

## CHECKLISTE GEBURT:

✓ SCHWANGERSCHAFTSKONTROLLE

✓ GEBURTSKLINIK

? WOCHENBETT



# GUT VORBEREITET AUF DIE ZEIT NACH DER GEBURT.

Vielleicht stehen Sie **kurz vor der Geburt** Ihres Kindes, vielleicht liegt der Termin zeitlich noch weiter weg. Obwohl die Geburt als zentrales Ereignis in Ihren Gedanken wohl im Vordergrund steht, möchten wir Sie gerne auf **die ersten Wochen** nach der Geburt – auf das sogenannte Wochenbett – aufmerksam machen.

Mit der Geburt eines Kindes **gestalten** sich das Familienleben und der Alltag neu. Das Neugeborene **verändert** Lebensgewohnheiten, seine Bedürfnisse bestimmen den Tagesablauf. Stillen und die Pflege des Babys sind neue, noch **ungewohnte Herausforderungen**, deren Umgang erlernt werden muss. Es ist eine Umstellung, rund um die Uhr für das Baby da zu sein und eigene Wünsche und Bedürfnisse zurückzustellen. Auch lernen sich Mutter und Kind in dieser Zeit erst besser kennen. Viele Babys schreien oft und es kann schwierig sein, zu erkennen, was dies bedeutet und wie es dem Kind geht. So schön das neue Familienleben sein kann, so **anstrengend und fordernd** ist oft die erste Zeit – das ist normal und geht vielen Müttern und Vätern so.

Damit diese Herausforderung gemeistert wird, ist es hilfreich, die verschiedenen **Angebote für das Wochenbett** zu kennen und zu nutzen. Gerade wenn Sie nicht beliebig auf Hilfe aus dem familiären Umfeld oder der Nachbarschaft zurückgreifen können, soll es Ihnen möglich sein, Unterstützung zu bekommen. Als Fachpersonen, die sich mit der Gesundheit von Mutter und Kind, aber auch mit der neuen Situation der ganzen Familie beschäftigen, stehen Ihnen Hebammen, Elternberaterinnen und Kinderärzte beratend zur Seite.

Idealerweise nehmen Sie bereits vor der Geburt mit den verschiedenen Fachpersonen Kontakt auf, so wissen Sie, wer Ihre Elternberaterin, wer Ihre Hebamme und wer die Kinderärztin oder der Kinderarzt sein wird.

In diesem Flyer können Sie sich über die wichtigsten Angebote und Adressen informieren.

# IN GUTEN HÄNDEN BEI IHRER HEBAMME.

Ihre **Hebamme** betreut Sie während der sensiblen Zeit des Wochenbettes und **bietet Hilfe** bei der Alltagsbewältigung mit einem Neugeborenen. Während der ersten Wochen nach der Geburt besucht Sie Ihre Hebamme mehrmals zu Hause und sieht nach, wie es Ihnen und dem Neugeborenen geht.

Beim Neugeborenen nimmt die Hebamme nach der Geburt im Spital oder zu Hause den Stoffwechseltest ab und führt bei Verdacht auf Neugeborenen-Gelbsucht notwendige Blutentnahmen durch. Sie **kontrolliert** zudem die Gewichtszunahme, die Wundheilungsvorgänge rund um den Nabel und bietet Unterstützung bei der **Betreuung und Pflege** des Neugeborenen.

Bei der Mutter überprüft die Hebamme den Gebärmutterstand und die Wundheilung. Sie berät die Mutter bei Stimmungsschwankungen und erkennt Anzeichen einer postpartalen Depression. Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Hilfestellung und **Unterstützung** beim Stillen, der Gabe von Ersatznahrung und beim Abstillen. In Krisensituationen arbeitet Ihre Hebamme eng mit Fachärztinnen und -ärzten und weiteren Fachpersonen zusammen.

Die Kosten für die Wochenbettbetreuung zu Hause, sowie für drei Stillberatungen durch die Hebamme bis zum Abschluss der Stillzeit werden von Ihrer Grundversicherung übernommen.

Ihre Hebamme ist für Sie erreichbar, **während 365 Tagen im Jahr, auch an Sonn- und Feiertagen.**

Die Basler Hebammen bieten Ihnen ausserdem ein **breites Unterstützungsangebot**. Sie erteilen Rückbildungs- und Beckenbodenkurse und geben Informationen zu Sexualität und Familienplanung. Sie betreuen und begleiten Familien nach einer Fehl- oder Totgeburt und unterstützen Frauen und Paare nach erlittenen Traumata bei schweren Geburten. Speziell ausgebildete Hebammen bieten zudem alternative Heilmethoden wie Homöopathie, Physiotherapie, Akupunktur und Atemtherapie, sowie Babymassagen (vor, während und nach Schwangerschaft) an.

Die Basler Hebammen freuen sich, wenn Sie bereits während Ihrer Schwangerschaft mit ihnen Kontakt aufnehmen. Idealerweise drei bis vier Monate vor der Geburt. Die Website [www.baslerhebamme.ch](http://www.baslerhebamme.ch) informiert Sie über die verschiedenen Angebote der Hebammen und ermöglicht Ihnen, eine Hebamme zu kontaktieren. Alternativ besteht die Möglichkeit, sich über die Helpline des Hebammennetzwerks Familystart eine Basler Hebamme vermitteln zu lassen.

Sektion Beider Basel  
Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera della levatrici  
Federación svizra da las apendreras

[www.baslerhebamme.ch](http://www.baslerhebamme.ch)

Name Ihrer Hebamme:

Adresse:

Telefon:

HELPLINE

FAMILY  
START

BEIDER BASEL  
8.00 – 20.00 UHR  
**0848 622 622**

# VON GEBURT AN ZUR ELTERNBERATUNG BASEL-STADT.

elternberatung basel-stadt

**BASLER FACHSTELLE FÜR ELTERN MIT KINDERN VON 0 BIS 5 JAHREN**

[www.elternberatungbasel.ch](http://www.elternberatungbasel.ch)

Die Elternberatung Basel-Stadt bietet ein vielfältiges Beratungsangebot für Familien mit Kindern von 0 bis 5 Jahren. Das Angebot steht allen Familien offen, ist **kostenlos** und umfasst:

- Telefonische Beratung von Montag bis Freitag
- Beratung in den Beratungsstellen mit und ohne Voranmeldung (täglich Mo–Fr, siehe [www.elternberatungbasel.ch](http://www.elternberatungbasel.ch))
- Beratung auf Hausbesuch
- Gesprächsrunden zu gesundheitsfördernden Themen
- Kurse für werdende Eltern
- Babymassage
- Kurse Bewegter Lebensstark
- Erziehungskurse
- Trageberatung
- Still-Lunch

Die Elternberatung Basel-Stadt **unterstützt** Sie während der ersten fünf Lebensjahre Ihres Kindes in Ihrer Aufgabe als Eltern. Ein erfahrenes Team qualifizierter Pflegefachfrauen mit Höherem Fachdiplom **berät** Sie zu Themen wie Stillen, Einführung der Breikost, Ernährung, Entwicklung, Wachstum, Schlaf, Erziehung, Pflege und Gesundheit. Sie erhalten Unterstützung zum Thema Stillen und Arbeit und beim Abstillen. Die Beraterinnen **beantworten** auch Fragen zu belastenden Situationen und wie man damit umgehen kann. Sie **informieren** über Treffpunkte, Kontakt- und Entlastungsmöglichkeiten, über Kursangebote und Fach- und Beratungsstellen. Die Elternberaterinnen unterstehen der **Schweigepflicht**.

Beratung wird auf Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Spanisch, Serbisch, Kroatisch und Rumänisch angeboten. Für Beratung in anderen Sprachen wird ein/e Dolmetscher/in

Name Ihrer Elternberaterin:

Adresse Beratungsstelle im Quartier:

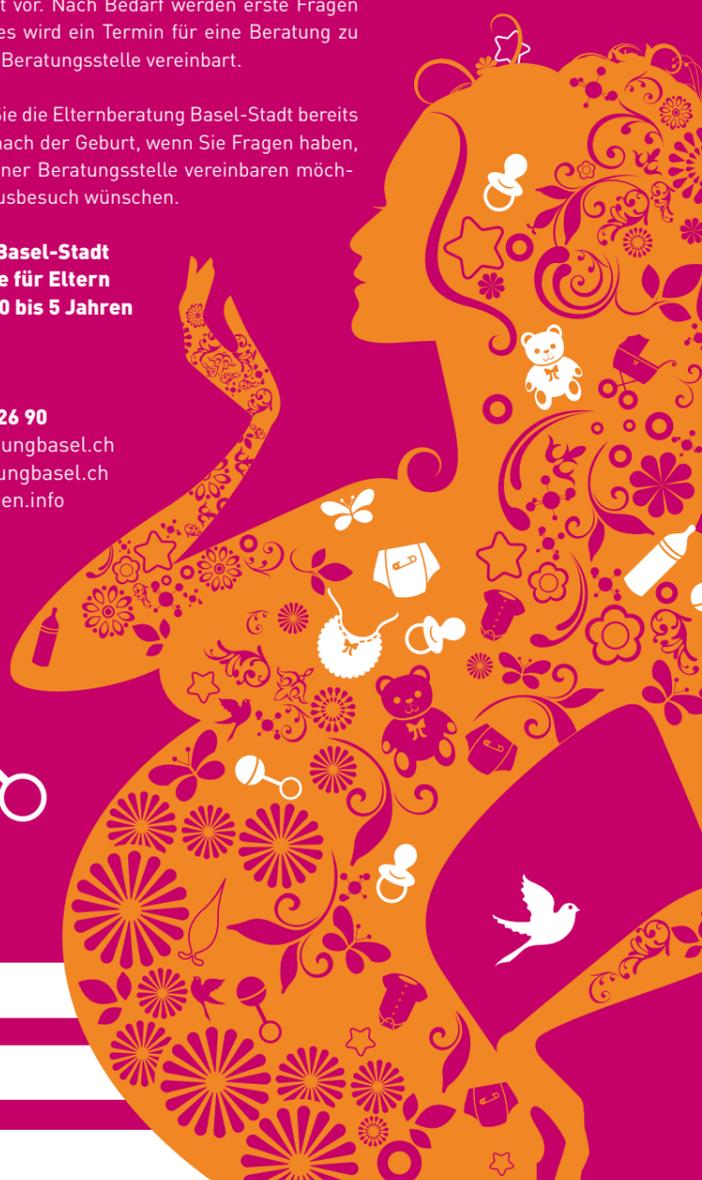
Öffnungszeiten Beratungsstelle:

organisiert. Ihre Beraterin **kontaktiert** Sie nach Erhalt der Geburtsmeldung, wenn möglich telefonisch, und stellt Ihnen das Angebot vor. Nach Bedarf werden erste Fragen besprochen oder es wird ein Termin für eine Beratung zu Hause oder in der Beratungsstelle vereinbart.

**Anrufen** können Sie die Elternberatung Basel-Stadt bereits vor und jederzeit nach der Geburt, wenn Sie Fragen haben, einen Termin in einer Beratungsstelle vereinbaren möchten oder einen Hausbesuch wünschen.

**Elternberatung Basel-Stadt  
Basler Fachstelle für Eltern  
mit Kindern von 0 bis 5 Jahren**  
Freie Strasse 35  
4001 Basel

**Telefon 061 690 26 90**  
[info@elternberatungbasel.ch](mailto:info@elternberatungbasel.ch)  
[www.elternberatungbasel.ch](http://www.elternberatungbasel.ch)  
[www.baslerfamilien.info](http://www.baslerfamilien.info)



# EINE KINDERÄRZTIN/ EIN KINDERARZT VON BEGINN AN.

[www.kindermedizin-regiobasel.ch](http://www.kindermedizin-regiobasel.ch)



So wie Sie selbst auf Ihren **Hausarzt** zählen, sollten Sie für Ihr Kind eine Kinderärztin oder einen **Kinderarzt** als **Ansprechperson** und Begleitung bei Fragen zu Gesundheit oder Krankheit wählen.

In jedem Alter finden ganz **wichtige Entwicklungsschritte** statt, im ersten Lebensjahr besonders viele. Die Kinderärztin oder der Kinderarzt **beurteilt** die körperliche, seelische und geistige **Entwicklung** Ihres Kindes und führt Vorsorgeuntersuchungen und **Impfungen** durch. Sie können die Kinderärztin oder den Kinderarzt auch ansprechen, wenn Sie sich Sorgen über die Gesundheit oder die Entwicklung Ihres Kindes machen. Auch Fragen, beispielsweise zur **Ernährung** oder zum **Schlaf**, können Sie mit der Kinderärztin besprechen.

## **SUCHEN SIE SICH SCHON VOR DER GEBURT EINE KINDERÄRZTIN ODER EINEN KINDERARZT AUS.**

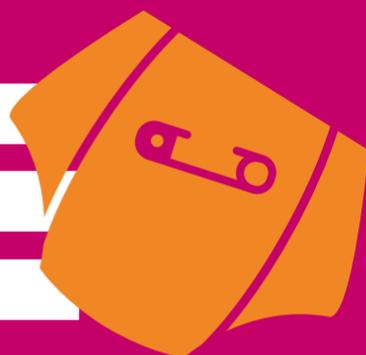
Eine Liste finden Sie im Telefonbuch oder auf [www.kindermedizin-regiobasel.ch](http://www.kindermedizin-regiobasel.ch). Auch können Sie im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt [Malzgasse 30, 4001 Basel; Tel. 061 267 90 00] eine nach Quartier sortierte Liste aller Kinderärztinnen und Kinderärzte beziehen.

## **TERMIN DER ERSTEN VORSORGEUNTERSUCHUNG.**

**Informieren** Sie die Kinderärztin oder den Kinderarzt möglichst bald, wenn Sie mit Ihrem Kind zu Hause sind, und vereinbaren Sie gleich den **ersten Kontrolltermin**.

Die erste Untersuchung soll im Alter von etwa **zwei Wochen** erfolgen. Melden Sie Ihr Kind zudem schon während der Schwangerschaft bei einer **Krankenkasse** an. In der Schweiz besteht eine Versicherungspflicht.

Ihr Kind ist durch die **obligatorische Krankenversicherung** (KVG) gegen Krankheit und Unfall versichert. Die Kosten für die **Vorsorgeuntersuchungen sind ebenfalls gedeckt**. Sie müssen jeweils den Selbstbehalt von 10% übernehmen.



Name Kinderärztin/Kinderarzt:

Adresse:

Telefon:

## ADRESSEN.

### **Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB)**

Spitalstrasse 33  
4056 Basel  
Tel. 061 704 12 12  
[www.ukbb.ch](http://www.ukbb.ch)

### **Frauenklinik Universitätsspital Basel Klinikum 1**

Spitalstrasse 21  
4056 Basel  
Tel. 061 265 25 25  
[www.unispital-basel.ch](http://www.unispital-basel.ch)

### **Spitex Basel, für Schwangere und Wöchnerinnen**

Feierabendstrasse 44  
4051 Basel  
Tel. 061 686 96 15  
[www.spitexbasel.ch](http://www.spitexbasel.ch)

### **Dipl. Stillberaterinnen IBCLC**

Listenbezug auf  
[www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)

### **La Leche League**

Telefonische Stillberatung und  
Stilltreffen. Mehr Infos auf  
[www.la lecheleague.ch](http://www.la lecheleague.ch)

### **Elternnotruf**

24 h telefonische Beratung für  
Eltern, welche sich überfordert  
fühlen, sich Sorgen um ihr  
Kind machen und eine rasche  
Beratung brauchen  
Tel. 0848 35 45 55  
[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

### **Familystart – Helpline**

Bei Fragen zu Schwangerschaft,  
Geburt, Wochenbett und Stillzeit  
täglich von 8.00 – 20.00 Uhr  
telefonische Hebammen-Beratung  
und -Vermittlung  
Tel. 0848 622 622

## INTERNETPORTALE.

[www.baslerhebamme.ch](http://www.baslerhebamme.ch)

[www.kindermedizin-regiobasel.ch](http://www.kindermedizin-regiobasel.ch)

[www.elternberatungbasel.ch](http://www.elternberatungbasel.ch)

[www.baslerfamilien.info](http://www.baslerfamilien.info)

[www.svamv.ch](http://www.svamv.ch)

[www.eifam.ch](http://www.eifam.ch)

[www.muetherhilfe.ch](http://www.muetherhilfe.ch)

[www.postnatale-depression.ch](http://www.postnatale-depression.ch)

[www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)

[www.schreibabyhilfe.ch](http://www.schreibabyhilfe.ch)

[www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)

[www.mehrlingsverein.ch](http://www.mehrlingsverein.ch)



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

**Medizinische Dienste**

► Prävention



**Gesundheitsdepartement Basel-Stadt  
Medizinische Dienste**

Malzgasse 30  
4001 Basel

[md@bs.ch](mailto:md@bs.ch)  
[www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

