



Adressen

Schweizerischer
Hebammenverband
Rosenweg 25C
3000 Bern 23
031 332 63 40
info@hebamme.ch
www.hebamme.ch

Schweizerischer Verband der
Mütterberaterinnen
Elisabethenstrasse 16
Postfach 8426
8036 Zürich
044 382 30 33
svm@bluewin.ch
www.muetterberatung.ch

Berufsverband Schweizerischer
Stillberaterinnen IBCLC
Postfach
6055 Alpnach Dorf
041 671 01 73
office@stillen.ch
www.stillen.ch

Sexuelle Gesundheit Schweiz
Marktgasse 36
3011 Bern
031 311 44 08
info@sexuelle-gesundheit.ch
www.sante-sexuelle.ch

Travail.Suisse
Hopfenweg 21
3001 Bern
031 370 21 11
info@travailsuisse.ch
www.travailsuisse.ch



Eine Informationsbroschüre für Frauen in der Schweiz

Schwangerschaft Muttersein

Deutsch Allemand

Albanisch, albanais, albanese

Arabisch, arabe, arabo

Deutsch, allemand, tedesco

Englisch, anglais, inglese

Französisch, français, francese

Italienisch, italien, italiano

Kroatisch mit Anpassungen für

Bosnisch und Serbisch Sprechende,

Croate avec adaptations pour les

bosniaques et les serbes,

Croato con degli adattamenti per le

persone che parlano bosniaco e serbo

Portugiesisch, portugais, portoghese

Russisch, russe, russo

Somalisch, somalien, somalo

Spanisch, espagnol, spagnolo

Tamilisch, tamoul, tamil

Thai, thaï, thai

Türkisch, turc, turco



Vorwort



Die vorliegende Broschüre enthält Informationen über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett und gibt Ihnen und Ihrer Familie Auskunft über das in der Schweiz bestehende Angebot rund um die Geburt.

Im vorderen Umschlag befindet sich ein Mutterschaftspass.

Die betreuende Fachperson wird alle wichtigen Informationen über die Schwangerschaft und die zu erwartende Geburt dort eintragen. Der Mutterschaftspass gehört Ihnen.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4
Sie sind schwanger	5 - 6
Schwangerschaft: Zeit der Veränderungen	7 - 8
Geburtsvorbereitung	9
Wahl des Geburtsortes	10 - 11
Die Geburt	12 - 13
Nach der Geburt	14 - 15
Stillen	16
Die Zeit danach	17
Nachuntersuchungen	
Beratungsstellen	
Rechtliches, Krankenkassenleistungen	18
Impressum	19
Bestellung	
Adressen	20
Mutterschaftspass	Umschlag



Sie sind schwanger

Ihre Regel hat Verspätung, und Sie glauben schwanger zu sein. Ein Schwangerschaftstest erlaubt Ihnen wenige Tage nach dem Ausbleiben Ihrer Regel zu wissen, ob Sie schwanger sind oder nicht. Sie können einen Test in der Apotheke kaufen und ihn zu Hause machen. Sie können ihn aber auch bei der Frauenärztin / dem Frauenarzt oder in einem Familienberatungszentrum machen lassen.

Vorsorgeuntersuchungen

Gesundheit von Mutter und Kind

Die regelmässigen Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft helfen mit, den Gesundheitszustand von Ihnen und ihrem Kind zu überwachen, sowie den guten Verlauf Ihrer Schwangerschaft zu beurteilen.

Bei wem und wo?

Sie haben die Wahl, bei wem und wo Sie sich in der Schwangerschaft untersuchen lassen wollen:

- Hebamme bei Ihnen daheim, in der Praxis oder im Geburtshaus
- Frauenärztin / Frauenarzt in der Praxis oder im Spital
- Hausärztin / Hausarzt

Oder abwechselnd von der Hebamme und der Ärztin / dem Arzt

Die Hebamme

Hebammen arbeiten entweder als Angestellte in einem Spital, in einem Geburtshaus oder sind in einer eigenen Praxis tätig.

Angebote von Hebammen:

- Geburtsvorbereitungskurse
- Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft
- Hausgeburten
- Wochenbettbetreuungen
- Nachuntersuchungen
- Stillberatungen
- Rückbildungsgymnastik

Eine Liste der Hebammen in Ihrer Region und ihr Angebot erhalten Sie beim Schweizerischen Hebammenverband (Adresse siehe Seite 20).



Wie häufig und ab wann?

Vereinbaren Sie einen Termin für eine erste Kontrolle im zweiten bis dritten Schwangerschaftsmonat. Von da an finden die Kontrollen ungefähr alle vier bis sechs Wochen statt.

Zögern Sie nicht einen neuen Termin abzumachen, wenn Sie einmal einen verpasst oder vergessen haben.

Wie verständige ich mich?

Es ist ideal, wenn Sie sich mit der betreuenden Fachperson in Ihrer Muttersprache oder in einer Ihnen geläufigen Sprache unterhalten können. Wenn das nicht der Fall ist, können Sie die Anwesenheit einer Sprachmittlerin verlangen.

Sie können sich von einer vertrauten Person zu den Untersuchungen begleiten lassen.

Untersuchungen

In der ersten Vorsorgeuntersuchung wird Ihnen Ihre betreuende Hebamme, Ihre Frauenärztin / Ihr Frauenarzt nebst einer körperlichen Untersuchung viele Fragen stellen, um Sie kennen zu lernen. Das sind Fragen über Ihre eigene Gesundheit, die Gesundheit Ihrer Familie, über durchgemachte Krankheiten und Operationen sowie Ihre allfälligen früheren Schwangerschaften und Geburten.

Die Fachpersonen sind verpflichtet, Sie umfassend über sämtliche Untersuchungen zu informieren.

Als werdende Mutter haben Sie das Recht selber zu entscheiden, welche Untersuchungen durchgeführt werden. Es ist daher sehr wichtig, dass Sie alle Fragen stellen können, die Sie beschäftigen.

Natürlich kann Ihr Partner Sie zu den Untersuchungen und auch zur Geburt begleiten, wenn Sie beide das wünschen.

Mutterschaftspass

Sämtliche Ergebnisse aus den Vorsorgeuntersuchungen werden im Mutterschaftspass eingetragen. Sie finden ihn im vorderen Umschlag der Broschüre.

Er hilft Ihnen, stets gut informiert zu sein über Ihre Schwangerschaft. Aber er hilft auch Ihren betreuenden Fachpersonen vor, während und nach der Geburt schnell und gezielt Informationen über Sie, Ihre Schwangerschaft und die Geburt zu erhalten.

Wir empfehlen Ihnen deshalb, diesen Ausweis stets bei sich zu tragen und ihn zu jeder Vorsorgeuntersuchung mitzunehmen.



Schwangerschaft: Zeit der Veränderungen

Wann kommt das Baby zur Welt?

Eine Schwangerschaft dauert von der letzten Regel an gerechnet 40 Wochen, das sind 10 Mondmonate mit 28 Tagen. Aber Babys kommen selten pünktlich zur Welt. Eine Geburt drei Wochen vor dem Termin oder zwei Wochen nach dem Termin gilt als normal.

Wenn ein Baby vor der 37. Schwangerschaftswoche zur Welt kommt, ist es eine Frühgeborenes. Zu früh geborene Kinder können oft grosse gesundheitliche Probleme haben. Um diese vielfältigen Probleme möglichst zu verhindern, ist es sehr wichtig auf allfällige Warnsignale zu achten und sich bei Problemen auch schon vor dem nächsten Termin zu einer Untersuchung zu melden.

Siehe «Wann Sie sich unbedingt bei der Ärztin / dem Arzt oder der Hebamme melden müssen» auf Seite 8.

Schwangerschaft ist keine Krankheit

Ihr Körper verändert sich stark während der Schwangerschaft. Trotzdem ist eine Schwangerschaft keine Krankheit. Sie können viele Sachen genauso machen, wie bis anhin. So können Sie bedenkenlos baden, sich bewegen oder Geschlechtsverkehr haben, solange Sie sich dabei wohlfühlen.

Gesunde Ernährung und genügende Erholung

Es tut Ihnen und Ihrem Baby gut, wenn Sie genügend schlafen, sich gesund ernähren und darauf achten, dass Sie viel trinken.



Alkohol, Tabak, Medikamente

Die Mutter und das Baby sind über die Plazenta und die Nabelschnur miteinander verbunden. Dadurch gelangen sowohl wertvolle, wie auch schädliche Stoffe zum Baby. Deshalb sollten schwangere Frauen keinen Alkohol trinken, auf das Rauchen verzichten und Räume meiden, in denen geraucht wird. Nehmen Sie Medikamente nur nach Absprache mit einer Fachperson ein.



Wann Sie sich unbedingt bei der Ärztin / dem Arzt oder bei der Hebamme melden müssen:

- Wenn Sie bluten
- Wenn Sie Fruchtwasser verlieren
- Wenn Sie nicht mehr spüren, wie das Baby sich bewegt
- Bei starkem Erbrechen
- Bei starken Schmerzen
- Bei anhaltendem Fieber
- Nach einem heftigen Sturz oder einem Unfall
- Bei starken Kopfschmerzen oder Augenflimmern
- Bei Wehen

Arbeitssituation

Achten Sie darauf, Ihre Grenzen nicht zu überschreiten. Unterbrechen Sie Ihre Arbeit, wenn Sie Schmerzen haben, Schwindel verspüren oder wenn Sie sehr müde werden. Passen Sie Ihre Kräfte an die Schwangerschaft an. Achten Sie auf Ihre Körperhaltung, vermeiden Sie das Tragen von schweren Lasten und atmen Sie keine giftigen Dämpfe ein.

Teilen Sie zu Hause die anfallenden Hausarbeiten mit Ihren Familienmitgliedern.

Mutterschaftsschutz

Wenn Sie erwerbstätig sind, sind Sie als werdende und stillende Mutter durch das Arbeitsgesetz geschützt.



Die Gratisbroschüre «Erwerbstätig und Schwanger - Ihre Rechte am Arbeitsplatz» ist in verschiedenen Sprachen erhältlich und gibt Ihnen Auskunft über Ihre Rechte am Arbeitsplatz. Sie kann beim Schweizerischen Hebammenverband oder bei Travail.Suisse bezogen werden (Adressen siehe Seite 20).



Geburtsvorbereitung

Im Geburtsvorbereitungskurs erhalten Sie vielfältige Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, das Stillen und die Zeit mit einem Säugling.

Die Atem- und Entspannungsübungen dienen nicht nur Ihrem Wohlbefinden während der Schwangerschaft, sondern auch der Vorbereitung auf die Geburt. Zudem haben Sie die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen und Fragen zu stellen.

Gruppenkurse

In einem Gruppenkurs treffen Sie andere werdende Mütter, andere Eltern. Sie können sich kennen lernen, miteinander sprechen und Erfahrungen austauschen. In einigen Regionen der Schweiz gibt es Geburtsvorbereitungskurse in verschiedenen Sprachen.

Erkundigen Sie sich, ob es einen Kurs in Ihrer Sprache gibt.

Einzelkurse

Wenn Sie eine individuelle Vorbereitung wünschen (vielleicht sogar bei Ihnen zu Hause), wenden Sie sich an eine frei praktizierende Hebamme.

Wer bietet das an?

Informationen von Kursen finden Sie bei Hebammen, in der ärztlichen Praxis oder im Spital.

Die Krankenkasse übernimmt einen Teil der Kosten, wenn der Kurs von einer Hebamme oder einer diplomierten Geburtsvorbereiterin durchgeführt wird.



Wahl des Geburtsortes

In der Schweiz können Sie Ihr Baby entweder zu Hause, im Spital oder in einem Geburtshaus zur Welt bringen. Die Wahl des Geburtsortes steht Ihnen frei und die Kosten dafür werden von den Krankenkassen übernommen.

Spital

Sie gehen für die Geburt Ihres Kindes auf die Gebärabteilung in ein Spital. Ihre Hebamme oder Ihre Frauenärztin / Ihr Frauenarzt wird Sie vor der Geburt dort anmelden.

Die meisten Spitäler führen regelmässige Informationsveranstaltungen durch, bei denen Sie die Möglichkeit haben die Räumlichkeiten der Gebärabteilung zu besichtigen.

Wochenbett im Spital

Wenn Sie das Wochenbett im Spital verbringen, bleiben Sie und Ihr Baby die ersten Tage nach der Geburt zusammen dort.

Es wird für Sie und Ihr Baby gesorgt werden und das Spitalpersonal steht Ihnen bei allen Fragen beratend zur Seite. Das notwendige Material, die Kleider des Babys und die Mahlzeiten werden Ihnen zur Verfügung gestellt.

Sie können auch die ersten Tage zusammen mit Ihrem Kind im Spital verbringen und sich anschliessend einige Tage von einer frei praktizierenden Hebamme daheim betreuen lassen.

Ambulante Geburt und Wochenbett zu Hause

Wenn Sie eine ambulante Geburt wünschen, können Sie und Ihr Baby, sofern es Ihnen beiden gut geht, einige Stunden nach der Geburt wieder nach Hause gehen. Dort werden Sie bis zum 56. Tag nach der Geburt von einer frei praktizierenden Hebamme betreut.

Die Hebamme kommt täglich zu Ihnen, kümmert sich um Sie und Ihr Baby, unterstützt Sie beim Stillen und berät Sie in allen Fragen rund um das Muttersein und das Baby.

Nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt mit einer Hebamme in Ihrer Nähe auf.



Beleghebamme

In einigen Spitälern gibt es Beleghebammen. Eine Beleghebamme betreut Sie während der Schwangerschaft bei Ihnen zu Hause oder in der Hebammenpraxis und begleitet Sie zur ambulanten oder stationären Geburt ins Spital. Die Beleghebamme übernimmt auch die Betreuung nach der Geburt des Babys.

Hausgeburt

Zu Hause gebären können Sie, wenn Ihre Schwangerschaft absolut komplikationsfrei verläuft und Ihr Baby am Termin zur Welt kommt. Die Hebamme kommt zu Ihnen nach Hause und begleitet Sie während der Schwangerschaft, der Geburt und dem Wochenbett.

Geburtshaus

Das ist ein Haus, das speziell für die Betreuung von werdenden Eltern eingerichtet ist. Dort arbeiten mehrere Hebammen, um Sie vor, während und nach der Geburt Ihres Kindes zu betreuen.

In den meisten Geburtshäusern können Sie auch die ersten Tage zusammen mit Ihrem Baby verbringen.

Klären Sie die Übernahme der Kosten mit Ihrer Krankenkasse ab.

Nehmen Sie folgende Dokumente zur Geburt mit:

- Mutterschaftspass
- Blutgruppenausweis
- Pass, Ausländerausweis, Niederlassungsbewilligung
- Familienbüchlein oder Hochzeitsurkunde
- Kostengutsprache der Krankenkasse



Die Geburt

Die Geburt kündigt sich an

Schon in den letzten drei bis vier Wochen vor der Geburt können Sie Vorwehen haben. Diese Wehen sind meistens schmerzlos, manchmal sehr unangenehm und Sie werden sie als Ziehen im Rücken, wie Regelschmerzen oder einfach als Hartwerden des Bauches empfinden.

Ein paar Tage vor der Geburt verlieren Sie vielleicht auch etwas Schleim, der leicht blutig sein kann. Das ist völlig normal und braucht Sie nicht zu beunruhigen.

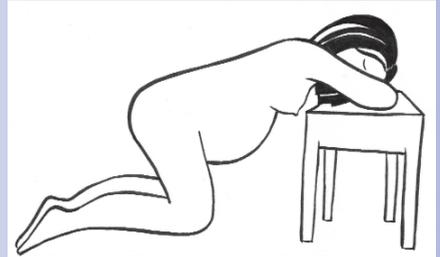
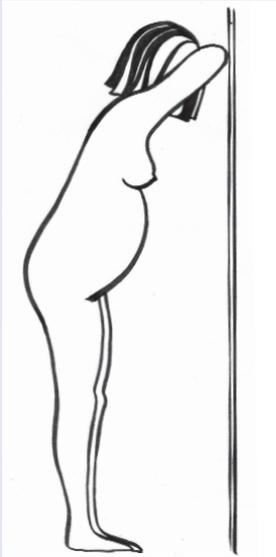
Wann Sie sich im Spital oder bei der Hebamme melden müssen:

- Wenn Sie regelmässige Wehen haben
- Wenn Sie Fruchtwasser verlieren, auch wenn Sie keine Wehen haben
- Wenn Sie bluten

Melden Sie sich - wenn möglich - telefonisch an, bevor Sie sich auf den Weg machen.

Überlegen Sie sich, wer Sie bei der Geburt Ihres Kindes begleiten soll. In der Schweiz ist das meistens der Mann, aber es kann Sie auch eine Freundin, die Mutter oder die Schwester begleiten.





Das Baby kommt zur Welt

Ein Baby zu bekommen, braucht Zeit.....

Eine Geburt wird in verschiedene Phasen unterteilt. In der ersten Phase öffnet sich mit Hilfe der Wehen der Muttermund und das Baby rutscht langsam tiefer ins Becken. Das ist der längste Teil der Geburt und dauert normalerweise mehrere Stunden. Wehen sind schmerzhaft und die Geburt ist eine grosse körperliche Arbeit. Die Hebamme hilft der Frau mit den Schmerzen umzugehen und begleitet sie.

In der nächsten - wesentlich kürzeren - Phase wird das Baby geboren. Es ist der Teil der Geburt, in dem die Frau aktiv mithelfen kann.

In der letzten Phase wird die Plazenta, der Mutterkuchen, geboren. Das geschieht innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt des Babys.

Das Baby ist geboren

Wenn das Baby geboren ist, beginnt es zu atmen, die Nabelschnur wird durchgeschnitten und es wird Ihnen - wenn Sie das wünschen - auf den Bauch gelegt. Das Baby wird zum ersten Mal an Ihre Brust angesetzt und später gemessen und gewogen.

Nach der Geburt wird das Kind von einer Kinderärztin / einem Kinderarzt untersucht. Selbstverständlich können Sie bei allen Untersuchungen dabei sein.



Nach der Geburt

Das Wochenbett

Das Wochenbett beginnt unmittelbar nach der Geburt und dauert rund sechs Wochen. Es ist eine Zeit der Rückbildung und der Anpassung. Der Körper erholt sich von der Schwangerschaft und der Geburt und stellt sich auf das Stillen ein. Als Frau im Wochenbett brauchen Sie viel Ruhe und eine gesunde Ernährung, um sich zu erholen.

Rückbildung der Gebärmutter und Wochenbettfluss

Nach der Geburt bildet sich die Gebärmutter wieder zurück. Während ungefähr einem Monat fließt ähnlich wie bei der monatlichen Regel Blut ab. Es kann sein, dass Sie beim Niesen, Husten, Lachen oder Heben von Lasten Urin verlieren. Wenn das länger als sechs Wochen andauert, sollten Sie Ihre Hebamme oder Ihre Ärztin / Ihren Arzt um Rat fragen.

Wenn Sie Bauchschmerzen und oder Fieber haben oder wenn Sie viel Blut verlieren, müssen Sie sich unbedingt bei Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Hebamme melden.



Pflege und Heilung einer Dammschnitt

Es dauert ein paar Tage, bis eine Dammschnitt (sei es von einem Riss oder einem Dammschnitt) verheilt. Die Fäden lösen sich selber auf. Die Dammregion sollten Sie nach der Geburt mit häufigen Wasserspülungen sauber halten.



Veränderungen

Die Geburt eines Babys bedeutet - vor allem beim ersten Kind - nicht nur für die Mutter, sondern für die ganze Familie, eine grosse Umstellung.

Um sich gut auf die Rückkehr nach Hause vorzubereiten, ist es wichtig, dass Sie sich schon im Voraus überlegen, welche Personen Ihnen während den ersten Tagen im Haushalt und bei der Betreuung von grösseren Kindern helfen können. Organisieren Sie diese Hilfe bereits vor der Geburt.

Es kann sein, dass Sie in der ersten Zeit nach der Geburt auch manchmal Gefühle von Traurigkeit und Freudlosigkeit verspüren.

Ziehen Sie sich dann nicht zurück. An vielen Orten gibt es Treffpunkte, wo Sie Unterstützung und Freundschaft finden können.

Das kann helfen sich in der neuen Familienrolle zurechtzufinden.

Erkundigen Sie sich darüber bei Ihrer Hebamme.

Was Sie meiden sollten:

- Geschlechtsverkehr, solange Sie noch blutigen Ausfluss haben und die Geburtswunde noch nicht abgeheilt ist
- Das Heben von schweren Lasten

Die erste Monatsblutung

Die erste Monatsblutung kann bereits nach sechs Wochen wieder kommen oder spätestens dann, wenn Sie mit dem Stillen aufhören.

Auch wenn Sie während der gesamten Stillzeit keine Regel haben, ist Stillen keine empfängnisverhütende Massnahme. Sie können schon vor der ersten Monatsblutung wieder schwanger werden.

Familienplanung

Wenn Sie nicht sofort wieder schwanger werden wollen, ist es wichtig, dass Sie von Anfang an eine wirksame Methode der Empfängnisverhütung wählen.

Die Frauenärztin / der Frauenarzt, die Hebamme oder Familienberatungsstellen werden Sie gerne beraten.



Die Gratis - Informationsbroschüre «Partnerschaft, Verhütung, Rechte, Aids, Schwangerschaft» erhalten Sie in Spitälern, in der ärztlichen Praxis oder in Familienberatungsstellen. Es gibt sie in verschiedenen Sprachen.



Stillen

Muttermilch ist für die ersten sechs Monate die beste Ernährung für Ihr Baby. Sie ist jederzeit optimal zusammengesetzt und enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe und wichtige Abwehrstoffe gegen Krankheiten. Zudem ist Muttermilch stets in der idealen Temperatur vorhanden, muss nicht zuerst noch zubereitet werden, ist keimfrei und erst noch kostenlos.

Auch beim Stillen kann alles, was Sie zu sich nehmen, über die Milch zum Kind übergehen. Meiden Sie deshalb Alkohol und Tabak (auch Räume in denen geraucht wird) und nehmen Sie Medikamente nur in Absprache mit einer Fachperson ein.

Achten Sie auch auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung und nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich.

Milcheinschuss

Nachdem die ersten Tage Vormilch produziert worden ist, beginnt zwei bis drei Tage nach der Geburt mit dem Milcheinschuss die eigentliche Milchproduktion. Stillen Sie Ihr Kind nach seinem eigenen Rhythmus, damit sich Angebot und Nachfrage schnell aufeinander abstimmen können.

Zusatznahrung

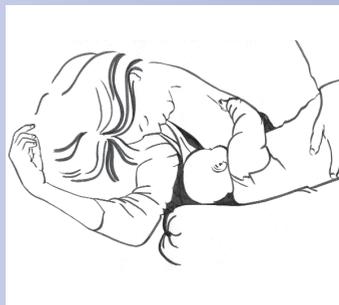
Babys brauchen im Normalfall während der ersten sechs Monate neben der Muttermilch keine zusätzliche Flüssigkeit oder Nahrung.

Sofern Ihr Kind Zusatzernährung erhält, sollten Sie den Schoppen nicht süssen. Süßmittel können die spätere gesunde Zahnentwicklung behindern.

Stillen und Erwerbstätigkeit

Auch bei Wiederaufnahme der Erwerbstätigkeit gibt es Möglichkeiten Ihr Kind weiterhin zu stillen.

Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und suchen Sie das Gespräch mit Ihrer Arbeitgeberin oder Ihrem Arbeitgeber.





Die Zeit danach

Nachuntersuchungen

Nachuntersuchung der Mutter

Machen Sie mit Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt oder mit Ihrer Hebamme vier bis sechs Wochen nach der Geburt einen Termin für eine Nachuntersuchung ab. In dieser Nachuntersuchung findet nebst einer körperlichen Untersuchung auch ein Informationsgespräch über die weitere Familienplanung statt.

Nachuntersuchung des Kindes

Machen Sie vier Wochen nach der Geburt mit Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt einen Termin ab für eine Untersuchung Ihres Babys.

Die regelmässigen Vorsorgeuntersuchungen für Kinder bis zum Schulanfang dienen der frühzeitigen Entdeckung von Krankheiten und Entwicklungsstörungen des Kindes.

Beratungsstellen

Stillberatung

Wenn Sie Fragen, Unsicherheiten oder Probleme in Bezug auf das Stillen haben oder wenn Sie Hilfe und Informationen über das Abstillen brauchen, wenden Sie sich an eine Hebamme oder eine Stillberaterin. Sie haben das Anrecht auf drei kostenlose Stillberatungen. Adressen siehe Seite 20.

Mütter- und Väterberatungsstellen

Die Informationen über das Angebot der Mütter- und Väterberatung Ihrer Region erhalten Sie bei Austritt aus dem Spital oder die Mütterberaterin meldet sich kurz nach der Geburt bei Ihnen persönlich.

Sie begleitet und unterstützt Eltern mit Kindern von 0-5 Jahren.

Sie berät telefonisch oder in der Beratungsstelle über Stillen, Ernährung, Entwicklung, Pflege und Erziehung.

Die Mütterberatung ist meist kostenlos.



Rechtliches und Krankenkassenleistungen

In der Schweiz gibt es seit dem 1. Juli 2005 eine staatliche Mutterschaftsversicherung. Alle Arbeitnehmerinnen und alle selbstständig erwerbenden Frauen haben Anrecht auf einen Mutterschaftsurlaub von 14 Wochen und erhalten während dieser Zeit 80 % ihres Lohnes. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Arbeitgeberin, bzw. Ihrem Arbeitgeber.

Die Grundversicherung der Krankenkasse ist obligatorisch bei allen Personen, die in der Schweiz arbeiten und leben.

Die Grundversicherung der Krankenkasse übernimmt ohne Selbstbehalt und Franchise, das heisst ohne Kostenbeteiligung:

- Sechs Vorsorgeuntersuchungen bei einer Hebamme **oder** sieben Kontrollen beim Arzt, zwei Ultraschalluntersuchungen und einige Labortests
- Die Versicherung übernimmt einen Beitrag von 150 Franken für die Geburtsvorbereitung in Kursen, welche die Hebamme einzeln oder in Gruppen durchführt
- Kosten der Geburt in der allgemeinen Abteilung im Spital, Kosten der Hebamme bei Hausgeburt oder Geburt im Geburtshaus
- Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme bis zum 56. Tag nach der Geburt (unabhängig vom Geburtsort)
- Nachkontrolle der Mutter bei der Frauenärztin / dem Frauenarzt oder der Hebamme zwischen der 6. und 10. Wochen nach der Geburt
- Drei Stillberatungen

Die Grundversicherung übernimmt die Kosten für folgende Leistungen. Diese Leistungen unterstehen der gesetzlichen Kostenbeteiligungsregelung, wobei für Kinder keine Franchise erhoben werden darf und nur die Hälfte des Höchstbetrages des Selbstbehaltes gilt.

- Impfungen (Röteln, Masern, Mumps, Starrkrampf, Diphtherie, Keuchhusten, Kinderlähmung und Hämophilus influenza Typ B) und deren Wiederholungen
- Acht Gesundheitsuntersuchungen für Kinder vor Schulbeginn

Bei Komplikationen oder Krankheiten übernimmt die Kasse weitere Kosten gemäss spezieller Tarifliste.

Das Baby muss bis spätestens drei Monate nach der Geburt bei der Krankenkasse angemeldet werden.
Eine Anmeldung kann bereits vor der Geburt erfolgen.

Schweigepflicht

Sämtliche Fachpersonen unterstehen der Schweigepflicht. Sie dürfen keine persönlichen Daten von Ihnen weitergeben und sind verpflichtet Ihre Angaben vertraulich zu behandeln.



Impressum

Text und Bearbeitung der Broschüre

Penelope Held, Monika Schmid, Sylvie Uhlig Schwaar

Mutterschaftspass

Evelyne Roulet

Zusammenarbeit mit den Mitgliedern der Arbeitsgruppe des Schweizerischen Hebammenverbandes

- Hebammen aus allen Regionen der Schweiz
- Vertreterinnen verschiedener Migrationsgemeinschaften
- Vertreterinnen der pro juventute und des Schweizerischen Berufsverband für Geburtsvorbereitung

Gestaltung, Fotos und Illustrationen

Anne Monard

Wir danken herzlich für die Unterstützung

- Bundesamt für Gesundheit, Abteilung Multisektorale Gesundheitspolitik, Sektion Chancengleichheit und Gesundheit, Bern
- IAMANEH, Migration und reproduktive Gesundheit, Basel
- Sandoz Stiftung, Lausanne
- Eidgenössische Ausländerkommission, Bern

Bestellung

- Schweizerischer Hebammenverband, Rosenweg 25C, 3000 Bern 23
031 332 63 40, info@hebamme.ch