

FRAUENKLINIKEN OLTEN UND SOLOTHURN

# TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND WOCHENBETT



solothurner  
spitäler **so**H

<b>Wohlbefinden während der Schwangerschaft</b>	
Der Schwangerschaftstee	4
Unterstützende Massnahmen bei Eisenmangel	5
Muskelkrämpfe	6
Krampfadern	6
Verstopfung	7
Magenbrennen	8
Dammassage	10
Vorbereitung auf die Geburt	11
Tipps bei Terminüberschreitung	12
Sexualität und Sport	13
<b>Übungen bei Schwangerschaftsbeschwerden</b>	14
.....	
<b>Die Geburt</b>	
Mitbringen für die Geburt	16
Vorboten der Geburt	17
Schmerzverarbeitung	17
Atemarbeit	18
Der Partner bei der Geburt	18
Hilfreiche Massagemöglichkeiten	20
Geburtspositionen	21
.....	
<b>Das Kind ist da</b>	
Tipps für die ersten Tage nach der Geburt	23
Tipps für frischgebackene Eltern	23
Sexualität und Verhütung	24
Wochenbettdepression	25
Stillen	26
.....	



### Liebe werdende Eltern

Sie halten mit dieser Broschüre eine Zusammenfassung des Geburtsvorbereitungskurses in der Hand. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, die verschiedenen Themen in Ruhe noch einmal durchzulesen.

Die Geburt eines Kindes ist ein sehr persönliches und prägendes Erlebnis im Leben einer Mutter und eines Vaters.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie mit Freude, Stolz und Bewunderung an dieses Erlebnis zurückdenken können.

Ihre Hebamme

# Wohlbefinden während der Schwangerschaft

## Der Schwangerschaftstee

Die Teemischung hat eine positive Wirkung auf verschiedene Beschwerden, wie Verdauungsprobleme, Eisen- und Blutmangel, Wassereinlagerungen und anderes. Ausserdem unterstützt er den Körper der schwangeren Frau bei der Vorbereitung auf die Geburt (z.B. Stärkung und Auflockerung der Muskulatur).

### Die Teemischung setzt sich zusammen aus:

Frauenmantel, Brennnesselkraut, Himbeerblätter, Johanniskraut, Schafgarbenkraut, Melissenblätter.

*Himbeerblätter* begünstigen die Auflockerung der Muskulatur, insbesondere im kleinen Becken. Der gesamte Stoffwechsel wird angeregt, die Verdauungstätigkeit wird gefördert.

*Brennnesselkraut* regt die Harnausscheidung durch die Nieren an.

*Johanniskraut* wirkt nervenstärkend und Melissenblätter wirken beruhigend.

*Brennnesselblätter* verbessern die Eisenaufnahme ins Blut, besonders wenn dem Tee einige Tropfen Zitrone zugeführt werden.

Das *Schafgarbenkraut* unterstützt die Blutgerinnung, die für die Geburt wichtig ist.

Während der ganzen Schwangerschaft können täglich drei Tassen getrunken werden. Erhältlich ist der Tee in der Drogerie oder anderen Spezialgeschäften.

## Unterstützende Massnahmen bei Eisenmangel

Folgende Symptome weisen auf einen Eisenmangel hin: Sie fühlen sich müde, sind schnell atemlos und erschöpft, haben keinen Appetit und sehen eventuell blass aus. Eine gute Unterstützungsmöglichkeit zur Linderung der Symptome bieten Nahrungsmittel mit erhöhtem Eisengehalt:

- Dörrfrüchte
- Haferflocken, Hirse
- Roggenvollkornbrot
- Sonnenblumenkerne
- Nüsse, Mandeln
- Sesam
- Randen
- Zucchini
- Schwarzwurzel
- Tomaten
- Fenchel
- Rüebl
- Pilze
- Kresse
- Petersilie, Schnittlauch
- Bärlauch
- Löwenzahn
- Brennnesseln
- Himbeeren
- Weisse Bohnen
- Linsen
- Randen
- Topinambur

### Weitere Tipps:

- Ruhe
- Zum Essen ein Glas Orangensaft trinken, dies fördert die Eisenaufnahme
- Rajoton oder Floradix (pflanzliche Arzneimittel)
- Schwangerschaftstee

Eisenkiller: Schokolade, Schwarztee, Kaffee, Coca-Cola

### Muskelkrämpfe

---

Muskelkrämpfe in den Oberschenkeln, Waden oder Füßen treten häufig nachts auf und können so stark sein, dass Sie davon aufwachen. Begünstigt werden Wadenkrämpfe durch das Tragen von hohen Absätzen, aber auch durch warmes Wetter, Krampfadern und Blutarmut (Anämie). Die Ursache kann ein Magnesiummangel sein. Mit magnesiumreichem Mineralwasser, Bananen, geschälten Mandeln, grünem Gemüse oder Petersilie unterstützen Sie die natürliche Zufuhr von Magnesium.

### Krampfadern

---

Durch das Schwangerschaftshormon Progesteron werden die Gefäßwände erweitert, was die Entstehung von Krampfadern begünstigt. Es gibt Möglichkeiten, der Entwicklung von Krampfadern vorzubeugen:

- Bewegen Sie sich viel; spazieren oder Velofahren trainiert Ihre Wadenmuskulatur und fördert den venösen Blutrückfluss aus den Beinen zum Herz
- Beine nicht übereinanderschlagen
- Beine häufig hochlagern
- Beim Duschen die Beine kalt abspritzen
- Hamamelistee trinken
- Barfuss gehen

### Verstopfung

---

Während der Schwangerschaft arbeitet die Darmmuskulatur langsamer, die Nahrung wird so besser verwertet und das Kind im Bauch kann besser mit Nährstoffen versorgt werden. Auch die Einnahme von Eisenpräparaten kann Verstopfungen begünstigen.

#### Einige Tipps zur Vorbeugung:

- Auf ballaststoffreiche Nahrung achten (Vollkornbrot, rohes Gemüse, Obst)
- Verdauungsfördernd wirken Molke, Kefir, Buttermilch und Naturjoghurt
- Viel trinken, täglich 2–3 Liter Wasser oder Tee (keinen Schwarztee)
- Löwenzahnwurzeltée trinken
- Nüchtern ein Glas warmes Wasser trinken
- Eingelegte Feigen, Zwetschgen
- Leinsamen, Weizenkleie (jedoch unbedingt genug trinken)
- Eisentablette nach den Mahlzeiten mit viel Flüssigkeit einnehmen
- Ausreichende und regelmässige Bewegung einplanen

#### Reduzieren oder meiden Sie:

- Weismehlprodukte
- Schokolade und Süßwaren

### Magenbrennen

Magenbrennen ist eine Begleiterscheinung in den letzten Monaten der Schwangerschaft und äussert sich durch ein drückendes, brennendes, hustenartiges Gefühl hinter dem Brustbein und in der Speiseröhre. Es wird verursacht durch aufsteigende Magensäure und ist äusserst unangenehm. Magenbrennen wird einerseits durch den Druck, den das heranwachsende Baby auf den Magen ausübt und andererseits durch die hormonell bedingte Entspannung des Schliessmuskels am oberen Magenausgang verursacht.

#### Tipps:

- Nur kleine Mahlzeiten zu sich nehmen
- Mandeln kauen
- Nach dem Essen schluckweise Fencheltee trinken
- Kartoffelsaft trinken
- Nachts kann es helfen, wenn Sie den Oberkörper mit einem Kissen etwas höher lagern

#### Meiden Sie:

- Nahrungsmittel, welche die Produktion von Magensäure fördern; dies sind unter anderem Zitrusfrüchte, Johannisbeeren, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte, essighaltige Salatsaucen, Tomaten, Zwiebeln, hartgekochte Eier, frisches Brot, Kaffee, schwarzer Tee, kohlenstoffhaltige Getränke, Schokolade und andere Süssigkeiten
- Stark gewürzte, sehr fetthaltige oder gebratene Speisen
- Kaugummi oder Bonbons mit Pfefferminze



## Dammmassage

---

Durch die Dammmassage können Sie den Damm optimal auf die Geburt vorbereiten. Verletzungen des Dammes werden reduziert beziehungsweise ein Dammriss kann vermieden werden. Durch das Massieren wird das Gewebe im Scheiden-Damm-Bereich besser durchblutet und dehnungsfähiger.

### Beginn

Massage ab der 34. Schwangerschaftswoche täglich 5–10 Minuten.

### Massageöl

Es eignet sich jedes naturbelassene Öl wie Mandel-, Weizenkeim-, Jojoba- oder Sonnenblumenöl – oder auch ein spezielles Damm-massageöl.

### Vorgehen

Mit einer feuchtwarmen Kompresse auf den Damm gelegt, einem warmen Bad oder Dusche bereiten Sie den Damm auf die Massage vor. Waschen Sie vor der Massage die Hände. Wählen Sie eine bequeme Position im Sitzen oder auf dem Bett. Nehmen Sie eventuell einen Spiegel als Hilfsmittel.

1. Nehmen Sie etwas Öl auf die Handfläche.
2. Streichen Sie das Öl auf den Damm und auf die inneren Schamlippen. Massieren Sie das Öl langsam während 3 Minuten in das Gewebe des Dammes ein.
3. Führen Sie einen Finger etwa 4 cm tief in die Scheide ein und dehnen sorgfältig und langsam, aber mit konstantem zunehmendem Druck nach unten in Richtung

After und nach aussen, bis Sie ein intensives Ziehen spüren. Halten Sie diese Dehnung für etwa 2 Minuten bis das Ziehen nachlässt.

4. Nach ein paar Tagen Dehnen mit einem Finger können Sie die Massage mit 2 Fingern durchführen. Steigern Sie bis zu 3 Fingern.

Konzentrieren Sie sich während der Massage auf eine gleichmässige tiefe Bauchatmung.

### Zu beachten:

- Das Dehnen sollte nicht schmerzhaft sein
- Die Harnröhre soll nicht in die Massage miteinbezogen werden
- Bei Entzündungen nicht massieren

## Vorbereitung auf die Geburt

---

- Geschrotete *Leinsamen* regen die Schleimbildung in der Scheide an; ab der 36. Schwangerschaftswoche jeden Morgen einen Teelöffel und dazu viel trinken
- *Himbeerblättertée* lockert das Gewebe auf  
Ab der 36. Schwangerschaftswoche 1 Tasse/Tag  
Ab der 38. Schwangerschaftswoche 2–3 Tassen/Tag
- *Heublumendampfsitzbad* lockert den Dammbereich  
Ab der 38. Schwangerschaftswoche 1–2T/Woche  
Ab Termin täglich möglich
- Geburtsvorbereitende *Akupunktur*  
Ab der 36. Schwangerschaftswoche möglich, melden Sie sich bei Ihrer Hebamme

### Tipps bei Terminüberschreitung

---

#### Gewürztee

- 1 Stange Zimt
- 1 kleine Ingwerwurzel
- 10 Nelken
- 1 Esslöffel Eisenkraut

Einen Liter Aufguss zubereiten und lauwarm über den Tag verteilt trinken. Mit dieser Teemischung wird die Gebärmuttermuskulatur zur Wehentätigkeit angeregt. Die Wirkung tritt erst nach ein bis zwei Tagen ein.

- Auf rege Darmtätigkeit achten, auch dadurch wird die Gebärmuttermuskulatur angeregt
- Geschlechtsverkehr, das Prostaglandin, das im Sperma enthalten ist, und der mechanische Reiz fördern die Wehentätigkeit
- wehenanregende Massage der Gebärmutter mit einem wehenfördernden Öl (Abgabe durch die Hebamme)
- Akupunktur durch die Hebamme

### Sexualität in der Schwangerschaft

---

Das Baby ist durch die Hülle und das Fruchtwasser gut geschützt. Sie können also bedenkenlos die Sexualität leben wie bisher.

Es ist wichtig, sich zu trauen, gemeinsam über die eigene Sexualität zu sprechen, eigene Ängste, Wünsche oder eigene Unlust auszusprechen und dabei den anderen zu respektieren.

Verzichten Sie auf Sex, wenn

- Sie vorzeitige Kontraktionen haben
- die Plazenta vor der Gebärmutter liegt (Placenta prævia); in einem solchen Fall werden Sie durch den Arzt/die Ärztin informiert
- Sie Fruchtwasser verlieren
- Sie Blutungen haben

In den beiden letztgenannten Fällen verständigen Sie Ihre Hebamme oder Ihren Arzt/Ihre Ärztin.

### Sport in der Schwangerschaft

---

Körperliche Bewegung ist auch in der Schwangerschaft wichtig. Verläuft Ihre Schwangerschaft normal, profitieren Sie körperlich und seelisch von Sport.

Beschränken Sie sich aber möglichst auf Sportarten, die nicht allzu anstrengend sind, da Ihr Körper durch die Schwangerschaft bereits gefordert ist.

# Übungen bei Schwangerschaftsbeschwerden



## Übung zur Kreislaufstimulation, Vorbeugung von Varizen und Wadenkrämpfen

- Auf den Rücken liegen, ein Bein anwinkeln, das andere Bein strecken; den Fuss des ausgestreckten Beins schnell und kräftig kreisen, anschliessend schnell und kräftig beugen und strecken
- Fussgymnastik zwischendurch – die Fussspitzen anziehen und den Fuss kreisen lassen
- Dehnen und massieren Sie die Wadenmuskeln kräftig vor dem Schlafengehen
- Stehend mit den Händen an der Wand abstützen, Waden nach hinten strecken und dehnen
- Bei Krampfadern Beine nicht übereinanderschlagen, Beine hochlagern, eventuell Stützstrümpfe tragen, beim Duschen Beine kalt abspülen und Venadoron-Gel oder Rosskastanien-Gel auftragen



## Übung bei Kurzatmigkeit

Auf einen Ball sitzen oder im Schneidersitz auf den Boden sitzen. Wirbelsäule lang werden lassen. Die Arme zur Seite ausstrecken, mit den Fingerspitzen den Boden oder den Ball berühren. Arme wie ein Flügelpaar langsam bis auf Schulterhöhe anheben. Schultern und Handgelenke bleiben entspannt. Im normalen Rhythmus weiteratmen. Arme wieder senken, Hände ruhen lassen. Zweimal wiederholen.

Täglich kurze Spaziergänge, tiefe Bauchatmung



## Übung bei Verspannungen im gesamten Beckenbereich. Beweglichkeit des Beckens fördern

Auf einen Ball sitzen. Das Becken wie auf einem Zifferblatt zwischen 12 Uhr und 6 Uhr auf und ab bewegen und zwischen 3 Uhr und 9 Uhr hin und her bewegen. Am Schluss jede Stunde antippen.

## Übung zur Beckenlockerung

Partner sitzt kniend auf dem Stillkissen. Partnerin sitzt auf den Knien des Partners und stützt sich auf dem Ball ab (umarmt den Ball). Wange hat direkten Ballkontakt (Kiefermuskulatur wird gelöst, Beckenboden entspannt). Der Partner schwingt das Becken der Partnerin, mal schnell mal langsam. Ausstreichen des Rückens. CAVE: von innen nach aussen. Zwischen den Schulterblättern befindet sich der Reflexpunkt des Beckenbodens.



## Beckenbodenübung / Babyhängematte

Position Vierfüßler: Während der Einatmung den Rücken waagrecht halten. Knie und Hände bilden eine Linie. Nacken entspannen und gleichzeitig ruhig ausatmen. Steissbein zu den Fersen länger werden lassen, sodass der Rücken rund wird. Spüren, wie sich das Becken nach vorne neigt. Wieder zur Ausgangsposition mit waagrechtem Rücken zurückkehren.

CAVE: Beim Einatmen kein Hohlkreuz bilden. Diese Übung fördert die Optimierung der Kindslage und entspannt den Kreuzbereich. Zudem ist sie eine leichte Beckenbodenübung.





# Die Geburt

---

## Mitbringen für die Geburt

---

- Bequeme Kleidung
- T-Shirt
- Warme Socken, Hausschuhe
- Lieblingsmusik
- Eventuell eigene Öle
- Essen und Trinken, worauf Sie Lust haben wie etwa Frucht-säfte, isotonische Drinks, Früchte, Nüsse, getrocknete Früchte, Traubenzucker, Müesliriegel

## Dokumente

- Blutgruppenausweis
- Mutterpass, wenn vorhanden
- Familienbüchlein, wenn verheiratet
- Personenstandsausweis, wenn nicht verheiratet
- Ausländerinnen: Pässe beider Elternteile und Ausländerausweis
- Versicherungskarte der Krankenkasse (ist Ihr Kind angemeldet?)

## Für den Spitalaufenthalt

- Toilettenartikel
- Unterwäsche
- Still-BH
- Bequeme Kleider

## Vorboten der Geburt

---

In den letzten Wochen und Tagen vor der Geburt können mehr oder weniger deutlich spürbare Signale die bevorstehende Geburt ankündigen. Als Vorboten der Geburt treten häufig sogenannte Vor- oder Übungswehen auf. Obwohl ein ganz natürlicher und wünschenswerter Vorgang, können diese unregelmässigen teilweise schmerzhaften Kontraktionen ermüdend sein und verunsichern.

## Melden Sie sich bei der Hebamme bei:

- Regelmässiger Wehentätigkeit
- Abgang von Fruchtwasser
- Blutung
- Unsicherheit

## Schmerzverarbeitung

---

Unser Körper hat viele Möglichkeiten, Schmerz aktiv zu verarbeiten

- Bewegung, rhythmisches Bewegen, Wippen, locker Kreisen, Tanzen
- Bad, Wärmeanwendung mit Kirschsteinkissen, Wickel, Sitzdampfbäder, Fussbad
- Ablenkung durch Musik oder Visualisierung, Tönen, Singen und Summen
- Aromatherapie in unterschiedlicher Anwendung (Bad, Duftlampe)
- Eine Massage durch den Partner (siehe Seite 20)

### Atemarbeit während der Geburt

Der Atem versorgt unseren Körper und die Organe über die Blutbahnen mit Sauerstoff und Energie.

Das Einatmen passiert meistens von selbst, das Ausatmen können wir führen. Während der Geburt ist das Ausatmen eine wichtige, grosse Hilfe, um die Wehen besser zu verarbeiten und in der Wehenpause zu entspannen.

#### Grundsätzlich gilt:

- Der Atem darf nicht angehalten werden
- Die Atmung soll so lange wie möglich ruhig und gleichmässig sein
- Bei kräftiger werdenden Wehen durch die Nase einatmen und lange durch den geöffneten Mund ausatmen; beim Ausatmen darf getönt und gestöhnt werden (offener Mund entspannt den Beckenboden)
- Hyperventilation vermeiden

### Der Partner bei der Geburt

Nur schon die Anwesenheit einer vertrauten Person ist eine wichtige Stütze. Positiver Zuspruch und Lob motivieren die Partnerin während des Geburtsgeschehens.

#### Positionen

- Die Partnerin zu regelmässigen Positionswechseln motivieren
- Auf die eigene Haltung achten beim Massieren oder Stützen der Partnerin

#### Atmung

- Auf gleichmässige, rhythmische Atmung und tiefe Bauchatmung achten (keine Hyperventilation)
- Gemeinsame Atmung kann motivieren

### Entspannen

- Lieblingsmusik mitnehmen
- Bequeme Kissen zur Lagerung
- Eventuell eigenes Massageöl mitnehmen
- Warme Socken (oft haben die Frauen kalte Füsse)
- Immer wieder prüfen, ob die Partnerin entspannt ist (Gesichtsmuskulatur, Schultern)

### Ruhe

- Hat die Partnerin genügend Ruhe während der Wehenpausen?
- Erfrischen Sie sich zwischendurch auch mal selbst und machen Sie auch als Partner einmal eine Pause – Dehnübungen können helfen, frische Luft oder etwas essen tun gut

### Essen, Trinken, Ausscheidung

- Darauf achten, dass die Frau genügend trinkt, Eiswürfel lutschen erfrischt
- Kleine kalorienreiche Esswaren, Schoggi, Nüsse, Dörrobst, Traubenzucker usw. anbieten
- Gesicht mit einem Waschlappen erfrischen
- Darauf achten, dass die Partnerin die Blase regelmässig entleert
- Eventuell etwas Besonderes mitnehmen, um die Geburt zu feiern

Diese Liste können Sie beliebig ergänzen, sie kann Ihnen weiterhelfen, Ihre Frau optimal während der Geburtsarbeit zu begleiten.

Achten Sie aber während der ganzen Zeit der Geburt auch auf Ihr Wohlergehen!

### Hilfreiche Massagemöglichkeiten während der Geburt

#### Massage der Schulter

Entspannt die Schultern und reduziert die Gefahr der Hyperventilation.

#### Rückenmassage

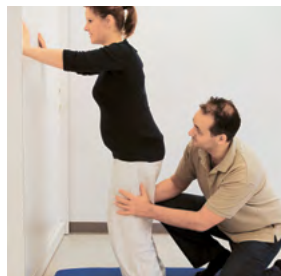
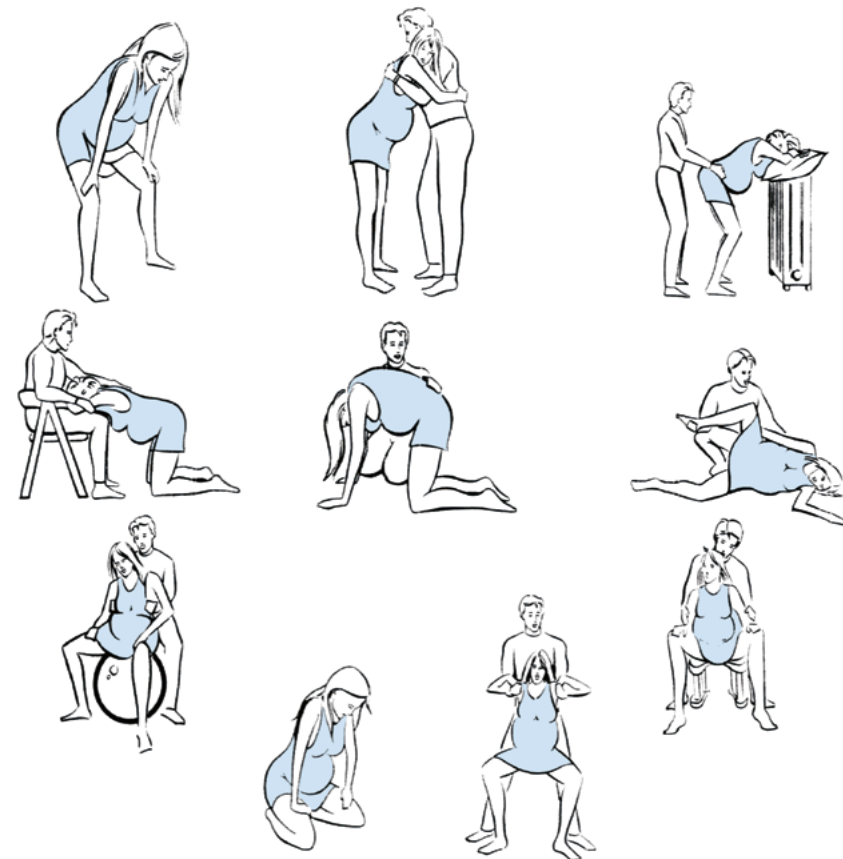
Besonders in der Eröffnungsphase entspannend, sie hilft der Frau ruhig zu bleiben und ihre Kräfte einzuteilen.

#### Kreuzmassage

Der Wehenschmerz ist häufig im Bereich des unteren Rückens besonders stark, hier kann der Gegendruck im Bereich des Kreuzbeins sehr hilfreich sein.

#### Oberschenkel

Bei stark zitterigen Beinen während dem Wehenschmerz kann das kräftige Ausstreichen der Oberschenkel Linderung verschaffen.





## Das Kind ist da

### Tipps für die ersten Tage nach der Geburt

- Urlaub für den Partner
- Ambulante Hebamme für zu Hause nach der Geburt
- Hilfe im Haushalt
- Am Ende der Schwangerschaft Vorräte einkaufen
- Im Vorfeld überdenken, wen man als Besuch in den ersten Tagen sehen möchte
- Geburtskärtli nicht zu früh verschicken
- Ausnahmezeiten brauchen besondere Massnahmen; gönnen Sie sich daher zum Beispiel auch mal einen Pizza-Service
- Der Haushalt muss nicht perfekt sein
- Jede Gelegenheit zum Schlafen nutzen (auch tagsüber)
- Sich nicht zu viel vornehmen, Tagesablauf dem Rhythmus des Kindes anpassen

### Tipps für frischgebackene Eltern

Sich ganz bewusst Zeit für einander nehmen:

- Über die Geburt sprechen und gemeinsam das Baby bewundern
- Negative Gefühle ansprechen wie etwa Eifersucht, Rivalität, Frust
- Alltagserlebnisse teilen
- Paarbeziehung pflegen, sich gegenseitig etwas Gutes tun
- Freiräume erhalten

### Sexualität nach der Geburt

Es ist üblich, eine Pause sexueller Intimität von 6 Wochen vorzuschlagen. Diese entspricht der Zeit, bis die Gebärmutter wieder ihre normale Grösse hat, der Gebärmutterhals sich wieder geschlossen hat und der Damm nicht mehr so empfindlich ist.

Doch wenn beide Partner sich dazu bereit fühlen, gibt es keine gesundheitlichen Bedenken, auch vorher schon wieder die Sexualität zu geniessen. Hormonell bedingt ist die Scheide der stillenden Frau trocken, ein Gleitmittel kann helfen.

Wenn die Frau stillt, kann bei Erregung oder Lust etwas Milch aus der Brust treten.

Die Brüste können sehr empfindlich sein.

Das körperliche Näherkommen ermöglicht es dem Paar, sich nahe zu fühlen und ist günstig für eine spätere Wiederaufnahme einer vollständigen Sexualität, wenn die Frau körperlich und psychisch dazu bereit ist. Versuchen Sie Momente der Intimität zu finden, etwa wenn das Baby schläft.

### Verhütung

Nach der Geburt kann die Frau rasch wieder fruchtbar sein. Der Eisprung kann schon drei Wochen nach der Entbindung erfolgen, noch vor der ersten Menstruation. Eine erneute Schwangerschaft kann dann eintreten, selbst wenn noch gar keine Menstruation stattgefunden hat.

Um Zeit zu haben, sich von der Geburt zu erholen und sich an die neue Familiensituation zu gewöhnen, ist es wichtig, schon jetzt – während der Schwangerschaft – über eine geeignete Verhütung nach der Geburt nachzudenken.

### Wochenbettdepression

«Das Baby ist endlich da. Eigentlich sollte ich jetzt doch glücklich sein.» Aber:

- Ich fühle mich zunehmend erschöpft
- Ich bin müde, kann aber trotzdem nicht schlafen
- Ich bin traurig und muss häufig weinen
- Ich möchte nicht, dass jemand merkt, dass ich dauernd überfordert bin
- Ich fühle mich lustlos und zweifle an meinen Fähigkeiten
- Ich bin ständig gereizt, möchte aber doch eine gute Mutter sein
- Plötzlich überfällt mich eine Wut auf mein Kind
- Manchmal möchte ich alleine sein, doch ich schaffe es nicht, mein Kind jemandem stundenweise anzuvertrauen

Wenn Sie sich seit Wochen oder Monaten so oder ähnlich fühlen, ist das erklärbar, weil die Aufgabe einer Mutter Höchstleistungen von Ihnen erfordert:

- Medizin und Psychologie nennen den Zustand von Ungleichgewicht der Kräfte des Körpers Erschöpfungsdepression
- Dieser Zustand ist bekannt und veränderbar
- Sie sind nicht schuld

### Nehmen Sie Hilfe in Anspruch!

Reden Sie mit einer Vertrauensperson, Hebamme, Mütterberaterin, Stillberaterin, Arzt oder Ärztin oder einer anderen Fachperson.

## Stillen

Muttermilch ist die beste Nahrung für das Kind und Stillen ist die beste Ernährungsform. Das Baby erhält hochwertige Nahrung und die Mutter-Kind-Bindung wird gefördert.

### Vorteile des Stillens

- Stillen gibt dem Baby Geborgenheit und Körperkontakt
- Stillen regt alle fünf Sinne an
- Stillen wirkt beruhigend auf Baby und Mutter
- Stillen ist praktisch
- Stillen kann man überall und jederzeit
- Stillen kostet nichts
- Stillen stärkt die Gesundheit der Mutter
- Stillen fördert die Rückbildung nach der Geburt
- Muttermilch ist immer frisch, warm und sauber
- Muttermilch ist in den ersten 6 Monaten die optimale Ernährung für Ihr Kind
- Muttermilch ist der beste Begleiter zur Beikost
- Muttermilch passt sich der Entwicklung des Kindes an
- Muttermilch stärkt das Immunsystem
- Muttermilch schützt die Gesundheit des Kindes mit Langzeitwirkung

Mütter bei denen das Stillen nicht möglich ist oder die sich gegen die Ernährung mit Muttermilch entscheiden, werden selbstverständlich von uns unterstützt und begleitet.



Stillfreundliche Geburtskliniken  
(Unicef-zertifiziert).

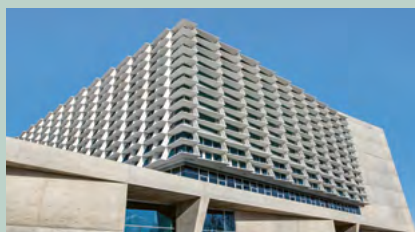
**Weitere Tipps erhalten Sie während Ihres Aufenthaltes im Spital oder kontaktieren Sie bei Fragen die Stillberatung oder Ihre Hebamme.**

**Danke für Ihr  
Vertrauen.  
Wir freuen uns,  
Sie begleiten  
und betreuen zu  
dürfen.**

# solothurner spitäler **so** **H**

## **Bürgerspital Solothurn**

Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn  
T 032 627 31 21 | F 032 627 30 79  
info.bss@spital.so.ch



## **Kantonsspital Olten**

Baslerstrasse 150 | 4600 Olten  
T 062 311 41 11 | F 062 311 54 69  
info.kso@spital.so.ch

