

Information für werdende Mütter

Information aux futures mamans



Wir freuen uns, Sie und Ihre Familie ein Stück auf Ihrem neuen Lebensweg begleiten zu dürfen. Im Wochenbett wird für Sie möglicherweise einiges neu sein, über das wir Sie hier schon vorgängig informieren wollen. Für Auskünfte und Fragen nach der Geburt steht Ihnen gerne eine Hebamme oder eine Pflegefachfrau im persönlichen Gespräch zur Verfügung.

Es ist unser grösstes Anliegen, dass Sie als junge Familie einen guten Start erleben und mit Ihrem Kind nach dem Verlassen unserer Klinik sicher und vertrauensvoll in die Zukunft blicken können. Wir freuen uns, Sie dabei nach besten Kräften unterstützen zu dürfen.

Die veränderte Familiensituation

Mit der Geburt Ihres Kindes beginnt für Sie ein neuer, spannender Lebensabschnitt. Nehmen Sie sich Zeit, Ihr Neugeborenes kennen zu lernen, Erfahrungen zu sammeln und all die neuen Eindrücke zu verarbeiten.

Die hormonelle Veränderung

Nach der Geburt stellt sich bei der Mutter eine hormonelle Veränderung ein, die auch zu Gefühlsschwankungen führen kann. Wenn Sie in der ersten Nacht kaum oder nur oberflächlich schlafen, ist dies ganz normal – und von der Natur durchaus gewollt, damit Sie sich um Ihr Neugeborenes kümmern können. Es kann hilfreich sein, Ihr Kind ganz nah bei sich zu haben und so das Erlebte gemeinsam mit ihm verarbeiten zu können. Durch den Wegfall der Schwangerschaftshormone und das Saugen des Kindes an der Brust setzt dann auch die Milchproduktion ein.

Die Erholung

Als Wöchnerin brauchen Sie Zeit, um sich von der Geburt zu erholen. Anfänglich werden Sie das Stillen während der Nacht möglicherweise als erschöpfend empfinden. Die Stillhormone werden Ihnen aber helfen, danach gleich wieder einzuschlafen. Es ist wichtig, dass Sie sich auch tagsüber Phasen der Ruhe und Erholung gönnen. Vergessen Sie nicht, dass häufige und längere Besuche Sie rasch ermüden können.

L'équipe du service «Femmes et nouveau-nés» se réjouit de vous accueillir. Le séjour à la maternité sera peut-être pour vous une expérience tout à fait nouvelle. C'est pourquoi, nous trouvons important de vous fournir quelques informations au préalable. Après votre accouchement, une sage-femme ou une infirmière se tiendra volontiers à votre disposition pour s'entretenir personnellement avec vous et répondre à vos questions. Il nous tient à cœur de vous permettre d'entamer ce nouveau chapitre de votre vie dans les meilleures conditions et de savoir qu'au moment de quitter la clinique avec votre enfant, vous vous sentirez sûre de vous et confiante en l'avenir. Nous nous réjouissons de vous offrir nos compétences pour vous accompagner dans cette voie.

La nouvelle situation familiale

La naissance de votre enfant marque le début d'une nouvelle vie. Prenez le temps de développer votre relation avec lui, de faire sereinement vos premières expériences et de les assimiler dans un environnement sécurisant.

Les changements hormonaux

Après l'accouchement, se produit un changement hormonal important, qui peut donner lieu à des variations d'humeur. Il se peut que, durant les nuits qui suivent, vous ayez de la peine à dormir ou que votre sommeil soit très léger. Il s'agit là d'une chose tout à fait normale, voulue par la nature pour vous permettre de vous occuper de votre enfant, si nécessaire. Dans ces moments-là, la présence toute proche de votre bébé pourra vous aider à assimiler et à revivre avec lui les moments intenses que vous avez passés avant, pendant et après sa naissance.

L'accouchement ayant stoppé la production des hormones de grossesse, la mise au sein de l'enfant va stimuler la montée du lait.

Le repos

Toute femme a besoin de temps pour se remettre de son accouchement. Au début, les nuits entrecoupées par les périodes d'allaitement peuvent être épuisantes. Les hormones de l'allaitement vous aideront cependant à vous rendormir sitôt après. Il est important que vous vous accordiez aussi des moments de repos durant la journée. N'oubliez pas que des visites longues et fréquentes risquent de vous fatiguer.

**Bitte beim Eintritt
in die Klinik Linde mitnehmen**

**A apporter lors de votre
entrée en clinique, s'il vous
plaît**

Member of

**THE SWISS
LEADING
HOSPITALS**
Best in class.

Unser Tagesablauf

In der Abteilung für Frauen und Neugeborene arbeiten wir in drei Schichten. Zu Beginn jeder Schicht stellt sich die für Sie verantwortliche Hebamme oder Pflegefachfrau bei Ihnen vor und bespricht den weiteren Tagesablauf mit Ihnen. Dabei gibt es nur wenige Fixpunkte, denn wir wollen uns mit unserer Arbeit ganz auf Ihre und die Bedürfnisse Ihres Kindes ausrichten.

Die Säuglingspflege

Auch Kinderpflege will gelernt sein. Wir leiten Sie dabei fortlaufend an, bis Sie die Sicherheit haben, diese selbstständig durchzuführen. So lernen Sie Ihr Kind richtig zu baden und zu wickeln, und Sie erhalten dabei bereits wertvolle Tipps für die Zeit zu Hause. Ihr Kind wird jeden Morgen zur Kontrolle nackt gewogen. Es ist ganz normal, dass es in den ersten Tagen bis zu zehn Prozent seines Geburtsgewichts verlieren kann.

Untersuchungen Ihres Neugeborenen

Ihr Kind wird zweimal – kurz nach der Geburt und vor dem Spitalaustritt – von einer unserer Kinderärztinnen bzw. einem Kinderarzt untersucht. Diese Visiten finden in der Regel montags, mittwochs und freitags über Mittag statt. In besonderen Situationen sind die Kinderärztinnen und -ärzte selbstverständlich jederzeit erreichbar.

Am vierten Lebenstag wird bei Ihrem Kind an einer Ferse Blut entnommen für den so genannten Guthrie-Test. Damit lassen sich sehr seltene Stoffwechselkrankheiten feststellen, die ohne Behandlung schwere gesundheitliche Folgen haben könnten. Die Testproben werden im Zentrallabor Zürich untersucht. Wenn wir innerhalb einer Woche keine Antwort erhalten, ist das Resultat gut ausgefallen. Für nähere Informationen erhalten Sie von uns auf Wunsch eine spezielle Broschüre.

Mit einem kurzen Hör-Screening stellen wir am dritten bis vierten Lebenstag fest, ob Ihr Kind hört. Weil es dabei schlafen und die Umgebung möglichst geräuscharm sein sollte, führen wir diese Kontrolle vorzugsweise in der Nacht durch.

Das Rooming-in

Mit dem Rooming-in gewährleisten wir, dass Sie und Ihr Kind Tag und Nacht zusammen sein können – so lange Sie es wünschen. Dies ist nicht nur für die Entwicklung der Mutter-Kind-Beziehung sehr wichtig, sondern verschafft Ihnen auch mehr Selbstvertrauen und einen einfacheren Start zu Hause. Ausserdem ist es erwiesen, dass sich das Rooming-in günstig auf das Stillen auswirkt.

Le déroulement de la journée

Le personnel du service «Femmes et nouveau-nés» travaille par roulement de trois équipes. La sage-femme ou l'infirmière qui s'occupera de vous viendra se présenter au début de son service et planifier avec vous le déroulement des prochaines heures. Notre horaire comprend peu d'éléments fixes, car nous nous employons à adapter notre programme journalier à vos besoins et à ceux de votre enfant.

Les soins du nouveau-né

Jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment autonome et sûre de vous pour dispenser les soins requis à votre bébé, nous vous assurerons un accompagnement constant. Vous pourrez apprendre à le langer et à le baigner, en bénéficiant de conseils avisés pour votre retour à la maison. Chaque matin, une fois déshabillé, votre enfant sera pesé. Il est normal qu'il perde jusqu'à 10% de son poids initial au cours des premiers jours.

Les examens postnatals

Votre bébé sera contrôlé à deux reprises par l'un de nos pédiatres: juste après sa naissance et avant sa sortie de maternité. En règle générale, ces examens ont lieu le lundi, le mercredi et le vendredi, en milieu de journée. En cas de nécessité, il va de soi que nos pédiatres peuvent être joints en tout temps.

Le quatrième jour qui suit la naissance, une prise de sang sera effectuée au talon de votre enfant, afin de procéder au test de Guthrie. Celui-ci permet de déterminer la présence éventuelle de diverses affections du métabolisme, qui, bien que très rares, peuvent affecter gravement la santé si elles ne sont pas traitées. Les prélèvements sont examinés au laboratoire central de Zurich. Si, dans la semaine qui suit, nous ne recevons pas de nouvelles, c'est que les résultats sont bons.

Si vous souhaitez obtenir de plus amples informations, nous vous remettrons volontiers une brochure sur ce sujet.

Entre le troisième et le quatrième jour, nous faisons passer à votre enfant un bref test d'audition. Celui-ci devra, de préférence se dérouler dans un environnement calme, durant le sommeil de votre enfant, aussi ce test se fait-il plutôt la nuit.

Le rooming-in

Le rooming-in vous permet de garder votre bébé près de vous jour et nuit, aussi longtemps que vous le souhaitez, afin de favoriser le développement de la relation mère-enfant et de renforcer votre confiance et votre assurance en vue de la situation nouvelle qui vous attendra à votre retour à la maison. Le rooming-in favorise de surcroît l'allaitement.

Hebamme / Sage-femme
T 032 366 41 82 / 83

Anmeldung für ambulante
Stillberatung
Inscription à la consultation
en matière d'allaitement
T 032 366 41 89

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

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

Baby-Friendly Hospital

Auszeichnung UNICEF / WHO
Distinction de l'UNICEF et de l'OMS