

Kleines Wunder, grosses Erlebnis.

INFORMATIONEN FÜR WERDENDE ELTERN



Vor der Geburt

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit. Eine Zeit der Freude, der Veränderung und der Vorbereitung auf das Leben mit einem Kind. Mit Informationsabenden und Geburtsvorbereitungskursen begleiten wir Sie und Ihren Partner und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

INFORMATIONSNABENDE

Im Gesundheitszentrum des Spitals Einsiedeln führen wir regelmässig kostenlose Informationsabende für werdende Eltern durch. Hier lernen Sie das Betreuungsangebot im Spital und unsere Geburtsphilosophie kennen. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, unsere modern eingerichteten Gebärsäle sowie die Wochenbettabteilung zu besichtigen. Gerne beantworten wir bei dieser Gelegenheit Ihre persönlichen Fragen.

Daten

Die aktuellen Daten finden Sie auf spital-einsiedeln.ch unter Kurse und Vorträge. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Auskunft

Das Hebammenteam ist von Montag bis Sonntag, 7.00 bis 19.00 Uhr, gerne für Sie da.
Hebamme | +41 55 418 53 10 | gebaer@spital-einsiedeln.ch

Veranstaltungsort

Gesundheitszentrum | Spitalstrasse 30 | 8840 Einsiedeln Seminarraum
Beim Spital stehen genügend kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

Weiterführende Angebote

- > Individuelle Besichtigung der Geburtsabteilung
- > Hebammengespräch
- > Schwangerschaftskontrollen

GEBURTSPREBEREITUNGSKURSE

Um Sie auf die Geburt einzustimmen, bieten wir Gruppenkurse an sechs Abenden zu je zwei Stunden an. Sie erhalten umfassende Informationen über Schwangerschaft, Geburt und das neue Leben mit Ihrem Baby.

Zwei Kursabende finden gemeinsam mit Ihrem Partner statt. An diesen zwei Abenden gehen wir auf den Geburtsablauf, die Zeit im Wochenbett sowie den Start ins Familienleben ein. In entspannter Atmosphäre lernen Sie verschiedene Atem-, Entspannungs- und Massagetechniken kennen, deren Anwendung in der Schwangerschaft und während der Geburt hilfreich sein kann. Für Ihre Fragen und den Austausch mit anderen werdenden Eltern bleibt ausreichend Zeit. Ein Babytreffen nach der Geburt schliesst den Kurs ab und bietet die Möglichkeit, den Kontakt weiterhin zu pflegen. Wir empfehlen Ihnen, den Kurs ungefähr in der 28. Schwangerschaftswoche zu starten.

Kursinhalt

- > Veränderungen und Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft
- > Ablauf einer Geburt und Einblick in die verschiedenen Gebärmöglichkeiten
- > Wochenbett und Stillen
- > Start ins Familienleben
- > Entspannung, Atmung, Massage
- > Schwangerschaftsgymnastik
- > Besichtigung der Geburtsabteilung

Kursdaten und Kurskosten

Die aktuellen Kursdaten und die Kurskosten finden Sie auf spital-einsiedeln.ch unter Kurse und Vorträge. Die Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten.

Auskunft und Anmeldung

Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit hebammenzeit.ch durchgeführt. Bitte wenden Sie sich bei Fragen direkt an hebammenzeit.ch. Anmelden können Sie sich über spital-einsiedeln.ch unter Kurse und Vorträge oder bei hebammenzeit.ch.

Veranstaltungsort

Gesundheitszentrum | Spitalstrasse 30 | 8840 Einsiedeln
Gymnastikraum Physiotherapie und Rehabilitation
Beim Spital stehen genügend kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

Die Geburt



In unserer Gebärdabteilung nehmen sich Hebammen und Ärzte viel Zeit für eine individuelle, ganzheitliche Betreuung im familiären Rahmen.

Jede Geburt ist für uns ein einmaliges Ereignis, bei dem wir die Eltern ebenso einfühlsam wie professionell unterstützen. Wir begleiten Sie kompetent auf Ihrem individuellen Weg. Zeit und Geborgenheit sind in der Gebärdabteilung des Spitals Einsiedeln besonders wichtig. So sorgen wir gemeinsam dafür, dass Sie Ihr Kind selbstbestimmt zur Welt bringen können.

Was wir bieten

- > Individuelle Betreuung durch unsere Hebammen während der Schwangerschaft und der Geburt
- > Alternativmethoden wie zum Beispiel Massagen, Homöopathie und Aromatherapie
- > Übliche Methoden der Schmerzerleichterung
- > Ambulante Geburten
- > Ausschliesslich Betreuung durch erfahrene Fachärzte
- > Professionelle und einfühlsame Nachbetreuung durch Hebammen und Pflegefachfrauen im Wochenbett
- > Viel Privatsphäre mit Ihrem Neugeborenen im Zweibettzimmer
- > Falls Ihr Partner die erste Zeit nach der Geburt mit Ihnen im Spital verbringen möchte, richten wir für Sie nach Möglichkeit und gegen Aufpreis gerne ein Familienzimmer ein
- > Frühstücksbuffet
- > Neugeborenenbetreuung durch Kinderarzt



Vom Geburtsvorbereitungskurs bis zum Tragetuchkurs: Im Spital Einsiedeln werden Sie vor, während und nach der Geburt Ihres Kindes von erfahrenen Fachpersonen betreut.

Die Zeit nach der Geburt

Nach der Geburt beginnt eine intensive Zeit mit Ihrem Baby. Die ersten Wochen nach der Geburt können durch wenig Schlaf und durch die neue Aufgabe sehr fordernd sein. Veränderungen, die durch die Schwangerschaft und Geburt entstanden sind, bilden sich zurück, und diese Umstellung wollen wir mit dem Rückbildungskurs aktiv unterstützen.

RÜCKBILDUNG UND BECKENBODENTRAINING

Der Rückbildungskurs und das Beckenbodentraining helfen Ihnen, den Körper wieder besser wahrzunehmen und sich fit zu fühlen. Ausserdem haben Sie ein wenig Zeit für sich selbst. Der Kurs findet an sieben Abenden statt und richtet sich an Frauen, deren Geburt mindestens sechs Wochen zurückliegt. Sie aktivieren und trainieren die Beckenbodenmuskulatur, stärken Bauch- und Rückenmuskulatur und lernen den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Atmung kennen. Anhand von Beispielen zeigen wir Ihnen ausführlich, wie Sie Ihren Beckenboden im Alltag schonen können.

Kursinhalt

- > Kennenlernen des Beckenbodens
- > Haltung und Atmung
- > Stärkungsübungen für Bauch und Rücken
- > Alltagssituationen und Zeit für Gespräche

Kursdaten und Kurskosten

Die aktuellen Kursdaten und Kurskosten finden Sie auf spital-einsiedeln.ch unter Kurse und Vorträge. Die meisten Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten.

Auskunft und Anmeldung

Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit hebammenzeit.ch durchgeführt. Bitte wenden Sie sich bei Fragen direkt an hebammenzeit.ch. Anmelden können Sie sich über spital-einsiedeln.ch unter Kurse und Vorträge oder bei hebammenzeit.ch.

Veranstaltungsort

Gesundheitszentrum | Spitalstrasse 30 | 8840 Einsiedeln
Gymnastikraum Physiotherapie und Rehabilitation
Beim Spital stehen genügend kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung.

TRAGEBERATUNG

In der Trageberatung erlernen Sie verschiedene Bindetechniken. Der Körperkontakt, die Geborgenheit und die Wärme vermitteln dem Kind Halt und Vertrauen. Frühgeborene Kinder oder Kinder, die unruhig sind oder häufig weinen, geniessen diese Zuwendung ganz besonders. Dadurch wird der Alltag ruhiger und entspannter, und die Hände sind frei für einfache Tätigkeiten.

Wir zeigen die nötigen Tricks und Kniffe und vermitteln folgende Bindetechniken:

- > Wiege ab Geburt (und Varianten)
- > Wickelkreuztrage ab Geburt (und Varianten)
- > Hüftsitz ab 4 bis 5 Monaten (und Varianten)
- > Rückentrage

Kursdaten und Kurskosten

Die Daten für die Beratungen werden individuell festgelegt. Die Kosten finden Sie auf hebammenzeit.ch.

Auskunft und Anmeldung

Bitte melden Sie sich direkt über hebammenzeit.ch für die Trageberatung an. Hier erhalten Sie auch weitere Auskünfte.

Veranstaltungsort

Der Veranstaltungsort wird individuell festgelegt.

SPITAL EINSIEDELN

Spitalstrasse 28 | Postfach 462 | CH-8840 Einsiedeln | T +41 55 418 51 11 | F +41 55 412 71 46 | info@spital-einsiedeln.ch