



Schwangerschaft und Geburt

*Alles Wissenswerte
rund um Schwanger-
schaft, Geburt und
die Zeit danach.*



„Meine Ängste vor der Geburt wurden ernst genommen. Dadurch fühlte ich mich sicherer und ruhiger.“

Frau O. aus Uster



Schwangerschaft

Schwangerschaftsbetreuung	4
Hebammen-Sprechstunde	4
Schwangerschaftskontrolle	5
Vorgeburtliche Untersuchungen	5
Risikoschwangerschaft	5



Geburt

Rund um die Geburt	7
Hebammengeleitete Geburt	8



Das Kind ist da

Wochenbett	10
Familienabteilung	12
Stillen	14
Start in den Alltag	14



Kursangebote Kontakte

15
16



Schwangerschaft

Bestens informiert und einfühlsam begleitet durch die Schwangerschaft.

Schwangerschaftsbetreuung – persönlich und kompetent

Während der Schwangerschaft beruhigt es zu wissen, dass alles in Ordnung ist. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt begleitet Sie während dieser Zeit mit fachkundigem Rat und orientiert Sie über notwendige Kontrollen und Untersuchungen. Für jede werdende Mutter stellen wir eine ganzheitliche und individuelle Betreuung sicher. Dabei können Sie auf unsere Fachkompetenz und unsere Erfahrung vertrauen – damit Sie sich nicht nur wohl, sondern auch sicher fühlen.

Hebammen-Sprechstunde

Als Alternative zur ärztlichen Betreuung bieten wir die Hebammen-Sprechstunde an. Hier berät Sie ein Team von erfahrenen Hebammen zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Die Hebamme führt alle notwendigen Schwangeren-Vorsorgeuntersuchungen durch, mit Ausnahme des Ultraschalls. Treten in der Schwangerschaft Probleme auf, ist die ärztliche Betreuung zu jeder Zeit gewährleistet.

» Eine aufregende Zeit liegt vor uns.
Schön, dabei so einfühlsam und kompetent
begleitet zu werden. »

Frau M. aus Uster

Modernste Methoden für zuverlässige Diagnosen und wirksame Therapien.

Unser ärztliches Team ist auf Schwangerschaftskontrollen und vorgeburtliche Untersuchungen spezialisiert. Wir bieten Ihnen zahlreiche Dienstleistungen an.

Schwangerschaftskontrollen

- 1. Schwangerschaftskontrolle in der 8. bis 10. Schwangerschaftswoche, anschließend ca. alle vier bis sechs Wochen bis zur Geburt
- Frühultraschall in der 11. bis 13. Schwangerschaftswoche
- Organscreening in der 20. bis 23. Schwangerschaftswoche
- Ultraschalluntersuchungen bei speziellen Fragestellungen oder Risikoschwangerschaften (z. B. Mehrlinge, Bluthochdruck oder Zuckerstoffwechselstörung)
- 3-D- und 4-D-Ultraschall

Vorgeburtliche Untersuchungen

Um mögliche Fehlbildungen des ungeborenen Kindes zu entdecken, bieten wir in Zusammenarbeit mit Spezialisten verschiedene vorgeburtliche Untersuchungen an. Unsere Ärzte legen gemeinsam mit Ihnen in einem ausführlichen Gespräch die für Sie passende Methode fest.

- Erst-Trimester-Test
- Bluttests zur Bestimmung der Erbanlagen (Chromosomen)
- Chorionzottenbiopsie (Gewebeprobe aus dem späteren Mutterkuchen)
- Amniozentese (Fruchtwasserpunktion)

Risikoschwangerschaft

Unser wichtigstes Ziel ist immer eine gesunde Mutter mit einem gesunden Kind. Treten Probleme auf, werden Sie während der Schwangerschaft und der Geburt intensiv begleitet und medizinisch überwacht. So können wir mögliche Komplikationen früh erkennen oder bereits im Vorfeld vermeiden. Wir verfügen über medizinische Technologien der neuesten Generation.

- Ultraschalldiagnostik mit Geräten der neuesten Generation inklusive 3-D-/4-D-Ultraschall
- Spezielle Durchblutungsmessungen (Doppler)
- Herztonaufzeichnung des Kindes (CTG)
- Alle wichtigen ambulanten und stationären Behandlungsmöglichkeiten (z. B. Wehenhemmung, Ernährungs- und Diabetesberatung)



Die Geburt

Mit Herz statt Routine – Ihre persönlichen Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt.

Geburtshilfe im Spital Uster – vom ersten Moment an gut aufgehoben

Jede Geburt ist ein ganz besonderes und einzigartiges Erlebnis. Unser Ziel ist, dass Sie sich jederzeit sicher und gut aufgehoben fühlen. Wir stellen uns ganz auf Sie und Ihre persönlichen Bedürfnisse ein.

Unsere vier Gebärdzimmer sind modern und freundlich eingerichtet. Sie bieten Ihnen die entspannende Atmosphäre, die für die Geburt Ihres Babys wichtig ist. Unsere Gebärdabteilung überzeugt nicht nur mit ihrem angenehmen Ambiente, sondern vor allem auch mit der persönlichen und kompetenten Betreuung durch unsere erfahrenen Mitarbeitenden.

Geburtspositionen und unterstützende Massnahmen

Sie haben die Möglichkeit, Ihr Kind in verschiedenen Geburtspositionen, in der Gebärdwanne oder auf dem Maja-Hocker zur Welt zu bringen. So, wie es für Sie stimmt. Um Sie während der Geburt zu unterstützen, setzen wir auf Wunsch Homöopathie, Schüssler-Salze, Aromatherapie, Akupunktur, Entspannungsbäder, klassische Schmerzmedikamente, Schmerzmittel-Pumpe (Ultiva-PCA) und Peridural-Anästhesie (PDA) ein. Sie entscheiden zusammen mit der Hebamme und dem Ärzteteam, was Sie brauchen oder wünschen. Unser Anästhesie-Team steht rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr bereit.

Sicher begleitet dank ärztlicher neonatologischer Betreuung

Wir betreuen Frühgeborene ab 35 Schwangerschaftswochen sowie termingeborene Kinder mit leichten Anpassungsschwierigkeiten. Unser erfahrenes Team von Neonatologen und Pflegefachkräften kümmert sich rund um die Uhr um die kleinen Patientinnen und Patienten. Bei Bedarf werden in Zusammenarbeit mit dem Universitätsspital Zürich weitere Spezialisten beigezogen.

„Ein Ereignis, das unser Leben veränderte. Wir sind glücklich, dass wir es in einer so positiven, herzlichen Atmosphäre erleben durften.“

Frau G. aus Gossau (ZH)

Die Geburt

Natürlich und sicher gebären – vertrauensvoll begleitet.

Hebammengeleitete Geburt im Spital Uster

Sie wollen sich bei der Geburt Ihres Kindes ausschliesslich von einer Hebamme begleiten lassen, dabei aber auf die Sicherheit eines Spitals nicht verzichten? Dann ist unser Zusatzangebot der hebammengeleiteten Geburt das Richtige für Sie.

Unsere Hebammen betreuen vom Anfang bis zum Ende die ganze Geburt eigenständig und selbstverantwortlich – ohne dass eine Ärztin oder ein Arzt anwesend ist. Läuft die Geburt anders als erwartet ab, steht rund um die Uhr ein erfahrenes Fachärzteteam bereit.

Vertrauensvoll und individuell begleitet

Die hebammengeleitete Geburt orientiert sich am Gedanken, dass Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett natürliche Ereignisse im Leben einer Frau sind. Dies verlangt eine ruhige und vertrauensvolle Begleitung. Die Hebamme stärkt Ihr Vertrauen in die eigene Kraft und in den natürlichen Vorgang der Geburt. Sie betreut Sie individuell und stützt Sie in Ihrer Selbstbestimmung. Während der Geburt bietet die Hebamme verschiedenste Hilfen an und greift nur ein, wenn es nötig ist. Um den Geburtsschmerz zu erleichtern, setzt sie auf Ihren Wunsch Homöopathie, Aromatherapie, Akupunktur, Entspannungsbäder oder auch leichte Schmerzmedikamente ein.

Wann ist eine hebammengeleitete Geburt möglich?

- Sie sind gesund.
- Ihre Schwangerschaft verläuft problemlos.
- Es wird eine normale Geburt erwartet (36. bis 42. Schwangerschaftswoche, Schädelldage des Kindes, gesundes Kind).
- Es besteht keine medizinisch problematische Vorgeschichte.

Ärztliche Unterstützung wenn nötig

Auch wenn sich die Gebärende für eine hebammengeleitete Geburt entschieden hat, kann auf ihren Wunsch hin jederzeit das Ärzteteam beigezogen werden. Das Gleiche gilt für eine schmerztherapeutische Unterstützung (z. B. PDA).

Das Baby ist da

Nach einer Geburt erholen sich viele Mütter gerne noch drei bis vier Tage bei uns. Wenige Stunden nach der Geburt beziehen Sie auf der Wochenbettstation oder in der Familienabteilung Ihr Zimmer. Wenn Mutter und Kind wohlauf sind, kann die junge Familie auf Wunsch das Spital nach einigen Stunden auch wieder verlassen.



„Die Hebamme führte uns mit so viel Ruhe und Herzlichkeit durch die Geburt – schön, dass wir das erleben durften.“

Frau B. aus Volketswil



Das Kind ist da

Glück und Nähe in Ruhe genießen – Ihr Kind ist immer bei Ihnen.

Jährlich erblicken rund 900 Neugeborene bei uns das Licht der Welt. Durch unsere persönliche Betreuung fühlen Sie sich gleich zu Beginn sicher und geborgen. Für die ersten Tage nach der Geburt bieten wir Ihnen eine ruhige Atmosphäre, in der Sie und Ihr Kind sich von der Geburt erholen können. Auch Partner sind herzlich willkommen.

Wochenbett – vertraut gemacht und liebevoll umsorgt

Nach einer normalen Geburt verbringen Sie in der Regel drei bis vier Tage und nach einem Kaiserschnitt vier bis fünf Tage im Spital. Frei von Alltagspflichten lernen Sie Ihr Kind und seine Bedürfnisse kennen und können Ihren Partner in die Säuglingspflege einbeziehen. Gewinnen Sie mit unserer Unterstützung Sicherheit im Umgang mit Ihrem Neugeborenen. Neben Komfort und individuellem Service bieten wir Ihnen eine pflegerische und ärztliche Betreuung in persönlicher Atmosphäre. Und das rund um die Uhr. In den ersten Lebenstagen Ihres Babys führt unser Kinderärzte-Team verschiedene Untersuchungen durch.

Rooming-in

Gerade in der ersten Lebensphase ist die enge Bindung (Bonding) zwischen Kind und Eltern besonders wichtig. Ihr Kind ist deshalb rund um die Uhr bei Ihnen. So lernen Sie seine Bedürfnisse und seinen Schlaf-Wach-Rhythmus kennen, und Ihre Nähe schenkt Ihrem Kind Sicherheit und baut Vertrauen auf. Auf Wunsch ermöglichen wir Ihnen aber auch jederzeit eine «Auszeit», in der sich die Pflegefachfrauen um Ihr Baby kümmern.

Stillfreundliches Spital

Falls Sie sich dafür entscheiden, Ihr Kind zu stillen, unterstützen wir Sie dabei sehr gern. Wir begleiten Sie dabei durch die sensible Anfangsphase für einen guten Stillstart. Unsere Stillberaterinnen begleiten Sie von Beginn an und stehen Ihnen, wenn nötig, auch nach Austritt in unserem Stillambulatorium zur Verfügung. Dank eines flexiblen Tagesablaufs habe Sie und Ihr Neugeborenes Zeit, den eigenen Stillrhythmus zu finden.

Das Kind ist da

Leben Sie sich ganz ungestört und entspannt in Ihre neue Rolle als Eltern ein.

Familienabteilung – schon fast wie zu Hause

Ruhig gelegen und nur wenige Schritte vom Spital entfernt, bietet Ihnen unsere Familienabteilung eine ideale Umgebung, um sich in die neuen Rollen als Mutter und Vater einzuleben. Geht es Ihnen und dem Kind gut, beziehen Sie wenige Stunden nach der Geburt eines der zehn modernen Einzelzimmer. Auch Ihr Partner oder das Geschwisterkind sind herzlich willkommen. Denn jedes Zimmer bietet eine Übernachtungsmöglichkeit für eine Begleitperson.

Unser Hotellerie-Team serviert Ihnen täglich ein abwechslungsreiches und gesundes Frühstücksbuffet sowie das Mittag- und Abendessen, auf Wunsch für Ihren Partner und das Geschwisterkind. Ein gemütlicher Aufenthaltsraum oder die schöne Gartenterrasse lädt zum Verweilen mit Freunden und Familie ein. Für die kleinen Besucher steht eine Kinderecke mit verschiedenen Spielsachen bereit. Für die ersten Spaziergänge im spitaleigenen Park stellen wir Ihnen einen Kinderwagen zur Verfügung.

Die Familienabteilung steht allen Wöchnerinnen ohne zusätzliche Kosten offen.

Kosten Begleitperson

- Für Partner von allgemein versicherten Patientinnen 100 Franken pro Nacht
- Für Geschwisterkinder bis zu sieben Jahren 50 Franken, ab acht Jahren 100 Franken pro Nacht, inklusive Frühstück und Abendessen, exklusive Getränke
- Bei halbprivaten und privaten Patientinnen übernachteten Partner und Geschwisterkinder kostenlos.

Unsere Wochenbettstation im Hauptgebäude des Spitals selber verfügt über Einzel- und Zweibettzimmer. Neu stehen auch hier zwei moderne Zimmer mit einer Übernachtungsmöglichkeit für eine Begleitperson – für Privatpatientinnen ohne Aufpreis – bereit.

Eine Besichtigung ist im Rahmen des Infoabends oder nach vorheriger Vereinbarung möglich.



„Der Start als kleine Familie war aufregend und wundervoll. Dank liebevoller Betreuung konnte ich mich bestens erholen.“

Frau W. aus Effretikon

Das Kind ist da

Ihre Wünsche nehmen wir ernst – und unterstützen Sie mit langjähriger Erfahrung.

Stillen – natürlich ernährt und gut geschützt

Stillen ist die natürlichste Art, Ihr Baby gesund zu ernähren. Entscheiden Sie sich fürs Stillen, profitieren Sie und Ihr Kind von zahlreichen positiven gesundheitlichen Auswirkungen. Gleichzeitig intensiviert sich die noch junge Mutter-Kind-Beziehung durch die Nähe und den Körperkontakt.

Wenn Sie Ihr Baby stillen möchten, helfen Ihnen unsere Hebammen, Pflegefachfrauen und Stillberaterinnen gern weiter. Sie sind für Sie und Ihren Säugling da – sei es während der Zeit des Wochenbetts im Spital oder nach Ihrem Spitalaustritt. Unser Stillambulatorium können Sie auch dann besuchen, wenn Sie bereits wieder zu Hause sind.

Unsere ausgebildeten Stillberaterinnen verfügen über langjährige Erfahrung und begleiten und beraten Sie. Egal, ob Sie Ihr Kind stillen, oder aus verschiedenen Gründen nicht stillen können oder möchten – wir finden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung.

Der richtige Zeitpunkt für Ihre Heimreise.

Gut gerüstet für den Start in den Alltag

Frei von Alltagspflichten können Sie sich unter unserer Anleitung der Pflege Ihres Neugeborenen widmen. Das gibt Ihnen Sicherheit für zu Hause. Selbstverständlich sind der Vater oder eine andere Bezugsperson ebenfalls willkommen und eingeladen, sich an der Pflege zu beteiligen. Sie entscheiden gemeinsam mit den Pflegefachfrauen und den Ärztinnen und Ärzten, wann Sie bereit sind, nach Hause zu gehen. Ein Austrittsgespräch bietet Ihnen noch einmal Gelegenheit, Fragen zu stellen. Damit Sie auch zu Hause bestens betreut werden, arbeiten wir eng mit freipraktizierenden Hebammen und der Mütter-Väter-Beratung zusammen.

Weitere Tipps finden Sie in der Broschüre «Die ersten Wochen mit Ihrem Baby».

Kursangebote

Wir bereiten Sie auf die Geburt vor und unterstützen Sie danach.

Bald ist es so weit, aber noch bleibt Ihnen genug Zeit, um sich auf das freudige Ereignis vorzubereiten. Wir begleiten Sie gern und unterstützen Sie dabei. Alle Informationen, Termine und Anmeldung unter: www.spitaluster.ch/elternwerden

Infoabend rund um die Geburt

Das Team der Frauenklinik beantwortet Ihre Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen. Schauen Sie sich unsere Räume während eines Rundgangs an.

Stillinfoabend

Stillen fördert die Beziehung zwischen Mutter und Kind und bedeutet für das Kind Zuwendung, Nähe und Wärme. Gelingt das Stillen, erleichtert das den Start zu Hause. Machen Sie sich vor der Geburt mit dem Thema vertraut.

Geburtsvorbereitungskurs

Sie erlernen Entspannungsmöglichkeiten sowie Übungen zur Atemwahrnehmung, Körperhaltung oder Massagetechniken für Ihre Begleitperson. Zudem erhalten Sie Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Alltag nach der Geburt und können die Räumlichkeiten besichtigen.

Rückbildungskurs nach Pilates

Kräftigen Sie mit gezielten Übungen Beckenboden-, Bauch- und Haltungsmuskulatur. Neben Alltagsstipps unterstützen Körperwahrnehmungs-, Atem- und Entspannungsübungen ein gutes Körpergefühl.

Führungen

Führungen durch unsere Räumlichkeiten in kleinen Gruppen bieten wir jeweils samstags und sonntags an. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich: Tel. **044 911 16 30**.

» Ich nehme viele wertvolle Ratschläge mit und fühle mich bereit für meine Rolle als Mama. »

Frau S. aus Volketswil

Kontakte

Vertrauen Sie auf uns. Wir sind rund um die Uhr für Sie da.

Herzlichen Dank, dass Sie sich entschieden haben, Ihr Kind im Spital Uster zur Welt zu bringen. Wenn Sie Fragen haben, die unsere Broschüre nicht beantwortet, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unser Hebammenteam, welches rund um die Uhr erreichbar ist – auch für ganz persönliche Fragen. Für weitere Auskünfte stehen Ihnen unsere Ärztinnen und Ärzte, unsere Hebammen und unser Pflgeteam zur Verfügung.

Wichtige Kontakte

Hebammenteam

Zögern Sie nicht, unser Hebammenteam zu kontaktieren, wenn Sie unsicher sind, ob es schon Zeit fürs Spital ist oder ob Sie noch zu Hause bleiben können. Unsere Hebammen sind auch nach der Geburt wichtige Ansprechpersonen. Wir sind rund um die Uhr telefonisch erreichbar unter Tel. **044 911 16 30**.

Stillberatung Spital Uster

Täglich ausser mittwochs, 10.00 bis 16.00 Uhr

Für telefonische Beratung, Auskünfte und die Anmeldung für die ambulante Stillberatung erreichen Sie die Stillberatung unter Tel. **044 911 15 96** oder per E-Mail an stillberatung@spitaluster.ch.

Ärztliche Sprechstunden

Für Termine in den ärztlich betreuten Sprechstunden kontaktieren Sie das Ambulatorium der Frauenklinik unter Tel. **044 911 15 97**, für Termine für die Chefarzt-Sprechstunde unter Tel. **044 911 15 71**.

Spital Uster, Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster

Tel. +41 (0)44 911 11 11, Fax +41 (0)44 911 11 00, info@spitaluster.ch, www.spitaluster.ch