby bei sich haben.

Nachdem die Nachbehandlungen der Geburt abgeschlossen oder im besten Fall keine nötig sind, können Sie das Zusammensein als Kleinfamilie schon in der Gebärabteilung geniessen. Wenig später beziehen Sie dann Ihr Zimmer auf der Wochenbettabteilung.

Am See-Spital praktizieren wir das sogenannte «Rooming-In». Das bedeutet, dass das Baby Tag und Nacht bei Ihnen sein darf, damit Sie sich in aller Ruhe kennenlernen. Selbstverständlich nehmen wir Ihnen das Kleine auch einmal ab, falls Sie sich erholen möchten.



So liegen Sie im Wochenbett

Auch wenn Sie grundversichert sind, liegen Sie bei uns im 2-Bett-Zimmer. Wir möchten es unseren Wöchnerinnen so angenehm wie möglich machen.

Für Eltern ist die erste gemeinsame Zeit mit ihrem Baby mit vielen intensiven Momenten verbunden – Momente, die manche gerne sehr privat zu erleben wünschen.

Komfortzuschlag Geburtshilfe

Mit dem Komfortzuschlag können Sie von den Annehmlichkeiten einer höheren Versicherungsklasse profitieren. Sie erhalten eine beleg- bzw. kaderärztliche Betreuung und liegen während Ihres Aufenthalts in einem 2er- oder 1er-Zimmer (inkl. Hotellerieleistungen wie bspw. kostenlose Getränke und TV, Menüwahl à la carte, etc.). Liegt eine Wöchnerin im 1er-Zimmer, so kann der Partner gratis übernachten und frühstücken.

Wöchnerinnen mit einer Zusatzversicherung haben immer Vorrang. Wir können Ihnen den Komfortzuschlag aus diesem Grund nicht garantieren. Er ist abhängig von der Anzahl der belegten Zimmer. Die Komfortzuschläge sind Pauschalpreise und damit unabhängig von der Aufenthaltsdauer. Die aktuell gültigen Preise entnehmen Sie bitte unserer Website: [see-baby.ch](https://www.see-baby.ch) → Upgrade

Diese und weitere Informationen erhalten Sie auch bei der Patientenaufnahme des See-Spitals, [Tel. 044 728 11 03](tel:0447281103).

Extras für Zusatzversicherte

Sind Sie halbprivat versichert, so liegen Sie bei uns im Zweierzimmer, Privatversicherte im Einzelzimmer. Unsere Zusatzversicherten Wöchnerinnen geniessen die Annehmlichkeiten von *excellence*. Ausserdem erhalten Sie von uns zum Abschied ein Babyshooting und – wie alle Frauen, die bei uns gebären – ein Traubenkernkissen «See-Baby».

Upgrademöglichkeiten

Profitieren Sie von zusätzlich buchbaren Leistungen für:

Allgemeinversicherte

Familienzimmer
CHF 450 pro Nacht

Komfortzuschlag 2er-Zimmer
CHF 3'000 für den Aufenthalt

Komfortzuschlag 1er-Zimmer
CHF 4'000 für den Aufenthalt

Halbprivat Versicherte

Familienzimmer
CHF 200 pro Nacht

Komfortzuschlag 1er-Zimmer
CHF 1'000 für den Aufenthalt



Der Aufenthalt im Spital

Im Wochenbett

erfolgen die ersten kinderärztlichen Untersuchungen beim Baby, eine Einführung in die Pflege und Betreuung des Neugeborenen, eine Unterstützung beim Stillen und erste Tipps für die Rückbildung.

Aufenthaltsdauer

Die Mütter bleiben nach einer natürlichen Geburt in der Regel zwischen 2 und 3 Tagen und nach einem Kaiserschnitt durchschnittlich 4 bis 5 Tage bei uns. Wenn keine Komplikationen zu erwarten sind, spricht von unserer Seite aber nichts dagegen, dass Sie schon früher nach Hause gehen, wenn Sie das wünschen.

Direkt nach der Geburt nach Hause

Sie können bei uns auch ambulant gebären. Suchen Sie doch bereits während der Schwangerschaft das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie dies in Betracht ziehen. In diesem Fall ist es wichtig, dass Sie Unterstützung für die Zeit zu Hause organisieren. Wir vermitteln Ihnen gerne einen Kontakt zu Hebammen, die Sie zu Hause betreuen.

Besuch

Bitte entnehmen Sie die aktuellen Besucherrichtlinien von unserer Website.

Die erste gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby bedarf einer gewissen Umstellung. Wir empfehlen Ihnen, den Besuch auf ein Minimum zu beschränken. Sie tun damit nicht nur sich selbst etwas zugute, sondern auch Ihren Zimmerpartnerinnen, falls Sie sich nicht in einem Einzelzimmer befinden. Gerne können Sie sich mit Ihrem Besuch auch ins Restaurant *Bella Vista* oder in den Aufenthaltsraum begeben.

Essen

Mit einer abwechslungsreichen, gesunden und schmackhaften Küche legen wir ein besonderes Augenmerk auf Ihr Wohlbefinden. Zur Stärkung bieten wir Ihnen eine von unseren Experten für Traditionelle Chinesische Medizin rezeptierte Hühnersuppe an. Diese Suppe ist blut- und milchbildend, fördert die Rückbildung und bringt den Kreislauf in Schwung. Unsere Küche geht auf sämtliche Allergien, Nahrungunverträglichkeiten und individuelle Essensgewohnheiten ein.

Familienzimmer

Für Paare, bei denen der Partner gerne mit Frau und Kind die Zeit im Wochenbett verbringen möchte, haben wir unser Familienzimmer im Angebot. Bei der Benützung des Familienzimmers ist es zwingend, dass der Partner jede Nacht mit im Spital übernachtet. Das Familienzimmer ist ausschliesslich für Paare reserviert und nur für privat Versicherte kostenlos. Im Familienzimmer ist das Frühstück für den Partner inbegriffen.

- Reservationen für das Familienzimmer sind nicht möglich (first come, first serve).
- Ist das Familienzimmer belegt, so wird auf andere Zimmer ausgewichen (bei Kapazität).
- Das Familienzimmer wird für den ganzen Aufenthalt gebucht, einzelne Nächte sind nicht buchbar.
- In Ausnahmefällen kann das Familienzimmer aufgrund von Kapazitätsgründen durch das Hebammenteam aufgelöst werden.

Diese und weitere Informationen erhalten Sie auch bei der Patientenaufnahme des See-Spitals, Tel. 044 728 11 03.



Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Start mit Ihrem Baby. Gerne dürfen Sie sich bei Fragen auch nach dem Spitalaufenthalt an uns wenden.

Bis zum 56. Tag (8 Wochen) nach der Geburt wird von der Grundversicherung die Hebammenbetreuung bezahlt. Ohne ärztliche Verordnung sind zehn Besuche vorgesehen. Bei Erstgebärenden, nach Kaiserschnitt, bei Mehrlingen oder behindertem Kind sogar 16 Besuche. Falls Komplikationen auftreten, kann die Hebamme auf ärztliche Verordnung hin noch mehr Besuche wahrnehmen.

Nehmen Sie bitte frühzeitig Kontakt mit einer frei praktizierenden Hebamme in Ihrer Region auf.
hebamme.ch



Die Zeit danach

Wenn die Freude ausbleibt

Bei vielen Frauen, die geboren haben, tritt zwei bis drei Tage nach der Geburt ein Babyblues auf. Es handelt sich dabei um ein Stimmungstief, das auf die hormonelle Veränderung und die völlig veränderte Lebenssituation zurückzuführen ist. Es vergeht nach einigen Tagen von selbst wieder und muss nicht behandelt werden.

Rund 10 % aller Frauen erleben aber mehr als das. Sie leiden unter einer postnatalen Depression. Diese äussert sich wie folgt:

- Müdigkeit, Erschöpfung
- Konzentrationsprobleme
- Schlaf- und Appetitstörungen
- Antriebslosigkeit und Leere
- Stimmungsschwankungen
- körperliche Beschwerden
- zwiespältige Gefühle dem Kind gegenüber
- Schuldgefühle
- Ängste, Panikattacken
- Selbstmordgedanken

Eine postnatale Depression kann jede Frau treffen. Oft wird sie nicht erkannt, da die Symptome der neuen Belastungssituation zugeschrieben werden.

Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst und kontaktieren Sie eine Fachperson.

Leistungsüberblick des See-Spitals

Operative Disziplinen

- Allgemeine Chirurgie
- Gefäßchirurgie
- Hals-, Nasen-, Ohrenchirurgie*
- Handchirurgie
- Mund-, Kiefer- & Gesichtschirurgie*
- Orthopädie*
- Plastische, Rekonstruktive & Ästhetische Chirurgie*
- Proktologie
- Sportverletzungen
- Unfall- & Gelenkchirurgie
- Urologie*
- Wirbelsäulenchirurgie

Diagnostische Radiologie

- Computertomographie, CT
- Interventionelle Radiologie*
- Kernspintomographie, MRI
- Mammographie
- Röntgen
- Ultraschall

Anästhesiologie, Intensiv- & Rettungsmedizin

- Akute und perioperative Schmerzmedizin
- Anästhesiologie
- Innerklinische Notfallmedizin und Reanimatologie
- Intensivmedizin
- Perioperative Medizin
- Präklinische Notfallmedizin und Rettungsmedizin

Innere Medizin

- Allgemeine Innere Medizin
- Angiologie*
- Endokrinologie*
- Gastroenterologie
- Infektiologie*
- Kardiologie
- Nephrologie
- Neurologie
- Onkologie
- Pneumologie
- Rheumatologie*
- Schlafmedizin
- Schmerzmedizin*

Interdisziplinärer Notfall

Frauenklinik

- Brustzentrum*
- Endometriose
- Familienplanung
- Gynäkologie
- Hebammengeleitete Geburten
- Kinderwunschabklärung
- Minimalinvasive Chirurgie
- Pränatale Diagnostik
- Schwangerschaft & Geburt
- Urogynäkologie

Therapien & Beratungen

- Diabetesberatung
- Ergotherapie
- Ernährungsberatung
- Logopädie
- Physiotherapie
- Seelsorge
- Sozialdienst
- Wundheilung

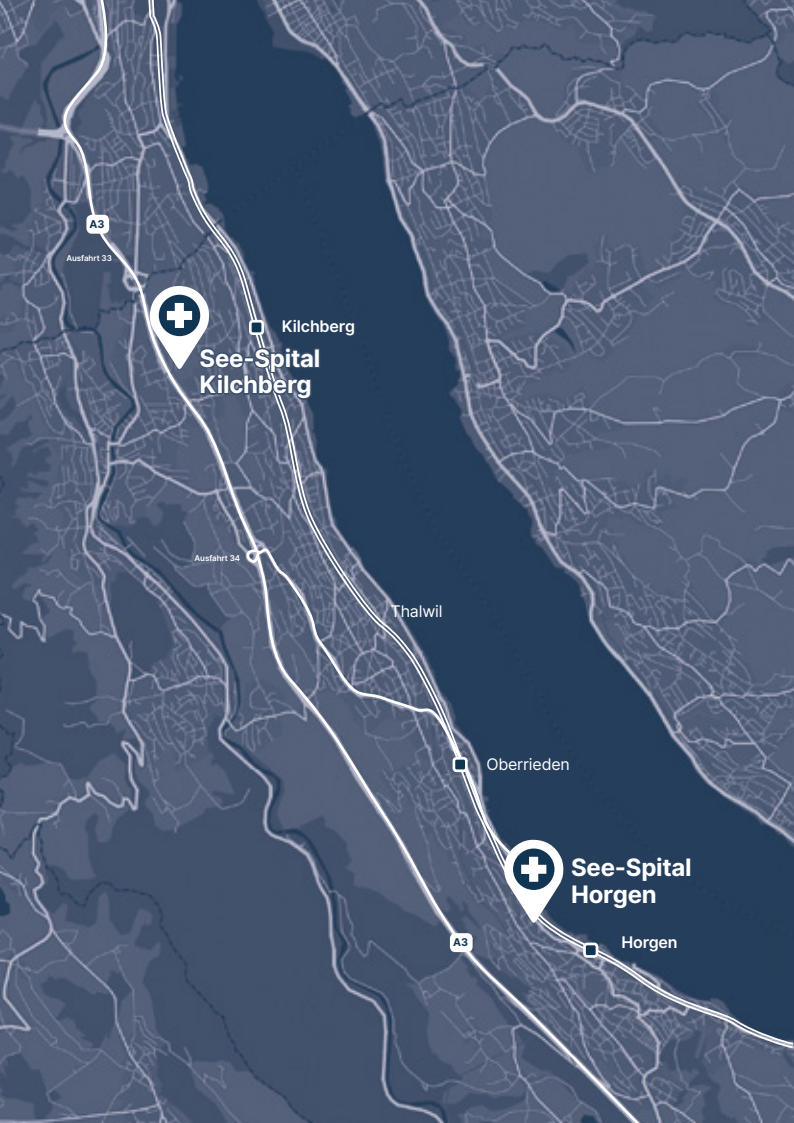
Geriatric*

- Ambulante Geriatrie
- Geriatrische Akutrehabilitation
- Langzeitpflege
- Wohn- & Pflegeheim

Rehabilitation

- Ambulante kardiale Rehabilitation
- Ambulante pulmonale Rehabilitation
- Neurorehabilitation*

* in Kooperation mit Partnern



Frauenklinik

See-Spital Horgen

Asylstrasse 19
CH-8810 Horgen

Telefon 044 728 17 02
sekretariat.frauenklinik@see-spital.ch

Schwangerschaft und Geburt

Notfall und Geburtentelefon

Telefon 044 728 17 00

[see-spital.ch](https://www.see-spital.ch)

see  spital