

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. Obschon 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 WOCHENBETTHEBAMME.

Ihre **Hebamme** betreut Sie als Familie während der sensiblen Zeit des Wochenbettes und **bietet Hilfe** bei der Alltagsbewältigung mit einem Neugeborenen. Während der ersten zehn Tage nach der Geburt Ihres Kindes besucht Sie Ihre Hebamme bei Bedarf täglich zu Hause und sieht nach, wie es Ihnen geht.

Dabei **überprüft sie** sowohl bei der Wöchnerin als auch beim Neugeborenen den Gesundheitszustand, indem sie beispielsweise den Kreislauf kontrolliert, den Höhenstand der Gebärmutter tastet, die Wundheilung einer Dammverletzung beobachtet und den Wochenfluss erfragt.

Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Hilfestellung und Unterstützung beim Stillen, bei Bedarf und Notwendigkeit auch beim Abstillen. Ihre Hebamme **unterstützt** Sie bei der Betreuung und Pflege Ihres Neugeborenen, überprüft dessen Gewichtszunahme, Wundheilungsvorgänge rund um den Nabel und vieles mehr.

Die Basler Hebammen erteilen Rückbildungs- und Beckenbodenkurse und geben Informationen zu Sexualität und Familienplanung. In Krisensituationen arbeiten sie eng mit den entsprechenden Fachstellen zusammen. Diese vielfältigen Aufgaben erledigen sie mit viel Engagement rund um die Uhr, **während 365 Tagen im Jahr, auch an Sonn- und Feiertagen.**

Zu ihren Aufgaben gehört auch die anspruchsvolle **Betreuung und Begleitung** von Familien nach einer Fehl- oder Totgeburt. Ebenso unterstützen sie Frauen und Paare nach erlittenen Traumata bei schweren Geburten. Speziell ausgebildete Hebammen bieten alternative Heilmethoden wie Homöopathie, Phytotherapie, Akupunktur, Atemtherapie, Babymassage während Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett an.

Die Hebammen leisten mit ihrer Tätigkeit einen wesentlichen Beitrag zur **Gesundheitsförderung von Mutter und Kind**. Mit ihrer Beratung und Information unterstützen sie einen gesunden Verlauf des Wochenbettes und tragen damit langfristig zum Wohlbefinden der ganzen Familie bei. Die Kosten der ambulanten Wochenbettbetreuung zu Hause während der ersten zehn Tage nach der Geburt werden von Ihrer Grundversicherung getragen. Ebenso drei Stillberatungen im Verlauf der gesamten Stillzeit, diese ab dem 11. Tag nach der Geburt.

Ihre Basler Hebammen freuen sich, wenn Sie bereits während Ihrer Schwangerschaft mit ihnen Kontakt aufnehmen. Für Fragen und Anliegen steht Ihnen jede Hebamme per Mail oder Telefon persönlich zur Verfügung. Adressen und aktualisierte Informationen finden Sie unter **www.baslerhebamme.ch**. Zwischen 8.00–20.00 Uhr (Mo–So) bieten Ihnen Hebammen über die Helpline FamilyStart telefonische Beratung oder vermitteln Ihnen eine Hebamme: Tel. 0848 622 622.

www.baslerhebamme.ch

Name Ihrer Hebamme:

Adresse:

Telefon:

HELPLINE
FAMILYSTART
BEIDER BASEL
8.00–20.00 UHR
0848 622 622

VON GEBURT AN ZUR ELTERNBERATUNG BASEL-STADT.

BASLER FACHSTELLE FÜR ELTERN MIT KINDERN VON 0 BIS 5 JAHREN

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)
- Beratung auf Hausbesuch
- Kurse und Gesprächsrunden zu gesundheitsfördernden Themen

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, Ernährung, Entwicklung, Wachstum, Schlaf, Erziehung, Pflege und Gesundheit. 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 und Spanisch angeboten. Für Beratung in anderen Sprachen wird ein/e Dolmetscher/in 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
Fax 061 690 26 91
info@elternberatungbasel.ch
www.elternberatungbasel.ch
www.baslerfamilien.info

Name Ihrer Elternberaterin:

Adresse Beratungsstelle im Quartier:

Öffnungszeiten Beratungsstelle:



EINE KINDERÄRZTIN/ EIN KINDERARZT VON BEGINN AN.

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.

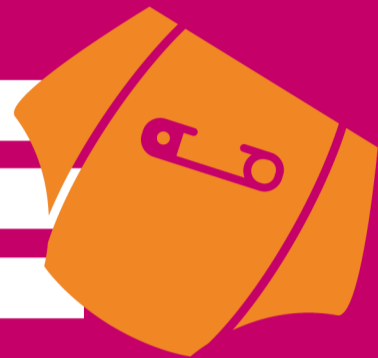
Eine Liste finden Sie im Telefonbuch oder auf www.kindermedizin-regiobasel.ch. Auch können Sie im Kinder- und Jugendgesundheitsdienst Basel-Stadt (St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel; Tel. 061 267 45 20) eine nach Quartier sortierte Liste aller Kinderärztinnen und Kinderärzte beziehen.

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

Frauenklinik Universitätsspital Basel

Spitalstrasse 21
4056 Basel
Tel. 061 265 25 25
www.unispital-basel.ch

Spitex Basel, für Schwangere und Wöchnerinnen

Feierabendstrasse 44
4051 Basel
Tel. 061 686 96 15
www.spitexbasel.ch

Dipl. Stillberaterinnen IBCLC

Listenbezug und Kontaktperson der Region Basel:
Frau Monica Birchler
Tel. 061 265 90 94

La Leche League

Telefonische Stillberatung und Stilltreffen
Listenbezug und Kontaktperson der Region Basel:
Frau Claudia Schlegel
Tel. 061 302 44 91

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

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

www.kindermedizin-regiobasel.ch

www.elternberatungbasel.ch

www.baslerfamilien.info

www.einelternfamilie.ch

www.eifam.ch

www.muetherhilfe.ch

www.postnatale-depression.ch

www.profamilia.ch

www.schreibabyhilfe.ch

www.swissmom.ch

www.zwillinge-drillinge.ch



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



**Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Medizinische Dienste**

St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
Tel. 061 267 45 20

md@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch

