

Hirslanden Klinik  
Aarau

Klinik Beau-Site,  
Bern

Klinik Permanence,  
Bern

Salem-Spital,  
Bern

AndreasKlinik  
Cham Zug

Klinik Am Rosenberg,  
Heiden

Clinique Bois-Cerf,  
Lausanne

Clinique Cecil,  
Lausanne

Klinik St. Anna,  
Luzern

Klinik Birshof,  
Münchenstein Basel

Klinik Belair,  
Schaffhausen

Klinik Stephanshorn,  
St. Gallen

Klinik Hirslanden,  
Zürich

Klinik Im Park,  
Zürich

## WENN ES UM ALLES GEHT PRIVATKLINIKGRUPPE HIRSLANDEN

Beratung und Information –  
Hirslanden Healthline T 0848 333 999

Hirslanden Bern  
Klinik Beau-Site  
Klinik Permanence  
Salem-Spital

  
**hirslanden**  
Salem-Spital

## ANGEBOT – RUND UM DIE GEBURT

Besichtigung, Kurse, Beratungen



Als stillfreundliche  
Klinik zertifiziert durch



### Salem-Spital

Schänzlistrasse 39  
CH-3000 Bern 25  
T +41 31 337 60 00  
F +41 31 337 69 30  
salem-spital@hirslanden.ch

[www.hirslandenbaby.ch](http://www.hirslandenbaby.ch)  
[www.hirslanden.ch](http://www.hirslanden.ch)



## BESICHTIGUNG DER MATERNITÉ

### Einladung zur Besichtigung der Maternité mit kurzer Information rund um die Geburt

<b>Daten</b>	Jeden ersten Donnerstag im Monat (ohne Feiertage) 18.30 bis 19.30 Uhr
<b>Ort</b>	Tagungszentrum Blumenberg beim Salem-Spital Schänzlistrasse 33 CH-3013 Bern
<b>Kosten</b>	Keine
<b>Anmeldung</b>	Nicht nötig

## SÄUGLINGSPFLEGEKURS

Vorbereitungskurs für werdende Eltern, Grosseltern und Bezugspersonen, die bezüglich Babypflege und Umgang im Alltag Sicherheit gewinnen möchten

<b>Leitung</b>	Pflegefachfrauen HF, Maternité Salem-Spital
<b>Themen</b>	– Informationen und Tipps zur Aussteuer – Wickeln und Baden – Schlaf- und Wachphasen des Babys – Gesundheit, Krankheiten, Babyapotheke – Stillen, Ernährung – Mutter und Baby können nach Hause – was nun?
<b>Teil- nehmende</b>	Einzelpersonen oder Paare in einer Gruppe von max. 12 Personen
<b>Daten</b>	Nach telefonischer Vereinbarung
<b>Dauer</b>	2 Abende, jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr
<b>Ort</b>	Tagungszentrum Blumenberg beim Salem-Spital
<b>Kosten</b>	Einzelpersonen CHF 80.–, Paare CHF 150.– (inkl. Unterlagen)

### Anmeldung

Salem-Spital  
Sekretariat Pflegedienst  
T +41 31 337 68 58  
salem-spital@hirslanden.ch

## GEBURTSPREBEREITUNGSKURSE

<b>Leitung</b>	Hebamme mit Zusatzausbildung
<b>Daten</b>	Nach telefonischer Vereinbarung
<b>Ort</b>	Salem-Spital

### Schwangerschaftsbegleitender Kurs

Wöchentlich 1 ½ Std., 5- bis 7-mal

<b>Themen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Elternsein</li><li>– Entspannung, Massage, Atmung, Körperarbeit, Haltungs-, Rücken- und Beckenbodenübungen</li></ul>
---------------	--

<b>Kosten</b>	CHF 320.– (davon werden mindestens CHF 100.– von der Krankenkasse übernommen)
---------------	---

### Ganztageskurs am Samstag

2 ½ Std. Frauen alleine, 3 ½ Std. mit Partner

<b>Themen</b>	Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Stillen und Elternsein
---------------	--

<b>Kosten</b>	CHF 280.– (davon werden mindestens CHF 100.– von der Krankenkasse übernommen)
---------------	---

### Anmeldung

Salem-Spital  
Sekretariat Pflegedienst  
T +41 31 337 68 58  
salem-spital@hirslanden.ch

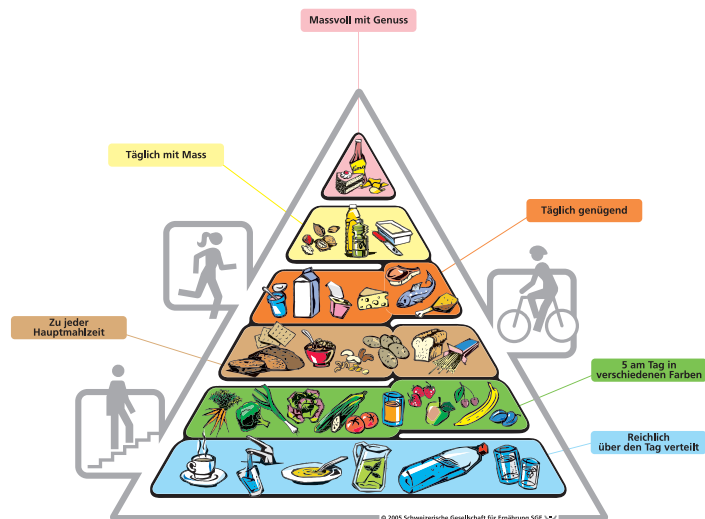
## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Eine Schwangerschaft bringt viele Veränderungen mit sich, so auch im Bereich der Ernährung. Die Lebensmittelpyramide zeigt auf, wie Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren können. Nur eine vielseitige Zusammenstellung des Speiseplans gewährleistet eine optimale Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen für Sie und Ihr Kind.

Wir beraten Sie gerne während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt. Denn es gilt, für zwei das Richtige zu essen, nicht das Doppelte!

### Auskunft

Salem-Spital  
Ernährungsberatung  
T +41 31 337 68 09  
ernaehrung.bern@hirslanden.ch



## BELEGHEBAMME

Sie haben die Möglichkeit, sich von einer Beleghebamme in der Schwangerschaft, während der Geburt und im Wochenbett betreuen zu lassen.

Ab der 16. Schwangerschaftswoche führt die Beleghebamme abwechselnd mit Ihrem Gynäkologen die Schwangerschaftskontrollen durch, was ein näheres Kennenlernen beiderseits ermöglicht.

Die Beleghebamme begleitet Sie für die Geburt ins Spital und betreut Sie bis nach der Geburt.

Je nach Wunsch wählen Sie eine ambulante Geburt, einen Kurz- oder Normalaufenthalt im Wochenbett. Während der Zeit des Wochenbetts im Spital betreut Sie das Maternité-Team. Zu Hause steht Ihnen die Beleghebamme bis zum 10. Tag nach der Geburt für Hausbesuche zur Verfügung.

Die Pikettenschädigung von CHF 400.– ist nicht kassenpflichtig. Die Kosten der Schwangerschaftskontrollen, der Geburt und der Wochenbettbetreuung werden von der Krankenkasse übernommen.

### Auskunft

Beleghebamme Christine König  
T +41 79 422 44 52

## AMBULANTE GEBURT – KURZAUFENTHALT MATERNITÉ

### Ambulante Geburt

Der Spitalaustritt erfolgt innerhalb 24 Stunden nach Eintritt, jedoch frühestens 6 Stunden nach der Geburt.

### Kurzaufenthalt

Der Spitalaustritt erfolgt innerhalb der ersten 3 Tage nach der Geburt.

Entschiessen Sie sich spontan, früher nach Hause zu gehen, melden Sie sich bei den Hebammen im Gebärraum.

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten der Hebammen bis zum 10. Tag nach der Geburt.

### Folgende Hebammen am Salem-Spital sind im Besitz einer Praxisbewilligung, erteilt durch die Gesundheitsdirektion des Kantons Bern:

Ursula Benninger	T +41 31 819 31 16
Theres Büschlen	T +41 31 771 16 89
Sarah Bolz Wyss	T +41 34 423 32 40
Regula Hitz (auch Kt. SO)	T +41 32 351 00 07
Alexandra Javor	T +41 31 348 01 15
Christine König	T +41 79 422 44 52
Maja Nussbaum	T +41 31 791 21 68
Barbara Schär	T +41 79 419 36 55
Bettina Stienen	T +41 31 819 71 51
Adelheid Strahm	T +41 31 332 49 38
Stefanie Widmer	T +41 79 759 18 63

### Folgende Pflegefachfrau mit Zusatzausbildung zur diplomierten Stillberaterin IBCLC ist im Besitz einer Praxisbewilligung, erteilt durch die Gesundheitsdirektion des Kantons Bern:

Sabine Schweizer	T +41 76 203 23 17
------------------	--------------------

## STILLBERATUNG

Muttermilch – die beste Ernährung für das Kind. Die Muttermilch bringt viele Vorteile für Mutter und Kind. Daher empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Säuglinge während 6 Monaten ausschliesslich und danach bis 2-jährig und mehr – ergänzend zur Beikost – mit Muttermilch zu ernähren.

Da während der Schwangerschaft oder der Stillzeit Fragen und/oder Unsicherheiten auftauchen können (zum Beispiel zu viel oder zu wenig Milch, wunde oder schmerzende Brustwarzen, Stillen und Arbeiten, Abstillen), dürfen Sie gerne einen Termin für eine Beratung mit einer Still- und Laktationsberaterin vereinbaren.

<b>Dauer</b>	1 Stunde
<b>Ort</b>	Salem-Spital, Maternité
<b>Kosten</b>	Drei Beratungen werden von der Krankenkasse (Grundversicherung) übernommen.

### Telefonische Terminvereinbarung oder Hilfe bei Notfallsituationen

Salem-Spital  
Maternité  
T +41 31 337 61 40

## BABYMASSAGE IN DER NEWAR-TRADITION NEPALS

Die Babymassage fördert das körperliche und geistige Wohlbefinden Ihres Babys, unterstützt die Gesundheit der Haut, der Muskulatur und fördert die Eltern-Kind-Beziehung.

Die Kurse werden in Kleingruppen von zwei Paaren mit ihren Babys durchgeführt. Die Teilnehmenden können dadurch unter Anleitung alle Massageschritte selbstständig erlernen.

Mit der Babymassage können Sie bereits nach Ihrem Aufenthalt im Wochenbett beginnen.

<b>Leitung</b>	Eine in Babymassage (Newar-Tradition) ausgebildete Pflegefachfrau
<b>Kursinhalt</b>	– Teil 1: Theorie und Demonstration – Teil 2: Übung der Massage durch die Eltern
<b>Kursdaten</b>	Nach telefonischer Vereinbarung
<b>Dauer</b>	2 x 3 Stunden
<b>Ort</b>	Tagungszentrum Blumenberg beim Salem-Spital oder auf Wunsch bei Ihnen zu Hause
<b>Kosten</b>	CHF 240.– (inkl. Kursunterlagen)
<b>Mitnehmen</b>	Bequeme Kleidung, Reservekleidung und Windeln für das Baby

### Anmeldung

Salem-Spital  
Sekretariat Pflegedienst  
T +41 31 337 68 58  
salem-spital@hirslanden.ch



## TRAGETUCHKURSE

Wir bieten Ihnen als Wöchnerin auf der Maternité die Gelegenheit, die Vorteile des Tragens kennenzulernen.

Einmal wöchentlich, von 16.00 bis etwa 17.30 Uhr, zeigen wir Ihnen Bindeanleitungen, die Sie sofort nach der Geburt anwenden können, und beantworten Ihre Fragen bezüglich des Tragens im Tragetuch.

**Daten** Nach telefonischer Vereinbarung

**Kosten** CHF 50.–

Für den Kurs stehen Ihnen Tragetücher zur Verfügung. Sollten Sie bereits ein eigenes Tragetuch haben, können Sie dieses mitbringen. Es besteht die Möglichkeit, Lana-Tragetücher zu bestellen.

### Anmeldung

Salem-Spital  
Sekretariat Pflegedienst  
T +41 31 337 68 58  
salem-spital@hirslanden.ch

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Rückbildungsgymnastik durch Hebamme  
(etwa 6 Wochen nach der Geburt)

**Leitung** Hebamme, dipl. Beckenboden-Kursleiterin  
und Pilatesinstructorin

**Themen**

- Aufklärung über Anatomie von Becken und Beckenboden
- Übungen zur Wahrnehmungs-, Haltungs- und Beweglichkeitsverbesserung nach Pilates
- Prophylaxe einer Inkontinenz, d. h. eines unkontrollierten Harnabgangs
- Ratschläge für den Alltag, insbesondere für rückenschonendes Verhalten
- Möglichkeiten zum Gedankenaustausch

**Daten** Nach telefonischer Vereinbarung

**Ort** Salem-Spital

**Kosten** CHF 280.–

### Anmeldung

Salem-Spital  
Sekretariat Pflegedienst  
T +41 31 337 68 58  
salem-spital@hirslanden.ch