

spitäler schaffhausen



# Schwangerschaft und Geburt

Informationen für werdende Eltern



# Inhaltsverzeichnis

- 5 Herzlich willkommen
- Geburtsvorbereitung**
- 6 Bei uns ist Ihr Kind in guten Händen
- Geburt**
- 8 Emotionen pur
- Wochenbett**
- 12 Die Zeit nach der Geburt
- Vater werden**
- 16 Vorbereitung für den Partner
- Schwangerschaft**
- 18 Pränatale Untersuchungen
- 22 Die Risikoschwangerschaften
- 23 So beugen Sie Infektionen vor
- 24 Aktiv durch die Schwangerschaft
- 26 Die richtige Körperpflege
- Ernährung**
- 28 Gesundes Essen für den optimalen Start
- Rechtliches**
- 32 Ihr gutes Recht
- Team und Kontakt**
- 34 Wir sind für Sie da



# Herzlich willkommen



## Liebe werdende Eltern

Die Geburt des eigenen Kindes – dieses unvergessliche Erlebnis zählt für viele Menschen zu den bewegendsten Momenten und erstrebenswertesten Zielen im Leben. Auch die Wochen der Schwangerschaft erfahren viele Paare als einzigartig. Der Körper verändert sich und mit ihm oft auch das Verständnis und die Einstellung zum Leben. Ängste sowie Zweifel sind während der Schwangerschaft übrigens so normal wie Glücksgefühle und Vorfreude. Auch für uns ist jede Geburt ein besonderes Ereignis, über das wir uns freuen und auf das wir uns immer wieder mit der gleichen Sorgfalt vorbereiten.

Wir, ein gut eingespieltes Team, bestehend aus erfahrenen Ärztinnen und Ärzten, Pflegefachfrauen und Hebammen, sind für Sie da. Rund um die Uhr, an 365 Tagen. Wir unterstützen Sie vor, während und natürlich auch nach der Geburt Ihres Kindes.

Wir freuen uns sehr, wenn wir Sie durch diese intensive und anspruchsvolle Lebensphase begleiten dürfen. Eine Phase voller glücklicher Gefühle und neuer Erfahrungen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Antworten geben auf die wichtigsten Fragen rund um die Schwangerschaft, die Geburtsvorbereitung sowie die Geburt selbst, aber auch die Tage danach. Und natürlich erfahren Sie hier, was Sie von der Frauenklinik des Kantonsspitals Schaffhausen erwarten dürfen.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns einfach an, wir nehmen uns gerne Zeit für ein persönliches Gespräch.

Ihr Frauenklinik-Team des Kantonsspitals Schaffhausen

Dr. med. Katrin Breitling  
Chefärztin

## Vorbereitung – unsere Dienstleistungen



### Kurs- und Beratungsangebot rund um Schwangerschaft, Geburt und die erste Zeit danach

Wir legen grossen Wert auf eine umfassende Betreuung.

Informationsabend für werdende Mütter und Väter

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 19.30 bis 21.30 Uhr führen wir diese Informationsveranstaltung im Kantonsspital durch. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Allgemeine Kurse für werdende Mütter und Väter

Wir bieten unterschiedliche Geburtsvorbereitungskurse an, verteilt über mehrere Abende, ganztags am Samstag, mit Hypnobirthing oder bei geplantem Kaiserschnitt.

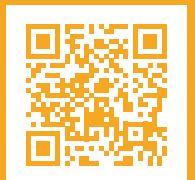
... und nach der Geburt:

- Babyschwimmen für Säuglinge und Kleinkinder
- Rückbildungskurs
- Stillapéro – reden – stillen – chillen – jeweils am letzten Mittwoch im Monat (ausser Feiertage), 15.00–17.00 Uhr, Kantonsspital, im Café La Mamma (Trakt E, 3. Stock).

Beratung nach der Geburt

- Stillberatung
- Das Baby und das Kleinkind verstehen

Weitere Informationen zu den Kursen, Kursdaten sowie Anmeldungen unter: [www.spitaeler-sh.ch/geb-kurse](http://www.spitaeler-sh.ch/geb-kurse) oder unser Sekretariat hilft Ihnen weiter: 052 634 23 16.





«Die einfühlsame Begleitung der Mami mit ihrem Neugeborenen und der ganzen Familie direkt nach der Geburt ist mir ein persönliches Anliegen und wohl das Schönste in meinem Beruf.»

Hiltrud Meier, Pflegefachfrau und Stillberaterin

## Mein Kind in guten Händen

Sie erwarten ein Kind, freudig und voller Sehnsucht, und suchen einen Ort, wo es sicher und geborgen zur Welt kommen kann. Die Frauenklinik des Kantonsspitals in Schaffhausen bietet Ihnen umfassende Leistungen, damit Sie als werdende Mutter, als werdender Vater die bevorstehende Zeit unbeschwert erleben können. Eine Geburt bringt viele Veränderungen mit sich und will deshalb sorgfältig vorbereitet sein. Wir informieren Sie und unterstützen Sie bei Ihren Entscheiden.

### Individuelle Betreuung

Ein positiver Schwangerschaftstest ist für viele gleichbedeutend mit der Erfüllung eines Herzenswunsches. Ein neues Leben macht sich auf den Weg, um schon bald in Ihren Händen zu liegen und Sie anzustrahlen. Bis es aber so weit ist, gilt es viele Entscheidungen zu treffen, wie zum Beispiel den Ort der Geburt auszusuchen. Auch eine individuelle Betreuung ist für werdende Eltern von grosser Bedeutung, denn sie wollen schliesslich nur das Beste für Ihr Kind. Damit wir Ihren persönlichen Wünschen optimal entgegenkommen können, veranstalten wir im Kantonsspital jeweils am ersten Mittwoch im Monat einen Informationsabend. Sie lernen die Ärztinnen und Ärzte, Hebammen und Pflegefachpersonen kennen, erfahren, wie wir arbeiten, und hören einiges über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und die erste Zeit zu Hause. Gleichzeitig können Sie sich ein Bild von unseren Gebärsälen, der Wochenbettstation mit Familienzimmer und der Neugeborenenabteilung (Neonatologie) machen. Auf Wunsch können Sie den Gebärsaal auch individuell besichtigen oder ein persönliches Gespräch mit einer unserer Hebammen führen. Rufen Sie uns an unter 052 634 23 25, und vereinbaren Sie einen Termin.

### Optimale Vorbereitung

Auch wenn die Geburt noch Wochen oder Monate entfernt ist, setzen Sie sich frühzeitig damit auseinander. Unsere Schwangerschaftskurse (siehe Box) helfen Ihnen dabei und machen Sie fit für die körperlichen Herausforderungen während der Schwangerschaft und der Geburt. Sie helfen Ihnen aber auch, Ängste abzubauen, und ermöglichen den direkten Austausch mit anderen Eltern und den Kursleiterinnen.

Und das können Sie sonst noch von uns erwarten:

- Wir fördern eine gute Mutter-Kind-Beziehung
- Wir begleiten Sie persönlich während Ihrer gesamten Schwangerschaft, gehen auf Ihre Wünsche ein und beantworten selbstverständlich alle Ihre Fragen.
- Wir unterstützen die natürliche und sanfte Geburt, unabhängig davon, ob Sie im Bett oder im Wasser gebären möchten.
- Wir garantieren Ihnen eine kompetente Versorgung von Mutter und Kind.
- In enger Zusammenarbeit mit unseren Kinderärzten betreuen wir frühgeborene und kranke Kinder individuell und auf dem neusten Stand der medizinischen Möglichkeiten.

Ob Sie unter dem nachgeburtlichen «Babyblues» leiden sollten, später Fragen zum Stillen oder zur Betreuung Ihres Kindes haben, wir unterstützen und betreuen Sie vor, während und nach der Geburt.

### Anmeldungen nicht vergessen

Melden Sie sich für die Geburt im Kantonsspital bei Ihrem Frauenarzt bzw. Ihrer Frauenärztin an. Anschliessend erhalten Sie von uns weitere Informationen über unser Spital sowie das Anmeldeformular für den Aufenthalt in der Frauenklinik. Nehmen Sie bitte auch frühzeitig Kontakt mit Ihrer Krankenkasse auf, und klären Sie ab, welche Kosten im Rahmen der versicherten Leistung im Detail übernommen werden. Denken Sie daran, Ihr Kind etwa in der 28. Schwangerschaftswoche bei Ihrer Krankenkasse anzumelden, damit es von Geburt an versichert ist.

## Geburt – Emotionen pur



### Wichtig für den Spitalaufenthalt

#### Für die Mutter

- Morgenmantel und Schlafkleidung
- Hausschuhe, bequeme Kleider, Toilettenartikel

#### Für das Baby

- eine Garnitur Babykleider mit Mütze, eine Decke und ein Babyautositz für den Heimweg

#### Ausweise

- Blutgruppen- und Versicherungsausweis Ihrer Krankenkasse
- Impfausweis
- Allergiepass
- Ledige und geschiedene Schweizerinnen: Schriftenempfangsschein und/oder Zivilstandsausweis, eventuell Wohnsitzbescheinigung und Vaterschaftsanerkennung
- Ausländerinnen: Familienbüchlein oder Heiratsurkunde, Ausländerausweis



«Diese kleinen Wunder lassen mich täglich staunen und unendlich dankbar sein.»

Ursina Piguet, Stationsleitung Wochenbett und Neonatologie

## Ein Wunder der Natur

Die Geburt eines Babys ist für uns alle immer wieder etwas unglaublich Schönes. Es sind faszinierende, ja beinahe spirituelle Momente, wenn ein Kind das Licht der Welt erblickt. Jede werdende Mutter und jeder werdender Vater erleben die letzten Stunden und Minuten vor dem unvergesslichen Ereignis auf ihre ganz individuelle Art. Aber eines haben alle gemeinsam – die Sicherheit und das Wohlbefinden ihres Kindes ist ihnen das wichtigste Gut. Die nachfolgenden Informationen sollen Ihnen helfen, die Geburt als etwas vom Natürlichsten der Welt zu verstehen.

### Wenn der Zeitpunkt gekommen ist

Um es gleich vorwegzunehmen – im Fachjargon spricht man immer von Schwangerschaftswochen und nicht, wie im Volksmund verbreitet, von Monaten. Entsprechend kommt ein Kind durchschnittlich 40 Wochen nach dem ersten Tag der letzten Periode zur Welt. Aber trotz sorgfältiger Planung und Vorsorgemassnahmen: Die wenigsten Kinder kommen «pünktlich» zur Welt. Normalerweise werden sie zwischen der 37. und 42. Woche geboren. Vor diesem Termin sprechen wir von Frühgeburten und danach von übertragenen Kindern. Wann ist nun der richtige Zeitpunkt, zu uns in die Frauenklinik zu fahren? Wir haben für Sie die wichtigsten Symptome in der nebenstehenden Box zusammengefasst. Ist es dann so weit, werden Sie bei Ihrem Eintritt von der Hebamme empfangen. Sie wird als Erstes feststellen, ob die Geburt schon begonnen hat und wie weit der Muttermund geöffnet ist. Danach kontrolliert sie die kindlichen Herztöne und die Lage des Kindes, misst Ihren Blutdruck, erfasst Ihr Gewicht und untersucht Blut und Urin. Die Ärztin oder der Arzt der Gebärdabteilung führt eine allgemeine Untersuchung durch.

### Die Geburt

Mit den einsetzenden Wehen beginnt sich der Schleimpfropf zu lösen, mit dem der Muttermund bisher verschlossen war. Sie spüren dies an einem leicht blutigen Ausfluss, dem sogenannten Zeichnen. (Dies kann übrigens auch schon mehr als eine Woche vor Geburtsbeginn geschehen, ohne weitere Geburtsanzeichen.) Jetzt beginnt die lang ersehnte Geburt, die in drei Phasen eingeteilt wird: Eröffnungs-, Austreibungs- und Nachgeburtphase. Unser Team, bestehend aus einer Hebamme, einem

Arzt oder einer Ärztin, begleitet und betreut Sie während allen Geburtsphasen. Wir freuen uns, wenn Ihr Partner oder eine andere Bezugsperson unterstützend bei Ihnen sein kann. Auf Wunsch und nach Möglichkeit werden diese Begleitpersonen natürlich auch in die Geburt mit einbezogen. Äussern Sie einfach Ihre Wünsche, wir gehen gerne darauf ein.

### Der Beginn

Die Eröffnung ist die längste Phase der Geburt. Die Dauer ist abhängig von der Intensität und der Häufigkeit der Wehen sowie der Dehnbarkeit Ihres Muttermundes. Sie beginnt mit den ersten regelmässigen Wehen, die das Kind nach unten schieben, und endet, wenn der Muttermund völlig geöffnet ist, was etwa zehn Zentimetern entspricht. Bei Erstgebärenden erweitert sich der Muttermund um jeweils rund einen Zentimeter pro Stunde. Viele Frauen möchten sich in dieser Phase bewegen und herumgehen. Andere hingegen empfinden ein entspannendes Bad im warmen Wasser oder eine Rückenmassage des Partners als wohltuend und beruhigend. Wählen Sie ganz einfach das, was Ihnen am besten behagt.

### Erster Kontakt

In der Austreibungsphase rutscht Ihr Baby zunächst durch die Wehen etwas tiefer. Sobald wir das Köpfchen sehen, müssen Sie unter Anleitung der Hebamme aktiv mitpressen. Dies lernen Sie zuvor in den verschiedenen Schwangerschaftskursen. Sie können während dieser Pressphase die Ihnen bequemste Stellung wählen; sei dies halb sitzend auf dem Gebärbett, liegend in Seitenlage, kauern auf dem Gebärhocker, stehend oder im Wasser liegend.

## Geburt – Emotionen pur



### Jetzt ist es so weit

Spüren Sie folgende Anzeichen, sollten Sie uns anrufen und, je nachdem, direkt in die Frauenklinik eintreten:

- bei vaginalem Abgang von leicht blutigem Schleim;
- wenn Sie langsam stärker werdende und regelmässige Wehen (beim ersten Kind alle fünf bis acht, bei weiteren Geburten alle zehn Minuten), ähnlich der Menstruationsschmerzen, spüren;
- wenn Sie Fruchtwasser verlieren, tröpfchenweise oder im Schwall;
- wenn Sie sich allgemein unwohl fühlen, Ihnen übel ist oder Sie eine innere Unruhe spüren.

Eines dieser Zeichen oder alle zusammen bedeuten, dass Ihr Baby wahrscheinlich in den nächsten Stunden bis Tagen geboren wird.

Rufen Sie uns an, und wir besprechen, was zu tun ist: 052 634 23 25.

Bei der Geburt des kindlichen Kopfes beurteilen Hebamme und Arzt den Damm. Üblicherweise führen wir keinen Damm-schnitt durch. Gelegentlich kann er bei sehr straffem Damm erforderlich sein. Damit Sie nicht länger auf den ersehnten Moment warten müssen, legen wir Ihnen direkt nach der Geburt Ihr Kind für den ersten, wichtigen Kontakt auf Ihren Bauch und durchtrennen erst dann die Nabelschnur. In der nun folgenden Nachgeburtphase wird durch weitere, meist als nicht schmerzhaft empfundene Wehen die Nachgeburt, die sogenannte Plazenta, geboren. Wir kontrollieren, ob diese vollständig ist, und zeigen und erklären sie Ihnen gerne.

### Linderung bei Schmerzen

Wir werden immer wieder gefragt, wie gross die Schmerzen während der Geburt sein werden. Diese Frage können wir leider nicht beantworten, denn Geburtsschmerzen werden sehr individuell wahrgenommen. Für viele sind sie erträglich, für andere nur schwer auszuhalten. Aber fürchten Sie sich nicht, Geburtsschmerzen können gut gelindert werden. Oft helfen bereits die gezielte Atmung, eine Massage, ein warmer oder kalter Wickel, ein Bad oder Homöopathika. Speziell warmes Wasser entspannt. Darum schätzen viele werdende Mütter die Möglichkeit, im Wasser zu gebären. Entscheiden Sie spontan, ob Sie beispielsweise die Eröffnungsphase, teilweise oder ganz, oder gar die gesamte Geburt im Wasser erleben möchten. Natürlich achten wir dabei auf Ihre und die Sicherheit

Ihres Kindes. Die Herztonüberwachung unterstützt uns dabei. Sollten Ihre Schmerzen trotzdem sehr stark sein, verschaffen schmerzstillende Medikamente, die Inhalation von Lachgas oder eine Teilnarkose (Spinal- oder Periduralanästhesie) rasch Linderung.

### Momente der Glückseligkeit

Nach der Geburt näht der Arzt bzw. die Ärztin eine allfällige Geburtsverletzung (Dammriss oder -schnitt) in örtlicher Betäubung. Danach ist Ihnen die Hebamme bei der Körperpflege behilflich. Die folgenden Stunden sind nun ganz für Ihre frischgebackene Familie reserviert. Auch wenn Sie etwas erschöpft sein werden, jetzt folgen die unvergesslichen Momente, in denen Sie Ihr Kind zum ersten Mal in engem Körperkontakt näher kennenlernen können. Nach zwei bis drei Stunden werden Sie mit Ihrem Kind auf die Wochenbettstation verlegt. Mehr zur Wochenbettstation erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

## Ausserordentliche Geburten

Mit dem Kardiotokogramm (CTG) werden die Herztöne des Kindes und die Wehen aufgezeichnet. So können wir das Wohlbefinden Ihres Babys während den Geburtsphasen überwachen. Zeigt das Kardiotokogramm einen übermässigen Geburtsstress des Kindes, oder sind Sie nach einer langen Eröffnungsphase stark erschöpft, kann der Arzt Ihnen aktiv bei der Geburt helfen. Dies ist dann möglich, nachdem der Muttermund vollständig geöffnet ist, und geschieht routinemässig mit der Saugglocke oder Geburtszange. Ein Kaiserschnitt wird erst dann notwendig, wenn für die Mutter oder das Kind oder für beide das Risiko einer vagi-

naln Geburt zu gross ist. Manchmal wissen wir dies schon vor Wehenbeginn, beispielsweise dann, wenn sich das Kind in einer gebärunfähigen Lage befindet. Der Kaiserschnitt wird heutzutage fast immer mit einer Teilnarkose (Spinal- oder Periduralanästhesie) durchgeführt. Mit diesen Verfahren können Sie die ersten Minuten Ihres Kindes voll miterleben.

## Wochenbett – die Zeit nach der Geburt





*«Die fürsorgliche Betreuung sowohl der Hebamme und später der Pflegefachfrauen im Wochenbett gaben mir das Gefühl, die Zeit im Spital als Flitterwochen mit dem Baby zu erleben. Am unvergesslichsten bleibt der Moment, als mir Alina gleich nach der Geburt auf die Brust gelegt wurde.»*

*Rahel Schlatter, Mutter*

## Ein neues Leben

Ist Ihr Kind nach langer Schwangerschaft zur Welt gekommen, beginnt für Sie ein ganz neues Leben – vor allem, wenn es Ihr erstes Kind ist. Aufgrund der hormonellen Veränderung nach der Geburt und der neuen Lebenssituation sind Stimmungsschwankungen oder ein vorübergehendes Gefühlstief – der Babyblues – keine Seltenheit. Speziell während des sogenannten Wochenbetts, welches nach der Geburt beginnt und mit der vollständigen physischen Erholung nach sechs bis acht Wochen endet. In dieser Zeit verändert sich nicht nur Ihr Körper, es findet auch eine seelische Umstellung statt.

### Verwöhnzeit

Normalerweise bleiben Sie nach der Geburt ein paar Tage bei uns. Falls Sie sich über viele Besuche freuen, dann lassen Sie sich von Ihren Angehörigen und Freunden verwöhnen. Vielleicht verspüren Sie aber das Bedürfnis nach Ruhe und möchten nur ganz wenige Menschen empfangen. Teilen Sie dies mit, Ihre Angehörigen und Freunde werden Verständnis dafür haben. Die Besuchszeiten für allgemein-versicherte Patientinnen sind täglich 13.30–20.00 Uhr, für Halbprivatpatientinnen täglich 10.00–20.00 Uhr, für Privatpatientinnen gibt es keine Einschränkungen. Individuellen Wünschen im Familienzimmer, Einzelzimmer und «Albergo» kommen wir gerne entgegen.

### Tipps und Ratschläge

Während des Wochenbetts haben Sie Zeit, sich einerseits von der Geburt zu erholen, aber vor allem auch, um sich mit Ihrem Kind vertraut zu machen. Nutzen Sie während dieser Zeit jede Gelegenheit, unser Fachpersonal um Ratschläge zu fragen. Bei uns kommen jährlich mehrere

Hundert Babys zur Welt – wir kennen uns also aus in sämtlichen Fragen rund um das Wohlergehen von Müttern mit Ihren Kindern. Und falls Sie sich mal zu müde oder zu schwach fühlen, um sich um Ihren Nachwuchs zu kümmern, oder gerne einmal Zeit für sich alleine oder nur mit Ihrem Partner wünschen, werden Sie die Pflegefachfrauen gerne entlasten.

### Stillen ist gesund

Muttermilch ist mehr als nur die beste Nahrung für ein Neugeborenes: Stillen schafft eine intime Mutter-Kind-Beziehung. Entsprechend empfehlen wir eine gesunde und ausgewogene Ernährung (mehr dazu ab Seite 28). Zudem sollten Sie daran denken, dass Ihr Körper jetzt vermehrt Flüssigkeit, Mineralien, Spurenelemente und Vitamine braucht. Vor allem aber sollten Sie auf Zigaretten, Alkohol und Drogen verzichten und Ihren Arzt oder Ihre Ärztin konsultieren, bevor Sie Medikamente einnehmen.

## Wochenbett – die Zeit nach der Geburt



Die Vorteile der Muttermilch sind vielfältig:

- sie enthält alle notwendigen Nährstoffe
- sie enthält Abwehrstoffe und bietet dem Säugling somit Schutz vor vielen Infektionskrankheiten, denn gegen die Krankheiten;
- sie ist keimfrei und begünstigt ein problemloses Verdauen;
- sie ist praktisch, denn sie hat immer die richtige Temperatur, ist in ausreichender Menge vorhanden und kostenlos.

### Stillen ist natürlich

Ihre Brust wird durch die hormonellen Veränderungen während der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereitet. Sie können diesen Prozess unterstützen, indem Sie während der letzten Schwangerschaftswochen die Brustwarzen durch Waschen mit kaltem Wasser ohne Seife und durch Trocknen an der Luft und Sonne kräftigen. Übrigens ist es

völlig normal, wenn schon vor der Geburt etwas Vormilch fließt. Wenn wir Ihnen das Kind nach der Geburt in die Arme legen, wird es aus einem natürlichen Reflex heraus bald nach Ihrer Brust suchen. Helfen Sie ihm dabei, und es wird rasch die an Eiweißen und Abwehrstoffen reiche Vormilch (Kolostrum) trinken. Die eigentliche Milchbildung beginnt mit dem Milcheinschuss ab dem dritten bis vierten Tag nach der Geburt. Um einen Milchstau zu verhindern, müssen Sie das Kind zu Beginn acht- bis zehnmal pro Tag stillen. Sobald sich die Milchmenge eingespielt hat, reichen fünf bis acht Stillmahlzeiten pro Tag. Richtiges und kräftiges Saugen braucht etwas Zeit und Geduld. Das Kind muss viel lernen: den Mund offen zu halten und beim Trinken nicht nur die Brustwarze, sondern auch den Warzenhof mit zu umfassen. Das Saugen regt gleichzeitig die Milchbildung an und steuert die Milchmenge. Die Stilldauer wird durch das Kind bestimmt.

### Beratung und Unterstützung

Sie werden vor und nach der Geburt von speziell ausgebildeten Hebammen, Stillberaterinnen, Pflegefachfrauen und Kinderpflegefachfrauen sowie Ärztinnen und Ärzten in allen Fragen des Stillens beraten und unterstützt. Mit dem Stillen können Sie bereits unmittelbar nach der Geburt beginnen. Da die Muttermilch alles enthält, was das Neugeborene braucht, erhält es keine zusätzliche Flüssigkeit. Die ersten zwei bis drei Wochen sind Lernwochen für das Neugeborene: Der Saugreflex muss gefördert werden. Um das natürliche Saugverhalten des Neugeborenen nicht zu stören, verzichten wir, wenn möglich, auf Schoppen und Nuggi. Wenn das Stillen aus gesundheitlichen Gründen zu Beginn nicht möglich ist, werden wir den Kontakt zu Ihrem Kind fördern und das Stillen so schnell wie möglich gewährleisten. Mütter, die nicht stillen können oder möchten, erhalten konkrete Informationen rund um die optimale Ernährung, die Nähe und Fürsorge zu und mit ihrem Kind; als Mutter, als Eltern und als Familie.

### Ausführliches Abschlussgespräch

Haben Sie keine Angst davor, dass Sie Ihr Kind zu sehr verwöhnen oder dass Sie durch die neue Situation überfordert sein werden. Bei Stillproblemen stehen Ihnen unsere Pflegefachfrauen auf der Wochenbettstation mit Rat und Tat zur Seite. Unser Team ist für Sie da, rund um die Uhr. Bevor Sie nach Hause gehen, beraten wir Sie ausführlich beim Abschlussgespräch. Sie erhalten zusätzliche Kontaktadressen von Stillberaterinnen, Hebammen sowie von Mütter- und Väterberatungsstellen. Ausserdem können Sie auch einen

Termin mit der Stillberaterin der Frauenklinik vereinbaren oder die «La Leche Liga» in Schaffhausen kontaktieren.

### Kontrollen sind wichtig

Vor dem Spitalaustritt untersuchen wir Ihr Kind nochmals gründlich und machen einen Blut- sowie einen Hörtest. So können bereits allfällige schwere Hörschäden erkannt und behandelt werden. In der Regel führt der Kinderarzt oder die Kinderärztin nach dem ersten Monat einen Ultraschall der Nieren und der Hüften durch. Beim persönlichen Austrittsgespräch mit Ihrer Pflegefachfrau und der Ärztin bzw. dem Arzt erhalten Sie zudem verschiedene Hinweise für die Zeit nach dem Spitalaufenthalt. Auch nach Ihrem Austritt sind wir für Sie da. Wenden Sie sich jederzeit an die Wochenbettstation oder an Ihren Arzt bzw. die Ärztin, wenn Fragen auftauchen.

### Körperliche Liebe

Grundsätzlich bestimmen Sie, wann Sie wieder intimen Kontakt mit Ihrem Partner aufnehmen möchten. Als Folge vom Stillen ist die Scheide häufig sehr trocken und auch das Verlangen nach Intimität deutlich eingeschränkt. Viele Frauen verspüren leichte Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Dies ist zum grossen Teil stillbedingt und normalisiert sich in kurzer Zeit nach dem Abstillen wieder. Ein Gleitgel ist bei trockener Scheide angenehm. Bei längerer anhaltenden Beschwerden sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Insgesamt kann sich das sexuelle Empfinden nach der Geburt verändern, unter anderem auch durch die neue Familiensituation.

## Gymnastik optimiert Rückbildung

Beim Stillen wird das Hormon Oxytozin ausgeschüttet. Dieses bewirkt, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht und beschleunigt deren Rückbildung. Dieses Zusammenziehen – die Nachwehen – kann schmerzhaft sein. Wir empfehlen Ihnen die Rückbildungsgymnastik. Sie fördert die Kontrolle über Blasen- und Darmfunktion sowie die Sensibilität im Bereich des Beckenbodens. Zu Hause weitergeführt, verbessert sie Ihre Fitness, trägt zu einer guten Haltung bei und beugt einer späteren Blasen-

schwäche vor. Der unwillkürliche Abgang von Stuhl und/oder Urin (Inkontinenz) kann eine unangenehme Folge von Schwangerschaft und Geburt sein. Diese Störung verschwindet nach Abschluss des Wochenbetts und mit Rückbildungsgymnastik meist wieder. Sollte das nicht der Fall sein, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber. Die Physiotherapie des Kantonsspitals bietet regelmässig Kurse für Rückbildungsgymnastik an, zu denen Sie sich jederzeit anmelden können: 052 634 25 28.

## Vater werden – Vorbereitung des Partners



### Väter als «Geburtshelfer»

Machen Sie sich keine Sorgen, ob Sie sich im Gebärsaal richtig verhalten und Sie mit den Schmerzen Ihrer Partnerin umgehen können. Diese Befürchtungen sind meist unbegründet. Denn allein Ihr Dasein ist wichtig. Sie können Ihrer Partnerin helfen, sie anfeuern, Ihr Mut zusprechen und Trost spenden.

Die Geburt ist Schwerstarbeit für Ihre Partnerin. Sie unterstützen sie wirkungsvoll, wenn Sie

- sie loben und mit ihr sprechen,

- sie beim Atmen unterstützen,
- sie halten und stützen und ihr mit einer kleinen Massage Linderung verschaffen,
- sie aufmuntern, ihr die Stirn kühlen oder zu trinken geben,
- ganz einfach da sind.

Nehmen Sie es übrigens nicht persönlich, wenn es unter der Belastung der Geburt zu unschönen Ausdrücken kommt. Es ist nicht so gemeint.



«Die für mich bewegendsten Momente waren der erste Ultraschall und das unbeschreibliche Glücksgefühl, als ich meine Tochter das erste Mal in den Armen halten konnte.»

Michael Popic, Vater

## Vaterglück erleben

Eine Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt ist nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer ein intensiver Prozess. Genauso wie die künftige Mutter, durchläuft auch der künftige Vater emotionale Achterbahnen auf dem Weg in die neue Lebensphase «Familie».

### Hohe Ansprüche

Eine schwangere Partnerin, die bevorstehende Geburt und das anschliessende Familienleben bringen für werdende Väter enorme Umstellungen mit sich. Die Ansprüche der heutigen Gesellschaft an sie sind hoch. Neben der noch meist traditionell gelebten Rollenteilung des – oft mindestens für eine Zeit – alleinigen Ernährers möchten die meisten Männer als liebevolle Väter und gute Ehepartner wahrgenommen werden, gleichzeitig beruflich weiterkommen und auch ihren Freundeskreis nicht vernachlässigen. Das wird nicht immer einfach sein und bedeutet intensive Kommunikation zwischen den Partnern über Ängste, Gefühle, Hoffnungen, Träume und Zweifel. Viele werdende Väter plagt speziell beim ersten Kind die Angst vor der grossen Verantwortung. Aber auch die Sorge um die Gesundheit der Partnerin, des Kindes oder die finanzielle Absicherung können zu schlaflosen Nächten führen. Werde ich ein guter Vater sein? Wie stark wird mein Leben eingeschränkt? Was bedeuten Kinder für meine Karriere? Diese Fragen sind ein wichtiger Teil der männlichen Vorbereitung vor und während der Schwangerschaft. Nehmen Sie sie ernst, und diskutieren Sie diese mit Ihrer Partnerin.

### Gemeinsam vorbereiten

Die Schwangerschaft ist auch eine intensive Zeit für die werdenden Väter. Nutzen Sie diese, um sich aktiv auf Ihr Kind vorzubereiten und seine Fortschritte mitzuerleben. Es ist zudem eine Lebensphase, in der Ihre Partnerin Ihre Unterstützung braucht. Möglichst viele gemeinsame Momente miteinander verbringen stärkt Ihre Partnerschaft. Besuchen Sie zusammen Kurse, bereiten Sie sich gemeinsam auf den Moment der Geburt vor. Tauschen

Sie sich über die eigenen Vorstellungen, Gefühle, über die Vorfreude, aber auch über die Ängste aus. Stellen Sie uns ruhig Ihre Fragen, auch darüber, was Sie während der Geburt machen können. Für viele ist das Dabeisein eine besondere Herausforderung, und sie wollen ihrer Rolle im Gebärsaal gerecht werden. Geht es Ihnen auch so? Und wird Ihnen manchmal mulmig, wenn Sie an diese Fragen denken? Dann begleiten Sie Ihre Partnerin zur Ultraschalluntersuchung. Dies und der gemeinsame Besuch eines Geburtsvorbereitungskurses helfen vielen künftigen Vätern, ihre Ängste vor der Geburt zu überwinden.

### Gefühle zeigen

Während Ihre Partnerin noch im Wochenbett liegt, warten verschiedene Aufgaben auf Sie. So müssen die Formalitäten erledigt und die Verwandten, Freunde und Bekannten informieren. Wenn bereits Kinder da sind, brauchen diese jetzt Ihre volle Aufmerksamkeit. Und falls Sie sich nach der Geburt deprimiert fühlen, denken Sie daran: Der sogenannte Babyblues kann auch Väter treffen. Hier hilft der Austausch mit anderen Personen. Nach der Geburt bekommt die Beziehung zu Ihrem Kind, die Sie bereits während der Schwangerschaft aufbauen konnten, nochmals eine ganz neue Bedeutung. Nie werden Sie den Moment vergessen, wenn Sie Ihr Baby zum ersten Mal im Arm halten und es Sie anschaut.

### Kinder brauchen Rituale

Meist sind Väter tagsüber abwesend und können im Vergleich zur Partnerin nur einen Bruchteil der Zeit mit dem Kind verbringen. Aber jedes Mal, wenn Sie es herumtragen, mit ihm in beruhigender Weise sprechen, es pflegen, intensiviert sich Ihre Beziehung. Beobachten Sie, was Ihr Kind besonders mag. Ein guter Ort, seinem Kind nahe zu sein, ist der Wickeltisch. Die meisten Kinder lieben ihn. Hier können sie nach Herzenslust ohne Windeln herumstrampeln und sich beim Wickeln verwöhnen lassen. Kinder brauchen Rituale. Übernehmen Sie deshalb sich wiederholende Aufgaben. Bringen Sie es regelmässig in sein Bettchen, singen Sie ein Lied. Zeigen Sie Gefühle, lassen Sie Ihr Kind merken, dass Sie es lieben.

# Schwangerschaft – pränatale Untersuchungen



## Ungeborenes Leben schützen

Auch wenn positive Gedanken während der Schwangerschaft überwiegen, so taucht früher oder später unausweichlich die Frage auf, ob das Baby gesund zur Welt kommen wird. Aus medizinischer Sicht kann Ihnen trotz modernster Technologie niemand eine absolute Sicherheit garantieren. Deshalb sind regelmässige Kontrollen während der Schwangerschaft sehr wichtig. Sie geben Ihnen und dem ärztlichen Personal wertvolle Hinweise zur Entwicklung Ihres Kindes. Nebenbei ermöglichen Ihnen Ultraschalluntersuchungen einen ersten, unvergesslichen «Blick» auf Ihr ungeborenes Kind.

### Wichtige Schwangerschaftskontrollen

Wer kennt sie nicht, die Ultraschallbilder von ungeborenen Babys. Anfänglich werden Sie kaum etwas darauf erkennen können. Aber unter fachkundiger Anleitung sehen auch Sie bald die Beinchen, das Köpfchen, ja vielleicht sogar schon das Geschlecht des ungeborenen Kindes – wenn Sie es denn überhaupt bereits wissen wollen. Untersuchungen während der Schwangerschaft sind ein enorm wichtiges Instrument zur Beurteilung der Entwicklung. Während der alle vier bis sechs Wochen stattfindenden Schwangerschaftskontrollen untersuchen wir absolut schmerzfrei, wie die Schwangerschaft verläuft, welche Entwicklungsschritte Ihr Kind macht und ob es Ihnen und Ihrem Baby gut geht. Beim Auftreten bestimmter Symptome (siehe Box) sollten Sie aber immer sofort mit uns Kontakt aufnehmen.

### Während der ersten Schwangerschaftskontrolle

- fragen wir nach früheren Schwangerschaften, Krankheiten, Operationen usw.;
- kontrollieren wir Gewicht und Blutdruck;
- untersuchen wir den Urin, um eine Nieren-, Blasen- oder Zuckerkrankheit ausschliessen zu können;
- identifizieren wir die Blutgruppe und weisen den Rhesusfaktor oder andere Blutgruppen-Antikörper nach;
- bestimmen wir das Hämoglobin (Eisen im Blut);
- führen wir, falls nötig, auch eine vaginale Untersuchung durch, gegebenenfalls mit Krebsvorsorgeabstrich des Gebärmutterhalses (PAP);
- analysieren wir, ob und welche infektiösen Krankheiten, wie Röteln, Gelbsucht (Hepatitis-B) oder Lues (Syphilis), Sie durchgemacht haben; auf Wunsch mit Aids-Test;
- führen wir eine erste Ultraschalluntersuchung durch.

## Sofortige Kontaktaufnahme

Sollte bei Ihnen eines der folgenden Symptome auftreten, so suchen Sie uns bitte sofort auf:

- Blutungen aus der Scheide
- vorzeitige Wehen
- starke, krampfartige Bauchschmerzen oder Schmerzen (Druckgefühl) im Oberbauch
- Abgang von Fruchtwasser
- wenn die Kindsbewegungen schwächer werden
- starke Wassereinlagerung im Gewebe, rasche Gewichtszunahme

- Fieber, ab 38° Celsius und mehr
- heftige Kopfschmerzen, eventuelle Sehstörungen
- Schmerzen beim Wasserlösen, Juckreiz in der Scheide oder im Schambereich

Diese Symptome können harmlos sein. Aber sie können auch auf ernsthafte Krankheiten hinweisen. Darum lassen Sie sie durch Ihre Ärztin, Ihren Arzt abklären.

# Schwangerschaft – pränatale Untersuchungen

## Während der weiteren Kontrollen untersuchen wir

- Ihr Körpergewicht, den Blutdruck, das Hämoglobin sowie den Urinstatus
- die kindlichen Herztöne
- Grössenentwicklung der Gebärmutter
- in besonderen Situationen den Muttermund

## Frühzeitige Diagnostik

Neben den erwähnten Kontrollen ist die Ultraschalluntersuchung ein seit mehr als 40 Jahren erprobtes und von uns empfohlenes, wichtiges Instrument der Schwangerschaftskontrolle. Die nach heutigem Kenntnisstand ungefährliche Untersuchung zeigt die Entwicklung des Kindes. Trotz leistungsfähigem Ultraschall kann man nie absolut erkennen, ob ein Kind vollständig gesund ist, aber wir können damit eine Vielzahl von Krankheiten ausschliessen und zahlreiche Fehlbildungen frühzeitig diagnostizieren. Was geschieht, wenn Unvorhergesehenes eintritt und die Ultraschallbilder schwerwiegende Störungen zeigen? Sie können Eltern vor die schwierige Entscheidung stellen, die Schwangerschaft weiterzuführen oder abbrechen zu lassen. Manche Eltern wünschen aus diesen oder anderen Gründen keine diagnostischen Massnahmen während der Schwangerschaft. Selbstverständlich respektieren wir diesen Wunsch und bitten Sie, uns rechtzeitig darüber zu informieren.

## Erste Ultraschall-Untersuchung, 11.–14. Schwangerschaftswoche

Bei Ihrem rund sechs bis acht Zentimeter grossen Kind (Scheitel-Steiss-Länge) können wir bereits Arme, Beine sowie einige Kopf- und Körperstrukturen beurteilen. Weiter untersuchen wir,

- ob Sie eines oder mehrere Kinder erwarten;
- ob das Kind an der richtigen Stelle in der Gebärmutter liegt;
- seit wann Sie schwanger sind und bestimmen den Geburtstermin;
- ob die Nackentransparenz verbreitert ist. Dies könnte auf einen möglichen Herzfehler oder auch auf eine Chromosomenstörung (z. B. Downsyndrom) hinweisen. Mehr dazu finden Sie nachstehend unter «Spezielle vorgeburtliche Abklärungen».

## Zweite Ultraschall-Untersuchung, 21.–23. Schwangerschaftswoche

Bei diesem Screening, Ihr Kind misst nun rund 22 Zentimeter, untersuchen wir:

- das regelmässige Wachstum Ihres Kindes und wie sich seine Organe entwickeln;
- die Lage der Plazenta (Mutterkuchen) und die Fruchtwassermenge;
- ob ein Verdacht auf eine Fehlbildung besteht.

## Dritte Ultraschall-Untersuchung, 33.–35. Schwangerschaftswoche

Ihr Baby ist nun bereits zwischen 42 und 46 Zentimeter gross. Im Zentrum dieser Untersuchung stehen:

- das weitere Wachstum und die Entwicklung der Proportionen;
- die Lage des Kindes und der Plazenta;
- die Gesundheit des Kindes und der Mutter. Das starke Wachstum des Kindes kann beispielsweise auf eine Erkrankung des Blutzuckerstoffwechsels bei der Mutter hinweisen.

## Spezielle vorgeburtliche Abklärungen

Aufgrund der Ergebnisse aus dem Ultraschall, genetischer Vorbelastungen oder des Alters der Mutter empfehlen wir in manchen Fällen, zusätzlich noch spezielle vorgeburtliche Untersuchungen durchführen zu lassen. Natürlich entscheiden Sie selber, welche Tests vorgenommen werden sollen. Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Untersuchungen.

## Nackentransparenz-Messung und 1. Trimester-Test

In der 12.–14. Woche führen wir auf Wunsch eine Nackentransparenz-Messung oder einen 1. Trimester-Test (Nackentransparenz-Messung und Blutanalyse) durch. Bei der Nackentransparenz-Analyse wird die Flüssigkeitsansammlung unter der Nackenhaut des Kindes mit Ultraschall gemessen. Eine verbreiterte Nackentransparenz kann beispielsweise auf eine Trisomie 21 (Downsyndrom) oder auf eine Fehlbildung innerer Organe hinweisen. Der 1. Trimester-Test besteht aus einer Kombination der Nackentransparenz-Messung und einem Test des mütterlichen Blutes. Aus den Resultaten der Untersuchungen, der Vorge-



«Ich schätze die Vielseitigkeit unserer Betreuung während der Schwangerschaft bis zur Geburt sowie die persönliche Atmosphäre unserer modernen Klinik.»

Katarzyna Radke, Oberärztin Frauenklinik

schichte sowie aufgrund des Alters der Mutter wird das individuelle Risiko einer Trisomie 21 für die laufende Schwangerschaft berechnet.

### Nicht-invasive pränataldiagnostische Tests (NIPD-Tests)

Schwangere, bei deren Baby ein erhöhtes Risiko für Trisomie 21 besteht, mussten früher invasive Pränataldiagnostik (Amniozentese oder Chorionzottenbiopsie) durchführen lassen, wenn sie eine präzise Diagnose erhalten wollten. Heute gibt es nicht-invasive Tests, um verschiedene Trisomien (zum Beispiel Trisomie 21, 13 oder 18) im mütterlichen Blut festzustellen.

### Wer trägt die Kosten?

Die Nackentransparenz-Messung ist Bestandteil der ersten Ultraschall-Untersuchung. Die Kosten werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen. Ebenfalls werden die Kosten für Blutwertbestimmung und die Berechnung des kindlichen Trisomie-21-Risikos (Ersttrimester-Test) vergütet. Die Kosten für erweiterte Abklärungen (NIPD-Test, Fruchtwasserpunktion, Chorionzottenbiopsie) werden bei erhöhtem Risiko für eine Trisomie 21 oder bei dringendem Verdacht auf eine andere Chromosomenstörung unter bestimmten Umständen von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP, Grundversicherung) vergütet. Bedingung für die Kostenübernahme eines NIPD-Tests ist, dass zuvor ein Ersttrimester-Test durchgeführt wurde und dabei das Risiko für die Trisomien 21, 18 oder 13 höher ist als 1:1000.

### Risiken richtig einschätzen

Besteht ein hohes Risiko für eine chromosomale Veränderung bei einem Kind, dann sind nicht-invasive pränataldiagnostische Tests leider häufig nicht genügend aussagekräftig.

In diesem Fall können die Anzahl und Strukturanteile der kindlichen Chromosomen mit invasiven pränataldiagnostischen Methoden genauer untersucht werden: mit der Chorionzottenbiopsie (Gewebeentnahme aus dem Mutterkuchen) und der Amniozentese, der Fruchtwasserpunktion. Beide Untersuchungen sind leider mit gewissen Risiken für das Kind verbunden. So kann beispielsweise eine Fehlgeburt ausgelöst werden. Dieses Risiko liegt bei einer Fruchtwasserpunktion bei einem Prozent, bei der Chorionzottenbiopsie bei etwa drei bis vier Prozent.

### Die Chorionzottenbiopsie

Die Chorionzottenbiopsie (CVS, Plazentabiopsie, Mutterkuchen-Gewebeentnahme) kann bereits ab der 11. kompletten Schwangerschaftswoche durchgeführt werden. Unter Ultraschallkontrolle führen wir eine spezielle Nadel durch die Bauchdecke der Mutter und entnehmen der Plazenta ein kleines Gewebeteilchen, welches anschliessend im Labor analysiert wird.

### Fruchtwasserpunktion

Die Fruchtwasserpunktion (Amniozentese) wird meist in der 16.–18. Schwangerschaftswoche durchgeführt. Bei diesem Eingriff wird ebenfalls unter Ultraschallsicht eine feine Nadel durch die mütterliche Bauchdecke in das Fruchtwasser geführt und etwas Flüssigkeit zu Analyse Zwecken entnommen.

### Dopplersonografie

Die Dopplersonografie ist eine besondere Methode der Ultraschalluntersuchung, bei der die Durchblutung in kindlichen oder mütterlichen Gefässen gemessen wird. Dadurch erhält man Hinweise auf die Kreislaufsituation des Kindes und kann, insbesondere bei Risikoschwangerschaften, das Wohlbefinden des Babys besser einschätzen. Für normale Schwangerschaften ist die Dopplersonografie nicht als Screening-Methode geeignet.

## Was sind Trisomien?

Trisomien sind Krankheiten, bei denen im Erbgut ein Chromosom zu viel vorhanden ist. Am häufigsten – in etwa 1 von 680 Geburten – handelt es sich um die Trisomie 21, auch Downsyndrom genannt. Hier können

verschiedene Grade von geistiger Behinderung mit Fehlbildungen von Organen verbunden sein. Das Risiko eines Downsyndroms erhöht sich mit zunehmendem Alter der Mutter, oder wenn in einer früheren Schwangerschaft bereits eine solche Veränderung aufgetreten ist.

## Risikoschwangerschaften

Trotz idealer Vorbereitung und medizinischer Untersuchungen – eine Schwangerschaft birgt auch Risiken. Vor allem wenn bereits vor Ihrer Schwangerschaft eine Erkrankung besteht, Sie Mehrlinge erwarten oder sich im Schwangerschaftsverlauf plötzlich gesundheitliche Besonderheiten bei Ihnen oder Ihrem Kind ergeben. In diesen Fällen bieten wir Ihnen eine spezielle Risikosprechstunde an. Wir betreuen Sie dabei in enger Kooperation und je nach Fragestellung auch mit Kollegen anderer Fachdisziplinen.

### Beckenendlage

Liegt Ihr Baby mit dem Popo nach unten, sprechen wir von einer «Beckenendlage». Dies trifft für ca. 3–5 Prozent der Kinder im dritten Schwangerschaftsdrittel (3. Trimenon) zu. Als eines von wenigen Spitälern bieten wir Ihnen die Möglichkeit einer äusseren Wendung, bei der das Kind von aussen gedreht wird. Dies ist bei einem Grossteil der Kinder möglich. Falls von Ihnen gewünscht, bieten wir auch die vaginale Beckenendlagegeburt als sichere Alternative zum sonst meist durchgeführten Kaiserschnitt an.

### Äussere Wendung

Falls sich Ihr Kind nicht bis zur 36. Schwangerschaftswoche selbst in Schädellage gedreht hat, bitten wir Sie, in der 37. Woche einen Gesprächstermin in unserer Risikosprechstunde zu vereinbaren. Je nach Situation können wir Ihnen die vorher angesprochene, meist ambulant durchgeführte äussere Wendung anbieten. Sollte der Wendungsversuch nicht erfolgreich sein, bieten wir Ihnen je nach Situation folgende weitere Hilfe an:

- Sie erwägen die normale Spontangeburt bei Steisslage. Wir klären ab, ob die Voraussetzungen für eine vaginale Geburt gegeben sind, und begleiten Sie gerne durch eine vaginale Geburt aus Beckenendlage.

- Sie wünschen weder äussere Wendung noch Spontangeburt, dann besprechen wir mit Ihnen die Möglichkeit eines Kaiserschnitts.

### Plazentainsuffizienz

Wenn der Mutterkuchen die Versorgung Ihres Kindes nur eingeschränkt gewährleistet, sprechen wir von einer Plazentainsuffizienz. Eine Mangelversorgung durch den Mutterkuchen kann verschiedene Folgen für Ihr Kind haben. Das Wachstum Ihres Kindes in der Gebärmutter kann eingeschränkt sein. Ihr Kind wird dann in den Messungen durch Ultraschall im Schwangerschaftsverlauf nicht mehr zeitentsprechend wachsen. Solange die Durchblutung weiterhin gut ist, werden wir in enger Zusammenarbeit mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt die Entwicklung und das Wohlergehen Ihres Kindes durch häufige Untersuchungen überwachen. So können wir den richtigen Zeitpunkt bestimmen, in dem Ihr Kind möglicherweise ausserhalb des Mutterleibes besser versorgt werden kann. In diesem Fall werden wir eine Geburtseinleitung oder, falls nötig, einen Kaiserschnitt mit Ihnen besprechen.

### Frühgeburtlichkeit

Eine normale Schwangerschaft dauert ca. 40 Wochen. Je weiter die Ungeborenen in der Schwangerschaft an die Grenze zur 38. Woche rücken, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie nach der Geburt nur noch geringe Unterstützung durch die Kinderärzte brauchen. Dagegen benötigen extreme Frühchen (so nennen wir die Frühgeborenen) vor der 30. Schwangerschaftswoche meist noch viel Hilfe und haben oft einen längeren Aufenthalt in der Kinderklinik vor sich. Deshalb ist es wichtig, dass es möglichst nicht zu einer zu frühen Geburt kommt. Im Falle von Vorboten oder Risikofaktoren, also Wehentätigkeit, Blasenprung, Blutung, Mehrlingen oder ausgeprägter Plazentainsuffizienz, melden Sie sich bitte jederzeit in unserem Gebärsaal. So können wir, je nach Situation, die bestmögliche Therapie für Sie einleiten. Und falls Ihre Sorgen sich doch als unbegründet erweisen sollten, gehen Sie selbstverständlich einfach wieder nach Hause.

# Schwangerschaft – Infektionen und Drogen

## Infektionen vorbeugen

Ein wichtiges Thema während der Schwangerschaft sind Infektionen und die Einnahme von Suchtmitteln wie Nikotin, Drogen, Alkohol oder Medikamenten, welche sich negativ auf den Schwangerschaftsverlauf auswirken können. Wir untersuchen Ihr Blut bei den Kontrollen auf Infektionen – aber bei der Einnahme von Suchtmitteln ist Ihre eigene Disziplin gefragt.

### Die Röteln

Röteln während der Schwangerschaft sind gefährlich für Ihr Baby, besonders im ersten Schwangerschaftsdrittel. Es besteht dann ein hohes Risiko, dass Ihr Kind mit Fehlbildungen zur Welt kommt. Deshalb sollten Sie sich wenn möglich sogar vor Ihrer Schwangerschaft vergewissern, dass Ihr Blut schützende Antikörper gegen Röteln enthält. Wir klären dies gerne für Sie ab, denn sollten Antikörper fehlen, müssen Sie Kontakte mit an Röteln erkrankten Menschen unbedingt meiden. Zudem empfehlen wir Ihnen, sich spätestens während des Wochenbetts gegen Röteln impfen zu lassen.

### Die Toxoplasmose

Die Toxoplasmoseinfektion befällt Katzen und kann auf Menschen und andere Säugetiere übertragen werden.

Normalerweise ist sie harmlos und verläuft bei erwachsenen Menschen unbemerkt oder ähnlich einem leichten grippalen Infekt. Bei Ungeborenen kann diese parasitäre Infektion – wenn auch nur sehr selten – Schäden verursachen. Toxoplasmen kommen vorwiegend in Erde, Fleisch und Katzenkot vor. Sie sind aber auch als Verschmutzung von Gemüse und Salaten zu finden. Mit folgenden einfachen Verhaltensregeln verringern Sie das Ansteckungsrisiko erheblich:

- Verzichten Sie während der Schwangerschaft auf Tartar, rohe Würste und im Speziellen auf nicht gut durchgebratenes Fleisch.
- Gehen Sie sorgfältig mit rohem Fleisch um, und reinigen Sie die Küchenarbeitsfläche nach Gebrauch.
- Waschen Sie sich nach Zubereitung des Essens die Hände.
- Tragen Sie Gummihandschuhe, wenn Sie mit Tieren, Erde (auch Blumentopferde) oder Sand in Berührung kommen, und waschen Sie anschliessend die Hände.
- Stellen Sie das Katzenkistchen nicht in die Küche, und bitten Sie Ihren Partner, dieses zu reinigen.

### Hepatitis B

Die Hepatitis B oder infektiöse Gelbsucht wird zumeist durch Blutkontakt übertragen. Trägerinnen des Hepatitis-B-Virus können es während der Geburt auf das Kind übertragen. Schutz gegen eine Hepatitis-B-Virusinfektion erhalten Neugeborene, wenn sie kurz nach der Geburt geimpft werden.

## Medikamente, Drogen, Alkohol, Nikotin

Jetzt, wo ungeborenes Leben in Ihrem Körper heranwächst, sollten Sie speziell darauf achten, was Sie zu sich nehmen. Geben Sie deshalb das Rauchen bereits in der Frühschwangerschaft auf! Verschiedene Bestandteile des Tabaks verursachen irreparable Schäden des Mutterkuchens (Plazenta). Selbst das Passivrauchen schädigt Ihr Kind. Verzichten Sie während der Schwangerschaft und der Stillzeit auch auf Alkohol. Alkoholkonsum während

der Schwangerschaft kann das Gehirn des Kindes schwer schädigen und zu Fehlbildungen und untergewichtigen Kindern führen.

Medikamente und Drogen können ebenfalls vielfältige Schädigungen hervorrufen. Darum gilt auch hier, vorsichtig sein und Medikamente nur nach Absprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin einnehmen. Vermeiden Sie jegliche Art von Drogen.



## Informationen zu Flugreisen

Die Druckkabinen grosser Flugzeuge sind ungefährlich für Mutter und Kind. Dennoch verlangen Fluggesellschaften gegen Ende der Schwangerschaft gelegentlich, meist ab der 36. Woche, ein ärztliches Attest. Um Thrombosen zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, auf langen Reisen Stützstrümpfe zu tragen, reichlich zu trinken und

regelmässig aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen. Auf Langstreckenflügen ist auch der Einsatz von blutverdünnenden Medikamenten zu erwägen, insbesondere wenn Sie unter Krampfadern leiden. Sprechen Sie bitte frühzeitig mit Ihrem Arzt. Reiserücktrittsversicherungen sind bei Schwangerschaften empfehlenswert.

## Aktiv durch die Schwangerschaft

Was darf ich? Was muss ich vermeiden? Die Schwangerschaft ist keine Krankheit, Sie dürfen mehr, als Sie denken. Nicht alles, einiges etwas weniger, anderes sanfter, dafür regelmässiger. Als genereller Tipp gilt: Achten Sie auf Ihren Körper und darauf, was Ihnen gut tut.

### Geniessen Sie die körperliche Liebe

Geschlechtsverkehr und Sexualität in der Schwangerschaft sind etwas völlig Natürliches. Wenn die Schwangerschaft normal verläuft, ist aus medizinischer Sicht nichts dagegen einzuwenden. Haben Sie aber vorzeitige Wehen oder vaginale Blutungen, sollten Sie darauf verzichten und mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin sprechen.

### Sport tut gut

Bewegen Sie sich viel. Sie sollten mehrmals pro Woche für 30 Minuten sportlich ausser Atem kommen. Vom Sport wird nur Schwangeren abgeraten, die sich in einer Risikosituation befinden oder denen der Arzt/die Ärztin von Bewegung abgeraten hat. Regelmässige Bewegung fördert Ihr Wohlbefinden und das Ihres Kindes. Sie sind fitter, der Zuckerstoffwechsel arbeitet optimal, und ein trainierter Körper ist im Allgemeinen besser auf die Belastung der Geburt vorbereitet. Empfehlenswert sind Schwimmen, Gymnastik, Velofahren, Wandern, Spazieren und massvolles Jogging. Vermeiden Sie Tauchgänge unter drei Meter Tiefe sowie alle Sportarten mit einem hohen Verletzungsrisiko wie Extrem-, Mannschafts- und Kampfsportarten.

### Ferien ja, aber ...

Geniessen Sie Ihre Ferien! Es ist vielleicht der letzte Urlaub alleine mit Ihrem Partner für viele Monate oder Jahre. Während der Ferien haben Sie zudem Zeit, sich mit Ihrem Partner auf die bevorstehende Veränderung einzustimmen und darüber zu reden. Abzuraten ist von Reisen in Gebiete ohne ärztliche Versorgung, mit grossem Infekti-

onsrisiko (z.B. Malaria, Zika-Virus, Darminfektionen durch Cholera, Typhus, Infektion der Leber) sowie ungewohnte Klimabedingungen.

### Zika-Virus

Seit 2015 hat sich das Zika-Virus rund um den Globus ausgebreitet. Bei Zika handelt sich um eine durch Mückenstiche übertragene Erkrankung, die ausserhalb der Schwangerschaft meist harmlos verläuft. Infizierte Schwangere können das Virus jedoch auf den Fötus übertragen, wodurch es zu Fehlbildungen beim Kind kommen kann. Planen Sie sechs Monate vor Schwangerschaftseintritt oder in der Schwangerschaft in ein Epidemiegebiet zu reisen, sind entsprechende Vorsorgemassnahmen/Untersuchungen empfohlen. Besprechen Sie dies mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt. Aktuelle Informationen zum Thema erhalten Sie auch beim Bundesamt für Gesundheit, [bag.admin.ch](http://bag.admin.ch) (Themen > Mensch & Gesundheit > Übertragbare Krankheiten > Infektionskrankheiten A-Z > Zika-Virus), oder auf [safetrafel.ch](http://safetrafel.ch).

### Hohe Berge sind tabu

Zwar sind ausgedehnte Spaziergänge gut für Ihre Gesundheit – ja selbst kurze Wanderungen bis 2500 m ü. M. sind meist problemlos. Und wenn Sie die Höhe gewöhnt sind und sich nicht zu sehr anstrengen, dürfen es maximal knapp über 3000 m sein. Höher sollten Sie auf keinen Fall steigen, denn ab dieser Höhe kann der geringe Sauerstoffgehalt der Luft zu Herz-Kreislauf-Problemen bei Ihnen führen.

### Gurte retten Leben

Schützen Sie sich und Ihr ungeborenes Baby beim Autofahren mit einem 3-Punkt-Gurt. Positionieren Sie den Sitzgurt unter dem Bauch und entsprechend der Betriebsanleitung Ihres Fahrzeugs. Planen Sie bei längeren Autofahrten einen stündlichen Halt, gehen Sie ein paar Schritte, und machen Sie Gymnastikübungen. Vor allen in fortgeschrittener Schwangerschaft sollten Sie nicht mehr selber fahren, sondern sich fahren lassen. Je nach Bauchumfang ist ein sicheres Bedienen von Steuerrad und Pedalen kaum mehr gewährleistet.



## Dental-Kontrolle

Eine wichtige und leider oft vernachlässigte Prävention während der Schwangerschaft betrifft Ihre Zähne. Werdende Mütter sind anfälliger auf Zahnfleischentzündungen, Zahnfleischbluten und Karies. Wir empfehlen deshalb einen Besuch bei Ihrer Zahnarztpraxis, idealerweise bereits zu Beginn Ihrer Schwangerschaft. Wichtig ist natürlich auch die tägliche und gründliche Reinigung

nach jeder Mahlzeit mit Fluorzahnpasta. Das ist besonders wichtig nach dem Genuss von Obst und Säften. Am besten haben Sie Ihre Zahnreinigungsutensilien immer bei sich in der Handtasche. Defekte Zähne sollten auch in der Schwangerschaft rasch behandelt werden. Der Zahnarzt soll über die Schwangerschaft informiert werden. Röntgenaufnahmen der Zähne sowie eine lokale Anästhesie können durchgeführt werden.



«Die Wohlfühlumgebung hat mich restlos überzeugt. Es fehlte uns an nichts, und da der Frauenarzt meines Vertrauens hier praktiziert, konnte ich von der Schwangerschaft bis zur Geburt und jetzt auch nach der Geburt von einem Arzt betreut werden.»

Mihaela Popic, Mutter

## Schön schwanger

Eine Schwangerschaft bedeutet neben vielen mentalen Vorbereitungen vor allem auch eine Zeit mit ausserordentlichen physischen Höchstleistungen für Ihren Körper. Manchen Frauen graut davor, denn leider hört man oft von schlechten Erfahrungen. Dabei sind fast alle schwangeren Frauen ganz einfach schön: Ihre Haut leuchtet, die Haare werden dichter und glänzen, und ihre Ausstrahlung hat das gewisse Etwas, das nur schwangere Frauen haben.

### Strahlende Haut

Durch die hormonelle Umstellung wird Ihre Haut während der Schwangerschaft besser durchblutet. Das macht besonders Ihre Gesichtshaut rosiger und verleiht Ihnen einen gesunden Teint. Oft verschwinden sogar kleine Fältchen, eine Akne kann abheilen, oder fettige Haut normalisiert sich. Nur in seltenen Fällen treten während der Schwangerschaft zusätzliche Hautprobleme auf. Fast sicher aber können Sie sich über wunderschönes Haar freuen, denn trockenes oder feines Haar regeneriert sich und leuchtet in frischen Glanz. Diese hormonell bedingten Veränderungen von Haut und Haar, ob positiv oder negativ, verschwinden nach der Schwangerschaft meist wieder.

### Brustpflege

Die Brust wird wie der übrige Körper gepflegt. Ihre Brust wird sich während der Schwangerschaft verändern und bereitet sich auf das Stillen vor. Tragen Sie auch in der Schwangerschaft einen gut sitzenden BH. Auch die Brust darf in der Schwangerschaft mit einem Hautöl oder einer Körperlotion einmassiert werden. Sparen Sie dabei die Brustwarzen aus. Öl kann diese Drüsengänge verstopfen. Haben Sie eingezogene Warzen (Schlupf- oder Hohlwarzen), stehen Ihnen unsere Stillberaterinnen schon während der Schwangerschaft zur Verfügung.

### Körperpflege

Wichtig ist eine ausreichende Hautpflege, auch im Hinblick auf das durch Hormone gelockerte Bindegewebe und den wachsenden Bauch. Dadurch können Schwangerschaftsstreifen und Juckreiz am Bauch entstehen. Zur Vorbeugung hilft das regelmässige Eincremen von Bauch, Oberschenkeln und Brust mit Weizenkeimöl oder Man-

delöl. Das Vermeiden von starker Gewichtszunahme ist wahrscheinlich die beste Massnahme zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen. Wenn Sie zu Streifenbildung neigen, können Sie diese nicht gänzlich verhindern.

### Baden

Vollbäder während der Schwangerschaft sind erlaubt. Baden Sie, so oft Sie mögen. Ein entspannendes Bad kann wunderbar zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

### Müdigkeit und schlafen

Viele Schwangere verspüren während den neun Monaten verstärkte Müdigkeit. Vor allem im ersten Drittel sind das die Folgen der hormonellen Umstellung. Gegen Ende der Schwangerschaft kehrt die Müdigkeit wieder zurück. Der Schlaf ist oberflächlicher und häufiger unterbrochen durch Toilettengänge, wechselnde Schlafpositionen oder andere Schwangerschaftsbeschwerden. Oft sind Sie emotional empfänglicher und verarbeiten Eindrücke und Ängste häufig in der Nacht

### Vorbeugende Massnahmen

Die Schwangerschaftshormone, die grösser werdende Gebärmutter und die Zunahme des Blutvolumens begünstigen die Dehnung der Beinvenen. Krampfadern können sichtbar werden und Juckreiz oder gar Schmerzen und auch Kreislaufprobleme verursachen. Vorbeugend sollten Sie deshalb langes Stehen oder Sitzen mit pendelnden Füssen sowie enge, die Beine einschnürende Kleider vermeiden. Stützstrümpfe oder Stützstrumpfhosen lindern häufig die Schmerzen und begrenzen die Ausdehnung der Krampfadern. Die Kosten für zwei Paar Stützstrümpfe während der Schwangerschaft werden von den meisten Krankenkassen übernommen.

# Ernährung – Essen für Sie und Ihr Baby



## Gesunde Ernährung

Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ermöglichen Sie Ihrem Kind einen optimalen Start ins Leben. Aber auch Sie selbst fühlen sich wohler, bleiben fit und erleichtern die Rückbildung nach der Geburt.

### Ernährungspyramide

Nach der Geburt werden Sie einige Kilogramm mehr wiegen als vor Ihrer Schwangerschaft. Dies ist ganz normal, Ihr Gewicht wird sich erst allmählich wieder regulieren. Eine strenge Diät gegen Gewichtszunahme ist während und nach der Schwangerschaft nicht empfehlenswert. Achten Sie einfach auf eine gute Verteilung mehrerer Mahlzeiten über den Tag, und folgen Sie bei den Zutaten der schweizerischen Ernährungspyramide. Sie ist eine gute Basis für eine ausgewogene Ernährung. Essen Sie möglichst abwechslungsreich. Ideal sind täglich drei grössere und zwei kleinere Mahlzeiten.



Erklärungen zu dieser Ernährungspyramide und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Optimale Zusammensetzung

- Eiweisse sind wichtige Baustoffe für Zellen und Organe. Der Gesamtbedarf erhöht sich in der Schwangerschaft um rund zehn Prozent. Gute Eiweisslieferanten sind Fleisch, Fisch, Milch und leckere Milchprodukte wie Käse und Quark. Eine rein pflanzliche Ernährung als Proteinlieferant reicht nicht aus.
- Kohlenhydrate wie Brot, Teigwaren, Reis sollten Sie am besten in Form von Vollkornprodukten nur in geringen Mengen zu sich nehmen, Süßwaren wie Schokolade ebenfalls nur in kleinen Mengen konsumieren. Der Bedarf während der Schwangerschaft ist nur leicht erhöht.
- Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig. Sie können sich ein Multivitaminpräparat mit Mineralien und Spurenelementen verschreiben lassen. Eine Überdosis mit Vitaminen sollte vermieden werden, weil gewisse Vitamine in zu hoher Dosis oder in der Wechselwirkung mit bestimmten Mineralien und Spurenelementen schädlich für Sie und Ihr Baby sein können. Hier ist die Regel «Viel hilft viel» ganz klar falsch.

### Während der Schwangerschaft erhöht sich Ihr Bedarf an:

- Folsäure, diese ist wichtig für die Entwicklung des zentralen Nervensystems des Kindes und beugt einem offenen Rücken (Spina bifida) vor. Am besten nehmen Sie Folsäure bereits vor der Schwangerschaft und in den ersten Schwangerschaftswochen ein. Folsäure ist enthalten in Blattsalaten, Getreidekeimen, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch und Eigelb. Um einen ausreichenden Folsäurespiegel möglichst bereits vor Eintritt der Schwangerschaft zu erreichen, sollte die Nahrung mit der täglichen Einnahme von 400 Mikrogramm Folsäure ergänzt werden.
- Eisen ist notwendig zur Bildung der roten Blutkörperchen. Zu finden ist es in magerem Fleisch, grünem Gemüse, Hülsen- und Trockenfrüchten, Nüssen, Vollkorngetreide.



- Kalzium dient dem Aufbau von Knochen und Zähnen. Es ist enthalten in Milchprodukten, Mineralwasser, Fisch, Brot, Nüssen und grünem Gemüse.
- Magnesium kann nächtlichen Wadenkrämpfen und vorzeitigen Wehen vorbeugen. Reich an Magnesium sind Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Fleisch, Gemüse, Obst (besonders Bananen).

### Gesunde Gewichtszunahme

In der Regel beginnt die Gewichtszunahme ab etwa der zwölften Schwangerschaftswoche. Frauen mit niedrigem Ausgangsgewicht vor der Schwangerschaft nehmen meist etwas mehr, Frauen mit Übergewicht eher weniger zu. Im Durchschnitt beträgt die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft 10 bis 16 Kilogramm. Bei Zwillingschwangerschaften ist bei einem normalen Ausgangsgewicht vor der Schwangerschaft eine Gewichtszunahme von 16 bis 20,5 Kilogramm normal. Ihre Gewichtszunahme verteilt sich wie folgt:

Kind	3200 g
Mutterkuchen (Plazenta)	500 g
Fruchtwasser	1000 g
Gebärmutter	1000 g
Brüste	500 g
Fettreserven	3300 g
Körperwasser	2000 g
Zusätzliches Blut	1500 g

### Die Begleiterscheinungen

Zur Schwangerschaft gehören leider oft auch unangenehme Begleiterscheinungen. Mit bewusstem Essen können diese gelindert werden. Speziell die Frühschwangerschaft wird oft begleitet von der morgendlichen Übelkeit und gelegentlichem Erbrechen. Manchmal hilft es, etwa eine halbe Stunde vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit zu essen oder zu trinken (Zwieback, eine Tasse Tee). Häufigere und kleinere Mahlzeiten wirken ebenfalls vorbeugend, genauso wie häufigeres Trinken zwischen den Mahlzeiten. In hartnäckigen Fällen kann eine Vitamin-B6-Gabe oder ein Zusatzmedikament helfen. Die Übelkeit hat keine Auswirkungen auf Ihr Kind. Bei häufigem Erbrechen (mehr als fünfmal pro Tag) sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

### Heisshunger

Werdende Mütter kämpfen oft mit Heisshunger und speziellen Gelüsten und essen ungewöhnliche Kombinationen. Manchmal ist es in einer Schwangerschaft aber auch so, dass man den heiss geliebten Kaffee nicht mehr riechen kann oder einem schon bei dem Gedanken an Fleisch schlecht wird. Wissenschaftlich können diese Hungerattacken nicht genau erklärt werden. Sicherlich hat die hormonelle Umstellung in der Schwangerschaft damit zu tun.

### Verstopfung

Durch die hormonelle Umstellung verlangsamt sich die Darmtätigkeit. Dies kann zu Verstopfungen führen. Der Stuhl wird hart und der Stuhlgang manchmal schmerzhaft, was die Entstehung von Hämorrhoiden fördern kann. Ballaststoffreiche Kost, beispielsweise Vollkornprodukte, Weizenkleie oder Leinsamen, unterstützt Ihre Verdauung wirkungsvoll. Weiter hilft reichlich trinken, Obst essen und sich regelmässig bewegen.

### Magenbrennen

Dies tritt oft gegen Ende der Schwangerschaft auf und wird durch Magensäure verursacht, welche in die Speiseröhre zurückläuft. Vorbeugend helfen kleine Mahlzeiten und langsames Essen. Auf Kaffee, Alkohol und Nikotin sowie stark kohlenstoffhaltige Getränke sollten Sie verzichten. Mildernd wirken Fenchel-, Anis- oder Kümmeltee.

Wenn Sie Fragen zur gesunden Ernährung haben oder eine individuelle Beratung wünschen, so hilft Ihnen unsere Ernährungsberatung gerne weiter. Mehr Informationen dazu finden Sie unter [www.spitaeler-sh.ch](http://www.spitaeler-sh.ch). Anmeldung unter 052 634 29 63.

## Ihr gutes Recht

Wie lange dauert der Schwangerschaftsurlaub? Erhalte ich den vollen Lohn? Wie steht es mit der Kündigung? Hier finden Sie die wichtigsten Regelungen rund um Schwangerschaft und Geburt. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber, welche Rechte in Ihrem Betrieb gelten.

### Kündigungsschutz

Ihr Arbeitgeber darf Ihnen während der Schwangerschaft und 16 Wochen nach der Niederkunft nicht kündigen. Diese Regelung gilt, sofern Sie in einem unbefristeten Arbeitsverhältnis stehen und nicht in der Probezeit sind.

Wurde Ihnen gekündigt und werden Sie während der Kündigungsfrist schwanger, bleibt die Kündigung gültig. Aber die Frist wird unterbrochen und läuft erst 16 Wochen nach der Geburt weiter. Diese Sperrfrist kann nicht umgangen werden. Sie selbst haben aber jederzeit die Möglichkeit, unter Beachtung der Kündigungsfrist zu kündigen. Das Kündigungsverbot ist nur für den Arbeitgeber gültig.

### Wie viele Arbeitsstunden täglich?

Schwangere und stillende Frauen dürfen nicht länger als die vereinbarte tägliche Dauer arbeiten und keinesfalls über neun Stunden. Ausserdem darf Ihr Arbeitgeber Sie nicht zu Arbeiten heranziehen, die sich nachteilig auf die Gesundheit, die Schwangerschaft oder das Stillen auswirken könnten. Ab der achten Woche vor der Geburt dürfen Sie nur noch tagsüber arbeiten, das heisst von 6.00 Uhr morgens bis 8.00 Uhr abends. In den ersten sieben Monaten der Schwangerschaft dürfen Sie verlangen, nur noch tagsüber eingesetzt zu werden.

### Wie lange dauert der Mutterschaftsurlaub?

Nach der Geburt hat die Arbeitnehmerin Anspruch auf einen Mutterschaftsurlaub von mindestens 14 Wochen. Während dieser Zeit erhalten Sie 80 Prozent Ihres Lohns. Bei unregelmässigen Einkünften wird das Mutterschafts-

geld aufgrund des durchschnittlichen Einkommens vor der Geburt berechnet.

Eine Frau ist anspruchsberechtigt, wenn sie während der neun Schwangerschaftsmonate nach der AHV-Gesetzgebung obligatorisch versichert war, in diesen neun Monaten mindestens fünf Monate einer Erwerbstätigkeit nachgegangen und im Zeitpunkt der Niederkunft entweder Arbeitnehmerin oder Selbstständigerwerbende ist oder im Betrieb des Ehemannes einen Barlohn bezieht.

In den ersten acht Wochen des Mutterschaftsurlaubs gilt ein Beschäftigungsverbot. Falls Sie vor Ablauf des 14-wöchigen Mutterschaftsurlaubs an den Arbeitsplatz zurückkehren, erlischt der Anspruch auf die Schwangerschaftstaggelder. Sollte Ihr Kind länger im Spital bleiben müssen (z. B. Frühgeburt), können Sie beantragen, dass die Tagelder erst nachdem Ihr Kind zu Hause ist, ausbezahlt werden.

### Schwanger und arbeitslos

Schwangere Arbeitslose müssen bis zwei Monate vor der Geburt aktiv eine Stelle suchen und mit einem Arbeitszeugnis beweisen, dass sie arbeitsfähig sind. Während der Rahmenfrist von zwei Jahren stehen insgesamt 44 Tagelder (max. 30 Tage am Stück) für Krankheit und Schwangerschaft zur Verfügung. Nach der Niederkunft haben Arbeitslose Anrecht auf den gesetzlichen 14-wöchigen Mutterschaftsurlaub. Sie müssen aber die Stellensuche zwei Monate vor Ende des Mutterschaftsurlaubes wieder aufnehmen.

### Wer bezahlt die Mutterschaftstaggelder?

Diese werden von der zuständigen Ausgleichskasse bezahlt. Erhalten Sie Ihren Lohn weiter, hat Ihr Arbeitgeber Anrecht auf die Mutterschaftsentschädigung.

### Ferienanspruch

Sind Sie infolge der Schwangerschaft nicht länger als zwei Monate vom Betrieb abwesend, haben Sie Anspruch auf Ihr normales Ferienpensum. Dauert die Abwesenheit länger, darf Ihr Arbeitgeber die Ferien für jeden vollen Absenzmonat um ein Zwölftel kürzen.

### Besondere Vertragsverhältnisse

Die vorangehenden Informationen basieren auf den in der Schweiz gesetzlich verankerten Minimallösungen. Viele Arbeitgeber, insbesondere öffentliche Institutionen, haben eigene Bedingungen. Welche Rechte in Ihrem Unternehmen gelten, finden Sie im jeweiligen Arbeits- oder Gesamtarbeitsvertrag. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihre Personalabteilung oder Ihren Vorgesetzten.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch), Broschüren: Arbeit und Gesundheit; Mutterschaft – Schutz der Arbeitnehmerin.

## Team und Kontakt



### Ärzteteam

#### Ärztinnen und Ärzte Kantonsspital

Dr. med. Katrin Breitling, Chefärztin  
 Dr. med. Lysann Hildebrandt, Leitende Ärztin  
 Dr. med. Deborah Admaty, Leitende Ärztin  
 Dr. med. Nicolas Samartzis, Leitender Arzt

#### Kinderärztinnen Kantonsspital

Dr. med. Sandrine Bolli  
 Dr. med. Rahel Soyka

#### Belegärztinnen und -ärzte mit eigener Praxis

Dr. med. Tobias Felix  
 Dr. med. Georg Giannis  
 Dr. med. Claus Platten  
 Dr. med. Lina Sperschneider-Looser

### Kontakt

#### Sekretariat Dr. med. Katrin Breitling

Tel. +41 (0)52 634 23 15  
[frauenklinik@spitaeler-sh.ch](mailto:frauenklinik@spitaeler-sh.ch)

#### Ambulatorium/Sprechstunden

Mo–Fr 08.00–12.00/13.00–17.00 Uhr  
 Tel. +41 (0)52 634 23 44  
[frauenklinik@spitaeler-sh.ch](mailto:frauenklinik@spitaeler-sh.ch)  
 Termine nach telefonischer Vereinbarung

#### Gebärabteilung

Tel. +41 (0)52 634 23 25  
[gebaerabteilung@spitaeler-sh.ch](mailto:gebaerabteilung@spitaeler-sh.ch)

#### Tagesarzt (24h)

Tel. +41 (0)52 634 83 13  
[www.spitaeler-sh.ch](http://www.spitaeler-sh.ch)

# Anreise

## Mit dem Auto

Das Kantonsspital ist per Auto einfach zu erreichen. Von Zürich/Winterthur her kommend, fahren Sie auf der A4 Richtung Bargaen bis zur Ausfahrt Schweizersbild. Von Deutschland her kommend, fahren Sie ebenfalls auf der A4 bis zur Ausfahrt Schweizersbild. Das Kantonsspital ist bereits auf der Autobahn ausgeschildert. Nach der Ausfahrt folgen Sie den Wegweisern Richtung Kantonsspital, welches wenige Minuten entfernt ist.

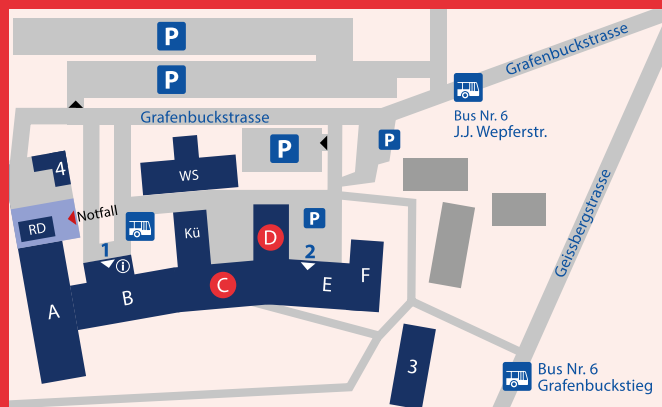
Auf dem Gelände stehen mehrere gebührenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

Adresse für Navigationsgeräte:  
Grafenbuckstrasse 25, 8208 Schaffhausen.

## Mit dem Bus oder Taxi

Vom Bahnhof Schaffhausen bringt Sie der Bus – je nach Tageszeit – rund alle 10 bis 20 Minuten direkt zum Haupteingang des Kantonsspitals. Nehmen Sie den Bus Nr. 6 Richtung Falkeneck, die Fahrt dauert knapp 10 Minuten. Der erste Bus fährt um 05.44 Uhr, der letzte kurz vor Mitternacht.

Als Alternative stehen Ihnen am Bahnhof auch Taxis zur Verfügung.



- 1 Haupteingang
- 2 alter Haupteingang
- 3 Verwaltungsgebäude
- 4 MTT
- A Behandlung A
- B Bettenhaus B
- C Wochenbettabteilung 3. OG
- D Frauenklinik: Ambulatorium EG, Gebärabteilung 3. OG
- E Bettenhaus E
- F Therapien

Spitäler Schaffhausen  
Kantonsspital  
Geissbergstrasse 81  
CH-8208 Schaffhausen  
Tel. +41 52 634 34 34  
[www.spitaeler-sh.ch](http://www.spitaeler-sh.ch)

