



ZUM INHALT

Willkommen bei uns	5
In guten Händen	5
Alles für Eltern und Kind	6
Weitere Informationen	7
<u>Vor der Geburt</u>	
Informationsabend für werdende Eltern	9
Geburtsvorbereitung	10
Geburtsvorbereitung für Paare	11
Stillen – Tipps für die werdende Familie	13
Säuglingspflegekurs	14
Wassergymnastik für Schwangere	15
Geschwisterkurs	17
<u>Nach der Geburt</u>	
Ambulante Stillberatung	18
Rückbildung	19
Babyschwimmen	20
Kleinkindschwimmen	21



WILLKOMMEN BEI UNS

In der Klinik für Gynäkologie & Geburtshilfe der Spitalregion Fürstenland Toggenburg kommen jedes Jahr rund 800 Kinder zur Welt. Die Geburt eines Kindes ist oft nicht nur eine der prägendsten und schönsten Erfahrungen, sondern für alle – Mütter, Väter und allfällige Geschwister – auch immer wieder eine grosse Herausforderung.

Ziel unserer Kurse und Beratungen ist es daher, den werdenden Eltern in einem ungezwungenen Rahmen Sicherheit, Vertrauen und all das notwendige Wissen für die Zeit vor, während und nach der Geburt des Kindes zu vermitteln – dies mit wertvollen Hilfestellungen und vielen praktischen Tipps und Hinweisen. Darüber hinaus ermöglichen die Kurse auch den Erfahrungsaustausch mit anderen Frauen und Paaren. Gerade für Menschen, die zum ersten Mal Eltern werden, ist dies oft eine grosse Bereicherung.

IN GUTEN HÄNDEN

Unsere Kurse und Beratungen werden regelmässig durchgeführt und von einem engagierten Team geleitet, das aus speziell ausgebildeten, erfahrenen Ärzten, Hebammen, Stillberaterinnen, Kursleiterinnen und Pflegefachpersonen besteht.

ALLES FÜR ELTERN UND KIND

- **Für Eltern:** Am Informationsabend erfahren werdende Mütter und Väter alles Wissens- und Staunenswerte rund um Schwangerschaft und Geburt. Es besteht die Gelegenheit, Fragen zu stellen, sich beraten zu lassen und vor Ort die Räumlichkeiten der Gebär- sowie Wochenbettabteilung zu besichtigen. Unsere Geburtsvorbereitungskurse, der Abend zum Thema Stillen und der Säuglingspflegekurs bereiten mit viel Informationen aber auch praktischen Tipps auf die Geburt und die Zeit danach vor.
- **Für Mütter:** Die Förderung des körperlichen Wohlbefindens ist in der Schwangerschaft und nach der Geburt zentral. In der Wassergymnastik können sich die angehenden Mütter bewegen und gleichzeitig entspannen. Mit der Rückbildung nach der Geburt wird dem Körper geholfen, wieder zu seiner alten Form zurückzufinden. Die ambulante Stillberatung begleitet Mütter bei Fragen oder Problemen rund um das Stillen und die Ernährung des Babys.
- **Für Babys:** Kurse zusammen mit dem Baby zu besuchen macht doppelt Freude. So bieten die Schwimmkurse eine gute Gelegenheit für alle, die Lust und Freude haben, mit ihrem Kind das Element Wasser auf spielerische Art zu entdecken.
- **Für Geschwister:** Im Geschwisterkurs werden Kinder zwischen 3 ½ und 10 Jahren optimal auf die Geburt einer kleinen Schwester oder eines kleinen Bruders vorbereitet.

Anmeldung und Bestätigung

Die Anmeldung kann über www.geburt-wil.ch erfolgen oder direkt über das Kurssekretariat 071 914 62 22. Zwei Wochen vor Kursbeginn erhalten Sie die definitive Anmeldebestätigung. Die Anmeldungen sind verbindlich. Die Rechnungsstellung erfolgt nach Kursbeginn und dient gleichzeitig als Bestätigung für eine allfällige Rückvergütung durch die Krankenversicherung.

Annulation und Rückerstattung

Einbezahlte Kursgelder werden nur rückerstattet, wenn die Annulation aus medizinischen Gründen erfolgt.

Krankenversicherung

Die Krankenversicherungen übernehmen in der Regel CHF 100.– der Kosten für Geburtsvorbereitungskurse. Bezüglich Kostenbeteiligung an anderen Kursen wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenversicherung. Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

WEITERE INFORMATIONEN

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Kursen sowie die Daten finden Sie auf den nachstehenden Seiten sowie auf www.geburt-wil.ch.

Bei Fragen oder für weitere Auskünfte ist unser Kurssekretariat gerne für Sie da, unter 071 914 62 22 oder kurswesengg@srft.ch. Sie erreichen das Kurssekretariat telefonisch zu folgenden Zeiten: Montag bis Freitag zwischen 8.15 – 11.15 Uhr.



INFORMATIONSNABEND FÜR WERDENDE ELTERN

Möchten Sie bei der Geburt Ihres Kindes mitentscheiden? Haben Sie unkonventionelle Vorstellungen? Wünschen Sie Informationen über alternative Gebärmethoden? Schwebt Ihnen eine Wasser- oder Hockergeburt vor? Suchen Sie die Sicherheit einer ambulanten Spitalgeburt? Oder haben Sie andere Fragen zu Schwangerschaft und Geburt?

Viele Fragen und ebenso viele kompetente Antworten: An den Informationsabenden im Spital Wil ist unser Geburtshilfeteam ganz für Sie da.

DATEN Erster Mittwoch des Monats, 20.00 – 22.00 Uhr

DAUER 2 Stunden

ORT Spital Wil

KOSTEN Die Teilnahme ist kostenlos.

BEMERKUNGEN Der Informationsabend wird von einem Mitglied des ärztlichen Kaders und einer diplomierten Hebamme durchgeführt. Wenn es die Situation zulässt, zeigen wir Ihnen gerne die Räumlichkeiten der Gebärd- sowie Wochenbettabteilung. Beim anschliessenden Apéro können Sie persönliche Fragen stellen und mit unseren Fachpersonen sowie anderen werdenden Eltern diskutieren.

ANMELDUNG Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Auskunft zu den Durchführungsdaten erhalten Sie beim Kurssekretariat, Tel. 071 914 62 22 oder unter www.geburt-wil.ch.

GEBURTSVORBEREITUNG

Im Geburtsvorbereitungskurs erhalten Sie umfassende Informationen und wertvolle Tipps rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen. Sie lernen Vertrauen in Ihren eigenen Körper aufzubauen und werden zu Körperarbeit und Körperwahrnehmung sowie bewusstem Atmen und Entspannen angeleitet. Zudem erfahren Sie, wie Ihr Partner Sie während der Geburt unterstützen kann. Innerhalb der Gruppe haben Sie Gelegenheit sich auszutauschen und offene Fragen zu klären.

DATEN Jeweils Montag- oder Dienstagabend,
18.00 – 19.30 Uhr oder 19.30 – 21.00 Uhr
Jeweils einmal pro Monat startet ein neuer Kurs.

DAUER 5 Lektionen à 1,5 Stunden davon eine Lektion mit Partner.
Zusätzlich eine weitere Lektion mit Partner à 1,5 Stunden
an einem Montagabend zum Thema Stillen. Nähere Infor-
mationen Seite 13.

ORT Spital Wil

KOSTEN CHF 250.–
Einen Mindestbetrag von CHF 100.– übernimmt die Kranken-
kasse. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung.

BEMERKUNGEN Der Kurs wird von einer diplomierten Hebamme geleitet.
Beginn empfohlen zwischen der 26. und 30. Schwangerschafts-
woche. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein
Badetuch als Unterlage mitbringen. Der Kurs wird ab einer
Teilnehmerzahl von fünf Frauen durchgeführt.

ANMELDUNG www.geburt-wil.ch oder unter 071 914 62 22

GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE

Genauso wie im Geburtsvorbereitungskurs erhalten Sie umfassende Informationen und wertvolle Tipps rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen. Dieser Kurs ist jedoch auf Paare ausgerichtet, die sich in allen Bereichen gemeinsam informieren wollen. Gemeinsam werden Sie auf die Geburt vorbereitet und Sie erfahren, welche Unterstützung der Partner während der Geburt aber auch in der Zeit danach bieten kann. Innerhalb der Gruppe haben Sie Gelegenheit sich auszutauschen und offene Fragen zu klären.

DATEN Samstag, 08.30 – 16.30 Uhr, einmal pro Monat
Tageskurs à 8 Stunden inkl. Unterbruch für Mittagszeit.
Zusätzlich eine weitere Lektion mit Partner à 1,5 Stunden
an einem Montagabend zum Thema Stillen.
Nähere Informationen Seite 13.

ORT Spital Wil

KOSTEN CHF 310.–
Einen Mindestbetrag von CHF 100.– übernimmt die Krankenkasse. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung.

BEMERKUNGEN Der Kurs wird von zwei diplomierten Hebammen geleitet. Teilnahme empfohlen zwischen der 26. und 34. Schwangerschaftswoche. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Badetuch als Unterlage mitbringen. Der Kurs wird ab einer Teilnehmerzahl von vier Paaren durchgeführt. Mittagessen im Spitalrestaurant fakultativ auf eigene Rechnung.

ANMELDUNG www.geburt-wil.ch oder unter 071 914 62 22



STILLEN – TIPPS FÜR DIE WERDENDE FAMILIE

Stillen ist das Beste für Ihr Kind, denn Muttermilch enthält alle wichtigen Nähr- und Abwehrstoffe und ist erst noch zu jeder Tages- und Nachtzeit in der richtigen Temperatur sowie in hygienischer Weise verfügbar.

Es gibt unzählige Broschüren, Stillbücher und gut gemeinte Ratschläge zum Thema Stillen. Unsere Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC fassen für Sie an diesem Abend die wichtigsten Informationen zum Thema zusammen und helfen Ihnen, sich auf die Stillzeit vorzubereiten.

DATEN Montag, 19.00 – 20.30 Uhr, einmal pro Monat

DAUER 1,5 Stunden

ORT Spital Wil

KOSTEN CHF 50.– pro Paar bzw. CHF 50.– pro Einzelperson
Der Stillabend ist auch Bestandteil des Geburtsvorbereitungskurses. Für alle, die diesen besucht haben, ist der Stillabend im Preis des Geburtsvorbereitungskurses bereits inbegriffen.

BEMERKUNGEN Empfohlen ab der 30. Schwangerschaftswoche.

ANMELDUNG www.geburt-wil.ch oder unter 071 914 62 22

SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Sie freuen sich auf Ihr erstes Kind. Mit der Geburt beginnt ein neuer und spannender Lebensabschnitt. Ihr Leben wird sich verändern und Sie fragen sich, ob Sie der verantwortungsvollen Aufgabe gewachsen sind. Unsere Kursleiterin bereitet Sie auf die neue Rolle als Mutter und Vater vor und führt Sie fachkundig in die Pflege und Betreuung des Neugeborenen während der ersten drei Lebensmonate ein. Das bedeutet:

- _ Erstausrüstung für Ihr Baby
- _ Informationen und Tipps zur Säuglingspflege
- _ Wickeln und Baden
- _ Grundbedürfnisse des Babys
- _ Stillen/Ernährung
- _ Schlaf- und Wachphasen
- _ Warum weinen Babys?
- _ Das gesunde Neugeborene und allfällige Abweichungen
- _ Entwicklung des Babys

DATEN Samstag, 09.00 – 12.30 Uhr

DAUER 3,5 Stunden

ORT Spital Wil

KOSTEN CHF 120.– pro Paar bzw. CHF 75.– pro Einzelperson

BEMERKUNGEN Empfohlen ab der 26. Schwangerschaftswoche.
Der Kurs wird ab einer Teilnehmerzahl von vier Paaren durchgeführt. Mittagessen im Spitalrestaurant fakultativ auf eigene Rechnung.

ANMELDUNG www.geburt-wil.ch oder unter 071 914 62 22

WASSERGYMNASTIK FÜR SCHWANGERE

Bewegung und Entspannung im körperwarmen Wasser: Gerade für schwangere Frauen ein wahrer Genuss. Im Wasser fühlen Sie sich leichter und beweglicher. Dadurch können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern ohne Ihre Gelenke zu stark zu belasten. Gerade bei Rückenbeschwerden verspricht die Wassergymnastik Linderung, sie trägt aber auch ganz allgemein zum Wohlbefinden bei.

Der Kurs wird von einer diplomierten Hebamme geleitet. Dadurch bietet sich auch die Möglichkeit, Fragen rund um das Thema «Geburt» zu klären. Die Wassergymnastik stellt eine ideale Ergänzung zum Geburtsvorbereitungskurs dar.

DATEN Donnerstag, 18.30 – 19.30 Uhr

DAUER 1 Stunde

ORT Spital Wil, Bad der Physiotherapie (Etage B)

KOSTEN CHF 65.– für zwei Lektionen
 CHF 120.– für vier Lektionen
 CHF 170.– für sechs Lektionen
 Der Badeintritt ist inbegriffen. Sie können jederzeit wieder ein neues Abo lösen. Einen Teil dieser Kosten übernimmt die Krankenkasse. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung.

BEMERKUNGEN Beginn empfohlen ab der 26. Schwangerschaftswoche. Bitte Badetuch, Duschmittel und allenfalls Badeschuhe mitbringen. Vor dem Schwimmen empfehlen wir Ihnen, noch etwas zu trinken. Bei Entzündungen (etwa Scheidenpilz) oder Erkältungen bitte unbedingt auf die Teilnahme an der Wassergymnastik verzichten. Der Kurs wird ab einer Teilnehmerzahl von vier Frauen durchgeführt.

ANMELDUNG www.geburt-wil.ch oder unter 071 914 62 22



BUILT THAT
ROAD FOLKS

DA
OMPA

teddy bear

GESCHWISTERKURS

Wenn ein Kind ein Geschwisterchen bekommt, ist dies mit vielen Veränderungen und neuen Gefühlen verbunden. Mit dem Geschwisterkurs können Sie Ihr Kind auf diese Veränderungen vorbereiten.

Auf kindgerechte Art werden die Kinder mit der Schwangerschaft und der Geburt des Geschwisterchens vertraut gemacht. Spielerisch wird der Umgang mit Neugeborenen geübt und die Gebärabteilung sowie das Säuglingszimmer besichtigt.

Geeignet für Geschwister zwischen 3 ½ und 10 Jahren.

DATEN Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr

DAUER 1,5 Stunden

ORT Spital Wil

KOSTEN CHF 55.– für ein Kind, ab zwei CHF 50.– pro Kind

BEMERKUNGEN Das Kind darf gerne die eigene Puppe mitbringen. Der Kurs wird ab einer Teilnehmerzahl von fünf Kindern durchgeführt und findet ohne Eltern statt.

ANMELDUNG www.geburt-wil.ch oder unter 071 914 62 22

AMBULANTE STILLBERATUNG

Stillen ist die natürlichste Form der Ernährung eines Babys und eine wunderbare Erfahrung für Mutter und Kind. Die meisten Frauen haben den Wunsch, ihr Baby zu stillen. Im Alltag kann es jedoch immer wieder zu «Stolpersteinen» kommen, die diese Form der Zuwendung erschweren. In der Stillberatung werden Fragen oder Schwierigkeiten gemeinsam thematisiert und die Bedürfnisse von Ihnen und Ihrem Kind auf einen gemeinsamen Nenner gebracht. Die Stillberaterin versteht sich als Hilfe bei allen Fragen rund ums Stillen, Zufüttern und Abstillen. Auch wenn Sie nicht stillen können oder möchten, ist die Stillberaterin die richtige Ansprechpartnerin bei Fragen zur Ernährung des Babys.

Die Stillberatung bietet somit Unterstützung in folgenden Themenbereichen:

- _ Zu wenig oder zu viel Milch
- _ Schmerzen beim Stillen
- _ Schwierigkeiten beim Anlegen des Säuglings
- _ Stillen des Frühgeborenen oder kranken Kindes
- _ Stillen bei Erkrankung der Mutter
- _ Erschöpfungsdepression der stillenden Mutter
- _ Teilstillen und Zufüttern
- _ Abpumpen und Aufbewahren der Muttermilch
- _ Abstillen

DATEN Einzeltermine nach telefonischer Absprache

DAUER Eine persönliche Stillberatung dauert ca. 1 Stunde

ORT Spital Wil, Stillambulatorium (Etag B Süd)

KOSTEN Die Kosten von drei Stillberatungen werden von jeder Krankenversicherung übernommen (Leistung aus der Grundversicherung). Auf Wunsch kann bereits während der Schwangerschaft eine Beratung durchgeführt werden.

BEMERKUNGEN Die Stillberatung wird von einer ausgebildeten Still- und Laktationsberaterin IBCLC durchgeführt.

ANMELDUNG Direkt unter 071 914 62 20, Pflorgeteam der Wochenbettabteilung

RÜCKBILDUNG

Ein spannungsvoller Beckenboden macht Frauen selbstsicher, frei und zufrieden. In unserem Kurs erhalten Sie Anleitungen und machen Übungen zur Rückbildung und zum Beckenbodentraining. Der Kurs hilft Ihnen, die von Schwangerschaft und Geburt besonders belasteten Körperregionen und damit auch Ihr Wohlbefinden zu stärken.

DATEN Freitag, 18.15 – 19.15 Uhr und/oder 19.30 – 20.30 Uhr

DAUER 7 Lektionen à 1 Stunde

ORT Spital Wil

KOSTEN CHF 220.–
Ein Teil dieser Kosten übernimmt die Krankenkasse.
Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung.

BEMERKUNGEN Empfohlen ab der 8. – 9. Woche nach der Geburt.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und ein Badetuch als Unterlage mitbringen. Der Kurs wird ab einer Teilnehmerzahl von fünf Frauen durchgeführt.

ANMELDUNG www.geburt-wil.ch oder unter 071 914 62 22

BABYSCHWIMMEN

Schenken Sie Ihrem Kind Zeit und Zuwendung im Wasser. Das Babyschwimmen bietet Ihnen und Ihrem Kind eine einzigartige Möglichkeit zur Begegnung, da viele Aktivitäten auf gleicher Augenhöhe und in engem Körperkontakt stattfinden. Die Erfahrung im Wasser beeinflusst die motorischen und koordinativen Fähigkeiten des Kindes positiv – das Wasser massiert sanft den Körper, regt die Durchblutung an und fördert den gesunden Muskelaufbau. Gleichzeitig lernt das Baby auf eine spielerische Art das Element Wasser kennen.

DATEN Samstag, 09.00 – 09.45 Uhr, 10.00 – 10.45 Uhr, 11.00 – 11.45 Uhr

DAUER 5 Lektionen à 45 Minuten, wovon 30 Minuten angeleitet durch die Kursleiterin und 15 Minuten zur freien Verfügung

ORT Spital Wil, Bad der Physiotherapie (Etage B)

KOSTEN CHF 170.– inkl. Badeinritt
Eventuell wird ein Teil dieser Kosten von Ihrer Krankenkasse übernommen. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei Ihrer Versicherung.

BEMERKUNGEN Der Kurs eignet sich für Babys ab 4 Monaten. Bitte spezielle Schwimmwindeln mitbringen. Diese sind in grösseren Warenhäusern oder Fachgeschäften erhältlich. Der Kurs wird ab einer Teilnehmerzahl von fünf Babys durchgeführt. Beide Elternteile sind herzlich willkommen.

ANMELDUNG www.geburt-wil.ch oder unter 071 914 62 22

KLEINKINDSCHWIMMEN

Dieser Kurs bietet Ihrem Kind eine gute Möglichkeit sich spielerisch ans Wasser zu gewöhnen. Er ist geeignet als Fortführung des Babyschwimmens sowie für Kleinkinder ab 1 Jahr.

In diesem Alter wird der kindliche Bewegungsspielraum spielerisch vergrössert und das Vertrauen in die eigenen körperlichen Möglichkeiten und Fähigkeiten gestärkt. In diesem Kurs kann Ihr Kind in Gruppenspielen Erfahrungen mit Gleichaltrigen sammeln, Wasserspiele und andere Aktivitäten fördern seine Koordination und motorischen Fähigkeiten. Gleichzeitig wird die Eltern-Kind-Beziehung gefestigt – denn Mami und/oder Papi sind immer dabei.

DATEN Donnerstag, 17.30 – 18.15 Uhr

DAUER 5 Lektionen à 45 Minuten, wovon 30 Minuten angeleitet durch die Kursleiterin und 15 Minuten zur freien Verfügung

ORT Spital Wil, Bad der Physiotherapie (Etage B)

KOSTEN CHF 170.– inkl. Badeintritt der Eltern

BEMERKUNGEN Bitte spezielle Schwimmwindeln oder Badehosen mitbringen. Der Kurs wird ab einer Teilnehmerzahl von fünf Kleinkindern durchgeführt. Beide Elternteile sind herzlich willkommen.

ANMELDUNG www.geburt-wil.ch oder unter 071 914 62 22





DANKE FÜR IHR INTERESSE

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.geburt-wil.ch oder beim Kurssekretariat.

Telefon 071 914 62 22 (Montag bis Freitag, 8.15– 11.30 Uhr),
kurswesengg@srft.ch

Anmeldung: www.geburt-wil.ch oder unter 071 914 62 22

Spitalregion Fürstenland Toggenburg

Spital Wil

Klinik für Gynäkologie & Geburtshilfe

Fürstenlandstr. 32

9500 Wil

Telefon 071 914 62 22

Fax 071 914 61 98

www.srft.ch

www.geburt-wil.ch