



Stadt Zürich
Stadtpital Waid und Triemli



Begleitung für werdende Eltern

**Frauenklinik
Triemli**

Inhalt

Vorwort	3
Vor der Geburt	4
Während der Geburt	10
Nach der Geburt	14
Weiterführende Informationen	19

Vorwort

Liebe werdende Eltern

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

Erfahren Sie mehr über unser breites Angebot und die umfassenden Betreuung in der Frauenklinik Triemli.



KD Dr. med. Stephanie von Orelli
Chefärztin Frauenklinik



Dr. med. Natalie Gabriel
Chefärztin Frauenklinik



Ursina Bavier
Leiterin Pflege Frauenklinik

Wir bereiten Sie auf Ihre Geburt vor

In der Frauenklinik Triemli werden Sie von Beginn der Schwangerschaft an bis nach der Geburt von hochqualifiziertem Personal umfassend betreut. Während Ihres Aufenthalts in einem der lichtdurchfluteten Zimmer können Sie aus unserem vielseitigen Angebot auswählen, was für Sie am besten passt.

Infoabend

Wir bieten regelmässig einen Infoabend zur Geburt in der Frauenklinik Triemli an. Ein Team aus Kaderärztinnen und Kaderärzten der Gynäkologie und Kinderklinik, sowie Hebammen und Stillberaterinnen informiert Sie im Rahmen eines Vortrags über folgenden Themen:

- Sichere und natürliche Geburtshilfe
- Das Wochenbett
- Das Angebot unserer Neonatologie

Die kostenlosen Informationsabende mit Gebärd- und Wochenbettzimmer-Besichtigung, finden jeweils von 19 bis 20 Uhr statt. Wir bieten auch Informationsabende auf Englisch an. Die genauen Daten aller Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.

Kursangebot

Um Sie während der Schwangerschaft zusätzlich zu unterstützen und Sie auf die Geburt vorzubereiten, bieten wir folgende Kurse an:

- Schwangerschaftsgymnastik
- Säuglingspflege (auch auf Englisch)
- Grosseltern-Kurs
- Geburtsvorbereitung (auch auf Englisch)

Alle Kurse werden durch kompetentes Fachpersonal durchgeführt und finden in kleinen Gruppen in den Räumlichkeiten

des Triemli statt. Detailinformationen zu Inhalt, Kursdaten, Kursleiterinnen und Kosten finden Sie auf unserer Website.

Untersuchungen vor der Geburt

Wir bieten Ihnen eine vollumfängliche Betreuung während Ihrer ganzen Schwangerschaft. Wir passen uns Ihren individuellen Bedürfnissen auf höchstem Qualitätsniveau an. Neben regulären Schwangerschaftskontrollen in unserem Ambulatorium bieten wir eine Reihe an Spezialsprechstunden an.



Hebammensprechstunde

In unserer Hebammensprechstunde führen wir reguläre Schwangerschaftskontrollen sowie Beratungsgespräche durch und bieten so schwangeren Frauen eine ganzheitliche Beratung und Betreuung durch erfahrene Hebammen an. Normalerweise werden alle Untersuchungen von einer Hebamme durchgeführt. Bei Bedarf stehen der ärztliche Dienst und andere Fachpersonen bereit. Neben einer umfassenden Betreuung rund um die Schwangerschaft bietet die Sprechstunde auch die Möglichkeit, Bedürfnisse, Ängste und individuelle Wünsche für die bevorstehende Geburt, das Wochenbett sowie die Stillzeit zu besprechen.

Pränataldiagnostik

Im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge können Sie bei uns alle notwendigen Ultraschalluntersuchungen durchführen lassen. Zudem bieten wir alle gängigen Screening-Methoden an und werden Sie über die Möglichkeiten und Grenzen der pränatalen Diagnostik informieren.

Risikoschwangerschafts-Sprechstunde

Wir betreuen Risikoschwangerschaften in einer speziellen Sprechstunde. Dafür werden Fachpersonen aus weiteren Disziplinen wie z. B. der Diabetesberatung, der Kardiologie oder der Rheumatologie hinzugezogen, um eine optimale Betreuung zu gewährleisten. Eine Entbindung ist bei uns ab der 32. Schwangerschaftswoche möglich. Eine Intensivstation und neonatologische Betreuung steht rund um die Uhr zur Verfügung.

Psychologische Unterstützung

Schwangerschaft und Geburt sind Lebensereignisse, die tiefgreifende Veränderungen mit sich bringen. Verunsicherung, Ängste sowie depressive Phasen können im Einzelfall auftreten und sehr belastend sein. Unsere Psychologinnen sind Teil eines interdisziplinären Teams und betreiben praxis- und zielorientierte Psychotherapie. Dabei unterstützen sie Frauen, die bei uns gebären, sowohl stationär, als auch ambulant.





Äussere Wendung

Als eines von wenigen Spitälern bieten wir die Äussere Wendung an. Etwa 95% der ungeborenen Kinder haben sich bis zur 35. Schwangerschaftswoche mit dem Kopf nach unten eingestellt. Wenn das Kind aber weiterhin in Steisslage liegt, können verschiedene Methoden helfen, das Kind zu drehen. Die äussere Wendung ist eine Methode die wir zwischen der 36. und 37. Schwangerschaftswoche ambulant durchführen und die in der Hälfte der Fälle auch gelingt. Wir beraten Sie gerne über die Vor- und Nachteile der Wendung oder die Möglichkeit einer Spontangeburt aus Steisslage.

Alternative Medizin und Traditionelle Chinesische Medizin

In Kooperation mit der Poliklinik für Traditionelle Chinesische Medizin Horgen haben wir ein zusätzliches Angebot für die Betreuung während der Schwangerschaft. Erfahrene Spezialistinnen und Spezialisten versorgen schwangere Frauen mit Traditioneller Chinesischer Medizin auf höchstem Niveau, ohne dabei die Aspekte der Schulmedizin zu vernachlässigen.

Wir begleiten Sie während der ganzen Geburt

Natürliche Geburt

Es ist uns ein grosses Anliegen, Sie bei ihrem Wunsch nach einer natürlichen Geburt zu unterstützen. Sollte bei Ihnen aus persönlichen oder medizinischen Gründen keine vaginale Entbindung in Frage kommen, stehen wir Ihnen beratend zur Seite.

Hebammengeleitete Geburt

Die hebammengeleitete Geburtshilfe orientiert sich am Gedanken, dass Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett natürliche Ereignisse im Leben einer Frau sind. Hebammen begleiten Sie dabei eigenständig und selbstverantwortlich durch die Geburt. Auch die Begleitung und Betreuung der Geburt durch eine Beleghebamme ist in der Frauenklinik Triemli möglich.

Sollten während der Geburt Komplikationen auftreten, wird die Hebamme den ärztlichen Dienst miteinbeziehen. Die Ärztinnen und Ärzte sind sofort verfügbar und können die Hebamme jederzeit unterstützen. Sie alle sind erfahrene Fachpersonen und bilden ein eingespieltes Team, das Ihre persönlichen Bedürfnisse immer an vorderste Stelle setzt.





Schmerzinderung während der Geburt

Uns ist es wichtig, Sie während der Geburt eng zu begleiten. Unsere Hebammen haben viel Erfahrung mit Homöopathie, Akupunktur, Aromatherapie, Taping sowie TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation). Falls Sie Schmerzmedikamente wünschen, geben wir Ihnen an die Geburtsphase angepasste Empfehlungen ab.

Wir bieten unter anderem folgende unterschiedlich starken schulmedizinische Methoden zur Schmerzinderung an:

- Lachgas (wird eingeatmet)
- Ultiva, ein starkes Schmerzmedikament (patientenkontrollierte Schmerzpumpe)
- Die Periduralanästhesie (z.B. Walking-PDA) ist die stärkste Form der Schmerzinderung während der Geburt. Sie ist für Mutter und Kind gut verträglich und wird von einer Narkoseärztin oder einem Narkosearzt über einen Katheter verabreicht.

In der Frauenklinik Triemli profitieren Sie von einer hochqualifizierten Anästhesieabteilung, die rund um die Uhr für Sie bereit steht.

Steisslage und Zwillingengeburt

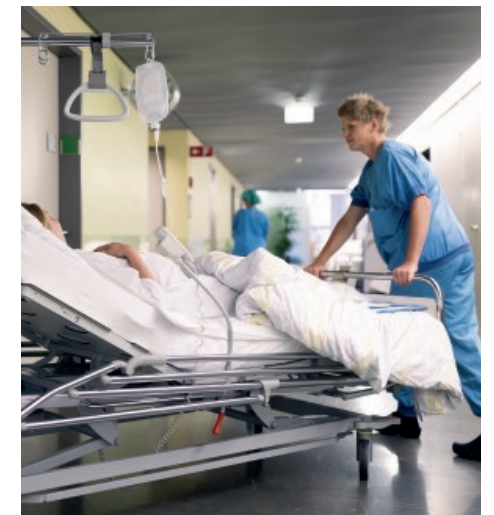
Unser erfahrenes Team begleitet und unterstützt Sie auch bei natürlichen Geburten von Zwillingen, aus einer Steisslage oder bei einer spontanen Geburt nach einem Kaiserschnitt. Bitte nehmen Sie für einen Abklärungstermin frühzeitig mit uns Kontakt auf.

Kaiserschnitt

In der Schweiz kommen rund 30% aller Kinder auf diese Weise zur Welt. Dank unserem hochqualifizierten Fachpersonal haben wir die Möglichkeit jederzeit eine Kaiserschnittentbindung durchzuführen.

Der Operationssaal befindet sich direkt in der Gebärdabteilung, so dass die Wege kurz sind und dadurch jederzeit höchste Sicherheit gewährleistet ist.

Sollte in Ihrem Fall ein Kaiserschnitt geplant sein, werden wir Sie in einem Gespräch über die Operation und deren Risiken genau informieren. In den meisten Fällen darf der Partner oder eine Bezugsperson beim Kaiserschnitt anwesend sein.



Jetzt starten Sie in einen neuen Lebens- abschnitt

Das Wochenbett

Sie verbringen das Wochenbett in der Frauenklinik Triemli oder bei sich zu Hause. Unser Ziel ist es, Ihnen und Ihrem Kind während des Aufenthalts in der Frauenklinik Triemli einen optimalen Start in den neuen Lebensabschnitt zu ermöglichen. Auf der Wochenbettabteilung arbeiten neben dem ärztlichen Team Pflegefachfrauen, Hebammen, Stillberaterinnen und Fachfrauen Gesundheit sowie Auszubildende. Sie alle unterstützen und beraten Sie als Familie im Umgang mit Ihrem Baby. Wir bereiten Sie auf die Zeit nach dem Klinikaufenthalt vor und vermitteln Ihnen das nötige Wissen für die Zeit im Wochenbett zu Hause. Wir empfehlen die Begleitung durch eine Hebamme zu Hause und unterstützen Sie gerne bei der Suche nach einer freipraktizierenden Hebamme. Denken Sie daran, sich in diesem Fall frühzeitig zu melden.

Eine Liste der Kontaktadressen für Beleghebammen finden Sie auf unserer Website.

Upgrade

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



Rooming-In

Der Beziehungsaufbau von Mutter und Kind ist für beide besonders wichtig. Deshalb legen wir Wert darauf, dass Sie möglichst viel Zeit mit Ihrem Kind verbringen können. Wir lassen Ihnen diese Zeit mit dem 24 Stunden Roomin-In. Bei Bedarf werden Sie jederzeit von unseren Fachleuten in der Pflege und im Umgang mit ihrem Baby unterstützt.

Verpflegung

Ein weiteres Angebot, von dem Sie als Wöchnerin profitieren können, ist unser reichhaltiges Frühstücksbuffet: Täglich von 08.00 bis 09.30 Uhr steht es auf der Station für Sie bereit und gegen eine Pauschale kann sich auch Ihr Partner oder Ihre Partnerin am Buffet bedienen. Nach der Geburt bieten wir jeder Frau eine kräftigende Hühnersuppe an, zubereitet



nach einem Rezept aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Mit der Hühnersuppe kommen Frauen nach der Geburt schneller wieder zu Kräften. Die leichtverdauliche Suppe unterstützt ausserdem die Rückbildung der Gebärmutter und wirkt blut- und milchbildend.

Stillambulatorium

Als UNICEF-zertifiziertes «Baby Freundliches Spital» ist es uns wichtig, das Stillen des Neugeborenen zu fördern. Muttermilch ist die beste Säuglingsnahrung und enthält alles, was ein Neugeborenes für seine Entwicklung braucht. Dabei halten wir uns an die von der Weltgesundheitsorganisation WHO und der Unicef empfohlenen zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen. Unsere Beraterinnen des Stillambulatoriums stehen Ihnen dabei unterstützend zur Seite. Ambulante Stillberatungen sind auch nach dem stationären Wochenbett möglich, zusätzlich haben wir eine 24h Help-Line für Notfälle eingerichtet.

Stillambulatorium
24h Help-Line
+41 44 416 65 08

Sicherheit Ihres Neugeborenen

Routinemässig wird in den ersten Lebenstagen ein Hörtest sowie ein Neugeborenen-Screening zur Früherkennung angeborener Stoffwechselerkrankungen durchgeführt. Bei medizinischen Komplikationen des Neugeborenen stehen jederzeit unsere Fachärztinnen und Fachärzte der Kinderklinik zur Verfügung. In Notfällen ist eine Verlegung in unsere Neonatologie jederzeit möglich.



Kurse nach der Geburt (Rückbildung, Infant Handling, usw.)

Um Sie nach der Geburt und im Umgang mit ihrem Baby zu unterstützen bieten wir eine Reihe von Kursen an.

Die Kurse werden von kompetenten Fachpersonen in kleinen Gruppen durchgeführt und finden auf dem Gelände des Triemli statt. Details zu Kursdaten, Kursleiterinnen und Kosten entnehmen Sie bitte unserer Website.



Weiterführende Informationen



Interessieren Sie sich für unser Kursangebot oder benötigen Sie eine Hebammenvermittlung? – Diese und viele weitere Informationen zur Frauenklinik Triemli sowie zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett finden Sie auf unserer Website. Scannen Sie dafür den nebenstehenden QR-Code oder verwenden Sie den untenstehenden Link.

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

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spenderas



Stadtspital Waid und Triemli

Standort Triemli
Birmensdorferstrasse 497
8063 Zürich
+41 44 416 11 11
triemli.ch/frauenklinik