

Geburtshilfe – Eine Teamsache

Frauenklinik Spital Grabs
Chefärztin, Prof. Dr. med. Seraina Schmid



Angebot der Hebammen – Sprechstunden und Kontrollen

- Die Hebammensprechstunde findet zwischen der 16. - 18. / 26. – 29. / 34. – 37. Schwangerschaftswoche jeweils am Montag und am Donnerstag von 08:00 – 16:00 Uhr statt.
- Die Schwangerschaftskontrolle in der Hebammensprechstunde wird alternativ zur ärztlichen Sprechstunde angeboten, bitte besprechen Sie dies mit Ihrem betreuenden Arzt / Ärztin.



Angebot der Hebammen - Alternativmedizin

- Wir bieten im Gebärsaal verschiedene alternativmedizinische Behandlungen an.
- Diese sind jedoch keine Krankenkassen-Pflichtleistungen und kosten zwischen 10.- und 40.- CHF pro Sitzung.
- Bitte um kurzfristige telefonische Terminvereinbarung.
- Sie dürfen sich jederzeit unter T +41 81 772 55 54 im Gebärsaal melden.

Angebot der Hebammen Akupunktur

- Bei der Akupunktmassage und der Akupunktur werden zur Unterstützung der physiologischen Prozesse die Meridiane aktiviert und der Energiefluss stimuliert.
- Dies kann bei Schwangerschaftsbeschwerden, zur Geburtsvorbereitung und bei kindlicher Beckenendlage angewendet werden.
- Zur Geburtsvorbereitung sind mehrere Sitzungen notwendig.



Angebot der Hebammen

- Kinesio-Taping

- Durch das Anlegen von Tapes können körpereigene Heilungsprozesse unterstützt werden.
- Eine Linderung diverser Schwangerschaftsbeschwerden kann unterstützt werden.

- Aromapflege

- Mit Hilfe von ätherischen Ölen kann die Wehentätigkeit unterstützt werden.
- Ätherische Öle können auch zur Förderung des Wohlbefindens beitragen.



Angebot der Hebammen und des ärztlichen Teams

- **Gespräch Geburtsvorbereitung**

- Gerne bieten wir ein Gespräch zum Reflektieren der vorangegangenen Geburt an.
- Dabei können offene Fragen zur letzten Geburt sowie Fragen zur aktuellen Schwangerschaft geklärt werden.

- **Individuelle Gebärsaalführung**

- Während der Gebärsaalführung nehmen wir uns gerne Zeit für Sie, zeigen Ihnen unsere Räumlichkeiten und klären offene Fragen in einem privaten Rahmen.

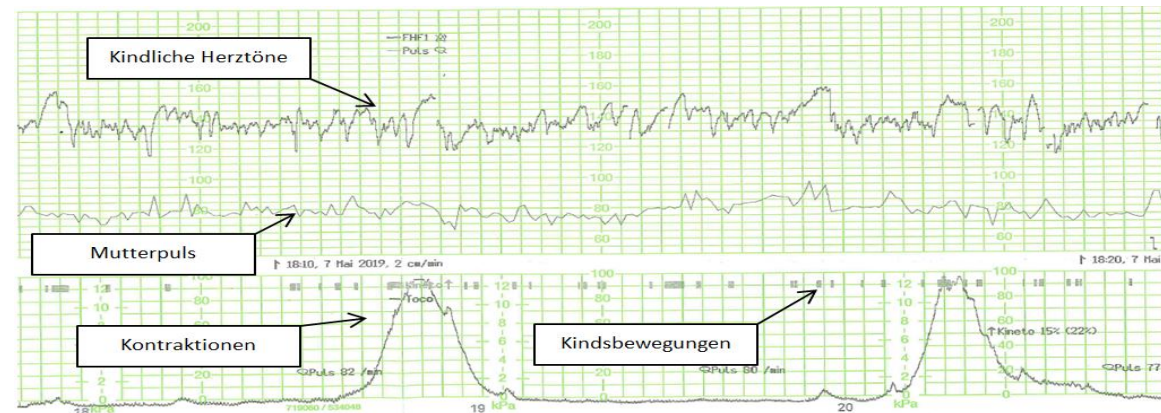
Bitte melden Sie sich für eine Terminvereinbarung unter T+41 81 772 5554.

Eine Schwangerschaftskontrolle im Gebärsaal

Ablauf

- Erhebung der Anamnese (Gesundheits-/Krankheitsgeschichte)
- Körperliche Untersuchung
 - äussere Untersuchung: Abtasten der Lage des Kindes, Vitalzeichen, Urin
 - Innere Untersuchung: Vaginalbefund

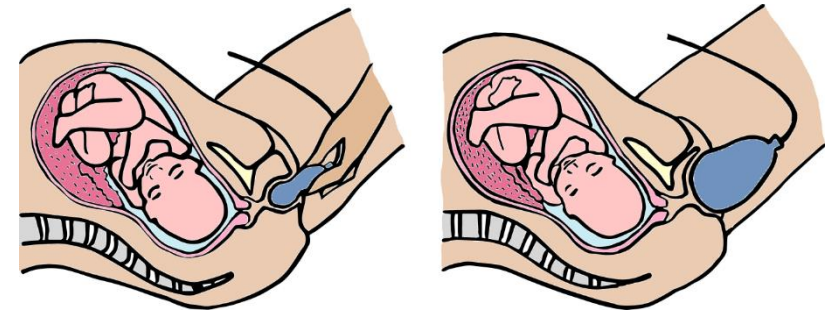
- CTG-Kontrolle
- Beratung
- Ultraschall



Vorbereitung für die Geburt

Dammvorbereitung

- Dammmassage
 - Mit der Dammmassage kann man das Gewebe ab der 35. Schwangerschaftswoche auf die Geburt vorbereiten.
- EPI-NO / Aniball
 - Eine weitere Möglichkeit zur Vorbereitung ist die Anwendung eines Geburts- und Beckenbodentrainers ab der 37. Schwangerschaftswoche.



Geburt

Gründe zur Vorstellung im Gebärsaal

- Bei vorzeitigen Kontraktionen
- Bei regelmässigen Wehen
- Bei Abgang von Fruchtwasser
- Bei Blutungen
- Bei abnehmenden Kindsbewegungen
- Bei Unwohlsein
 - wie starken Kopfschmerzen, Übelkeit, Sehstörungen oder Oberbauchschmerzen

Bitte melden Sie sich unter T +41 81 772 55 54 im Gebärsaal an.

Geburt

Eintritt zur Geburt

- CTG-Kontrolle
 - Überwachung der kindlichen Herzfrequenz
 - Registrierung der Wehen (Häufigkeit und Regelmässigkeit)
- Kurze körperliche Untersuchung
- Vaginaler Befund
- Evtl. Ultraschall



Möglichkeiten des Schmerzmanagements

Alternative Medizinische Methoden

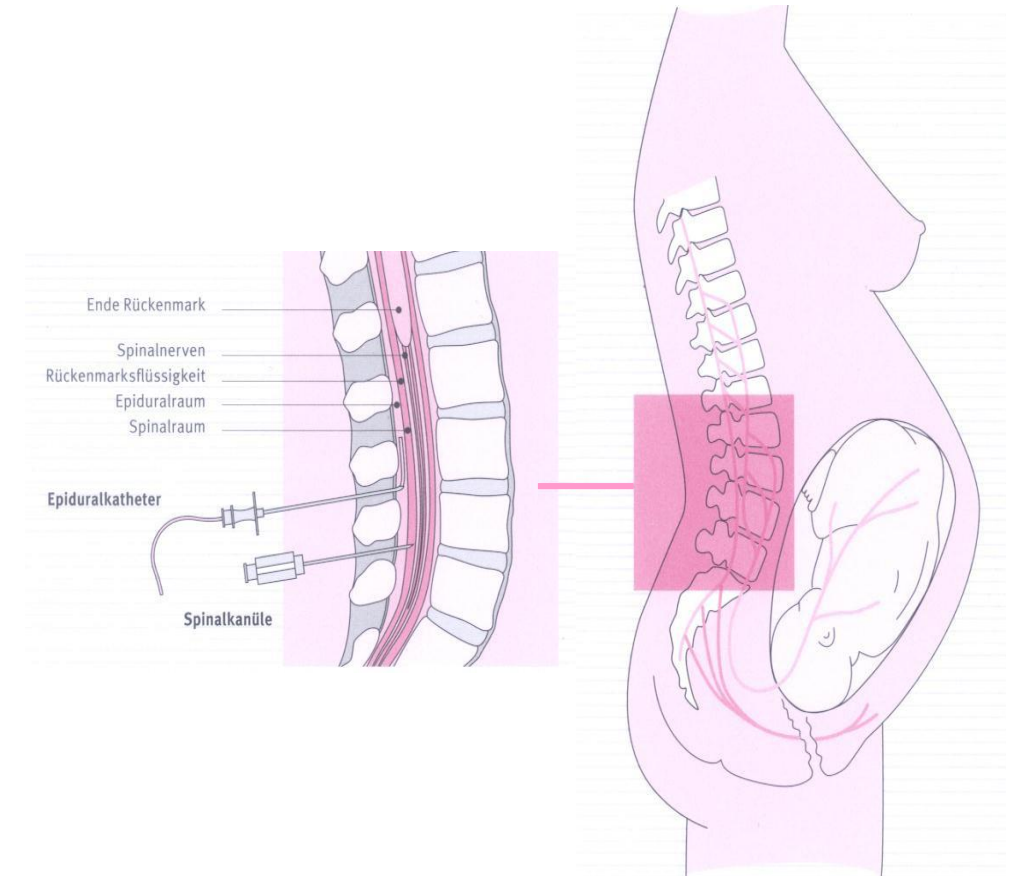
- Massage
- Bewegung
- Aromatherapie
- Akupunktur
- Homöopathie
- Bad
- Atmung
- TENS (Transkutane elektrische Nervenstimulation)



Möglichkeiten des Schmerzmanagements

Schulmedizinische Methoden

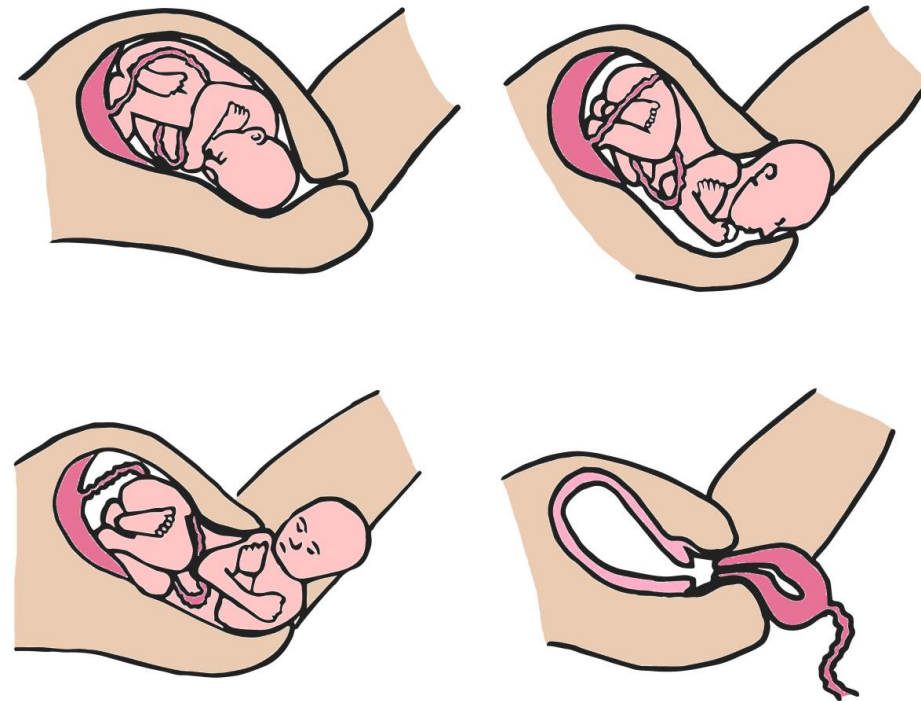
- Lumbale Reflextherapie
- Spasmolytika (krampflösend)
- Analgetika (schmerzstillend, schmerzlindernd)
- Lachgas (schmerzlindernd)
- Periduralanästhesie (sog. PDA, rückenmarksnahe Regionalanästhesie, s. Bild)



Der Geburtsmodus

Spontangeburt

- Ab der vollendeten 34. Schwangerschaftswoche ist die Geburt im Spital Grabs möglich.



Geburtsmodus

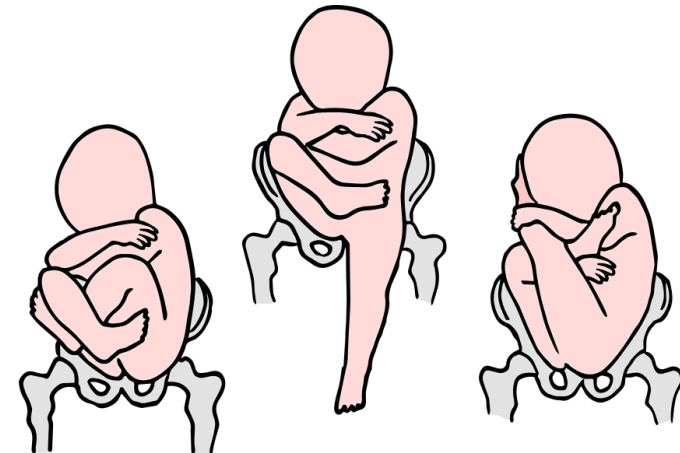
Spontangeburt im Wasser

- 25% der Spontangeburt in Grabs finden im Wasser statt.
- Es gibt zwei Gebärbadewannen, die auch für ein Entspannungsbad während der Geburt genutzt werden können.
- Im neuen Spital wird in jedem Gebärsaal eine Gebärbadewanne zur Verfügung stehen.

Geburtsmodus

Beckenendlage und Zwillinge

- Im Spital Grabs ist es möglich, Zwillinge oder ein Kind aus Beckenendlage spontan zu gebären, wenn die Bedingungen dafür erfüllt sind.
- Gerne laden wir Sie hierzu einige Wochen vor der Geburt zu einem ausführlichen Gespräch ein und erläutern Ihnen die Vorteile und etwaige Risiken.
- Gegebenenfalls kann eine weitere Abklärung mittels Becken MRI sinnvoll sein.
- Gemeinsam mit Ihnen planen wir die bevorstehende Geburt.



Der Geburtsmodus

Spontangeburt nach einem Kaiserschnitt

- Auch nach einem Kaiserschnitt bei der letzten Geburt lernen wir Sie gerne im Vorfeld kennen und beraten Sie im Detail.
- Gemeinsam mit Ihnen planen wir die bevorstehende Geburt.



Der Geburtsmodus

Kaiserschnitt / Sectio caesarea

- Unsere Kaiserschnitttrate liegt bei 23% und ist damit deutlich unter dem schweizweiten Durchschnitt von 32%.



Der Geburtsmodus

Die erste Zeit nach der Geburt

- In den ersten Stunden nach der Geburt ist es uns wichtig, Sie beim ersten Kennenlernen Ihres Kindes und intensiven Bonding zu unterstützen. Dabei liegt das Baby Haut auf Haut bei Ihnen. Auch das erste Stillen erfolgt in dieser Zeit.
- Bevor Sie mit dem Kind auf die Wochenbettstation verlegt werden, erfolgt in Ihrem Beisein die erste ärztliche Untersuchung des Neugeborenen im Gebärsaal.



Das Wochenbett

Allgemein

- Nach einer Spontangeburt werden Sie ca. drei und nach einem Kaiserschnitt ca. vier Tage bei uns verbringen.
- Während dieser Zeit unterstützen wir Sie beim Stillen, in der Baby-Pflege und klären Ihre Fragen.
- Auch werden die kinderärztlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen durchgeführt.
- Wir praktizieren im Spital Grabs das Rooming-in. Das heisst, dass Ihr Kind rund um die Uhr bei Ihnen im Zimmer sein kann.
- Es ist uns wichtig, Sie gemäss Ihren Wünschen und Bedürfnissen zu unterstützen.



Wochenbett

Stillen

- Durch das Stillen entsteht ein enger Kontakt zwischen Mutter und Kind.
- Die Muttermilch ist die ideale Nahrung für das Neugeborene.
- In der Schwangerschaft bildet sich bereits die erste Vormilch (Kolostrum). Diese ist eiweissreich und enthält Abwehrstoffe zum Schutz gegen Infektionen.
- Das Stillen fördert die Rückbildung der Gebärmutter.
- Die Wochenbett-Pflegefachfrauen, Hebammen und die Stillberaterin unterstützen Sie bei der Ernährung Ihres Kindes.



Die Stillberatung

Vorbereiten auf die Stillzeit

- Bei Gestationsdiabetes (Schwangerschaftsdiabetes) kann die vorgeburtliche Muttermilchgewinnung (Kolostrum Banking) von Vorteil sein. Wir informieren Sie gerne darüber.
- Auch nach dem Spitalaufenthalt sind ambulante Stillberatungen bei uns möglich.
 - 3 Beratungen werden von der Krankenkasse übernommen
- Termin nach Vereinbarung unter **+41 81 772 55 44**



Wochenbett zu Hause

Betreuung durch freiberufliche Hebamme

- Zu Hause können Sie durch eine freiberufliche Hebamme kompetent weiterbetreut werden. Bitte nehmen Sie möglichst früh in der Schwangerschaft Kontakt mit der Hebamme Ihrer Wahl auf.
- Die Krankenkasse übernimmt die Hebammenbetreuung bis zum 56. Tag nach der Geburt, insgesamt sind bis zu 10 bzw. 16 Besuche möglich.

Rückbildungskurse

- Nach der Geburt ist es sehr wichtig, die Beckenbodenmuskulatur wieder zu stärken.
- Hierzu erfolgt eine erste Anleitung durch eine unserer auf den Beckenboden spezialisierten Physiotherapeutinnen.

Schwanger.li

Beratung und Informationen

- Familienergänzende Kinderbetreuung
- Vorgeburtlichen Untersuchungen
- Fehlgeburt und Totgeburt
- Wochenbettdepression
- Rechte am Arbeitsplatz
- Finanzielles rund um Schwangerschaft & Geburt
- Hebammenbegleitungen und ärztliche Begleitung

Wir sind für Sie da.

schwanger.li

Beratungsstelle

Regionalstelle Sargans

Für:

- Familienplanung, Schwangerschaft, Geburt, Mutterschaft, Elternschaft und Sexualität

Gut zu wissen:

- Offizielle Beratungsstelle des Kantons
- Die Fachstelle ist politisch und konfessionell neutral
- Die Mitarbeitenden stehen unter Schweigepflicht
- Die Beratung ist unentgeltlich

Regionalstelle Sargans, 081 710 65 85, www.faplasg.ch



Beratungsstellen für Familienplanung,
Schwangerschaft und Sexualität
St. Gallen · Wattwil · Sargans · Rapperswil-Jona

Mütter- und Väterberatung

Angebot

- Betreuung nach Abschluss der Hebammenleistungen oder direkte Betreuung ab Geburt, wenn keine Hebamme involviert ist.
- Kontakt in den Beratungsstellen der Gemeinden oder im Rahmen von Hausbesuchen.
- Auf Wunsch Erstkontakt schon in der Schwangerschaft.
- Freiwillige und kostenfreie Beratung bis zum Kindergarteneintritt.
- Professionelle Beratung zu Fragen rund um Kind und Familie



www.mvbo.ch



S-D-M Soziale Dienste
Mittelrheintal



LIECHTENSTEINISCHES ROTES KREUZ
Menschen. Retten. Leben.

Werdenberg

Sarganserland

Toggenburg

Mittelrheintal

Liechtenstein

SPITALREGION
RHEINTAL
WERDENBERG
SARGANSERLAND

Nützliche Webseiten

- www.ostschweizer-hebammen.ch
- www.hebamme.ch
- www.stillberatung.ch
- www.schwanger.li
- www.faplasg.ch
- <https://www.sf-mvb.ch> (Mütter-Väter-Beratung)
- www.wireltern.ch
- www.swissmom.ch
- www.srrws.ch

Kontakt

Wir stehen Ihnen gerne unter den folgenden Telefonnummern für Fragen zur Verfügung:

Gebärsaal: +41 81 772 55 54

Wochenbett: +41 81 772 55 50

Stillberatung: +41 81 772 55 44

Dienstarzt/-ärztin Frauenklinik: + 41 81 772 54 20



**Wir freuen uns, Sie bald im Spital Grabs
begrüssen zu dürfen.**