

# Vorstellungen zur Geburt

## Sehr geehrte Patientin

Ihre Wünsche und Vorstellungen zur Geburt sind dem Team der Geburtshilfe wichtig. Gerne möchten wir Sie einladen, sich bereits vor dem Eintritt zur Geburt in unsere Klinik mit Ihren Wünschen und Vorstellungen näher auseinander zu setzen.

Zunächst können Sie Ihren Gedanken zur Geburt und der ersten Zeit danach freien Lauf lassen. Im Anschluss sehen Sie einen Teil unseres Angebots, welches Sie wahrnehmen können.

### **Sie, als werdende Mutter in der Gebärabteilung:**

Welche Wünsche haben Sie generell vor und während der Geburt?

Wie können wir Sie am besten unterstützen?

### **Ihre Begleitung in der Gebärabteilung:**

Welche Rolle möchten Sie unter der Geburt als Begleitung einnehmen?

Was sind Ihre Erwartungen an uns als betreuendes Team?

### **Ihre Familie in der Gebärabteilung:**

Wie stellen Sie sich die erste Zeit als neue Familie in der Gebärabteilung vor?

Wie möchten Sie die erste Zeit nach der Geburt als neue Familie in der Gebärabteilung gestalten?

## Gestaltungsmöglichkeiten in der Gebärabteilung

In der Gebärabteilung können wir Ihnen viele verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten anbieten. Alle Angebote sind von Ihrer medizinischen Situation, sowie den räumlichen und personellen Ressourcen abhängig. Einige Angebote und Unterstützungsmöglichkeit möchten wir Ihnen hier vorstellen.

### Atmosphäre und Räumlichkeiten

#### Sie haben die Möglichkeit

- Musik mitzubringen
- gedämpftes Licht zu haben
- Ihre eigene Kleidung tragen
- während der Geburt zu fotografieren
- eines Geburtszimmers mit Badewanne zur Entspannung oder zur Geburt selbst
- Ihre Begleitung kontinuierlich im Gebärsaal an Ihrer Seite zu haben

### Geburt

Sie können sich und Ihren Körper bereits vor der Geburt vorbereiten. Das UniversitätsSpital Zürich bietet verschiedene Geburtsvorbereitungskurse und Informationsblätter zu diesem Thema auf der Internetseite unter [www.geburtshilfe.usz.ch](http://www.geburtshilfe.usz.ch) an.

#### Unter der Geburt und danach bieten wir Ihnen

- die Möglichkeit sich frei zu bewegen, verschiedene Positionen und Hilfsmittel wie einen Gymnastikball auszuprobieren
- Dammvorbereitung durch wärmende Kompressen, Öle, Akupressur oder Massagen
- die Möglichkeit, dass Ihre Begleitung oder Sie selbst die Nabelschnur durchschneiden
- direkten Haut zu Haut Kontakt nach der Geburt, wenn es Ihnen und dem Neugeborenen gut geht
- ein Bondingtuch um das Kind nach der Geburt sicher auf Ihre Brust zu legen
- frühes erstes Stillen, je nach Bedürfnis des Neugeborenen
- einen Moment alleine mit Ihrer Familie um Ihr Neugeborenes in Ruhe kennen zu lernen

### Schmerzlinderung – Was hilft Ihnen gegen Schmerzen?

- Ich kann mir Massnahmen zur Schmerzlinderung generell vorstellen
- Ich möchte Massnahmen zur Schmerzlinderung nur angeboten bekommen, wenn ich danach frage
- Ich werde im Moment entscheiden

#### Unser Angebot für nicht medikamentöse Schmerzlinderung

- Atemunterstützung
- Massage
- Ein Bad zur Entspannung
- Komplementärmedizin wie Akupunktur, Aromatherapie, Schüsslersalze und Homöopathie
- TENS (Transkutane elektrische Nervenstimulation)
- Taping

#### Unser Angebot für medikamentöse Schmerzlinderung und Schmerztherapie

- Schmerzmittel wie Zäpfchen, Spritzen, Infusionen
- Lachgas
- PDA (Periduralanästhesie)
- PCA oder sogenannter «Happy Button»

Haben Sie Fragen oder möchten Sie die Geburt gerne vorbesprechen? Dann können Sie sich gerne in der Hebammensprechstunde unter 044 255 50 42 melden und für sich einen Termin für ein Vorgeburtsgespräch vereinbaren. Fragen können darüber hinaus auch bei Eintritt in die Gebärabteilung besprochen und geklärt werden.

Bis zur Geburt wünschen wir Ihnen alles Gute und freuen uns, Sie bei uns begrüssen zu dürfen.

Das Team der Gebärabteilung und der Poliklinik