

Handout Geburtsvorbereitungskurs

Kantonsspital Winterthur

Liebe werdende Eltern

Von Herzen danken wir Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihre Teilnahme am Geburtsvorbereitungskurs am Kantonsspital Winterthur (KSW). Die wichtigsten Informationen haben wir für Sie in diesem Handout zusammengestellt, damit Sie jederzeit darauf zurückgreifen können.

Wir wünschen Ihnen weiterhin eine angenehme Schwangerschaft, eine sichere und friedliche Geburt sowie einen guten Start in Ihre Elternzeit.

Mit freundlichen Grüssen
Ihr KSW-Geburtsvorbereitungsteam

Eigentümer: FRK Gebärabteilung	Verantwortlich: GL Gebärabteilung	Verfasser: GL Gebärabteilung
Geltungsbereich: FRK	Version Nr.: 1 Datum: Februar 2026	Ersetzt Version Nr.: 1. Version Datum:
Genehmigt durch:	Gültig ab: Februar 2026	Nächste Überprüfung: Februar 2028

To-Do`s vor dem Spitaleintritt

Ein besonderer Moment steht Ihnen bevor. Gut vorbereitet können Sie sich ganz auf Ihr Kind konzentrieren.

Bitte erledigen Sie vor dem Spitaleintritt folgende Punkte:

- Kind bei der Krankenkasse anmelden
- Die Unterlagen für die Anmeldung beim Zivilstandsamt zusammentragen ([Anmeldung Ihres Kindes beim Zivilstandsamt Winterthur | KSW](#)). Die Anmeldung Ihres Kindes beim Zivilstandsamt übernehmen wir. Sie erhalten dann die Geburtsurkunde direkt vom Zivilstandsamt.
- Frühzeitig eine Hebamme oder Pflegefachfrau für die Wochenbettbetreuung organisieren – Mögliche Webseiten: [hebammensuche.ch](#) oder [familystart-zh.ch](#)
- Frühzeitig eine/n Kinderarzt/in organisieren
- Kinder-Autositz, Tragetuch oder Kinderwagen für den Heimweg organisieren
- Gegebenenfalls Hausratversicherung anpassen
- Optional: Zahnversicherung für das Kind abschliessen (auch nach der Geburt noch möglich)

Geburtsbeginn - Wann geht es los?

Gegen Ende der Schwangerschaft fragen sich viele Frauen – besonders beim ersten Kind:

- Ist die austretende Flüssigkeit Fruchtwasser?
- Sind das schon richtige Wehen?

Jede Frau erlebt den Geburtsbeginn unterschiedlich. Wenn Sie unsicher sind, dürfen Sie uns jederzeit – Tag und Nacht – anrufen. Gemeinsam klären wir, ob Sie sich bereits auf den Weg machen sollten.

Unbedingt anrufen sollen Sie uns in folgenden Fällen:

- regelmässigen, kräftige Wehen alle 5 Minuten (Dauer ca. 60 Sekunden)
- Fruchtwasserabgang (Binde einlegen)
- Blutabgang
- Dauerschmerz im Bauch
- allgemeines Unwohlsein (unerklärbare Kopfschmerzen, Sehstörungen, Übelkeit und ähnliche Beschwerden)
- Bei abnehmenden Kindsbewegungen

Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie sich telefonisch anmelden, bevor Sie losfahren. So können wir uns optimal auf Sie vorbereiten.

Standort Gebärabteilung

Haus B, 4. Stock, Empfang Notfall Frauenklinik, Kantonsspital Winterthur

Telefonnummern

Empfang Gebärabteilung für Termine: 052 266 30 30

Hebamme Gebärabteilung für Fragen rund um die Geburt (Geburtsbeginn, Blasensprung etc.): 052 266 27 23

Geburt nach Ihren Wünschen

Wir setzen alles daran, dass Sie und Ihr Kind ein positives Geburtserlebnis haben. Als kompetentes Team begleiten wir Sie individuell und arbeiten eng mit Ihnen zusammen – für die Sicherheit von Mutter und Kind, sowie im Einklang mit Ihren Bedürfnissen.

Am KSW begleiten wir:

- Spontangeburt (auch im Hebammengeleiteten Setting)
- Kaiserschnittgeburten
- Zwillingengeburt
- Ab dem zweiten Kind: Geburten aus Beckenendlage
- Äussere Wendungen

«Die Geburtsart muss vor allem für Sie stimmig sein – und für Mutter und Kind sicher sein.»

Unsere Hebammen begleiten Sie achtsam und vertrauensvoll durch die Geburt. Ihre Partnerin oder Ihr Partner – oder eine andere nahestehende Person – darf selbstverständlich an Ihrer Seite sein. Es dürfen bis zu zwei Begleitpersonen mit in den Gebärsaal.

Unsere hellen, freundlichen Gebärzimmer bieten eine angenehme Atmosphäre. Ihnen stehen moderne Gebärbadewannen, Gebärbetten, Bälle, Matten zur Verfügung.

Natürliche Schmerzlinderung

Wir bieten verschiedene Möglichkeiten an:

- Aromatherapie
- Homöopathie
- Akupunktur
- Wärmetherapie
- Massagen
- Craniosacraltherapie
- Warmes Bad

Das warme Wasser kann entspannen, Schmerzen lindern und den natürlichen Geburtsprozess fördern. Wenn Sie sich wohlfühlen und medizinisch nichts dagegenspricht, ist auch eine Wassergeburt möglich.

Periduralanästhesie (PDA) und Remifentanil-PCA

In Zusammenarbeit mit den Anästhesieärzten bieten wir zwei sehr wirksame Methoden der medikamentösen Schmerzlinderung an:

PDA (Periduralanästhesie)

Die effektivste Form der Schmerzlinderung unter der Geburt. Sie kommt bei starken Schmerzen, Geburtsstillstand oder Erschöpfung zum Einsatz.

Remifentanil-PCA

Ein hochwirksames Schmerzmittel, das Sie selbst über eine Pumpe intravenös dosieren. Es wirkt rasch und ist gut steuerbar.

Beide Verfahren gelten in der Regel als sicher für Mutter und Kind. Welche Methode für Sie geeignet ist, besprechen Sie gemeinsam mit Ihrer Hebamme.

Bei Interesse können Sie sich direkt in der Anästhesiesprechstunde (052 266 28 00) beraten lassen.

Dammvorbereitende Massnahmen

Ab der 36./37. Schwangerschaftswoche können dammvorbereitende Massnahmen das Risiko von Geburtsverletzungen reduzieren.

Möglichkeiten:

- Dammmassage (siehe Broschüre)
- Heublumendampfbad
- EPI-NO Delphine oder Aniball (Gebrauchsanleitung beachten)

Wehenanregende Massnahmen ab der 37 SSW

- Akupunktur (ab 36. SSW, 1x wöchentlich möglich; Anmeldung am Empfang)
- [Brustwarzenstimulation / Anregungspumpen](#)
- Kolostrumbanking – Termin bei der Stillberatung 052 266 27 31
- Bauchmassage mit Nelkenöl
- Bewegung und Entspannung
- Scharfes Essen
- Einvernehmlicher Geschlechtsverkehr

Packliste für die Geburt

Wir empfehlen, die Kliniktasche etwa drei Wochen vor dem errechneten Termin zu packen.

Für Sie als werdende Mutter

- Pyjama oder Nachthemd/Longshirt
- Baumwoll-T-Shirt
- Bademantel
- Still-BH
- bequeme Hose oder Trainer (Hausdress)
- Baumwoll- oder Wollsocken
- Hausschuhe
- Toilettenartikel
- Medikamente, die Sie einnehmen (auch homöopathische usw.)
- Ihre Lieblingsmusik auf dem Handy
- Schreibutensilien,
- Lektüre usw.

Für Ihr Neugeborenes (für die Heimkehr)

- Body
- Strampelhöschen
- warmes Jäckchen
- Mütze
- optional: Handschuhe und Finkli
- Baby-Autositz
- warme Decke

Zimmer Upgrade

Die Preise für das Familienzimmer (Preise für Ihre Begleitperson), bzw. für Übernachtungen der Begleitperson im Einzelzimmer, beides vorab nicht reservierbar, kann jedoch gerne auf der Anmeldung vermerkt werden, entnehmen sie bitte unter folgendem Link: [Upgrades und Familienzimmer - Klinik für Geburtshilfe | KSW](#)