Stadtspital Zürich



Frauenklinik

Wochenbett und Stillzeit

Informationen für Eltern

Inhalt

Vorwort	3
Organisation und Angebot	5
Wochenbettagenda	6
Die Mutter	7
Physiotherapie	10
Übungen nach der Geburt	11
Das Neugeborene	12
Bonding	14
Eltern als Team	15
Austritt nach Hause	16
Wissenswertes für die Mutter	18
Das Wochenbett zu Hause	21
Ambulante Stillberatung	22
Weiterführende Informationen	23

Vorwort

Liebe Eltern

Wir gratulieren Ihnen ganz herzlich zur Geburt Ihres Kindes. Das Erlebte ist einmalig und kann starke Gefühle auslösen.

Das Wochenbett ist dabei eine wichtige Phase, um als Familie zusammenzuwachsen. Bei uns erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind, damit Sie voller Zuversicht und Selbstvertrauen die Klinik verlassen können. Diese Broschüre soll Ihnen darüber hinaus auch zu Hause Unterstützung bieten.

Wir freuen uns, Sie in diesen ersten Tagen nach der Geburt begleiten zu dürfen.



Dr. med. Natalie Gabriel
Klinikleiterin / Chefärztin



Dr. med. Gabriella Stocker
Chefärztin Geburtshilfe



Sandra Sommer
Bereichsleiterin Pflege

Die Geburt eines Kindes ist ein grosser Schritt im Leben einer Familie, bei dem wir Sie gerne begleiten und für Sie da sind.

Für Ihre kompetente Begleitung steht Ihnen auf der Abteilung ein interdisziplinäres Team bestehend aus Frauen- und Kinderärzt*innen, Pflegenden, Hebammen, Stillberatenden, Fachpersonen Gesundheit und Auszubildenden bereit.

Unser Ziel ist es, Ihnen und Ihrem Kind während Ihres Aufenthalts bei uns im stationären Früh-Wochenbett einen guten Start in den neuen Lebensabschnitt zu ermöglichen.



Organisation und Angebot

Organisation

Kinderärztliche Untersuchung

Direkt nach der Geburt wird Ihr Baby von unseren Geburtshelfenden oder Hebammen angeschaut. Am zweiten Lebenstag erfolgt dann eine kinderärztliche Untersuchung und Beratung.

Besuch

Während dieser besonderen Zeit des frühen Wochenbetts empfehlen wir Ihnen, den Besuch möglichst einzuschränken. Gönnen Sie sich stattdessen als Eltern genügend Ruhe und geniessen Sie den Moment mit ihrem Kind.
Unsere Besuchszeiten sind täglich von 13–20 Uhr. Die Cafeteria und der Aufenthaltsraum auf der Abteilung stehen Ihnen dabei als Treffpunkt zur Verfügung. Der andere Elternteil ist bereits ab 10 Uhr auf der Abteilung herzlich willkommen.

Angebot

Verpflegung

Als Wöchnerin profitieren Sie von unserem reichhaltigen Frühstücksbuffet. Dieses steht Ihnen täglich von 8 bis 10 Uhr im Aufenthaltsraum auf der Abteilung zur Verfügung.

Babyfoto

Es besteht die Möglichkeit erste Babyfotos von unseren Babyfotograf*innen machen zu lassen. Einen ersten Eindruck davon bekommen Sie auf der Babygalerie auf unserer Website.

Upgrade-Angebote

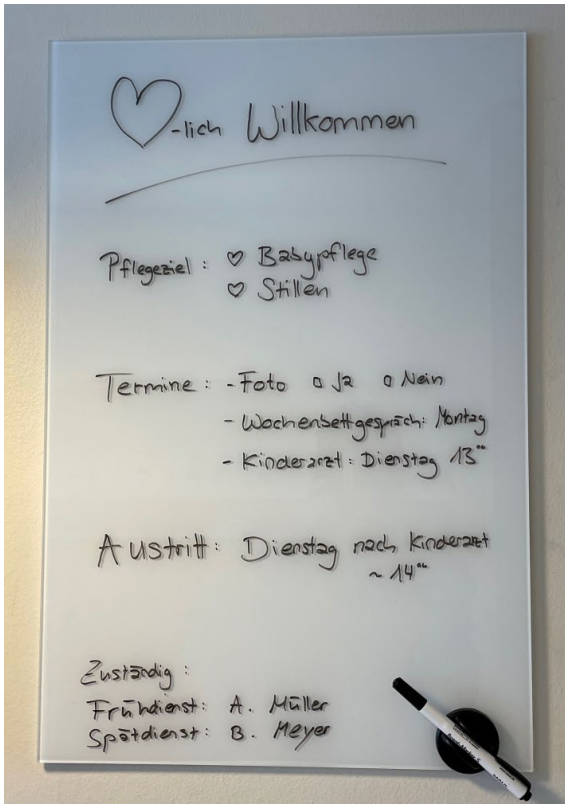
Möchten Sie ein Einzelzimmer für mehr Privatsphäre? Je nach Upgrade-Option kann auch der andere Elternteil oder eine Begleitperson bei Ihnen übernachten.

Entdecken Sie per Scan auf den QR-Code alle Upgrade-Möglichkeiten oder kontaktieren Sie uns für Fragen und Auskünfte unter der Telefonnummer T+41 44 416 03 25 oder per Mail an kostensicherung@stadtspital.ch.

Wochenbettagenda

Bei Eintritt auf der Abteilung finden Sie ein Glasboard mit Informationen in Ihrem Zimmer, welche als Orientierungstafel für Ihren Aufenthalt dient. Normalerweise bleiben Sie nach einer Spontangeburt zwei, respektive nach einer Kaiserschnittentbindung drei Nächte im Spital.

Die zuständige Pflegefachperson oder Hebamme wird mit Ihnen täglich einen Schwerpunkt festlegen, sodass Sie individuell auf die Zeit zu Hause vorbereitet werden können.



Die Mutter

Der Körper nach der Geburt
In den letzten 9 Monaten haben Sie eine grosse Leistung erbracht und Ihr Körper hat sich dabei stetig an die Bedürfnisse des Kindes angepasst. Mit der Geburt verändert sich der Körper einer Mutter erneut. Gönnen Sie sich viel Ruhe, denn diese Anpassungen sind zwar faszinierend mitzuerleben, aber auch anstrengend.

Brust und Brustwarzen

Grundsätzlich müssen die Brustwarzen nicht speziell aufs Stillen vorbereitet werden. Bei Fragen oder bei Problemen mit dem Stillen nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Pflegefachperson, Hebamme oder Stillberatung auf.
Das Anschwellen der Brüste nach der Geburt ist eine weitere physiologische Veränderung in Ihrem Körper, meist in Zusammenhang mit dem Milcheinschuss. Dies kann beinahe unbemerkt verlaufen, wird manchmal aber auch von Unannehmlichkeiten begleitet, wie gespannten, überwärmten und geröteten Brüsten. Wärme- und Kälteanwendungen können dabei zu Linderungen der Beschwerden führen.

Geburtsverletzungen

Bei der Dammverletzung empfehlen wir eine sanfte Reinigung mit Wasser. Bei der Kaiserschnittnaht wurde ein selbstauflösender Faden verwendet, welcher nicht entfernt werden muss. Der Wundverband wird in der Regel nach sieben Tagen durch die nachbetreuende Hebamme entfernt.

Empfehlung zur Ernährung für die Mutter

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.
Die Suppe wird täglich von der Patient*innen-Hotellerie zu Ihnen ins Zimmer serviert.

Generell gilt: Was Ihnen vor der Schwangerschaft gut bekommen ist, verträgt in der Regel auch das zu stillende Baby. Essen Sie ausgewogen und vollwertig. Eine Stilldiät gibt es nicht. Falls Sie Allergien oder Unverträglichkeiten haben, wenden Sie sich bitte an den Etagenservice oder das Pflegepersonal.

Gebärmutter und Rückbildung

Die Gebärmutter bildet sich innerhalb der ersten 4–6 Wochen nach der Geburt zurück. Mögliche periodenähnliche Beschwerden können mit alternativen Methoden oder Schmerzmitteln behandelt werden. Die Rückbildung ist wichtig und wird durch das Stillen unterstützt. In dieser Zeit werden Sie den sogenannten Wochenfluss haben, der in den ersten Wochen blutig, danach gelblich ist. Die Blutungen dauern in der Regel 2–6 Wochen.

Die Rückbildung der Gebärmutter, allfällige Geburtsverletzungen oder die Kaiserschnittnaht werden von uns täglich während Ihres Spitalaufenthaltes kontrolliert.
Wir unterstützen Sie bei der Pflege und stehen jederzeit bei Fragen zur Verfügung. Zur Unterstützung der Rückbildung der Gebärmutter bieten wir eine kräftigende chinesische Hühnersuppe, Gänsefingerkrauttee oder auch Taping an.



Babyblues

Nicht nur äusserlich verändert sich Ihr Körper, auch hormonell vollbringt er eine wahre Meisterleistung. Schwangerschaft und Geburt können aber auch psychische Veränderungen bewirken. Ein häufiges und normales Phänomen ist der Babyblues, welcher in den ersten Tagen nach der Geburt auftreten kann. Es kann dabei vorkommen, dass Sie weinen, empfindlicher als sonst sind, sich überfordert fühlen und vorübergehend vergesslich werden.

In seltenen Fällen kann es zu anhaltenden Stimmungsveränderungen bei der Mutter kommen. Anzeichen wie z. B. grosse Traurigkeit, Schlaf- und/oder Appetitlosigkeit, Unruhe, Halluzinationen oder Realitätsverlust sind sehr ernst zu nehmen und erfordern ärztliche Hilfe.
Die Frauenklinik unterstützt Sie in solchen Situationen umfassend. Dabei stehen Ihnen unsere Psycholog*innen, Sozialarbeiter*innen und Seelsorgenden für persönliche Gespräche zur Verfügung. Zögern Sie nicht, unsere Dienste in Anspruch zu nehmen.



Psychologische Unterstützung
T +41 44 416 21 22, psychologie.frauenklinik@stadtspital.ch

Kriseninterventionscenter Zürich für psychologische Notfälle (24h)
T +41 44 296 73 10

Physiotherapie

Eine gut funktionierende Beckenboden- und Bauchmuskulatur ermöglicht einen problemlosen Toilettengang und schützt vor Inkontinenz, Organsenkungen und Schmerzen. Durch die Veränderungen in der Schwangerschaft und durch die Geburt wird der Beckenboden belastet und gedehnt. Die Rückbildung und Heilung nach der Geburt benötigt ausreichend Zeit. Sie können diesen Prozess mit gezielten Übungen unterstützen.
Wir empfehlen Ihnen, ab 6–8 Wochen nach der Geburt an einem Rückbildungskurs teilzunehmen.

Sport und der Beckenboden

Mit Spazieren und ruhigen Übungen ohne Druckmomente für den Bauch und Beckenboden können Sie bald nach der Geburt wieder anfangen. «High impact»-Sportarten mit Sprüngen oder Joggen sollten individuell angepasst erst nach 3–6 Monaten gestartet werden. Dabei dürfen keine Druckgefühle, Inkontinenz oder Schmerzen auftreten.

Husten und Niesen

Achten Sie beim Husten und Niesen darauf, die Beckenbodenmuskulatur vorher gut nach innen hochzuziehen. Drehen Sie zusätzlich Ihren Oberkörper leicht zur Seite.

Toilettengang

Beim Toilettengang ist es wichtig, dass Sie auf das Pressen verzichten. Nehmen Sie sich Zeit, Sie können sanft schieben statt pressen.

Bücken, Heben und Tragen

Verzichten Sie auf das Heben und Tragen von grossen Gewichten (mehr als 6 kg). Stellen Sie beim Bücken, Heben und Tragen die Beine hüftbreit hin und ziehen Sie den Beckenboden nach innen hoch.
Beugen Sie die Knie, halten Sie den Rumpf stabil und versuchen Sie das Gewicht so nahe wie möglich am Körper zu heben und zu tragen.

Ärztliche Kontrolle

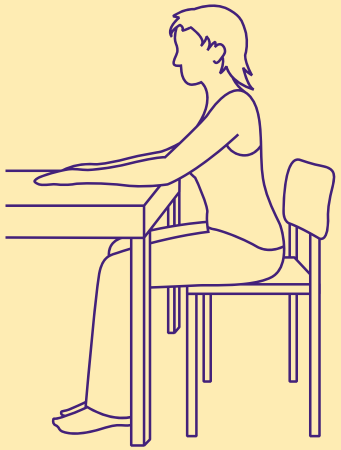
Sollten Sie mehr als 6–8 Wochen nach der Geburt Probleme mit der Kontrolle von Blase oder Darm haben oder Druckempfindungen bzw. Schmerzen im Becken oder unteren Rumpf verspüren, raten wir Ihnen zu einer ärztlichen Kontrolle und Einzeltherapie in unserer Beckenbodenphysiotherapie.
Für Fragen und Auskünfte auch bei einer Rektusdiastase (Bauchmuskelschwäche, bei der die geraden Bauchmuskeln auseinanderweichen) wenden Sie sich an die Beckenbodenphysiotherapie des Stadtspitals Zürich.

Fachverantwortliche*r
Beckenbodenphysiotherapie
T +41 44 416 83 75

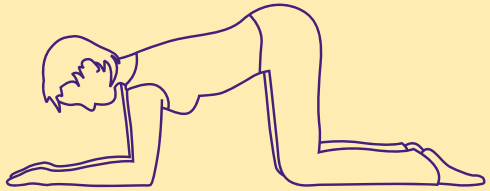
Übungen nach der Geburt



Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur
Beginnen Sie die Übung mit Ausatmen. Ziehen Sie den After, die Scheide und die Blase nach innen und schliessen Sie die Öffnungen. Halten Sie diese Spannung für einige Sekunden und lösen Sie danach langsam alle Muskeln.
5–10 Wiederholungen, jeweils mit einer Pause von 10 Sekunden.



Schultergürtel kräftigen
Sitzen Sie aufrecht mit hüftbreit aufgestellten Beinen. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten zusammen und gleichzeitig nach unten. Entspannen Sie sich wieder langsam.
10 Wiederholungen, jeweils mit einer Pause von 5 Sekunden.



Entlastungsstellung für den Beckenboden
Atmen Sie ruhig in dieser Position ein und aus. Zusätzlich können Sie das Becken und den Rücken leicht in alle Richtungen bewegen.
Täglich drei Mal während 2 Minuten.

Allgemeine Informationen

Lassen Sie sich Zeit und trainieren Sie den Beckenboden 3–6 Wochen mit «halber» Intensität, bevor Sie das Training steigern. Achten Sie im Alltag beim Sitzen sowie Stehen auf eine gerade Haltung.

Das Neugeborene

Kinderärztliche Informationen rund um die Geburt

Untersuchungen

Direkt nach der Geburt wird Ihr Baby von unseren Geburtshelfenden gründlich angeschaut. Eine kinderärztliche Untersuchung erfolgt am zweiten Lebenstag. Weiter erfolgen routinemässige Untersuchungen während des Aufenthalts wie das Gehörscreening und die Sauerstoffsättigung.
Die einmalige Messung der Sauerstoffsättigung dient dazu, Herzfehler früher zu erkennen.
Bei dem Neugeborenenscreening wird eine kleine Blutentnahme an der Ferse gemacht und das Blut des Kindes auf die häufigsten Stoffwechselkrankheiten getestet. Das Screening findet am vierten Lebenstag vom Neugeborenen statt und wird vorwiegend durch die ambulante Hebamme zu Hause durchgeführt.

Neugeborenen-Screening

Babybad

Ihre ambulante Hebamme oder Pflegefachperson wird Sie zu Hause anleiten. Damit das Baden für beide ein Vergnügen wird, soll dafür ein ruhiger Moment gewählt werden. Als angemessen erachten wir, das Neugeborene 1 – 2 Mal pro Woche bei einer Temperatur von 37 °C zu baden.

Nabelpflege

Verunreinigungen am Nabelstumpf können Sie mit Wasser entfernen. Das Abfallen des Nabelstumpfes wird zwischen dem 7. – 14. Lebenstag erwartet. Bei Auffälligkeiten am Nabel sollten Sie die ambulante Hebamme oder Pflegefachperson, die Mütter- und Väterberatung oder die*den Kinderärzt*in konsultieren.

Pflege

Bereits im Mutterleib hat sich das Kind aktiv bewegt. Nach der Geburt muss es aber zuerst lernen, sich gegen die Schwerkraft zu bewegen und seinen Körper neu zu koordinieren. Mit «Kinästhetik Infant Handling» werden die natürlichen Bewegungsabläufe des Kindes gefördert. Wir arbeiten nach diesem Konzept und zeigen Ihnen gerne die Grundprinzipien.
Zur Hautpflege verwenden wir ausschliesslich Wasser und raffiniertes Sonnenblumenöl.

Dank fachkundiger Anleitung erlangen Sie bei uns auf der Wochenbettabteilung die nötige Sicherheit, damit Sie Ihr Kind selbständig wickeln und versorgen können.

Kinästhetik und Infant-Handling

Stillen

Bei uns lernen Sie unter der Anleitung unserer Pflegefachpersonen, Hebammen und Stillberater*innen gemeinsam mit Ihrem Kind die wichtigsten Stillpositionen und das korrekte Ansetzen. Weiterführende Informationen erhalten Sie von uns in Form einer Stillbroschüre. Geben Sie sich und Ihrem Neugeborenen Zeit, auch die Kinder durchlaufen einen Lern- und Reifeprozess.
Möchten oder können Sie nicht stillen? Auch in diesem Fall begleiten und beraten wir Sie gerne hinsichtlich des Abstillens und der alternativen Ernährung Ihres Neugeborenen.

Die Frauenklinik des Stadtspitals Zürich ist von der Unicef als Baby Freundliches Spital zertifiziert. Die strengen Kriterien stellen sicher, dass das Gesundheitspersonal laufend aus- und weitergebildet wird. Dazu muss die Mutter-Kind-Beziehung aktiv gestärkt und das Stillen gefördert werden. Weitere Informationen finden Sie auf der Website von Unicef.



Bonding

Der direkte Hautkontakt ist sehr wichtig für Ihr Kind. Deshalb legen wir Wert darauf, dass Sie möglichst viel Zeit zusammen mit Ihrem Kind verbringen können. Diese intensive Zeit mit Ihrem Kind gibt Ihnen die nötige Ruhe und Sicherheit und wirkt auch beruhigend auf Ihr Neugeborenes. Wir unterstützen Sie dabei, die Zeichen Ihres Babys «zu lesen» und Ihre Aufmerksamkeit gegenüber Ihrem Kind zu stärken.

Säuglinge sind äusserst sensible Wesen. Sie müssen noch lernen, all die neuen Sinnesreize unserer Welt zu verarbeiten. Zu viel Ablenkung durch Mediennutzung wie Radio, Videos und Benachrichtigungstöne des Smartphones können zu Unruhe und Stress führen und stören den Schlaf. Um eine gute Bindung aufbauen zu können, braucht es in den ersten Monaten besonders viel ungestörte Zweisamkeit zwischen den Eltern und dem Kind. Aus diesem Grund empfehlen wir Ihnen, den Besuch in der Wochenbett-Zeit möglichst einzuschränken.

Aus dem gleichen Grund sollten Sie in dieser wichtigen Zeit Ablenkungen, wie z.B. das Smartphone, vermeiden, um diese erste gemeinsame Zeit in Ruhe zu geniessen. Berührungen wirken beruhigend auf Mutter und Kind und unterstützen das Neugeborene beim Verarbeiten seiner Eindrücke.



Eltern als Team

Das Wochenbett ist auch für den anderen Elternteil eine sehr intensive und eindrucksvolle Zeit. Die Gründung einer eigenen Familie und das Elternsein bringen neue Verantwortung mit sich. Der Begriff «Liebe» bekommt in dieser Zeit eine neue Dimension.
Berührung bringt Ruhe und Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Baby. Sie können Ihr Baby tragen, wenn es weint, es auf den eigenen Bauch oder Brustkorb legen und neben ihm schlafen. Oft hat der andere Elternteil eine beruhigende Wirkung auf ihr Kind, denn Ihr Neugeborenes erkennt ihre Stimme noch von der Schwangerschaft.

Kurze Nächte

Als Paar waren Sie ein eingespieltes Team, als frischgewordene Familie wird nun das Neugeborene im Mittelpunkt stehen und viel Zeit in Anspruch nehmen. Wenig Schlaf mit mehrmaligem Aufstehen in der Nacht wird Sie anfänglich begleiten und kann eine Beziehung auch mal belasten. Reden Sie gemeinsam über Ihre Gefühle und unterstützen Sie sich gegenseitig.



Austritt nach Hause

Austritte sind täglich möglich.

Vorbereitungen für den Weg nach Hause

Wir empfehlen Ihnen, sich nach dem Spitalaustritt weiter professionell begleiten zu lassen, indem Sie bereits vor der Geburt eine Hebamme oder Pflegefachperson organisieren, welche Sie zu Hause besucht. Die Besuche werden von der Krankenkasse übernommen. Gerne vermitteln wir Ihnen eine ambulante Hebamme oder Pflegefachperson von einer unserer Partnerorganisationen.

familystart-zh.ch

Für den Nachhauseweg benötigen Sie für sich und Ihr Kind der Jahreszeit angepasste Kleidung. Für das Kind brauchen Sie zusätzlich eine Mütze, sowie einen Kindersitz / Babyschale, einen Kinderwagen oder eine sichere Tragemöglichkeit.



Wissenswertes für die Mutter

Sie werden während Ihres Aufenthalts auf dem Wochenbett in kurzer Zeit viele neue Informationen erhalten. Zur Erleichterung haben wir die wichtigsten Informationen für Sie zusammengefasst:

Schmerzmittel

Während der Stillzeit sind die folgenden Medikamente erlaubt:
- Paracetamol max. 4 × 500 mg täglich (z. B. Dafalgan®, Panadol®)
- Ibuprofen max. 3 × 400 mg täglich (z. B. Irfen®)

Bitte nehmen Sie kein Aspirin.

Ernährung

Es gibt keine spezielle «Stilldiät». Achten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung und trinken Sie viel Wasser, um einer Verstopfung vorzubeugen. Bei Hämorrhoiden bewähren sich Weizenkleie, Leinsamen oder Dörrobst.

Genussmittel: Rauchen und Alkohol

Das Beste wäre, mit dem Rauchen ganz aufzuhören und auf regelmässigen Alkoholkonsum zu verzichten. Sollte dies nicht möglich sein, müssen Sie vor dem Stillen eine 3-stündige Rauchpause einhalten.
Die Wohnung und Umgebung des Kindes sollten trotzdem immer rauchfrei sein.



Geschlechtsverkehr

Sie dürfen Geschlechtsverkehr haben, sobald Sie sich körperlich und psychisch dazu bereit fühlen. Um eine Infektion zu vermeiden, empfehlen wir in den ersten 6 Wochen nach der Geburt die Verwendung von einem Kondom.

Schwimmen

Duschen oder zuhause ein entspannendes Bad nehmen, sind sofort nach der Geburt erlaubt. Schwimmen im See oder in öffentlichen Bädern ist erst nach der ersten gynäkologischen Untersuchung empfohlen.

Schwangerschaftsverhütung während des Stillens

Denken Sie an die Verhütung. Stillen allein schützt nicht vor einer erneuten Schwangerschaft. Zur Verhütung existieren mehrere Methoden:
- Kondome: jederzeit möglich
- Pille: Oestrogenfreie Pille (Cerazette®) ca. 3 Wochen nach der Geburt. Wenn Sie später damit beginnen, bitte unbedingt in den ersten zwei Wochen zusätzlich z. B. mit Kondomen verhüten
- Kupfer- oder Hormonspirale: Die Einlage nach einer Spontangeburt ist bei der Nachkontrolle mit sechs Wochen möglich (nach Kaiserschnitt etwas später)

Nachkontrolle bei Ihrer*Ihrem Ärzt*in

Die erste Nachkontrolle erfolgt bei einem problemlosen Verlauf 6 Wochen nach der Geburt.

Wann sollte eine Kontrolle erfolgen?

- Bei Fieber (höher als 38 Grad)
- Bei starken Schmerzen (z. B. im Bauch, an der Naht, der Brust, am After, beim Wasserlassen)
- Bei unangenehm riechendem Wochenfluss speziell in Kombination mit Bauchschmerzen
- Bei starken Beschwerden oder Auffälligkeiten im Nahtbereich
- Bei anhaltenden und plötzlich wieder auftretenden starken Blutungen (Abgang von Blutgerinnseln, Gewebsstücken)
- Bei Brustentzündungen (Brust ist gerötet, heiss, hat Verhärtungen, kann beim Stillen schmerzen)
- Bei anhaltenden Stimmungsschwankungen oder Traurigkeit

Notfall Frauenklinik
T +41 44 416 65 60

Nummer für Kindernotfall:
Beratungstelefon Kids Line: 0900 153 153



Das Wochenbett zu Hause

Heimkommen

Heimkehren mit einem Baby ist aufregend. Die Geburt, die Tage im Spital als frischgebackene Eltern, die vielen Informationen, die einsetzende Milchbildung, das Neugeborene, das Sie nun jeden Tag noch etwas besser kennenlernen. Gönnen Sie sich nach diesen aufregenden Tagen etwas Ruhe.
Holen Sie den verpassten Schlaf nach. Daheim gelingt es manchmal besser, auch am Tag zu schlafen und so anstrengende Nächte besser zu meistern.

Hilfe von Familie und Freunden

Eine Geburt ist nicht nur für die Eltern ein ganz besonderes Ereignis, sondern für das gesamte Umfeld. Alle möchten zu Besuch kommen, das Baby sehen und Sie unterstützen. Schränken Sie Besuch ein, wenn es Ihnen so wohler ist und nehmen Sie sich genügend Zeit für sich und Ihr Kind.

Organisieren Sie von Anfang an gezielt Unterstützung. Gerade die Grosseltern hüten das Kind oft gerne und so können Sie sich auch mal eine Auszeit gönnen und Kraft schöpfen. Freunde können zum Besuch Essen mitbringen, sodass Sie nicht für Ihre Gäste aufwändig kochen müssen.
Sollte es Ihnen zuviel werden, zögern Sie nicht, Hilfe zu holen und fragen Sie bei Unsicherheiten Ihre Hebamme nach Rat.

Schlafen

Der Schlafbedarf kann sehr unterschiedlich sein. Es gibt Neugeborene, die schlafen nur zwölf von 24 Stunden, andere 22. Viele Eltern sind erstaunt, wie kurz die einzelnen Schlafphasen sein können. Gut klappt es meist im Kinderwagen oder in der Traghilfe.
Am besten passen Sie Ihren Rhythmus dem des Babys an.

Ambulante Stillberatung

Bereits in der Schwangerschaft und nach Ihrem Spitalaufenthalt können Sie auf Wunsch von unserer Stillberaterin begleitet werden. Manche Frauen benötigen Unterstützung unmittelbar nach der Geburt, in den ersten Wochen der Stillphase sowie während den Wachstumsschüben des Säuglings. Ziel der ambulanten Stillberatung ist es, in erster Linie den Frauen bei der Bewältigung allfälliger Stillprobleme (Milchstau, Milchüberschuss, zu wenig Milch etc.) zu helfen.

Frauen, die nicht stillen können bzw. wollen oder in der Abstillphase sind, erhalten ebenfalls fachliche Beratung und Begleitung durch unsere Stillberaterin.
Die ambulante Stillberatung gilt als Pflichtleistung für die Krankenversicherer, die ersten drei Beratungen werden übernommen.

Stillambulatorium
T +41 44 416 65 06



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.
stadtspital.ch/geburt

Ihr Team der Frauenklinik



Dr. med. Gabriella Stocker
Chefärztin Geburtshilfe



Dr. med. Natalia Conde
Leitende Ärztin Geburtshilfe



Dr. med. Nadja Bosshard
Leitende Ärztin Geburtshilfe



Nathalie Colling Mohamed Ali
Stationsleiterin Gebärabteilung



Claudia Matter Banovic
Stationsleiterin Wochenbett



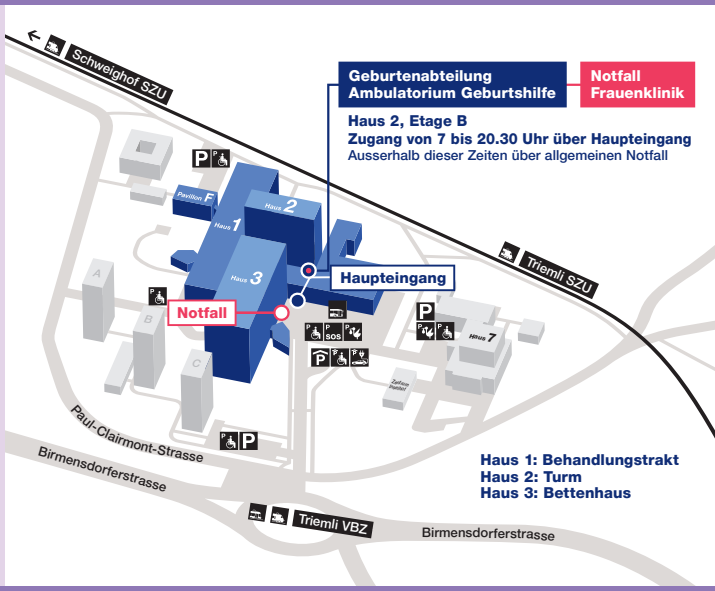
Nadine Peter
Stationsleiterin Wochenbett

ANERKANNT
vom Schweizerischen Hebammenverband für hebammengeleitete Geburtshilfe

Lageplan und Anfahrt

Mehr Informationen finden Sie online

stadtspital.ch/frauenklinik



Stadtspital Zürich Triemli
Frauenklinik
Birmensdorferstrasse 497
8063 Zürich

T +41 44 416 11 11
stadtspital.ch/frauenklinik

STZ-0008/01.26/