

Diese Broschüre fasst kurz das Wichtigste zusammen, was Sie als Mutter im Zusammenhang mit dem Stillen, mit der Betreuung Ihres Neugeborenen und mit der eigenen Pflege beschäftigt. Das Team der Abteilung für Frauen und Neugeborene der Klinik Linde in Biel wünscht Ihnen und Ihrem Kind alles Gute und steht für weitere Fragen jederzeit zur Verfügung.

Cette brochure récapitule brièvement les préoccupations essentielles de la maman à son retour de maternité: allaitement, soins du bébé, vie de famille et épanouissement personnel. L'équipe du département Femmes et nouveau-nés de la Clinique des Tilleuls vous adresse tous ses vœux de bonheur et se tient à votre disposition pour tout complément d'information.

Die erste Zeit zu Hause Les premiers mois à la maison



Member of

THE SWISS
LEADING
HOSPITALS

Best in class.

Das Stillen

Häufigkeit

- Idealerweise nach Bedarf alle 2 bis 6 Stunden, mindestens fünf- bis sechsmal innerhalb von 24 Stunden

Stilldauer

- 15 bis 30 Minuten, je nach Saugintensität und Trinkgeschwindigkeit des Kindes.
- Zur Allergieprophylaxe wird 6 Monate volles Stillen empfohlen.

Stillposition

- Wiegehaltung
- Rückenhaltung
- Stillen im Liegen

Häufiges Wechseln der Stillposition unterstützt die gute Entleerung der Brust und hilft Wunde Brustwarzen zu verhindern (siehe Ratgeber «Stillen»).

Saugtechnik

Korrektes Ansetzen trägt zur Erhaltung der Milchproduktion und zur Verhinderung Wundere Brustwarzen bei (siehe Ratgeber «Stillen»).

Reduzierte Milchproduktion

- Bei Krankheit oder Stress der Mutter
- Bei erhöhtem Nahrungsbedarf des Kindes, z.B. als Folge eines Wachstumsschubs, der zirka mit 6 Wochen und 3 Monaten möglich sein kann

Massnahmen:

- häufiges Ansetzen
- ca. 2 l Flüssigkeit trinken, bei Bedarf mehr
- häufige kleine Mahlzeiten, keine Diät
- Stilltee trinken
- sich Ruhe gönnen
- Unterstützung anfordern
- Beratung durch Fachperson (Still- und Mütterberatung, Hebamme)

Erhöhte Milchproduktion

Massnahmen:

- vorübergehend einseitig stillen
- Milch ausmassieren
- täglich 2 bis 3 Tassen Pfefferminz- oder Salbeitee trinken
- frische Petersilie essen

Brustpflege

- Vor dem Stillen die Hände waschen
- Nach dem Stillen 1 Tropfen Muttermilch auf die Brustwarzen und den Warzenhof streichen und trocknen lassen
- Stillkompressen mindestens einmal täglich oder bei Bedarf häufiger wechseln

Wunde Brustwarzen

Siehe Ratgeber «Stillen»

Milchstau und Brustentzündung

Die Brüste kontrollieren auf:

- Druckempfindlichkeit
- Schmerzen
- rote Flecken
- Überhitzung
- Milchstau (Milch fliesst schlecht)

Massnahmen:

siehe Ratgeber «Stillen»

Achten auf:

- Fieber
 - Grippegefühl
 - Kopfschmerzen
- Beratung durch Fachperson (Arzt, Klinik, Still- oder Mütterberatung, Hebamme)

Abpumpen der Muttermilch

Aufbewahrung der Muttermilch:

- max. 3 Tage im Kühlschrank
- max. 1 bis 2 Wochen im Kühlfach
- max. 6 Monate im Tiefkühlschrank (kleine Portionen)

Wichtig:

- tiefgefrorene Muttermilch langsam auftauen (kaltes Wasserbad oder im Kühlschrank)
- zum Aufwärmen keine Mikrowelle benutzen
- Muttermilch nur einmal aufwärmen, nicht verwendete weggiesen
- aufgetaute Muttermilch kann 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden

Umgang mit Säuglingsmilch

- Zubereitung nach Anleitung auf der Packung
- Nicht sofort verwendete Milch im Eiswasser abkühlen und im Kühlschrank aufbewahren
- Säuglingsmilch nicht bei Zimmertemperatur herumstehen lassen

Reinigung von Stillhilfsmitteln, Flaschen, Saugern und Nuggis

- Vor dem ersten Gebrauch alles während 5 bis 10 Minuten auskochen
- Flaschen nach jedem Gebrauch zuerst kalt ausspülen, dann mit wenig Abwaschmittel und Flaschenbürstli waschen, heiss ausspülen und kopfüber auf ein sauberes Tuch stellen. Bis zum nächsten Gebrauch staubfrei aufbewahren
- Sauger zuerst unter kaltem und danach unter heissem fliessendem Wasser durchkneten. Trocknen lassen und bis zum nächsten Gebrauch staubfrei aufbewahren
- Sämtliche Hilfsmittel in den ersten Lebenswochen alle 2 Tage während 5 bis 10 Minuten auskochen, später nach Bedarf (bei kalkhaltigem Wasser wenig Essig beugeben)

Achtung:

Die Eltern sollten Nuggis nicht abschlecken!

Allaitement

Fréquence

- L'idéal serait d'allaiter toutes les 2 à 6 heures, au gré des besoins, au minimum cinq à six fois en 24 heures.

Durée

- De 15 à 30 minutes, selon l'intensité de la succion et la rapidité d'ingestion de l'enfant.
- Un allaitement complet d'une durée de 6 mois constitue un excellent moyen de prévention contre les allergies.

Position

- Position assise
- Position face à face
- Position couchée

Alterner les positions d'allaitement permet de bien vider les seins et d'empêcher la formation de crevasses (voir la brochure informative «L'allaitement maternel»).

Technique

Une mise au sein correcte contribue à maintenir la production de lait et à prévenir la formation de crevasses (voir la brochure informative «L'allaitement maternel»).

Insuffisance de lait

- En cas de maladie ou de stress de la maman
- Lorsque le besoin de nourriture de l'enfant augmente, p.ex. au moment d'une poussée de croissance, celle-ci pouvant se produire vers 6 semaines et 3 mois.

Mesures à prendre:

- allaiter plus souvent
- boire environ 2 litres par jour, au besoin davantage
- prendre fréquemment de petits repas, ne pas suivre de régime
- boire des tisanes favorisant l'allaitement
- se reposer
- demander du soutien
- demander conseil à une professionnelle (consultante en lactation, puéricultrice, sage-femme)

Surabondance de lait

Mesures à prendre:

- pendant un certain temps, ne donner le sein que d'un côté par tétée
- extraire le lait par des massages
- boire 2 à 3 tasses de tisane de menthe ou de sauge par jour
- manger du persil frais

Soins des seins

- Se laver les mains avant l'allaitement.
- Après l'allaitement, appliquer une goutte de lait maternel sur le mamelon et l'aréole, masser légèrement et laisser sécher.
- Changer au moins une fois par jour les compresses d'allaitement, au besoin plus souvent.

Irritation des mamelons

Voir la brochure «L'allaitement maternel»

Engorgement mammaire et inflammation des seins

Contrôle des seins:

- sensibilité au toucher (par pression)
- douleurs
- rougeurs
- excès de chaleur au niveau des seins
- engorgement (mauvais écoulement du lait)

Mesures à prendre:

voir la brochure «L'allaitement maternel»

Soyez attentive aux manifestations suivantes:

- fièvre
 - état grippal
 - maux de tête
- et n'hésitez pas à demander conseil à un(e) professionnel(le) (médecin, maternité, consultante en lactation, puéricultrice, sage-femme).

Pompage du lait maternel

Conservation du lait maternel:

- 3 jours au maximum dans le réfrigérateur
- 1 à 2 semaines au maximum dans le compartiment de congélation
- 6 mois au maximum dans le congélateur (en petites portions)

A noter:

- décongeler lentement le lait maternel (dans l'eau froide ou dans le réfrigérateur)
- ne pas utiliser de four à micro-ondes
- ne réchauffer qu'une seule fois le lait maternel; jeter le reste
- le lait décongelé peut être conservé 24 heures dans le réfrigérateur

Emploi de lait artificiel

- Suivre le mode d'emploi figurant sur l'emballage.
- S'il n'est pas immédiatement utilisé, le lait doit être refroidi dans de l'eau glacée et conservé dans le réfrigérateur.
- Ne pas laisser le lait à température ambiante.

Entretien et nettoyage du matériel d'aide à l'allaitement, des biberons, tétines et sucettes («nuggis»)

- Faire bouillir 5 à 10 minutes avant la première utilisation.
- Rincer les biberons à l'eau froide après chaque utilisation, puis les laver avec un peu de liquide vaisselle à l'aide d'une brosse à bouteille. Les rincer ensuite à l'eau chaude et les retourner sur une serviette propre. Les protéger de la poussière jusqu'à l'utilisation suivante.
- Rincer les tétines à l'eau courante froide puis chaude. Laisser sécher et protéger de la poussière jusqu'à l'utilisation suivante.
- Pendant les premières semaines après la naissance, faire bouillir chaque objet tous les deux jours durant 5 à 10 minutes; ensuite, selon les besoins (si l'eau est calcaire, ajouter un peu de vinaigre).

A noter:

les parents ne devraient pas lécher les sucettes!

Das Kind

Körperpflege

Das Baden und Waschen ist der ideale Moment, um das Aussehen der Haut des Kindes zu beobachten. Es ist nicht jeden Tag nötig und sollte möglichst ohne Seifenzusätze geschehen. Finger- und Zehennägel sollten frühestens nach dem ersten Lebensmonat geschnitten werden.

Nabelpflege

- Desinfizieren Sie den Nabelstumpf weiterhin 1- bis 2-mal täglich mit Ethanol 70%.
- Den Nabel mit steriler Kompresse einwickeln
- Kompresse trocken halten, damit der Nabel austrocknen kann
- Sobald der Nabelrest weg ist, kann die Kompresse weggelassen werden. Weiterhin 1-mal täglich mit Ethanol 70% desinfizieren bis der Nabel trocken ist.

Tag- und Nachtrhythmus

Das Neugeborene kennt am Anfang keinen Unterschied zwischen Tag und Nacht. Der Rhythmus pendelt sich erst nach einiger Zeit ein.

Spazierengehen

ist sofort nach dem Klinikaustritt möglich.

Wichtig:

- das Kind der Jahreszeit entsprechend anziehen
- die Haut des Kindes bei Kälte mit einer Creme schützen
- das Kind vor Durchzug und starkem Wind bewahren
- das Kind nicht direkter Sonneneinstrahlung aussetzen

Koliken und Schreien

Schreien, Lächeln und Weinen sind Ausdrucksformen des Kindes während der ersten Lebensmonate.

Massnahmen zur Beruhigung des Kindes:

- leichte Bauchmassage mit Kümmelöl
- kleine Mengen schwachen Kamillen- oder Fencheltee geben
- herumtragen und wiegen
- alternative Heilmethoden (z.B. Craniosacraltherapie, Osteopathie, Homöopathie usw.)
- eigene Entlastung durch Unterstützung des Partners, einer Bezugsperson oder Verein Schreibabyhilfe (www.schreibabyhilfe.ch)

Gewichtszunahme

- pro Woche ca. 150 bis 200 Gramm
 - pro Monat ca. 500 bis 800 Gramm
- Das Gewicht anfangs wöchentlich, später monatlich bei der Mütterberatung kontrollieren lassen. Wenn das Kind 5- bis 6-mal täglich nasse Windeln hat, ist dies ein Zeichen dafür, dass es genügend Nahrung bekommt.

Stuhlgang

Bei Ernährung durch Muttermilch:

- mehrmals täglich
- Ab 6 Wochen kann es vorkommen, dass das Kind während 5 bis 7 Tagen keinen Stuhlgang hat.

Bei Ernährung durch Schoppenmilch:

- oft nur jeden zweiten Tag geformter und fester Stuhlgang

Bei Verstopfung:

- Schoppen mit Fencheltee zubereiten
- Beratung durch Fachperson (Mütterberatung, Kinderarzt, Apotheke)

Wundes Gesäss

- Häufiges Wickeln und mit genügend lauwarmem Wasser waschen
- Gesäss an der Luft trocknen lassen und mit Wundsalbe behandeln
- Tritt keine Besserung ein, die eigene Ernährung überprüfen (Zitrusfrüchte)
- Andere Ursachen abklären (Allergien, Pilzinfektionen, Feuchttüchlein)

Vitamin D

Vitamin D ist für die Knochenbildung wichtig. Das Rezept mit Angaben zur Dosierung erhalten Sie bei Spitalaustritt. Geben Sie es Ihrem Kind jeden Tag während des ersten Lebensjahres.

Krankheiten

Beratung durch Fachperson (Arzt, Mütterberatung)

Schnupfen:

- 1 Tropfen Muttermilch in die Nasenöffnung geben
- Kochsalzlösung 0,9% in die Nasenöffnung geben

Fieber:

- viel zu trinken geben
- häufiges Stillen und eventuell zusätzlich Tee geben

Die normale Körpertemperatur beträgt 36,7 bis 37,5°C (rektal gemessen).

Durchfall:

- Achtung: Bei Ernährung mit Muttermilch ist der Stuhl immer dünn. Bei richtigem Durchfall verändern sich Geruch und Farbe.

Fließende Augen:

- Mehrmals täglich die Augen auswaschen, z.B. mit
 - Muttermilch
 - Kochsalzlösung 0,9%

L'enfant

Soins corporels

Il n'est pas nécessaire de laver ou baigner votre bébé chaque jour. Profitez de ce moment pour examiner l'apparence de sa peau. Il est préférable de ne pas utiliser de savon.

Les ongles ne devront pas être coupés avant le second mois.

Soins de l'ombilic

- Continuer à désinfecter le bout ombilical 1 à 2 fois par jour avec de l'éthanol 70%.
- Appliquer une compresse stérile sur l'ombilic.
- Maintenir la compresse sèche, afin que l'ombilic puisse sécher.
- Dès que le reste du cordon ombilical tombe, il n'est plus nécessaire d'appliquer une compresse. Continuer à désinfecter 1 fois par jour avec de l'éthanol 70%, jusqu'à ce que l'ombilic soit sec.

Le jour et la nuit

Le nouveau-né ne différencie pas le jour et la nuit. Ce n'est qu'après un certain temps qu'un rythme régulier de veille et de sommeil peut s'établir.

Promenades

Elles sont possibles dès la sortie de la maternité.

A noter:

- habiller l'enfant en fonction de la saison
- s'il fait froid, appliquer sur sa peau une crème protectrice
- protéger l'enfant des courants d'air et des vents violents
- ne pas l'exposer aux rayons directs du soleil

Coliques et cris

Les cris et les pleurs, mais aussi les sourires, sont les formes d'expression de l'enfant au cours de ses premiers mois de vie.

Mesures à prendre pour apaiser l'enfant:

- lui masser légèrement le ventre avec de l'huile de cumin
- lui donner des infusions légères de camomille ou de fenouil (en petites quantités)
- le porter et le bercer
- recourir à des méthodes alternatives (p.ex. thérapie crânio-sacrée, ostéopathie, homéopathie, etc.)
- demander du soutien à son partenaire, à une personne proche ou à l'association «Mon bébé pleure» (www.monbebepleure.ch).

Prise de poids

- environ 150 à 200 g par semaine
 - environ 500 à 800 g par mois
- Contrôler le poids d'abord chaque semaine, puis chaque mois auprès de la puéricultrice. Des langes mouillés cinq à six fois par jour témoignent du fait que l'enfant s'alimente suffisamment.

Selles

Pour les enfants nourris au lait maternel:

- plusieurs fois par jour
- dès l'âge de 6 semaines, il peut arriver qu'un enfant reste 5 à 7 jours sans selles

Pour les enfants nourris au lait artificiel:

- souvent tous les deux jours; les selles sont généralement bien formées et dures.

En cas de constipation:

- donner des infusions de fenouil
- demander conseil à un(e) professionnel(le) (puéricultrice, pédiatre, pharmacien)

Fesses irritées

- Changer fréquemment les couches et nettoyer la peau avec suffisamment d'eau tiède.
- Laisser sécher la peau à l'air et traiter ensuite avec une pommade adéquate.
- Si vous ne constatez pas d'amélioration, vérifiez votre propre alimentation (fruits acides).
- Déterminer les autres causes possibles (allergie, mycose, serviettes humides).

Vitamine D

La vitamine D est importante pour la formation des os. Vous recevez une ordonnance le jour de la sortie.

Donnez chaque jour à votre enfant la vitamine D selon la posologie indiquée, et cela durant une année environ.

Maladies

Demandez conseil à un(e) professionnel(le) (médecin, puéricultrice)

Rhume:

- déposer une goutte de lait maternel dans les narines
- distiller une goutte de solution physiologique à 0,9% dans les narines de l'enfant

Fièvre:

- donner beaucoup à boire à l'enfant
- l'allaiter fréquemment, plus éventuellement lui donner de la tisane

La température corporelle normale est de 36,7 à 37,5° C (au rectum).

Diarrhée:

- A noter: lorsque l'enfant est nourri au lait maternel, les selles sont toujours molles. Lors de vraies diarrhées, l'odeur et la couleur des selles changent.

Les yeux coulent:

- Laver les yeux plusieurs fois par jour, par exemple avec
 - du lait maternel
 - une solution physiologique à 0,9%.

Die Mutter zu Hause

Körperpflege

Die Intimpflege während des Wochenflusses wie bis anhin durchführen (abspülen).

Rückbildungsturnen

Die Stärkung der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur ist nach einer Geburt wichtig. Spezielle Übungen dafür finden Sie auf dem Informationsblatt, das Sie während des Wochenbett-aufenthaltes erhalten haben. Sie können zu Hause oder im Rahmen eines Kurses weitergeführt werden (siehe letzte Seite dieser Broschüre).

Traurigkeit nach der Geburt

ist nicht ungewöhnlich und kann erklärt werden:

- Sie wird ausgelöst durch hormonelle und andere Veränderungen im Körper.
- Dazu können äussere Faktoren kommen, wie Stress durch Überforderung, Schwierigkeiten mit der Veränderung des Lebensstils oder Erwartungen, welche die Mutter an sich selber stellt. Diese Stimmungsschwankungen können von unterschiedlicher Dauer sein. Wenn sie über längere Zeit hinweg andauern, kann fachliche Beratung hilfreich sein (Mütterberatung, Arzt).

Paarbeziehung

Die Freude über das Kind steht jetzt im Mittelpunkt. Nun kommt aber auch die Zeit, gemeinsam mit dem Partner eine harmonische Dreierbeziehung aufzubauen.

Sobald sich die Mutter zu Hause in ihren neuen Aufgaben eingelebt hat, wird auch ihr Bedürfnis nach Zweisamkeit mit dem Partner wieder wachsen. Diesen Freiraum sollte man sich unbedingt gönnen.

Verhütung und Sexualität

Stillen bedeutet keinen sicheren Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft, obwohl die Empfänglichkeit vermindert ist. Beim Stillen kann die erste Monatsblutung nach sechs Wochen oder unter Umständen erst nach mehreren Monaten wieder einsetzen. Zwei Wochen vor der ersten Monatsblutung ist wieder eine Empfängnis möglich. Für Beratung zur Empfängnisverhütung den Arzt konsultieren.

Geschwister

Dass Geschwister eines Neugeborenen eifersüchtig reagieren, ist normal. Sie machen einen Lernprozess durch, der seine Zeit braucht. Es kann hilfreich sein, sie in die Säuglingspflege einzubeziehen und ihnen während des Stillens zum Beispiel ein spezielles Spielzeug zu geben oder eine Geschichte zu erzählen.

Stillberatung in der Klinik Linde

Neben dem 24-Stunden-Beratungstelefon findet die ambulante Stillberatung in der Klinik Linde jeweils Montag von 9 bis 15 Uhr und Donnerstag von 14 bis 17 Uhr (nach telefonischer Anmeldung) statt. Die Kosten für drei Beratungen werden von den Krankenkassen getragen. Telefonische Auskunft oder Voranmeldungen unter Telefon 032 366 41 89.

Rückbildungsgymnastik

Die Klinik Linde bietet regelmässig Kurse in Rückbildungsgymnastik an, die ab der sechsten Woche nach der Geburt empfohlen werden. Information und Anmeldung unter Telefon 032 366 44 03 im Physio-Sekretariat.

Weitere Beratungsstellen

Kinderarzt

Der erste Besuch beim Kinderarzt erfolgt nach ca. einem Monat.

Frauenarzt

Der erste Arztbesuch ist – nach Absprache mit dem Arzt – ca. sechs Wochen nach der Geburt fällig.

Mütterberatung

Begleitet die Mutter zu Hause und steht ihr bei Fragen bezüglich der Pflege und Ernährung ihres Kindes bei. Adressen sind während des Wochenbett-Aufenthaltes bei uns erhältlich.

Stillberatung

Berät bei Stillschwierigkeiten (siehe Ratgeber «Stillen»)

Hebamme

Bietet ambulante Betreuung im Wochenbett (bis am zehnten Tag nach der Geburt) und Stillberatung an

LLL-Stillgruppe

Erfahrungsaustausch von Mutter zu Mutter (siehe Ratgeber «Stillen»)

Hauspflege

Kann auf ärztliche Verordnung zur Entlastung angefordert werden. Adressen sind bei der Gemeindeverwaltung erhältlich.

Individuelle Anmerkungen:

.....

.....

.....

La maman chez elle

Soins corporels

Durant la période des pertes qui suivent l'accouchement, la toilette intime se fait de la même manière qu'à la maternité (rinçage).

Gymnastique post-natale

Il est très important de raffermir la musculature du dos, du ventre et du plancher pelvien après un accouchement. Durant votre séjour, vous recevez une brochure explicative avec les exercices prévus après un accouchement. Vous pouvez les faire à domicile ou dans le cadre d'un cours de gymnastique post-natale (voir en dernière page).

Vous vous sentez d'humeur morose après l'accouchement

Cette tristesse n'a rien d'exceptionnel et peut s'expliquer:

- Elle est provoquée par des changements hormonaux et d'autres transformations corporelles.
- A cela peuvent s'ajouter des facteurs externes, tels que le stress dû au surmenage, les difficultés liées au changement du mode de vie ou un perfectionnisme excessif de la maman. Ces changements d'humeur peuvent être de durée variable. S'ils se prolongent, il peut s'avérer utile de s'adresser à un(e) professionnel(le) (puéricultrice, médecin).

Le couple

Le nouveau-né est une source de joie et un pôle d'attraction. Il va s'agir à présent de construire avec le partenaire et l'enfant une relation harmonieuse à trois.

Dès que la maman s'est familiarisée avec ses nouvelles tâches, elle ressent à nouveau un besoin d'intimité avec son partenaire. Il est primordial que tous deux s'accordent cet espace de liberté.

Contraception et sexualité

Le fait d'allaiter ne constitue pas une garantie de protection contre une nouvelle grossesse, même si la fécondité se trouve diminuée durant cette période. Pendant l'allaitement, les premières règles peuvent survenir six semaines après l'accouchement, voire plusieurs mois plus tard, dans certains cas. Une contraception est à nouveau envisageable deux semaines avant les premières règles. Consultez votre médecin à ce sujet.

Frères et sœurs

Il est normal que les frères et sœurs d'un nouveau-né fassent preuve d'une certaine jalousie à son égard. Ils doivent apprendre à accepter sa présence et la disponibilité réduite des parents – cela demande du temps.

Pensez à les faire participer aux soins du bébé, donnez-leur un jouet particulier lorsque vous allaitez ou racontez-leur une histoire.

Consultation en allaitement de la Clinique des Tilleuls

La Clinique des Tilleuls met à votre disposition une ligne téléphonique permanente ainsi qu'un service de consultation ambulatoire en matière d'allaitement, ouvert le lundi de 9 h à 15 h et le jeudi de 14 h à 17 h (sur rendez-vous téléphonique).

Trois consultations sont prises en charge par les caisses-maladie.

Demandes de renseignements et rendez-vous: téléphone 032 366 41 89.

Gymnastique post-natale

La Clinique des Tilleuls propose régulièrement des cours de gymnastique post-natale, recommandés à partir de la sixième semaine qui suit l'accouchement. Information et inscription auprès du secrétariat de physiothérapie, téléphone 032 366 44 03.

Autres services de consultation

Pédiatre

La première visite chez le pédiatre a généralement lieu un mois environ après la naissance.

Gynécologue

Le premier contrôle gynécologique est recommandé environ six semaines après l'accouchement – d'entente avec le médecin.

Puéricultrice

Assiste la maman après son retour à domicile pour les questions relatives aux soins et à l'alimentation du bébé. Vous recevrez une liste d'adresses durant votre séjour en clinique.

Consultante en lactation

Conseils et soutien en cas de problèmes d'allaitement (voir la brochure informative «L'allaitement maternel»).

Sage-femme

Soins ambulatoires pendant la période de couches (jusqu'à dix jours après la naissance) et conseils en allaitement.

Animatrices LLL

Echanges d'expériences entre mamans (voir la brochure «L'allaitement maternel»).

Aide familiale

Peut être sollicitée sur prescription médicale pour soulager la maman. Les adresses sont fournies par l'administration communale.

Notes personnelles:

.....

.....

.....



Klinik Linde AG
Blumenrain 105 2503 Biel
T 032 366 41 11 F 032 366 42 64
E-Mail info@kliniklinde.ch
www.kliniklinde.ch

Ambulante Stillberatung
24-Stunden-Hotline für Säuglingspflege
T 032 366 41 89

Anmeldung für Rückbildungsgymnastik
Sekretariat Physiotherapie
T 032 366 44 03

24-Stunden-Permanence
für Notfälle der Klinik Linde
T 032 3664 112

Die Klinik Linde ist ab Hauptbahnhof
Biel erreichbar mit Bus Nr. 6
und verfügt über Parkplätze in
eigener Tiefgarage.

Clinique des Tilleuls SA
Crêt des Fleurs 105 2503 Bienne
T 032 366 41 11 F 032 366 42 64
E-Mail info@clinique-des-tilleuls.ch
www.clinique-des-tilleuls.ch

Consultation ambulatoire en allaitement
Ligne téléphonique permanente pour les soins
aux nourrissons T 032 366 41 89

Inscription aux cours de gymnastique post-natale
Secrétariat de physiothérapie
T 032 366 44 03

Permanence 24 heures sur 24 pour
les urgences de la Clinique des Tilleuls
T 032 3664 112

La clinique est accessible par bus no. 6
depuis la gare principale de Bienne.
Elle dispose de places de stationnement
dans son propre parking souterrain.



VPSB
Verband der Privatspitäler
des Kantons Bern
Association des Cliniques privées
du Canton de Berne

Baby-Friendly Hospital
Auszeichnung UNICEF / WHO
Distinction de l'UNICEF et de l'OMS