Herzlich willkommen

auf der Wochenbett-station

Am Puls des Lebens

Nützliche Informationen für Ihren Aufenthalt und die erste Zeit zu Hause

spitalthun

404

Inhalt

5 Herzlich willkommen

6 Allgemeine Informationen zum Aufenthalt

17 Wochenbettzeit

22 Ernährung des Kindes

26 Wochenbettzeit des Neugeborenen

28 Untersuchungen des Neugeborenen

30 Babypflege

35 Beratungsangebote nach dem Spitalaufenthalt

Individuell.
Familiär.
Geborgen.

Herzlich willkommen auf der Wochenbett-station des Spitals Thun

Wir freuen uns, Sie und Ihr Neugeborenes während der ersten Tage nach der Geburt begleiten zu dürfen. Die Zeit nach der Geburt ist geprägt von Erholung, Kennenlernen, Bindungsaufbau und vielen neuen Erfahrungen. Unser interprofessionelles Team aus Hebammen, Pflegefachpersonen sowie ärztlichen Fachpersonen unterstützt Sie individuell und orientiert sich an Ihren Bedürfnissen. Bitte teilen Sie uns Ihre Wünsche, Fragen und Anliegen jederzeit mit.

Allgemeine Informationen zu Ihrem Aufenthalt finden Sie auf unserer Website www.spitalthun.ch/Patienten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start als Familie und eine schöne gemeinsame Kennenlernzeit.

Allgemeine Information zum Aufenthalt

Die neue Wochenbettstation

Familien profitieren von unserer neuen, modernen Wochenbettstation.
Die Station bietet:

- helle und freundliche Zimmer
- Einzel- und Zweibettzimmer mit eigener Nasszelle
- zusätzliche Familienzimmer
- ein Frühstücksbuffet mit individueller Auswahl

- einen Begegnungsraum als Aufenthaltsort ausserhalb des Zimmers für Austausch, Besuche und Begegnungen
- zeitgemässe Infrastruktur für die Betreuung von Eltern und Neugeborenen
- eine ruhige Atmosphäre für Erholung und Bindungsaufbau

Unser Ziel ist es, Ihnen einen angenehmen und familienfreundlichen Aufenthalt zu ermöglichen.

Besuchszeiten

Die aktuelle Regelung zu Besuchszeiten und Besuchsmöglichkeiten finden Sie auf unserer Website www.spitalthun.ch/besucher.

Das Wochenbett dient vorwiegend der Erholung, dem Kennenlernen und dem Aufbau der Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Wir empfehlen deshalb einen bewussten Umgang mit Besuchen.

Verpflegung und Aufenthaltsbereiche

Frühstücksbuffet

Auf unserer Wochenbettstation erwartet Sie täglich ein Frühstücksbuffet. Dort können Sie Ihr Frühstück nach Ihren persönlichen Vorlieben zusammenstellen und den Tag in entspannter Atmosphäre beginnen.

Mahlzeiten

Für die weiteren Mahlzeiten steht Ihnen eine abwechslungsreiche Auswahl zur Verfügung. Bei speziellen Ernährungsbedürfnissen oder Unverträglichkeiten unterstützen wir Sie gerne. Begleitpersonen können ebenfalls Mahlzeiten beziehen. Informationen zu den Angeboten, Bestellzeiten und Kosten erhalten Sie vom Stationspersonal.

Begegnungsraum

Es steht Ihnen ein Begegnungsraum als zusätzlicher Aufenthaltsbereich ausserhalb Ihres Zimmers zur Verfügung.

Dieser Raum bietet die Möglichkeit:

- Besucher:innen in angenehmer Atmosphäre zu empfangen
- Zeit ausserhalb des Wochenbettzimmers zu verbringen
- mit anderen Familien in Kontakt zu kommen
- Erfahrungen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen
- den Familienalltag in einer entspannten Umgebung zu gestalten

Der Begegnungsraum soll ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der Erholung sein und ergänzt die Privatsphäre Ihres Zimmers durch einen offenen Gemeinschaftsbereich.

Ärztliche Betreuung

Während Ihres Aufenthalts werden Sie von den zuständigen gynäkologischen Fachpersonen betreut. Bei medizinischen Anliegen stehen rund um die Uhr ärztliche Fachpersonen der Frauenklinik zur Verfügung.

Kinderärztliche Betreuung

Jedes Neugeborene wird während des Aufenthalts durch eine kinderärztliche Fachperson untersucht.
Über den Zeitpunkt der Untersuchung werden Sie vorgängig informiert.
In der Regel findet diese Untersuchung nach 48 Lebensstunden statt.

Anmeldung des Neugeborenen

Wir sind als Spital, gemäss Zivilstandesverordnung Art. 34, verpflichtet, Ihr Kind innerhalb von drei Arbeitstagen nach der Geburt dem zuständigen Zivilstandsamt schriftlich zu melden. Daher bitten wir Sie, sich in jedem Falle innert drei Arbeitstagen bei unserer «Patientenaufnahme» beim Haupteingang zu melden (Mo–Fr 9.00 – 16.30 Uhr). Bitte bringen Sie folgende Unterlagen mit: Familienbüchlein oder Familienausweis (sofern vorhanden), Erklärung über das gemeinsame elterliche Sorgerecht (Kindesanerkennung) (sofern vorhanden). Bei verheirateten Paaren reicht die Unterschrift eines Elternteils, bei nicht verheirateten Eltern benötigt es beide Unterschriften.

Papier

Babyfotografie

Auf Wunsch können professionelle Erinnerungsfotos erstellt werden. Das Team der Babyfotografie nimmt nach der Geburt Kontakt mit Ihnen auf.

Aufenthaltsdauer

Die Aufenthaltsdauer richtet sich nach:

- Ihrem Gesundheitszustand
- dem Gesundheitszustand Ihres Kindes
- dem Geburtsverlauf
- Ihren individuellen Bedürfnissen

Nach einer vaginalen Geburt erfolgt der Austritt in der Regel am dritten Wochenbetttag. Nach einem Kaiserschnitt beträgt der Aufenthalt meist vier bis fünf Tage.

Austritt

Der Austritt wird gemeinsam mit Ihnen und den betreuenden Fachpersonen geplant. Die reguläre Austrittszeit ist um 10.00 Uhr.

Wir empfehlen Ihnen, frühzeitig eine nachbetreuende Hebamme oder Pflegefachperson zu organisieren, so dass die Nachbetreuung zu Hause gewährleistet ist. Weiterführende Informationen finden Sie auf den Seiten 20 und 35.

Wochenbettzeit

Die Zeit nach der Geburt

Das Wochenbett dauert etwa sechs bis acht Wochen.
In dieser Zeit:

- lernt sich die Familie kennen
- entwickelt sich die Bindung zum Kind
- finden wichtige körperliche Heilungsprozesse statt
- passt sich der Alltag an die neue Familiensituation an

Die körperliche und emotionale Erholung benötigt Zeit. Gönnen Sie sich Ruhe und nehmen Sie Unterstützung an.

Rückbildung

Die Gebärmutter bildet sich schon unmittelbar nach der Geburt schrittweise zurück. Der Wochenfluss verändert sich im Verlauf der ersten Wochen von blutig zu altblutig und nimmt kontinuierlich ab. Um Infektionen vorzubeugen, empfehlen wir während der ersten Wochen auf Schwimmbäder und längere Badeaufenthalte zu verzichten.

Rückbildungstraining

Der Körper hat während Schwangerschaft und Geburt grosse Leistungen erbracht. Regelmässige Erholung, sanfte Bewegung und geeignete Rückbildungsübungen unterstützen die Heilung. Gezieltes Training für Beckenboden und Rumpf ist meist ab vier bis sechs Wochen nach der Geburt sinnvoll.

Wir haben Ihnen einige Übungen und Empfehlungen unter www.spitalthun.ch/geburtshilfe zusammengestellt.

Nahtpflege

Dammnähte werden mit auflösenden Fäden genäht, somit ist eine Entfernung des Fadens nicht nötig. Dies gilt oftmals auch bei einer Kaiserschnittnaht. Falls beim Kaiserschnitt Klammern verwendet wurden, werden diese vor dem Spitalaustritt oder durch die nachbetreuende Hebamme/Pflegefachperson bei Ihnen zu Hause entfernt.

Sexualität und Verhütung

Die Geburt eines Kindes verändert das Leben von Eltern grundlegend. Dies kann nachfolgende Auswirkungen haben:

- auf die Partnerschaft
- auf die Sexualität
- auf die Körperwahrnehmung
- auf den Familienalltag

Nehmen Sie sich Zeit, um sich als Paar in der neuen Situation zu finden. Bei Fragen beraten Sie Ihre Hebammen-, Pflege- oder gynäkologischen Fachpersonen gerne.

Sobald Sie Lust auf Geschlechtsverkehr haben und die Wunden (Dammriss, Dammschnitt, sonstige vaginale Risse oder die Kaiserschnittnaht) verheilt sind, ist dies möglich. Über Verhütung können

Sie anlässlich der Kontrolluntersuchung nach sechs Wochen mit Ihrer gynäkologischen Fachperson sprechen. Das Stillen allein schützt nicht vor einer weiteren Schwangerschaft.

Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.spitalthun.ch/zentrumfuersexualitaet.

Emotionale Veränderungen

Nach der Geburt können hormonelle und emotionale Veränderungen auftreten. Viele Eltern erleben in den ersten Tagen Stimmungsschwankungen oder erhöhte Emotionalität. Sollten Belastungsgefühle, Ängste oder depressive Symptome länger anhalten, sprechen Sie frühzeitig mit einer Fachperson.

Weitere Informationen zu psychischen Erkrankungen im Wochenbett finden Sie auf Seite 36.

Nachbetreuung zu Hause

Die ambulante Nachbetreuung durch Hebammen oder Pflegefachpersonen wird von der Krankenversicherung gemäss gesetzlichen Vorgaben übernommen.

Die Betreuung umfasst unter anderem:

- Unterstützung bei der Ernährung des Kindes
- Kontrolle der Rückbildung
- Beobachtung der Entwicklung des Kindes
- Beratung im Familienalltag

Nachkontrolle

Sie sollten sechs Wochen nach der Geburt eine Nachkontrolle bei Ihrer gynäkologischen Fachperson durchführen lassen. Falls eines der nachfolgenden Symptome bei Ihnen vor der Nachkontrolle auftritt, melden Sie sich bei Ihrer nachbetreuenden Fachperson oder jederzeit im Notfallzentrum des Spitals Thun unter 058 636 99 99:

- Unterbauchschmerzen anderer Art als Nachwehen
- Beinschmerzen und Schwellung der Beine
- Brustschmerzen (mit oder ohne Rötungen)
- Atemnot
- Fieber
- vaginale Blutung stärker als während der Menstruation

Ernährung des Kindes

Unabhängig davon, wie Sie Ihr Kind ernähren möchten, begleiten wir Sie kompetent und wertfrei.

Stillen

Muttermilch ist eine wertvolle Ernährungsform und ideal für die Entwicklung des Kindes. Manche Familien finden rasch ihren Rhythmus, andere benötigen mehr Unterstützung. Wir begleiten Sie individuell während der gesamten Stillzeit.

Brust- und Warzenpflege

Streichen Sie nach dem Stillen einen Tropfen Muttermilch auf die Brustwarze und den Warzenhof. Achten Sie stets auf gute Händehygiene. Weiterführende Massnahmen zeigen wir Ihnen, oder nach Austritt Ihre nachbetreunde Fachperson zu Hause, gerne. Sie finden weitere hilfreiche Informationen zu diversen stillbezogenen Themen unter den Links auf Seite 36 und in der von uns abgegebenen Stillbroschüre.

Ernährung mit Säuglingsmilch

Falls Sie nicht stillen möchten oder nicht stillen können, unterstützen wir Sie bei der Ernährung mit Säuglingsmilch.

Sie erhalten Informationen zur:

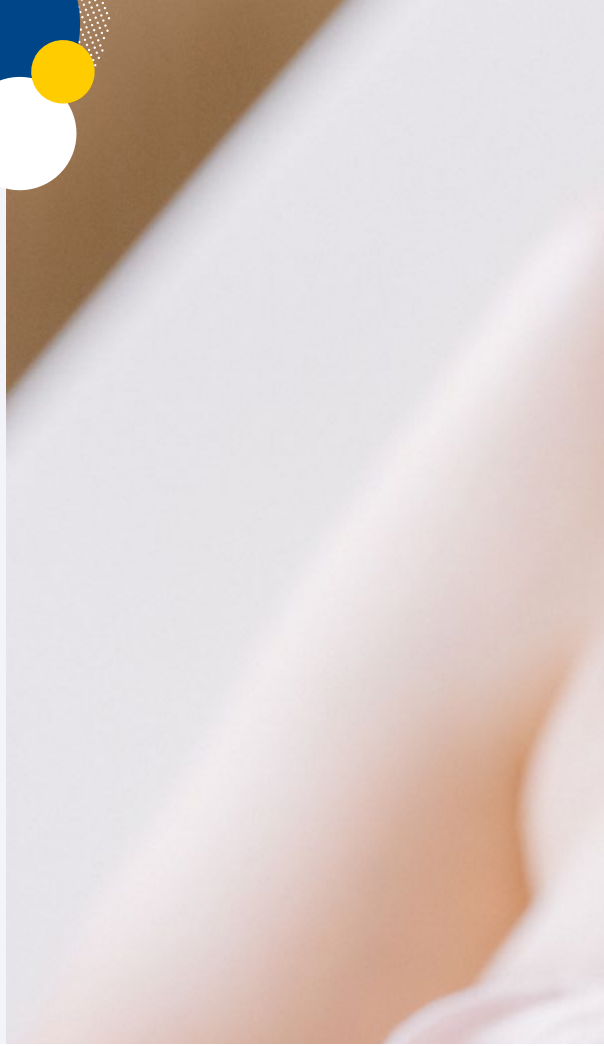
- Auswahl geeigneter Produkte
- hygienischen Zubereitung
- Aufbewahrung
- Reinigung der Hilfsmittel

Ernährung während der Stillzeit

Eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ohne Einschränkungen ist während der Stillzeit besonders wichtig. Achten Sie zudem darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Pfefferminz- und Salbeitee sollten jedoch vermieden werden, da sie milchbildungshemmend sind. Vorteilhaft sind insbesondere Wasser und ungesüsste Tees wie beispielsweise Stilltee. Auf Alkohol sollten Sie verzichten. Nikotin ist – auch passiv – schädlich für Ihr Kind und hemmt die Milchbildung.

Bonding und Rooming-in

Der Aufbau einer sicheren Bindung wird durch Nähe und Hautkontakt, das sogenannte «Bonding» und gemeinsamen Erleben gefördert. Auf unserer Wochenbettstation unterstützen wir zudem das Rooming-in. Ihr Kind bleibt Tag und Nacht bei Ihnen, damit Sie seine Bedürfnisse kennenlernen und unmittelbar darauf reagieren können.



Wochenbettzeit des Neugeborenen

Ernährung

Es ist normal, dass Neugeborene in den ersten Lebenswochen 6–12 Mahlzeiten innerhalb von 24 Stunden benötigen. Um die Milchbildung und Milchmenge aufrechtzuerhalten, wird empfohlen, das Kind mindestens 5 – 6 Mal innerhalb von 24 Stunden anzulegen.

In den ersten Wochen kann es zu sogenanntem Clusterfeeding kommen. Dabei möchte Ihr Kind über einen gewissen Zeitraum in kurzen Abständen oder beinahe durchgehend gestillt werden. Dieses natürliche Verhalten unterstützt die Milchbildung und trägt dazu bei, den individuellen Bedarf Ihres Kindes zu decken.

Bei Fragen oder Unsicherheiten unterstützen Sie unsere Hebammen- und Pflegefachpersonen gerne.

Ausscheidung

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind mehrmals täglich nasse Windeln hat. Dies ist ein wichtiges Zeichen dafür, dass es ausreichend Flüssigkeit erhält. Erscheint der Urin in den ersten Lebenstagen hellrot oder orange,

handelt es sich meist nicht um Blut, sondern um sogenanntes Ziegelmehlsediment. Dabei werden rötliche Salze mit dem Urin ausgeschieden. Dieses Phänomen ist in der Regel harmlos.
Der Stuhlgang von gestillten Kindern ist meist gelblich bis cremefarben und kann eine eher flüssige Konsistenz aufweisen. In den ersten Wochen kann die Stuhlentleerung mehrmals täglich erfolgen. Es ist jedoch ebenfalls möglich, dass einige Tage kein Stuhlgang erfolgt.
Kinder, die mit Säuglingsnahrung ernährt werden, haben häufig alle ein bis zwei Tage eher geformten Stuhlgang, welcher ebenfalls gelblich-cremefarben ist.

Regulation des Neugeborenen

Viele Neugeborene haben Phasen, in denen sie vermehrt schreien. Diese treten häufig in den Abendstunden auf, wenn auch Eltern oder Bezugspersonen müde und erschöpft sind. Dieses Verhalten gehört zur normalen Entwicklung. Häufiges Tragen, Hautkontakt und bedürfnisorientierte Nähe können Ihrem Kind helfen, sich zu regulieren. Während Ihres Aufenthalts unterstützen wir Sie gerne dabei, geeignete Strategien zu finden und herausfordernde Situationen gemeinsam zu bewältigen. Sollten Sie das Schreiverhalten Ihres Kindes nach dem Austritt verunsichern, wenden Sie sich bitte an Ihre nachbetreuende Hebammen- oder Pflegefachperson. Weiterführende Informationen finden Sie ab Seite 35.

Untersuchungen des Neugeborenen

Wir kontrollieren täglich das Gewicht Ihres Kindes und messen bei Bedarf den Bilirubinwert mittels Hautmessung. Dadurch können wir den normalen Gewichtsverlauf überwachen und eine mögliche Neugeborenengelbsucht frühzeitig erkennen.

Während des Aufenthalts werden zudem folgende Routineuntersuchungen durchgeführt:

CardioCare

Etwa sechs Stunden nach der Geburt wird der Sauerstoffgehalt im Blut Ihres Kindes mittels schmerzfreier Hautmessung bestimmt. Diese Untersuchung dient der Früherkennung angeborener Herzfehler.

Hörtest

Bei allen Neugeborenen führen wir einen Hörtest durch. Damit können mögliche Hörbeeinträchtigungen frühzeitig erkannt oder weitgehend ausgeschlossen werden.

Guthrie-Test (Neugeborenen-Screening)

Zwischen der 72. und 96. Lebensstunde erfolgt eine Blutentnahme aus der Ferse. Mit diesem Test können verschiedene angeborene Erkrankungen frühzeitig erkannt werden.

Weitere Informationen finden Sie ab Seite 35.

Babypflege

Baden

Neugeborene müssen nicht täglich gebadet werden. Je nach Bedürfnis und Wohlbefinden genügt ein Bad ein- bis zweimal pro Woche.
Ihre nachbetreuende Fachperson zeigt Ihnen das Baden und die wichtigsten Handgriffe zu Hause.

Hautpflege

Kontrollieren Sie die Haut Ihres Kindes täglich, insbesondere in den Hautfalten. Bei trockener Haut kann diese bei Bedarf mit einem geeigneten Pflegeöl behandelt werden.

Augenpflege

Sofern keine Auffälligkeiten bestehen und keine anderslautende Empfehlung erfolgt, reinigen Sie die Augen stets von aussen nach innen.

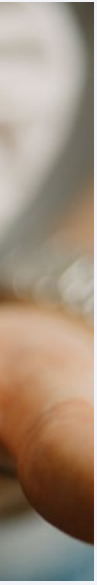
Nase und Ohren

Sichtbarer Ohrenschmalz oder Hautschüppchen in der Ohrmuschel können vorsichtig mit einem weichen Wattebausch entfernt werden.
Verzichten Sie auf die Verwendung von Wattestäbchen im Bereich von

Nase und Ohren. Die Verletzungsgefahr ist bei Säuglingen zu gross. Sichtbare Krusten oder Schleimreste in der Nase können mit einem angefeuchteten Wattebausch vorsichtig entfernt werden. Gerne zeigen wir Ihnen die geeignete Vorgehensweise.

Nabelpflege

Eine besondere Behandlung des Nabelschnurrestes ist in der Regel nicht erforderlich. Der Nabel trocknet aus und fällt nach etwa 10 bis 14 Tagen von selbst ab. Die Nabelklemme wird meist am ersten oder zweiten Lebenstag entfernt.



Zeigt sich eine Rötung des Nabels, kann eine Desinfektion notwendig sein. Die korrekte Anwendung zeigen wir Ihnen gerne.

Sollte der Nabel nach dem Austritt unangenehm riechen oder auffällig aussehen, wenden Sie sich bitte an Ihre nachbetreuende Hebammen- oder Pflegefachperson.

Nägel

Schneiden Sie die Fingernägel Ihres Kindes erst, wenn diese ausreichend verhärtet sind. Dies ist meist nach vier bis sechs Wochen der Fall. Falls sich Ihr Kind kratzt, können die Nägel vorsichtig mit Pflegeöl oder Lanolin eingerieben werden.

Intimpflege

Reinigen Sie den Intimbereich bei Mädchen immer von vorne nach hinten, um eine Keimverschleppung zu vermeiden.

Bei Jungen sollte die Vorhaut nicht zurückgeschoben werden. Diese löst sich in der Regel im Verlauf der frühen Kindheit von selbst.

Wickeln

Bei einem geröteten oder wunden Gesäss empfiehlt sich ein häufiger Windelwechsel sowie die Anwendung einer geeigneten Pflegecreme. Sollte keine Besserung eintreten, wenden Sie sich an Ihre nachbetreuende Hebammen- oder Pflegefachperson.

Kleidung

Spaziergänge sind grundsätzlich bereits kurz nach dem Austritt möglich. Passen Sie die Kleidung Ihres Kindes der Jahreszeit und den Wetterverhältnissen an. Denken Sie dabei an einen angemessenen Sonnen- und Kälteschutz sowie an eine geeignete Kopfbedeckung.

Vitamin-D-Prophylaxe

Ab dem 14. Lebenstag wird die tägliche Gabe von Vitamin D empfohlen. Das entsprechende Rezept erhalten Sie bei Ihrem Austritt.

Kinderärztliche Vorsorge

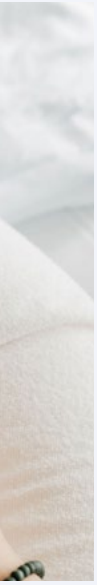
Etwa vier Wochen nach der Geburt findet die erste kinderärztliche Vorsorgeuntersuchung statt. Vereinbaren Sie dafür frühzeitig einen Termin bei einer kinderärztlichen Fachperson Ihrer Wahl.

Plötzlicher Kindstod

Gemäss aktuellen Erkenntnissen tritt der plötzliche Kindstod (SIDS) sehr selten auf. Folgende Massnahmen tragen dazu bei, das Risiko zusätzlich zu reduzieren:

- Schlafen in Rückenlage auf einer festen Unterlage und im Schlafsack
- Vermeidung von Überwärmung (empfohlene Raumtemperatur nachts: ca. 18 °C)
- Schlafen im eigenen Bett, idealerweise im Zimmer der Eltern oder Bezugspersonen
- Keine Duvets, Kissen, Felle oder losen Gegenstände im Babybett
- Rauchfreie Umgebung
- Stillen, wenn möglich
- Nuggi nach Bedarf und ohne Zwang
- Verzicht auf Alkohol, Drogen und bewusstseinsbeeinflussende Medikamente

Weitere Informationen finden Sie ab Seite 35.



Beratungsangebote nach dem Spitalaustritt

Fachpersonen für die Nachbetreuung

Informationen zur ambulanten Nachbetreuung durch Hebammen und Pflegefachpersonen finden Sie unter:
www.hebamme.ch
www.wochenbettbern.ch

Mütter- und Väterberatung

Nach Abschluss der Wochenbettbetreuung steht Ihnen die Mütter- und Väterberatung des Kantons Bern bis zum Kindergarteneintritt Ihres Kindes zur Verfügung. Sie unterstützt Familien bei Fragen rund um Entwicklung, Ernährung, Gesundheit und Alltag.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.mvb-be.ch

Stillberatung im Spital Thun

Für eine ambulante Stillberatung oder eine Lasertherapie können Sie telefonisch einen Termin vereinbaren (Tel. +41 58 636 25 08). Die Kosten für drei Stillberatungen werden von der Grundversicherung übernommen. Die Lasertherapie ist kostenpflichtig.

Für weitere Informationen rund ums Stillen empfehlen wir Ihnen folgende Websites: www.stillen.ch und www.stillfoerderung.ch

Weiterführende Informationen

Psychische Erkrankungen rund um die Geburt:
Periparto – Psychische Gesundheit rund um die Geburt
www.postpartale-depression.ch/de/

Kinderschutz: www.kinderschutz.ch
Neugeborenen-Screening: www.neoscreening.ch
Plötzlicher Kindstod: www.sids.ch

Medizinische Notfälle

Haben Sie Fragen zur Gesundheit Ihres Kindes oder sind Sie unsicher, ob eine ärztliche Untersuchung notwendig ist? Die Medgate Kids Line steht Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung. Qualifizierte Fachpersonen beraten Sie bei medizinischen Fragen und helfen Ihnen einzuschätzen, ob ein Arztbesuch oder eine Notfallbehandlung angezeigt ist.

In akuten Notfallsituationen wenden Sie sich bitte direkt an den 24-Stunden-Notfalldienst des Kinderspitals Bern. Über diese Nummer erfolgt ausschliesslich die Notfallaufnahme; eine telefonische Beratung ist nicht möglich.

Medgate Kids Line 058 387 78 87 (Abrechnung über die Krankenkasse)
24h- Notfalldienst Inselspital Bern 031 632 92 77

HOLLISTER
CALIFORNIA

Spital STS AG Thun
Krankenhausstrasse 12
3600 Thun
www.spitalthun.ch

Geburtenstation
Tel. 058 636 28 84
gebs.pflege@spitalstsag.ch

Wochenbettstation
Tel. 058 636 25 08
b3.pflege@spitalstsag.ch

08/2026

Am Puls des Lebens

spitalthun