


# HERZLICH WILLKOMMEN IM SPITAL THUN

Nützliche Tipps für den  
Spitalaufenthalt und für  
zu Hause

## GEBURTEN- ABTEILUNG



Frauenklinik

- 
- 02 **Allgemeine Informationen zum Aufenthalt**
  - 05 **Wochenbettzeit der Mutter**
  - 10 **Ernährungsformen des Kindes**
  - 13 **Wochenbettzeit des Neugeborenen**
  - 15 **Untersuchungen des Babys**
  - 16 **Baby-Pflege**
  - 20 **Beratungsangebote nach dem Spitalaustritt**

# WILLKOMMEN

**Wir begrüßen Sie herzlich auf der Geburtsabteilung des Spitals Thun. Sie haben sich entschieden, bei uns zu gebären und die Wochenbettzeit im Spital Thun zu verbringen. Über Ihren Aufenthalt freuen wir uns sehr!**

Wir möchten Sie mit unserer Station vertraut machen und Ihnen nützliche Tipps für die ersten Tage nach der Geburt mit Ihrem Neugeborenen geben. Es ist uns ein Anliegen, auf Ihre individuellen Wünsche und Bedürfnisse einzugehen und Sie während Ihres Aufenthalts bei uns mit unserer Erfahrung und unserem Fachwissen zu unterstützen. Um Sie bestmöglich im Wochenbett zu betreuen, bitten wir Sie, uns Ihre Wünsche, Anliegen und Fragen fortlaufend mitzuteilen, so dass wir Sie bestmöglich und individuell angepasst betreuen können.

Allgemeine Informationen zu Ihrem Aufenthalt finden Sie auf unserer Website [www.spitalthun.ch](http://www.spitalthun.ch) > Patienten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start als Familie und viel Freude mit Ihrem Neugeborenen.

# ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM AUFENTHALT

## ESSENSZEITEN:

Frühstück	07.15 Uhr
Mittagsessen	11.30 Uhr
Abendessen	17.15 Uhr

## BESUCHSZEITEN & -REGELN

Das Wochenbett dient unter anderem dem Kennenlernen und der Erholung. Sie finden die aktuellen Informationen zu den Besuchszeiten und -regeln auf unserer Website unter [www.spitalthun.ch/besucher](http://www.spitalthun.ch/besucher)

## VERPFLEGUNG

Gerne dürfen Sie Ihr Menü individuell auswählen. Wenn Ihr Partner mit Ihnen gemeinsam essen möchte, können Sie eine Mahlzeit für ihn mitbestellen. Diese Kosten gehen zu Ihren Lasten.

## ARZTVISITEN

Sie werden von Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen besucht. Bei medizinischen Problemen ist jederzeit die diensthabende Assistenzärztin/der diensthabende Assistenzarzt vor Ort und nimmt danach bei Bedarf Rücksprache mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen.

## KINDERARZTVISITE

Jedes Neugeborene wird einmal während des Aufenthaltes von der diensthabenden Kinderärztin/vom diensthabenden Kinderarzt untersucht. Sie werden vorgängig über den Zeitpunkt der Visite informiert. In der Regel findet diese Untersuchung nach 48 Lebensstunden statt.

## ANMELDUNG DES NEUGEBORENEN

Wir sind als Spital, gemäss Zivilstandesverordnung Art. 34, verpflichtet, Ihr Kind innerhalb von 3 Arbeitstagen nach der Geburt dem zuständigen Zivilstandsamt schriftlich zu melden. Daher bitten wir Sie, sich in jedem Falle innert 3 Arbeitstagen bei unserer «Patientenaufnahme» beim Haupteingang zu melden (Mo–Fr 9.00–16.30 Uhr).

Bitte bringen Sie folgende Unterlagen mit: Familienbüchlein oder Familienausweis (sofern vorhanden), Erklärung über die gemeinsame elterliche Sorge vor der Geburt/nach der Geburt (sofern vorhanden). Auf dem Formular der Geburtsmeldung müssen beide Elternteile unterschreiben!

## BABYFOTOGRAFIE

Die Fotografin kontaktiert Sie kurz nach der Geburt Ihres Kindes und vereinbart mit Ihnen einen Termin, falls Sie dies wünschen.



## AUFENTHALTSDAUER

Die Aufenthaltsdauer hängt von Ihrem und dem Gesundheitszustand Ihres Kindes ab, Ihren Wünschen und kann abhängig vom Geburtsmodus sein. Nach einer Spontangeburt ist der Austritt in der Regel am 3. Wochenbetttag, wobei der Geburtstag des Kindes als Tag 0 gilt. Nach einem Kaiserschnitt bleiben Sie 4–5 Tage im Spital. Nach Absprache ist ein kürzerer Aufenthalt möglich.

## AUSTRITT

Der Austrittszeitpunkt wird durch Sie und Ihre betreuende Fachperson in Absprache mit Ihrer behandelnden Gynäkologin/Ihrem behandelnden Gynäkologen bestimmt. Die reguläre Austrittszeit ist um 10.00 Uhr. Wir empfehlen Ihnen, frühzeitig eine nachbetreuende Hebamme oder Pflegefachperson zu kontaktieren, so dass die Nachbetreuung zu Hause gewährleistet ist. Weiterführende Informationen finden Sie auf Seite 20.

## IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Teilen Sie uns Ihre Eindrücke, Lob, Kritik oder Anregungen mit. Geben Sie dafür die folgende Internetadresse ein (<https://ihremeinung.spital-stsag.ch>) oder scannen Sie direkt den QR-Code links mit der Fotokamera auf Ihrem Smartphone.



# WOCHENBETTZEIT DER MUTTER

Das Wochenbett dauert zwischen 6–8 Wochen und ist eine Zeit des Kennenlernens. In dieser Zeit bauen Sie eine Bindung zu Ihrem Kind auf und gewöhnen sich an die neue Familiensituation.

Zum Wochenbett gehört auch die hormonelle Umstellung und die ganzen körperlichen Veränderungs- und Heilungsprozesse, die Stillzeit sowie die Rückbildung der Gebärmutter.

## RÜCKBILDUNG

Die Gebärmutter bildet sich durch die Nachwehen auf ihre normale Grösse zurück. Der Wochenfluss ist zu Beginn blutig und wird zunehmend heller. Die Menge ist mit der Zeit rückläufig und versiegt nach zirka 4–6 Wochen. Sobald Sie Lust auf Geschlechtsverkehr haben und die Wunden (Dammriss, Dammschnitt, sonstige vaginale Risse oder die Kaiserschnittnaht) verheilt sind, ist dies möglich. Da die Gefahr einer Infektion der Gebärmutter in diesen ersten Wochen erhöht ist, sollten Sie auf den Besuch in Freibädern verzichten.

Wir empfehlen Ihnen das Abspülen des Intimbereichs mit Wasser, kein ausgedehntes Waschen mit Seife. Gerne instruieren wir Sie diesbezüglich zu Beginn Ihres Wochenbettaufenthalts bei uns.





## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Während der Schwangerschaft und der Geburt leistet Ihr Körper Grosses, weshalb es von zentraler Bedeutung ist, ihm in der nächsten Zeit besonders viel Aufmerksamkeit zu schenken.

Mit dem Wochenbett beginnt die Rückbildung, welche bis 9 Monate andauern kann. Körperliche Veränderungen, welche Schwangerschaft und Geburt mit sich bringen, bilden sich wieder zurück. In den ersten Wochen nach der Geburt steht der Heilungsprozess im Vordergrund. Wichtig sind Ruhe, Erholung und Entlastungsmöglichkeiten sowie Übungen zur Förderung der Rückbildung und Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Nach neuesten Erkenntnissen ist eine Rückbildungsgymnastik im Sinne von kräftigenden Übungen für Beckenboden und Rumpf erst nach ca. 4–6 Wochen sinnvoll und empfehlenswert. Sie sollten sich fit fühlen und der Damm, respektive Beckenboden oder eine allfällige Kaiserschnitt-Narbe nicht mehr schmerzen. Nach einem Kaiserschnitt sollten Sie es vermeiden, während sechs Wochen Lasten über 10 kg zu heben. Ein Taubheitsgefühl im Narbenbereich kann bis zu sechs Monaten anhalten.

Wir haben Ihnen einige Übungen und Empfehlungen unter [www.spitalthun.ch/geburtshilfe](http://www.spitalthun.ch/geburtshilfe) zusammengestellt.



## NAHTPFLEGE IM DAMM- UND BAUCHBEREICH

Dammnähte werden mit auflösenden Fäden genäht, somit ist eine Entfernung des Fadens nicht nötig. Dies gilt oftmals auch bei einer Kaiserschnittnaht. Falls beim Kaiserschnitt Klammern verwendet wurden, werden diese vor dem Spitalaustritt oder durch die nachbetreuende Hebamme/Pflegefachperson bei Ihnen zu Hause entfernt.

## SEXUALITÄT UND VERHÜTUNG

Eine Geburt verändert das Leben einer Frau und eines Mannes grundlegend und hat Auswirkungen auf die Partnerschaft und Sexualität. Dies ist normal und es braucht Zeit, sich als Paar wieder aufeinander einzulassen. Bei Fragen oder Unsicherheiten wenden Sie sich an Ihre nachbetreuende Hebamme oder Pflegefachperson oder Ihre betreuende Gynäkologin/Ihren betreuenden Gynäkologen.

Über Verhütung können Sie anlässlich der Kontrolluntersuchung nach sechs Wochen mit Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen sprechen. Das Stillen allein schützt nicht vor einer weiteren Schwangerschaft.

Weitere Informationen hierzu finden Sie unter [www.spitalthun.ch/zentrumfuersexualitaet](http://www.spitalthun.ch/zentrumfuersexualitaet).





## **BABYBLUES / DEPRESSION**

Durch hormonelle Umstellungen nach der Geburt kann es zu psychischen Veränderungen kommen. Der sogenannte «Babyblues», zirka am dritten Tag nach der Geburt, wird bei den meisten Wöchnerinnen beobachtet. Wochenbettdepressionen können auch Wochen oder Monate nach der Geburt auftreten. Sollten Sie sich mit der Situation zu Hause überfordert fühlen, melden Sie sich frühzeitig bei Ihrer nachbetreuenden Hebamme bzw. Pflegefachperson oder Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.postpartale-depression.ch](http://www.postpartale-depression.ch).

## **NACHBETREUUNG**

Die Kosten für die Betreuung zu Hause durch die nachbetreuende Hebamme oder Pflegefachfrau werden von der Krankenkasse im Zeitraum bis 56 Tage nach der Geburt übernommen. Ohne ärztliche Verordnung werden 10 Besuche übernommen. Bei Erstgebärenden, nach Kaiserschnitt, bei Mehrlingen oder nach einer Frühgeburt sind es 16 Besuche. Falls Komplikationen auftreten, können durch die nachbetreuende Hebamme oder Pflegefachperson auf ärztliche Verordnung noch mehr Besuche vorgenommen werden.

Unter [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch) oder [www.wochenbettbetreuung-bern.ch](http://www.wochenbettbetreuung-bern.ch) finden Sie weitere Informationen.

## NACHKONTROLLE

Sie sollten sechs Wochen nach der Geburt eine Nachkontrolle bei Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen durchführen lassen. Falls eines der nachfolgenden Symptome bei Ihnen vor der Nachkontrolle auftritt, melden Sie sich bei Ihrer nachbetreuenden Fachperson, Ihrem Gynäkologen/ Ihrer Gynäkologin oder jederzeit im Notfallzentrum des Spitals Thun unter **058 636 99 99**:

- Unterbauchschmerzen anderer Art als Nachwehen
- Beinschmerzen und Schwellung der Beine
- Brustschmerzen (mit oder ohne Rötungen)
- Atemnot
- Fieber
- vaginale Blutung stärker als während der Menstruation



# ERNÄHRUNGSFORMEN DES KINDES

Unabhängig davon, ob Sie Ihr Kind stillen oder nicht, begleiten wir Sie bei den wichtigen ersten Schritten im gemeinsamen Leben und unterstützen Sie mit unserem Wissen und unserer Erfahrung.

## STILLEN

Die Muttermilch ist individuell an das Kind angepasst und eine wertvolle Ernährungsform. Gleichzeitig fördert das Stillen das emotionale Wohlbefinden des Kindes. Oft gelingt es auf Anhieb, manchmal benötigen Mutter und Kind Hilfe und Anleitung. Wir, wie auch die nachbetreuende Hebamme oder Pflegefachperson, begleiten und beraten Sie während der gesamten Stillzeit im Wochenbett und danach.

## BRUST- UND BRUSTWARZENPFLEGE

Streichen Sie nach dem Stillen einen Tropfen Muttermilch auf die Brustwarze und den Warzenhof. Achten Sie stets auf gute Händehygiene. Weiterführende Massnahmen zeigen wir Ihnen, oder nach Austritt Ihre Hebamme oder Pflegefachperson zu Hause, gerne. Sie finden weitere hilfreiche Informationen zu diversen stillbezogenen Themen unter den Links auf Seite 20 und in der von uns abgegebenen Stillbroschüre.



## ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT

Eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ohne Einschränkungen ist während der Stillzeit besonders wichtig. Achten Sie zudem darauf, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Pfefferminz- und Salbeitee sollten jedoch vermieden werden, da sie milchbildungshemmend sind. Vorteilhaft sind insbesondere Wasser und ungesüsste Tees wie beispielsweise Stilltee. Auf Alkohol sollten Sie verzichten. Nikotin ist – auch passiv – schädlich für Ihr Kind und hemmt die Milchbildung.

## ERNÄHRUNG DES KINDES MIT SÄUGLINGSMILCH UND REINIGUNG VON HILFSMITTELN

Ziehen Sie es vor, Ihr Kind nicht zu stillen oder sprechen andere Gründe gegen das Stillen, unterstützen wir Sie selbstverständlich auch gerne hinsichtlich der Schoppennahrung. Wir werden Sie bei Bedarf bei der Säuglingsmilchernährung anleiten und begleiten. Zudem informieren wir Sie über wichtige Hinweise zur Zubereitung und zur Aufbewahrung.

Falls Sie einen Schoppen benützen, waschen Sie ihn nach jedem Gebrauch mit Spülmittel und heissem Wasser gut aus. Danach auf eine saubere Unterlage legen und an der Luft trockenen lassen. Dies gilt auch für Pumpmaterialien und den Nuggi.



Alternativ können Sie die Utensilien in der Abwaschmaschine reinigen. Das tägliche Auskochen des Materials ist nur bei Früh- oder Krankgeborenen empfohlen. Kommt es hingegen zu Erkrankungen wie Soor (Pilzkrankung), Brechdurchfall u. a. ist ein Auskochen von sämtlichen Hilfsmitteln, dazu gehört auch der Nuggi, nach jeder Mahlzeit notwendig.

### **BONDING UND ROOMING-IN**

Die Bindung zwischen den Eltern und Ihrem Kind wird durch ausgiebigen und ungestörten Hautkontakt, das sogenannte «Bonding», gefördert. Wir unterstützen und fördern zudem das Rooming-In. Sie und Ihr Neugeborenes bleiben Tag und Nacht zusammen und Sie können so unmittelbar auf die Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen.



# WOCHENBETTZEIT DES NEUGEBORENEEN

## ERNÄHRUNG

Es ist normal, dass Ihr Neugeborenes in den ersten Lebenswochen 6–12 Mahlzeiten in 24h zu sich nimmt. Damit die Milchproduktion und die Milchmenge aufrechterhalten bleiben, sollten Sie mindestens 5–6 Mal in 24 Stunden Ihr Kind an die Brust ansetzen. In der Anfangszeit kann es auch zu Clusterfeeding kommen. Dabei meldet sich Ihr Kind in kurzen Abständen und möchte gar dauergestillt werden. Dies ist ein natürliches Phänomen und fördert die Milchbildung.

## AUSSCHIEDUNG

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind mehrmals täglich nasse Windeln hat. Damit kann sichergestellt werden, dass Ihr Kind genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Scheint die Urinausscheidung Ihres Kindes in der Windel während den ersten Lebenstagen hellrot bis orange, handelt es sich in der Regel nicht um Blut, sondern um sogenanntes «Ziegelmehlsediment». Das mit Urin ausgeschiedene rötliche Salz ist harmlos und muss Sie nicht weiter beunruhigen. Muttermilchstuhl ist üblicherweise gelblich-cremig oder kann auch wässrig sein. In den ersten Wochen kann die Stuhlentleerung täglich erfolgen. Ihr Kind darf auch mehrmals täglich Stuhlgang haben, der Stuhlgang Ihres Neugeborenen kann jedoch auch mehrere Tage ganz ausbleiben. Kinder mit Schoppennahrung haben alle 1 bis 2 Tage eher geformten Stuhlgang.





## REGULATIONEN DES NEUGEBORENEEN

Viele Babys haben Schreiphasen, meist dann, wenn Sie als Eltern abends selber müde und erschöpft sind. Dies ist normal und gehört zur Entwicklung des Neugeborenen dazu. Es hilft Ihrem Neugeborenen, wenn Sie es häufig ansetzen und viel mit ihm in Hautkontakt sind. Sie können sich während des Aufenthalts gerne an uns wenden, damit wir Sie unterstützen, um die Situation zu entspannen.

Falls Sie nach Ihrem Austritt das Schreiverhalten Ihres Kindes verunsichert, wenden Sie sich an Ihre nachbetreuende Hebamme oder Pflegefachperson.

Unter folgendem Link finden Sie weitere hilfreiche Informationen [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch).



# UNTERSUCHUNGEN DES BABYS

Wir kontrollieren täglich das Gewicht Ihres Kindes und gegebenenfalls den Wert des Bilirubins durch Hautmessung. Dies dient der Überwachung des normalen Gewichtsverlaufs und ermöglicht eine Früherfassung der eventuellen Neugeborenen-gelbsucht. Folgende weitere Routineunter-suchungen werden während des Aufenthalts vorgenommen:

## CARDIOCARE

Ungefähr 6 Stunden nach der Geburt wird bei Ihrem Kind zur Früherkennung von Herzfehlern der Sauerstoffgehalt im Blut durch Infrarot-Hautmessung bestimmt.

## HÖRTEST

Wir führen bei allen Neugeborenen einen Hörtest durch. Allfällige Schwerhörigkeiten können so grösstenteils bereits früh ausgeschlossen werden.

## GUTHRIETEST

Um verschiedene angeborene Stoffwechsel-krankheiten ausschliessen zu können, führen wir bei Ihrem Neugeborenen im Alter von 72–96 Lebensstunden einen Bluttest durch. Weitere Informationen finden Sie unter [www.neoscreening.ch](http://www.neoscreening.ch).



# BABY-PFLEGE

## BAD

Neugeborene müssen nicht täglich gebadet werden – je nach Bedürfnis und Befinden 1–2 Mal pro Woche. Das Babybad zeigt Ihnen die nachbetreuende Fachperson zu Hause.

## HAUT

Kontrollieren Sie täglich die Hautverhältnisse Ihres Neugeborenen, insbesondere in den Hautfalten. Bei Trockenheit können Sie diese gegebenenfalls mit Pflegeöl einreiben.

## AUGEN

Waschen Sie die Augen, sofern keine Auffälligkeiten auftreten und nicht anders angeleitet, immer von aussen nach innen.

## NASE UND OHREN

Sollte in der Ohrmuschel sichtbar wenig Schmalz oder Hautpartikel liegen, können Sie diese mit einem weichen Wattebausch entfernen. Reinigen Sie Nase und Ohren nie mit einem Wattestäbli, auch nicht mit solchen, die speziell für Kinder angeboten werden. Die Verletzungsgefahr ist zu hoch, da Säuglinge nicht stillhalten können.





Entfernen Sie sichtbare Krusten und Schleim in der Nase auch nur mit einem weichen und nassen, zwischen den Fingern gedrehten Wattebausch. Gerne zeigen wir Ihnen das Handling.

### **NABEL**

Eine spezielle Behandlung des Nabelschnurrestes ist in der Regel nicht notwendig. Dieser trocknet aus und fällt nach ca. 10–14 Tagen ab. Die Nabelschnurklemme wird am ersten oder zweiten Lebenstag von der betreuenden Fachperson entfernt. Weist der Nabel eine Rötung auf, ist eine Desinfektion notwendig, die wir Ihnen gerne zeigen werden. Falls der Nabel nach dem Austritt zu riechen beginnt oder auffällig aussieht, sollten Sie sich an Ihre nachbetreuende Hebamme bzw. Pflegefachperson wenden.

### **NÄGEL**

Schneiden Sie die Nägel erst, wenn diese hart verhornt sind, das heisst erst nach ca. 4–6 Wochen. Falls sich Ihr Kind kratzt, können Sie die Nägel mit Pflegeöl oder Lanolin einmassieren.

## **INTIMPFLEGE**

Reinigen Sie den Intimbereich von Mädchen aufgrund der Gefahr der Keimverschleppung immer von vorne nach hinten. Schieben Sie die Vorhaut der Jungen nicht zurück. Im Alter von 3–4 Jahren löst sich diese von alleine.

## **WICKELN**

Wechseln Sie bei einem geröteten, wunden Gesäss regelmässig die Windeln und tragen Sie eine von Ihrer nachbetreuenden Fachperson empfohlene Pflege auf. Falls keine Besserung eintritt, wenden Sie sich an Ihre ambulante Hebamme oder Pflegefachfrau.

## **KLEIDUNG**

Spaziergänge sind sofort nach Austritt aus dem Spital möglich. Passen Sie die Kleidung Ihres Neugeborenen der Jahreszeit an und denken Sie dabei an die Kopfbedeckung und an allfälligen Sonnenschutz.

## **VITAMINBEDARF**

Ab dem 14. Lebenstag wird eine tägliche Gabe von Vitamin D3 empfohlen. Das dafür benötigte Rezept erhalten Sie bei Ihrem Austritt.





## KINDERÄRZTLICHE VORUNTERSUCHUNG

4 Wochen nach der Geburt findet die erste ärztliche Vorsorgeuntersuchung statt. Organisieren Sie sich hierfür beim Kinderarzt/bei der Kinderärztin Ihrer Wahl einen Termin. Betreffend der Ultraschalluntersuchung der Hüfte werden Sie von Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt informiert.

## PLÖTZLICHER KINDSTOD

Gemäss aktuellen Studien tritt der plötzliche Kindstod (SIDS) nur sehr selten auf. Massnahmen zur Verhütung sind:

- Schlafen auf dem Rücken auf einer festen Unterlage und in einem Schlafsack.
- Vermeiden von Überwärmung (optimale nächtliche Temperatur von 18°C)
- Das Kind sollte in einem eigenen Bett, falls möglich jedoch im Zimmer der Eltern, schlafen.
- Falls das Kind im Elternbett schläft, darf es nicht unter Ihre Decke geraten.
- Nutzen Sie keine Duvets, Kissen oder Felle. Möglichst keine Stofftiere im Bett vom Kind platzieren.
- Rauchfreie Umgebung
- Stillen im 1. Lebensjahr, Nuggi ohne Zwang
- Konsumieren Sie keinen Alkohol, keine Droge oder sedierende Medikamente.

Weitere Informationen zum plötzlichen Kindstod finden Sie unter [www.sids.ch](http://www.sids.ch).

# BERATUNGSANGEBOTE NACH DEM SPITALAUSTRITT

## FACHPERSONEN FÜR DIE NACHBETREUUNG

Unter [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch) oder [www.wochenbettbern.ch](http://www.wochenbettbern.ch) finden Sie Informationen bezüglich der ambulanten Nachbetreuung durch Hebammen und Pflegefachpersonen.

## MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG

Nach der Geburt oder im Anschluss an die nachbetreuende Begleitung durch Ihre Hebamme oder Pflegefachperson bis zum Kindergarteneintritt steht Ihnen die Mütter- und Väterberatung des Kantons Bern bei diversen Fragestellung zu Ihrem Kind zur Verfügung. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.mvb-be.ch](http://www.mvb-be.ch).

## STILLBERATUNG IM SPITAL THUN

Gerne können Sie einen Termin für eine ambulante Stillberatung oder Lasertherapie bei uns unter 058 636 25 05 vereinbaren. Die Kosten für drei Stillberatungen werden durch die Grundversicherung übernommen. Die Lasertherapie ist kostenpflichtig. Details finden Sie unter [www.spitalthun.ch/geburtshilfe](http://www.spitalthun.ch/geburtshilfe).

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen folgende Websites:  
[www.stillen.ch](http://www.stillen.ch), [www.lalecheleague.ch](http://www.lalecheleague.ch) und  
[www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

## BEWEGTER LEBENSSTART

Kurse für Bewegung und Spiel  
für Säuglinge von 0–6 Monaten:

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

- > Leistungsangebot
- > Physiotherapie
- > Kinderphysiotherapie

**Diese Broschüre können  
Sie auch online lesen  
oder als PDF herunterladen  
unter:**

[www.spitalthun.ch/downloads](http://www.spitalthun.ch/downloads)

- > Leistungsangebot
- > Gynäkologie und Geburtshilfe
- > Geburtshilfe

## MEDIZINISCHE NOTFÄLLE

Ist Ihr Kind krank und Sie erreichen Ihren  
Kinder- oder Hausarzt nicht? Wenden Sie sich für  
eine medizinische Beratung und gegebenenfalls  
einen notfallmässigen Termin an die Ärztenotruf-  
nummer von MEDPHONE für die Vermittlung  
eines Kinderarztes aus Ihrer Region oder an den  
24h-Notfalldienst des Kinderspitals Bern:



## MEDPHONE

### **Kanton Bern:**

0900 57 67 47 (CHF 3.23/min.)

### **Prepaidkunden:**

0900 57 67 48 (CHF 3.50/min.)

### **Kinderspital Bern**

### **24 h-Notfalldienst:**

031 632 92 77

(keine telefonische Beratung)

Weitere Informationen zu unseren Angeboten  
rund um die Geburt finden Sie unter:

[www.spitalthun.ch/geburtshilfe](http://www.spitalthun.ch/geburtshilfe)

05/2024



**Geburtenabteilung**

Tel. 058 636 28 84

[gebs.pflege@spitalstsag.ch](mailto:gebs.pflege@spitalstsag.ch)

**Wochenbettabteilung**

Tel. 058 636 25 05

[b3.pflege@spitalstsag.ch](mailto:b3.pflege@spitalstsag.ch)

**Spital STS AG Thun**

Krankenhausstrasse 12

CH-3600 Thun

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