



Tipps und Informationen  
für unsere Patientinnen und ihre Familien

# Die ersten Tage nach der Geburt

Spitalzentrum  
Centre hospitalier  
Biel-Bienne



# Inhalt

## Allgemeine

### Informationen

Zimmer .....	5
Besuch .....	5
Mahlzeiten .....	5
Aufenthalt .....	5
Lageplan .....	6

## Mein Baby

Allgemeine Pflege .....	8
Untersuchungen .....	9
Bedürfnisse .....	10
Schlaf .....	11
Weinen .....	11
Entlastungsweinen .....	12
Häufige Erkrankungen .....	13
Kinderärztliche Hotline .....	13

## Mein Wochenbett

Nachwehen .....	15
Blutungen .....	15
Ausscheidung .....	16
Narben .....	16
Schlaf .....	16
Babyblues .....	16
Wochenbettdepression .....	17
Mein Partner .....	17
Unsere Paarbeziehung .....	17
Verhütung .....	18
Angebote .....	18

## Stillen

Stillberaterinnen .....	19
Der richtige Start .....	20
Milchbildung .....	21
Rhythmus .....	21
Ergänzungen .....	22
Hilfsmittel .....	22

## Heimkehr

Meine Entlassung .....	23
Betreuung zuhause .....	23
Alltagstätigkeiten .....	23
Arzttermine .....	23

## Angebote

Mütter- und Väter- beratung Biel .....	24
Physiotherapie: Rückbildungskurse .....	25
Ambulante Stillberatung .....	26



«try me»

## Liebe Eltern

Das Team der Bettenstation Mutter & Kind beglückwünscht Sie zur Geburt Ihres Kindes. Wir freuen uns, Sie zu Beginn dieses neuen Lebensabschnitts zu unterstützen, und helfen Ihnen gerne, sich in Ihre neue Rolle einzufinden. Nehmen Sie sich Zeit, Ihr Baby kennenzulernen. Die wichtigsten Tipps haben wir in dieser Broschüre zusammengefasst. So können Sie nach dem Spitalaufenthalt ruhig und zuversichtlich nach Hause gehen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie immer wieder QR-Codes, die auf weiterführende Informationen verweisen. Dazu öffnen Sie die Kamerafunktion Ihres Handys, scannen den QR-Code und klicken auf den angezeigten Link.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!

Das Team der Frauenklinik und  
der Kinderklinik



# Allgemeine Informationen

## Zimmer

Auf Anfrage und je nach Verfügbarkeit können Sie ein Zimmer allein oder mit Ihrem Partner beziehen. Gerne informieren wir Sie über die Preise und Konditionen.

## Besuch

Bitte nehmen Sie bei Besuch Rücksicht auf Ihre Zimmernachbarin. Sie können bei Bedarf auch die Cafeteria nutzen. Wir empfehlen kurze Besuche des engsten Familienkreises, damit Sie sich gut erholen können.

## Mahlzeiten

Die Mahlzeiten werden jeweils um etwa 8.15 Uhr, 11.45 Uhr und 18 Uhr auf dem Zimmer serviert. Haben Sie Hunger, wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal. Gerne bringen wir Ihnen weitere Zwischenmahlzeiten.

## Aufenthalt

Je nach Bedarf können Sie nach einer natürlichen Geburt bis zu vier Nächten und nach einem Kaiserschnitt bis zu fünf Nächten im SZB verbringen. Es steht Ihnen jederzeit eine spezialisierte Fachpflegekraft zur Verfügung.

### Besuchszeiten

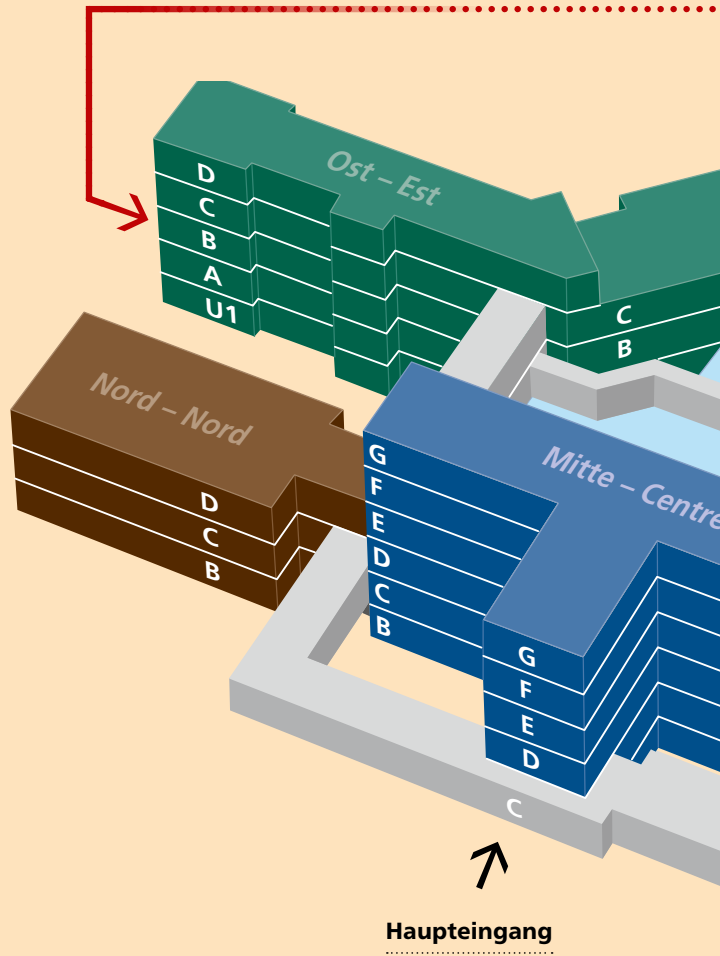
Partner:  
**10–21 Uhr**

Andere Besuchende:  
**13–20 Uhr**

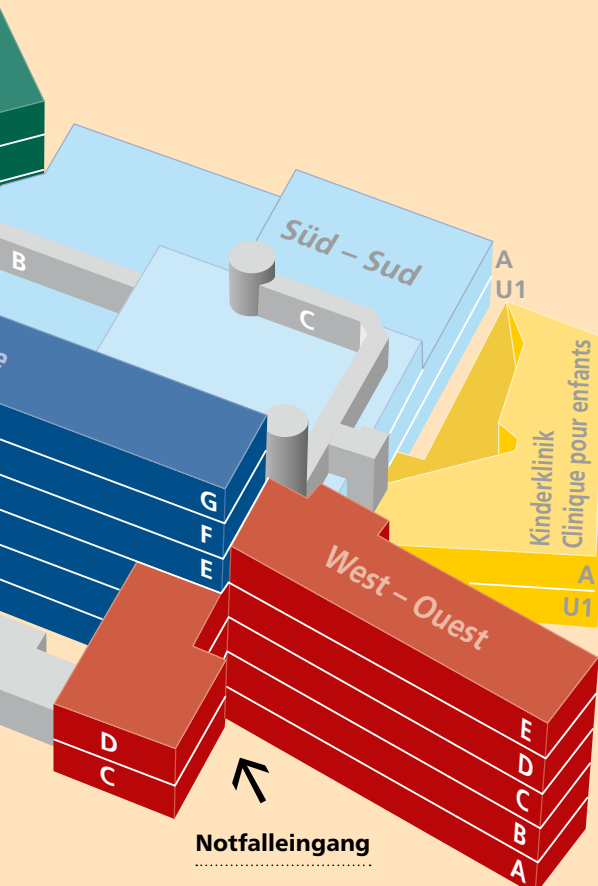
**Rückkehr** nach  
Hause vorbereiten

→ Seite 23

Allgemeine Informationen



## ..... Wochenbett



### ■ Haupteingang

- Etage C  
6.00–20.00 Uhr  
Nachts den Notfalleingang (Etage A) benutzen.

### ■ Empfang, Information

- Beim Haupteingang, Etage C  
6.00–21.00 Uhr  
Telefonische Auskunft  
rund um die Uhr:  
intern 111  
extern 032 324 24 24

### ■ Geld- und Wertsachendepot

- Bitte den Sicherheitsdienst kontaktieren. Rund um die Uhr geöffnet. Für Eigentum, das Sie in Ihrem Zimmer aufbewahren, kann das Spitalzentrum keine Haftung übernehmen.

### ■ Restaurant

- 200 m vom Spitalgebäude entfernt. Wegweiser ab Haupteingang.

- *Mittagessen:*  
11.15–13.30 Uhr
- *Öffnungszeiten:*  
Montag bis Freitag  
11.15–14.00 Uhr

### ■ Verpflegungsautomaten

- **Haus Süd, Etage A**  
(Notfallstation): 24/24 Std.
- **Haus Nord, Etage B**  
(Physiotherapie): 24/24 Std.
- **Haus Mitte, Etage C**  
(Cafeteria): Montag bis Freitag  
20.00–6.45 Uhr  
Samstag, Sonntag, Feiertage:  
18.00–10.00 Uhr

### ■ Cafeteria und Shop

- Beim Haupteingang, Etage C  
Montag bis Freitag  
6.45–18.30 Uhr  
Samstag, Sonntag  
8.30–18.00 Uhr

# Mein Baby

## Allgemeine Pflege

---

### Mein Baby ist in der Neonatologie

Wird Ihr Baby in der Neonatologie betreut, setzen wir alles daran, dass Sie ihm so nahe wie möglich sein können. Als Eltern können Sie Ihr Kind rund um die Uhr besuchen. Und wenn Sie auf dem Telefon auf Ihrem Nachttisch die interne Nummer **1222** wählen, erreichen Sie direkt die Neonatologie. Weitere Informationen erhalten Sie vor Ort.

**Gewicht:** Um das Gewicht zu überwachen, wird Ihr Baby jeden Tag gewogen. Eine Gewichtsabnahme in den ersten Tagen ist normal.

**Temperatur:** Auch die Temperatur Ihres Kindes wird im Auge behalten, da sie sich sehr schnell ändern kann. Die Arme und Beine können sich kälter anfühlen, das ist normal. Ziehen Sie Ihrem Baby in den ersten Tagen einen langärmeligen Body, einen Strampler und ein Mützchen an. Profitieren Sie auch von den zahlreichen positiven Einflüssen des direkten Hautkontakts.

**Windelwechsel:** Beim Wechseln der Windeln können Sie die Haut Ihres Babys und seine Ausscheidungen in Augenschein nehmen. Es kann mehrmals am Tag Wasser lassen und stuhlen. Der Stuhl verändert sich im Laufe der ersten Wochen.

**Ernährung:** Egal, ob Sie Ihr Baby stillen oder ihm das Fläschchen geben, unser Team unterstützt Sie gerne dabei. Weitere Informationen finden Sie weiter hinten in dieser Broschüre.

**Baden:** Sie können Ihr Baby ab dem vierten Tag nach der Geburt erstmals baden. Baden Sie es danach – ohne Seife – ein bis zweimal pro Woche in 37°C warmem Wasser.



Neugeborenen-  
Screening

## Untersuchungen

Ihr Baby wird während des Spitalaufenthalts mehrmals untersucht:

**Kinderarzt:** Innerhalb der ersten Lebenstage untersucht eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt Ihr Baby erstmals. Gerne können Sie auch Fragen stellen.

**Hörscreening:** Im Laufe des Spitalaufenthalts wird das Hörvermögen Ihres Babys mittels einer kleinen Sonde in den Ohren überprüft. Der Test wird durchgeführt, während Ihr Baby schläft.

**Neugeborenen-Screening:** Am vierten Tag nach der Geburt erhält Ihr Baby seine zweite Dosis Vitamin K. Zudem werden ihm einige Tropfen Blut aus der Ferse entnommen. Damit wir Ihr Neugeborenes auf wichtige Stoffwechselkrankheiten untersucht. Eine Rückmeldung erfolgt nur bei auffälligen Resultaten.

Je nach Situation können bei Ihrem Kind weitere regelmässige Kontrollen und Untersuchungen durchgeführt werden.

**Hüftultraschall:** Anlässlich der 1-Monats-Kontrolle beim Kinderarzt oder bei der Kinderärztin wird diese Untersuchung des Hüftgelenks durchgeführt oder verordnet.



## Bedürfnisse

Ihr Baby braucht Nahrung, Wärme, regelmässige Windelwechsel, Schlaf und Sicherheit. Nach der sicheren und wohligen Zeit in der Gebärmutter findet es sich nach der Geburt plötzlich alleine in einer neuen Umgebung wieder. Stellen Sie **Hautkontakt** her, nehmen Sie Ihr Kind auf den Arm oder in eine **Trage**, damit es diesen Übergang so sanft wie möglich erlebt. Es ist normal, dass Ihr Baby anfangs immer in Ihren Armen sein will. Streicheln, **liebkosen** und massieren sie es. Es gibt Wickeltechniken wie das **Pucken**, die dem Baby helfen, sich sicher zu fühlen, ohne dass sie es ständig herumtragen müssen. Gerne beraten wir Sie hierzu.

## Schlaf

Der Tag-Nacht-Rhythmus entwickelt sich im Verlauf der ersten Monate. Ein Baby braucht Hilfe beim Ein- und Wiedereinschlafen, wenn es nachts wach wird.





### **Tipps, um das Risiko für plötzlichen Kindstod zu minimieren**

Legen Sie Ihr Baby in Ihrem Beisein ruhig mehrmals pro Tag für kurze Zeit auf den Bauch.

Wir sind da, um Ihnen zu helfen, wenn Ihr Baby weint. Fragen Sie uns um Rat.

### **Plötzlicher Kindstod**

---

Um die Gefahr des plötzlichen Kindstods zu minimieren, empfehlen wir die folgenden Massnahmen:

- Jedes Kind hat seine eigene Schlafposition, es wird jedoch empfohlen, Babys in einem Schlafsack auf dem Rücken schlafen zu legen. Legen Sie keine Kissen, Decken oder Kuscheltiere ins Bett. Im Kinderzimmer sollte eine Temperatur von 18 bis 20 Grad herrschen. Rauchen Sie nicht in der Nähe Ihres Babys und waschen Sie sich die Hände, bevor Sie es anfassen.

### **Weinen**

---

Weinen ist für Ihr Baby die einzige Kommunikationsmöglichkeit, es ist also normal, dass es sich mit Weinen mitteilt. Nicht immer lässt sich der Grund herausfinden, aber mit der Zeit werden Sie die Ursachen besser verstehen lernen. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl, reagieren Sie auf die Bedürfnisse ihres Kindes und wechseln Sie sich regelmässig ab.

### Was kann ich tun?

Prüfen Sie zuerst, ob Ihr Baby Hunger oder volle Windeln hat. Weint es danach immer noch, sehnt es sich womöglich nach Berührung. Stellen Sie Hautkontakt her oder nehmen Sie es auf den Arm. Sie können auch mit einer Trage spazieren gehen und das Baby wiegen. Ausserdem können Sie seinen Bauch leicht massieren, wenn ihm unwohl zu sein scheint. Sie können es auch – in Ihrem Beisein – auf den Bauch legen.



### Bleiben Sie nicht alleine

Lassen Sie sich von Ihrer Familie oder Freundinnen und Freunden helfen. Bleiben Sie nicht allein, wenn Sie sich in solchen Momenten hilflos fühlen.

### Entlastungsweinen

Manchmal weint Ihr Baby über eine längere Zeit, allenfalls sogar mehrere Stunden. Dies ist meist abends der Fall. Befolgen Sie zunächst die obigen Ratschläge und lassen Sie sich ruhig einmal ablösen. Langanhaltendes Weinen kann ein Gefühl der Hilflosigkeit auslösen. Es ist wichtig, dass Sie in solchen Situationen auch an sich selbst denken.

Wenn Sie das Weinen Ihres Babys nicht mehr ertragen, versuchen Sie, ruhig zu bleiben. Ganz wichtig: **Schütteln Sie Ihr Kind nicht**, das führt zu lebensbedrohlichen Verletzungen! Legen Sie es lieber sicher in sein Bettchen, gehen Sie aus dem Zimmer und bitten Sie um Hilfe (Familie, Freundinnen, Hebamme).

Das Wichtigste ist, dass Sie auf Ihr Gefühl vertrauen und Ihr Baby im Auge behalten. Niemand wird Ihnen je vorwerfen, «zu viel» getan zu haben.

## Häufige Erkrankungen

---

Nachfolgend werden einige Erkrankungen aufgeführt. Wenn Ihnen Ihr Baby verändert erscheint oder Sie das Gefühl haben, etwas sei nicht in Ordnung, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.

**Koliken:** Dieses «Bauchweh» tritt häufig in den ersten Wochen auf und kann Ihr Baby sehr plagen. Legen Sie es in Ihrem Beisein auf den Bauch oder massieren Sie ihm den Bauch im Uhrzeigersinn.

**Gelbsucht:** In den ersten Tagen kann Ihr Baby gelbe Haut und gelblich verfärbte Augen haben, das ist normal. Wenn jedoch weitere Symptome wie Erbrechen, Müdigkeit oder wenig bis keine Ausscheidungen dazu kommen und es nicht mehr trinkt, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.

**Fieber:** Steigt die Rektaltemperatur in den ersten drei Monaten auf über 38°C, rufen Sie sofort den Kinder-Notfalldienst.

## Kinderärztlich Hotline:

---

**Biel:** 0900 900 024 (1.95 CHF/min)

**Neuenburg:** 0848 134 134

**Ambulanz:** 144

**Notruf bei Vergiftungen:** 145

## Meine Fragen:

# Mein Wochenbett

Willkommen in der Wochenbettphase, die auch «viertes Trimester» genannt wird. Es stehen einige grössere Veränderungen bevor. Informieren Sie sich in dieser Broschüre und lassen Sie sich von unserem Pflegepersonal begleiten und beraten.



**Tees:**  
Frauenmanteltee hilft  
bei Nachwehen.

## **Nachwehen**

Mittels dieser Kontraktionen findet die Gebärmutter zu ihrer ursprünglichen Grösse zurück. Die Nachwehen können während einiger Tage auftreten. Bei Bedarf erhalten Sie Schmerzmittel.

## **Baden/Duschen**

Sie können direkt nach der Geburt duschen. Nach 6 Wochen können sie wieder baden.

## **Blutungen**

Blutungen nach der Entbindung sind normal und können in den ersten zwei bis drei Tagen sehr stark ausfallen. In den folgenden Wochen verändert sich die Farbe, die Intensität nimmt ab.

## Ausscheidung

Urin ist sauer, daher kann es beim Wasserlassen brennen. Benützen Sie zur Linderung eine Vaginaldusche. Die Darmtätigkeit benötigt nach der Geburt etwas mehr Zeit, um wieder in Gang zu kommen. Der erste Stuhlgang kann bis zu sieben Tage nach der Entbindung auf sich warten lassen. Bewegen Sie sich so viel wie möglich, nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich und stellen Sie die Füße beim Toilettengang auf einen kleinen Hocker.

## Narben

Die bei der Geburt entstandenen Verletzungen (Dammriss, Dammschnitt, Kaiserschnitt) vernarben innerhalb von sechs Wochen. Wenn die Klammern entfernt und der Wundschorf abgefallen sind, können Sie die Kaiserschnittnarbe mit einem neutralen Öl (z.B. Süßmandelöl) oder Feuchtigkeitscreme massieren und pflegen.

## Babyblues

Es kommt häufig vor, dass sich Mütter in den ersten Tagen nach der Entbindung hilflos, traurig oder deprimiert fühlen. Dies kann verschiedene Gründe haben: die hormonelle Umstellung, die Aufregung des neuen Lebensabschnitts, Erschöpfung oder auch zu hohe Erwartungen. Diese Phase geht vorbei.

## Wochenbettdepression

Wenn die depressive Stimmung länger als zwei Wochen anhält, sprechen Sie mit Ihrem Umfeld und holen Sie sich Hilfe. Wenden Sie sich an Fachleute, z.B. an Ihre Hebamme oder Ihr Ärzteteam.

Füllen Sie Kamillosan® in Ihre Vaginaldusche, um bei einem Dammschnitt oder einem Darmriss zu helfen.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, und lassen Sie sich von Ihrer Familie oder Freunden helfen.



### Wochenbettdepression

Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und geben Sie sich Zeit, sich in Ihre neue Situation einzufinden.

## Schlaf

Die hormonelle Umstellung und die Bedürfnisse Ihres Babys haben grossen Einfluss auf Ihren Schlaf. Schlafen Sie am besten dann, wenn Ihr Baby schläft, unabhängig von der Tageszeit. Fragen Sie das Pflegepersonal nötigenfalls um Rat oder Hilfe.

## Mein Partner

Jeder Elternteil kann sich auf andere Art und Weise in die Beziehung zum Baby einbringen. Auch durch Windelwechseln, Tragen, Liebkosen oder Spazierfahrten kann diese so wichtige Verbindung aufgebaut werden.



## Unsere Paarbeziehung

Nach der Geburt gilt es, Ihre jeweiligen Rollen sowie Ihr Familienleben neu zu definieren. Auch Ihre Liebesbeziehung wird sich verändern. Berücksichtigen Sie Ihre jeweiligen Bedürfnisse, verbringen Sie Zeit miteinander und unterstützen Sie sich gegenseitig, ohne sich unter Druck zu setzen.

Stillen ist keine zuverlässige Verhütungsmethode.

**Wann?**  
Montag, Mittwoch  
oder Freitag  
10.30 – 11.00 Uhr

## Verhütung

Es kann sein, dass Sie im Wochenbett eine geringere Libido verspüren. Wichtig ist, dass Sie auf Ihr Gefühl hören. Zudem müssen die Blutungen aufgehört haben, bevor Sie wieder Geschlechtsverkehr haben. Ein Arzt bzw. eine Ärztin oder eine Sexualberaterin wird Sie während Ihres Spitalaufenthalts über die verschiedenen Verhütungsmöglichkeiten informieren.

## Angebote

Während Ihres Spitalaufenthalts stehen Ihnen die folgenden Fachbereiche zur Verfügung:

**Physiotherapie:** Im Rahmen einer Informationsveranstaltung informiert Sie ein Team der Physiotherapie über ergonomische Grundsätze. Sie erfahren, welche Bewegungen den Beckenboden entlasten und auf welche Bewegungen Sie im Moment lieber verzichten sollten. An dieser Veranstaltung nehmen Sie ohne Ihr Baby teil. Gerne hüten wir es in der Zwischenzeit für Sie.

**Stillberatung:** Während Ihres gesamten Aufenthalts stehen Ihnen bei Bedarf zwei ausgebildete Stillberaterinnen zur Verfügung (siehe Seite 26).

# Stillen

Wenn Sie sich für das Stillen entscheiden, begleitet und unterstützt Sie unser Team gerne dabei. Auf den nächsten Seiten finden Sie einige grundlegende Tipps – in Ergänzung zu Ihren eigenen Erfahrungen.

Das Stillen ist ein langer Lernprozess mit Höhen und Tiefen, bei dem wir Sie gerne begleiten.



Diese Ratschläge sind auch nützlich, wenn Ihr Baby in der Neonatologie betreut wird.

## Stillberaterinnen

Es stehen zwei ausgebildete Stillberaterinnen zur Verfügung, die Ihnen bei Problemen behilflich sind. Sie stehen Ihnen auf Wunsch auch nach Ihrer Rückkehr nach Hause zur Seite (siehe Seite 26).





So klappt das Stillen



Broschüre über das Stillen



So lässt sich der  
Milchspendereflex  
anregen

## Der richtige Start

Um sich vertieft mit dem Stillen auseinanderzusetzen, empfehlen wir Ihnen weiterführende Broschüren zum Thema. Sie können diese hier herunterladen (siehe QR-Codes).

**Hungerzeichen:** Wenn Ihr Baby unruhig wird und jammert, die Stirn runzelt, die Hand in den Mund nimmt oder sich die Lippen leckt, bieten Sie ihm die Brust an. Auch Weinen kann ein spätes Anzeichen für Hunger sein. Legen Sie Ihr Baby nach Möglichkeit an, wenn es ruhig oder am Aufwachen ist.

**Massage:** In dem Video «So lässt sich der Milchspendereflex anregen» sehen Sie, wie der Milchspendereflex angeregt werden kann. Dies kann das Stillen erleichtern. Sie können die Massage vor jedem Anlegen durchführen und einige Tropfen Kolostrum ausstreichen.

**Position der Mutter:** Nehmen Sie sich Zeit, um sich mit dem Stillkissen in die richtige Stellung zu bringen. Wir zeigen Ihnen mehrere mögliche Positionen, damit Sie beim Stillen entspannt und bequem sitzen bzw. liegen.

**Lage des Babys:** Bauch an Bauch. Der Kopf ist leicht nach hinten gebeugt. Ohren, Schultern und Hüften befinden sich auf einer Linie und die Hände auf beiden Seiten der Brust.

**Zeichen für gelungenes Stillen:** Das Baby öffnet den Mund weit, nimmt die Brustwarze auf und beginnt zu saugen. Seine Lippen sind geschürzt, das Kinn berührt die Brust der Mutter. Die Muskeln arbeiten, das Saugen ist ergiebig und verursacht kein Zwicken. Die Wangen des Babys sind nicht hohl. Allfällige Schmerzen sollten kurz nach dem ersten Saugen nachlassen.

**Sättigungszeichen:** Ihr Baby schläft ein oder löst das Vakuum der Lippen von der Brust. Seine Hände sind offen, die Arme entspannt. Behalten Sie es einen Moment lang bei sich oder legen Sie es behutsam in sein Bettchen. Beobachten Sie erneut Hungersignale, legen Sie es an die andere Brust oder fragen das Pflegepersonal um Rat.

**Brustpflege:** Streichen Sie nach dem Stillen einen letzten Tropfen Milch aus, verteilen Sie diesen auf der Brustwarze und lassen Sie ihn trocknen. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie Schmerzen oder Wunden haben. Mit zusätzlicher Pflege und Tricks helfen wir Ihnen, unbeschwert weiterstillen zu können.

### **Milchbildung**

Die Milch, die in den ersten Tagen produziert wird, nennt sich Kolostrum. Sie ist mengenmässig gering, jedoch sehr nahrhaft und reich an Zucker, Proteinen und wichtigen Antikörpern. Zwei bis drei Tage nach der Geburt verändert sich die Milch (Milcheinschuss). Nach zwei bis drei Wochen wird schliesslich reife Muttermilch nach Bedarf Ihres Kindes produziert.

### **Rhythmus**

**Häufigkeit:** Der kindliche Magen ist noch zu klein, um viel Muttermilch auf einmal aufzunehmen. Häufige, kurze Stillmahlzeiten sind also kein Grund zur Sorge. Legen Sie Ihr Baby an, sobald es Hungersignale zeigt, anfangs mindestens acht- bis zwölfmal am Tag. Wenn das Stillen gut funktioniert, können Sie dazu übergehen, bei Bedarf anzulegen.

**Dauer:** Die Stilldauer ist von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Es gilt nicht eine bestimmte Zeit einzuhalten, sondern die Sättigungssignale zu beachten.

**Menge:** Diese kann beim Stillen nicht gemessen werden. Wir empfehlen, auf die Sättigungssignale Ihres Babys zu achten. Sie können auch beobachten, wie häufig es stuhlt bzw. pinkelt und ob es an Gewicht zulegt.



Ernährung Ihres  
Babys

## Ergänzungen

**Milcheinschuss:** Drei bis fünf Tage nach der Entbindung schwellen die Brüste an. Sie werden hart und warm und verursachen ein Ziehen, die Venen treten hervor. Mit dem Milcheinschuss beginnt die Milch, sich zu verändern. Sagen Sie dem Pflegepersonal Bescheid, falls dieser Vorgang mit zu grossen Schmerzen verbunden ist.

**Empfindlichkeit:** Anfangs kann das Stillen unangenehm sein, Ihre Brust muss sich erst an die Veränderungen gewöhnen. Die richtige Position beim Stillen sowie Muttermilch auf der Brustwarze können helfen, Wunden zu vermeiden. Bei Schmerzen wenden Sie sich an das Pflegepersonal.

**Schwierigkeiten:** Geben Sie uns Bescheid, wenn Sie Schwierigkeiten beim Stillen haben. Bei einer Rötung der Brust, Schmerzen oder Fieber melden Sie sich bitte bei Ihrer Hebamme oder einer Stillberaterin.

## Hilfsmittel

**Milchpumpe:** Bei Bedarf können Sie je nach Verfügbarkeit bei uns oder in einer Apotheke eine Milchpumpe ausleihen. Die Krankenkasse übernimmt einen Teil der Leihkosten.

**Ernährung:** Achten Sie während der gesamten Stillzeit auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung, aber vermeiden Sie strenge Diäten. Trinken Sie genug (2 Liter pro Tag), aber schränken Sie Ihren Tee- und Kaffeekonsum ein. Ein Glas Alkohol von Zeit zu Zeit ist nicht verboten, sollte aber ausschliesslich nach dem Stillen konsumiert werden.



Aufbewahrung von  
Muttermilch

# Heimkehr

Sobald Sie sich bereit fühlen, können Sie das Spital verlassen und Ihr neues Leben zuhause in Angriff nehmen. Es folgen einige Informationen, die Sie vor Ihrem Austritt lesen sollten:

Meine Hebamme:

Bitte teilen Sie uns den Namen Ihrer Hebamme und Ihrer Kinderärztin bzw. Ihres Kinderarztes mit, sobald Sie mit ihnen Kontakt aufgenommen haben.

Mein Kinderarzt/  
Meine Kinderärztin:

Es ist wichtig, dass Sie das Gesundheitsheft, das Sie bei der ersten Visite der Kinderärztinnen und -ärzte im Spital erhalten, bis zu Ihrer Entlassung bei sich behalten. Wir vermerken darin alle Untersuchungen, die während Ihres Aufenthalts durchgeführt werden.



Hebamme suchen-  
Hebamme finden

## Betreuung zuhause

Wir empfehlen, sich zuhause von einer Hebamme / Pflegefachfrau betreuen zu lassen. Eine bestimmte Anzahl an Besuchen wird von der Krankenkasse übernommen.

## Alltagstätigkeiten

In den ersten vier Wochen zuhause sollten Sie nicht baden, keine Lasten über 5 kg tragen und auf jegliche sportlichen Aktivitäten verzichten.

## Arzttermine

**Gynäkologe/Gynäkologin:**  
sechs Wochen nach der Geburt

**Kinderarzt/Kinderärztin:**  
ein Monat nach der Geburt

# Angebote

Auch nach Ihrer Entlassung aus dem Spital sind wir bei Bedarf weiterhin für Sie da. Sie können zudem von zahlreichen Angeboten profitieren:



**Mütter- und  
Väterberatung**

## **Mütter- und Väterberatung Biel**

Haben Sie nicht-medizinische Fragen zu Ihrem Kind? Möchten Sie mit einer erfahrenen Person oder anderen Eltern sprechen? Suchen Sie einen Ort, wo Sie sich über das Erlebte austauschen können?

Die Mütter- und Väterberatung Biel ist für Sie da und bietet eine kostenlose Beratung für Eltern und Bezugspersonen von Kindern im Alter von 0 bis 5 Jahren.

Das Angebot umfasst unter anderem:

- [Beratung vor Ort](#)
- [Telefonische Beratung](#)
- [Gruppenberatung](#)
- [Digitale Beratung](#)
- [Treffpunkt](#)
- [Betreuungsgutscheine](#)

Weitere Informationen erhalten Sie auf [www.mvb-be.ch/de](http://www.mvb-be.ch/de) oder telefonisch unter **031 552 17 17** (Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr).



**Anleitung  
zum Handling von  
Säuglingen**

## **Kinderphysiotherapie**

Unsere Kinderphysiotherapie unterstützt Sie im Alltag mit Ihrem Säugling. Ob Tragen, Wickeln oder Ablegen: Durchgezielte Griffe können Sie Ihrem Baby Sicherheit vermitteln und seine Entwicklung fördern.



Rückbildung

## Physiotherapie: Rückbildungskurse



Sie freuen sich über die wiedergewonnene Beweglichkeit, wissen aber nicht, wie viel Sie Ihrem Körper zumuten dürfen? In der Rückbildung lernen Sie, sich Zeit für sich und Ihren Körper zu nehmen und Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt wiederaufzubauen und zu stärken. Der Kurs richtet sich an Frauen in der vierten bis sechsten Woche nach der Geburt.

**Kurstag:** Dienstag

**Lektionen:**

6 Lektionen, davon 5 ohne, 1 mit Kind

**Sprachen:** Deutsch oder Französisch

**Kosten:** 150 Franken

**Ort:** Physiotherapie im Spitalzentrum Biel,  
Vogelsang 84

Haben Sie Fragen oder Schwierigkeiten  
mit der Anmeldung?

**Telefon:**

**032 324 25 09** (8 – 17 Uhr)

**E-Mail:**

[physiotherapie@szb-chb.ch](mailto:physiotherapie@szb-chb.ch)



Stillberatung



Schlafberatung

### **Ambulante Stillberatung**

Sowohl für die Mutter als auch für das Kind ist das Stillen ein Lernprozess, der Zeit braucht. Unsere ausgebildeten Stillberaterinnen unterstützen und beraten Sie gerne. Scannen Sie für weitere Informationen den QR-Code.

### **Ambulante Schlafberatung**

Die Schlafberatung nach dem Konzept von **1001kinder-nacht**<sup>®</sup> richtet sich an Eltern mit Kindern von neugeborenen bis 3- bzw. 5-jährig, die unter dem vom Kind gesteuerten Still- und Schlafrhythmus leiden und Unterstützung für erholsame Nächte brauchen. Scannen Sie für weitere Informationen den QR-Code.

### **Ambulante Zungenband-Sprechstunde**

Eltern eines Säuglings bis zum Alter von 8 Wochen mit eingeschränkter Zungenbeweglichkeit, Trinkschwierigkeiten und Verdacht auf ein verkürztes Zungenband können sich von einer Stillberaterin persönlich beraten und den Säugling untersuchen lassen.

### **Rahel Hopf und Barbara Stucker,**

Stillberaterinnen IBCLC

Montag und Freitag:

**8–17 Uhr**

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag:

**13–17 Uhr**

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Anmeldung: **032 324 22 11**

Ein Kind zu haben,  
bedeutet immer,  
ein Stück seines  
Herzens ausserhalb  
seines Körpers zu  
tragen

Elternsein bedeutet  
3% Wissen und  
97% Improvisation

Haben Sie Vertrauen  
in sich selbst

Nichts ist für immer

Perfekte Eltern haben  
keine Kinder



**Spitalzentrum Biel**

Frauenklinik  
Vogelsang 84  
2501 Biel

**032 324 22 33**

[gynaekologie-geburtshilfe@szb-chb.ch](mailto:gynaekologie-geburtshilfe@szb-chb.ch)  
[www.spitalzentrum-biel.ch](http://www.spitalzentrum-biel.ch)

Spitalzentrum  
Centre hospitalier  
Biel-Bienne

