



GZF

Gesundheitszentrum
Fricktal

Geboren im Fricktal

Die Geburtshilfe der Frauenklinik Rheinfelden stellt sich vor



Inhalt

- 4 Unsere Geburtsabteilung auf einen Blick
- 7 Ihre einfühlsamen Begleiter:innen
- 8 Angebote unserer Hebammen
- 11 Geburtsvorbereitungskurse
- 12 Eine Geburt – verschiedene Gebärmöglichkeiten
- 15 Geburtsschmerzen – was wir zur Linderung tun können
- 16 Integrative Geburtshilfe
- 17 Das Wochenbett – die Zeit nach der Geburt
- 20 Stillen – ein ganz persönlicher Entscheid
- 22 Rooming-in und Neugeborenenpflege
- 24 Wir Hebammen sind auch nach der Geburt für Sie da
- 26 Geburt in der Schweiz

**Ein neues Leben entsteht.
Die Geburt eines Kindes ist einzigartig
und verändert unser Leben.**

**Die Geburtshilfe der Frauenklinik
Rheinfelden kombiniert herausragende
medizinische Kompetenz mit einer
modernen Klinikinfrastruktur, sodass
Sie sich bei uns jederzeit sicher
und geborgen fühlen – vor, während
und nach der Geburt.**

**Unser engagiertes Team arbeitet
Hand in Hand zusammen, damit Ihre
Schwangerschaft, die Geburt Ihres
Kindes und die Zeit danach optimal
verlaufen können.**

Unsere Geburtsabteilung auf einen Blick

Bis zu 500 Kinder pro Jahr erblicken in unserer Geburtsabteilung das Licht der Welt – das bereitet uns grosse Freude.

Bei uns erwartet Sie eine enge fachliche Betreuung durch:

- Fachärzt:innen aus Frauenheilkunde und Kindermedizin
- Spezialisierte Pflegefachpersonen
- Hebammen
- Stillberater:innen

Von unserem breiten Netzwerk profitieren Sie in vielerlei Hinsicht. So bieten wir in Zusammenarbeit mit den Kinderarztpraxen am Werk und Drachenhügel in Rheinfelden einen kinderärztlichen Notfalldienst rund um die Uhr. Mit dem Universitätsspital Basel und dem Kantonsspital Aarau besteht ebenfalls eine enge Kooperation.

Wir pflegen eine hervorragende Zusammenarbeit mit unserem Belegarzt Dipl. med. Laurent Hastert und unseren gynäkologischen Praxen in Laufenburg, Frick und Möhlin.





Dr. med. Maik Hauschild
Facharzt für Gynäkologie
und Geburtshilfe

Chefarzt
Frauenklinik Rheinfelden
Ärztlicher Leiter
Brustzentrum Rheinfelden



Dr. med. Jasmin Stoll
Fachärztin für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

Leitende Ärztin Geburtshilfe
Frauenklinik Rheinfelden

**Wollen Sie uns näher
kennenlernen?**
Hier erfahren Sie mehr zu
unserem Geburtshilfe-Team:





Ihre einfühlsamen Begleiter:innen

Das erfahrene Team der Geburtshilfe betreut Sie vor, während und nach der Geburt. Sie als werdende Eltern stehen bei uns im Mittelpunkt.

Begleitung durch unsere Gynäkolog:innen und Hebammen

Zum ärztlichen Angebot gehören die regulären Ultraschalluntersuchungen sowie regelmässige Kontrollen und Besprechungen des Schwangerschaftsverlaufs.

Unsere Gynäkolog:innen und Hebammen freuen sich, Sie bei einem der schönsten Abenteuer Ihres Lebens begleiten zu dürfen. Um grösstmögliche Flexibilität zu bieten, haben wir Fachpersonal an verschiedenen Standorten im gesamten Fricktal:

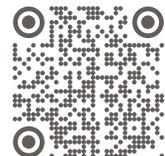
- Frauenklinik, Spital Rheinfelden
- Gynäkologische Praxis, Spital Laufenburg
- Gynäkologische Praxis, Fachärztehaus Frick
- Gynäkologische Praxis, IAVO Möhlin

Jede Schwangerschaft ist einzigartig, ebenso wie Ihre Bedürfnisse. Genau darauf richten wir unsere tägliche Arbeit aus und bieten eine individuelle und herzliche Betreuung.

Unsere Hebammen sind sehr erfahren und mit Herz und Seele für Sie da. Mit einem tiefen Verständnis für die natürlichen Abläufe kombiniert mit fundiertem Fachwissen sorgen sie dafür, dass Sie sich jederzeit sicher und geborgen fühlen.

Zusätzlich bieten wir wöchentlich in Kooperation mit dem Universitätsspital Basel eine Ultraschallsprechstunde an, in der Ihre individuellen Fragestellungen abgeklärt werden können.

Unsere Standorte
Hier finden Sie alles auf
einen Blick:



Angebote unserer Hebammen

Unsere Hebammen stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung. Wir bieten eine ganzheitliche Betreuung und Beratung in der Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett und in der Stillzeit. Wir stellen uns auf Ihre Bedürfnisse, Ängste und individuellen Wünsche ein und bereiten Sie optimal auf die bevorstehende, wundervolle Zeit vor.

Vor der Geburt

Im Geburtsvorgespräch durch unsere Hebammen besprechen wir Ihre individuelle Schwangerschaft und Ihre Wünsche für die Geburt. So wird ein ganz individuelles Gebären möglich – und Ihr Kind bekommt einen bestmöglichen Start ins Leben.

Kolostrumgewinnung

Bei Schwangerschaftsdiabetes erhalten Sie von der Hebamme Informationen zur Kolostrumgewinnung. Ab der 16. Schwangerschaftswoche wird in der mütterlichen Brust die erste Muttermilch, das besondere Kolostrum, gebildet. Wir empfehlen vor allem bei Schwangeren mit Gestationsdiabetes sowie Diabetes mellitus Typ I und II bereits ab der 37. Schwangerschaftswoche kleine Mengen dieser wertvollen Milch zu gewinnen, um sie als Reserve für die erste Zeit nach der Geburt aufzubewahren.

Hebammensprechstunde

Die Hebammensprechstunde ist ein ergänzendes Angebot zu den Geburtsvorbereitungskursen. Bei Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett oder Themen wie Ernährung, Alltag und Sexualität erhalten Sie in der Hebammensprechstunde kompetente Beratung. Ihre Begleitperson ist herzlich willkommen. Während unserer Hebammensprechstunde führen wir bei Ihnen eine reguläre Schwangerschaftskontrolle und ein Beratungsgespräch durch.

Bei Bedarf können unsere Gynäkolog:innen hinzugezogen werden.

Die Hebammensprechstunde findet nach telefonischer Terminvereinbarung statt.

Taping

Wir bieten Taping als alternative Behandlungsmethode an. Beim Taping werden spezielle Klebestreifen je nach Beschwerdebild unterschiedlich auf die betroffenen Partien geklebt. Diese Tapes wirken stimulierend und unterstützend, insbesondere in der Schwangerschaft bei Rücken- oder Tragebeschwerden sowie Symphysenlockerung. Auch nach der Geburt wird die Taping-Therapie zur Rückbildung von Muskulatur und Gebärmutter sowie für die Verbesserung des Milchflusses in der Stillzeit eingesetzt.

Termine und Kosten auf Anfrage.

Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur beginnt in der Regel in der 36. Schwangerschaftswoche und findet wöchentlich statt. Durch das Setzen von dünnen Nadeln an den Beinen und an den kleinen Zehen werden bestimmte Punkte stimuliert. Die einzelnen Behandlungen dauern jeweils etwa 20 Minuten, dabei können Sie bequem sitzen oder liegen. In der Regel müssen Akupunkturbehandlungen selbst bezahlt werden. Bitte klären Sie bei Ihrer Krankenkasse eine allfällige Kostenübernahme vorgängig ab.

Termine und Kosten auf Anfrage.

Infoabend für werdende Eltern

Einmal pro Monat, jeweils montags ab 19.00 Uhr, empfängt Sie unser Team der Geburtshilfe im Spital Rheinfelden zu einem informativen Abend für werdende Eltern.

Insbesondere beim ersten Kind gibt es möglicherweise Unsicherheiten, Fragen oder Ängste. An diesem Abend erhalten Sie viele Informationen und Tipps zur Schwangerschaft und Geburt sowie zum Wochenbett und Stillen. Sie haben reichlich Zeit, Ihre Anliegen vorzubringen, anregende Diskussionen zu führen und sich einen persönlichen Eindruck von der Atmosphäre in unserer Frauenklinik und Geburtsabteilung zu machen.

Als Abschluss zeigen wir Ihnen gerne unsere Gebärsäle sowie weitere Räumlichkeiten der Entbindungsstation.

Der Infoabend ist kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich.

**Interessiert am
kostenlosen Infoabend?**
Hier finden Sie die
aktuellen Termine:





Geburtsvorbereitungskurse

Unsere Hebammen bieten Geburtsvorbereitungskurse für werdende Eltern an. In den Kursen geben wir Ihnen die wichtigsten Grundlagen für ein positives Geburtserlebnis und nehmen Ihnen eventuelle Geburtsängste.

Kompakt-Wochenendkurs mit Partner:in

- Informationen über die Geburt und den Geburtsverlauf
- Körperarbeit / Körperhaltung
- Gebärhaltungen
- Entspannungsübungen
- Stillen und Umgang mit Ihrem neugeborenen Kind

Individueller Geburtsvorbereitungskurs

Dieser Kurs richtet sich an Schwangere, die nicht an unserem ausführlichen Gruppenkurs teilnehmen können oder möchten. Besonders für Mütter, gerne auch mit Partner:in als werdende Eltern, die sich mehr Diskretion wünschen, eine andere Sprache* bevorzugen oder spezifische Themen noch detaillierter besprechen möchten, eignet sich der neu geschaffene und individuelle Vorbereitungskurs.

Die Teilnahme wird ab der 30. Schwangerschaftswoche empfohlen, die Anmeldung sollte frühzeitig erfolgen.

Die aktuellen Kurstermine entnehmen Sie bitte unserer Webseite. Hier finden Sie auch Informationen zu den Kosten und das Anmeldeformular.

* Andere Sprachen sind nur in Rheinfelden und nach Absprache möglich.

Wochenend-Kompaktkurs

Hier finden Sie die aktuellen Daten und das Anmeldeformular:



Individueller Geburtsvorbereitungskurs

Hier finden Sie das Anmeldeformular:



Eine Geburt – verschiedene Gebärmöglichkeiten

Wir begleiten Sie einfühlsam während der Geburt, dabei stehen Ihre Bedürfnisse und jene Ihres Kindes im Fokus. Zwei geräumige Gebärsäle mit verschiedenen Gebärmöglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung.

Gebärbett

Das Gebärbett ist verstellbar und bietet viele Varianten, damit Sie sich möglichst wohlfühlen.

Mayahocker

Der Mayahocker bietet die Möglichkeit, die Geburt im Sitzen zu erleben. Durch die aufrechte Körperhaltung wirkt die Schwerkraft unterstützend.

Gebärwanne

Die Wärme des Wassers und die Schwerelosigkeit helfen Ihnen, sich zu entspannen.

Gebärtuch

Die Gebärtücher sind in der Decke des Gebärsaals verankert. Sie können sich daran in jeglichen Positionen festhalten und so Ihre Beine entlasten. Durch die aufrechte Haltung wirkt die Schwerkraft unterstützend.

Stationäre Geburt

Nach der Geburt schaffen wir eine ruhige Atmosphäre für die Erholung und das Bonding im Gebärsaal, bevor wir Sie und Ihr neugeborenes Kind auf der Wochenbettstation weiterbetreuen und begleiten.

Ambulante Geburt

Sie haben auch die Möglichkeit, ambulant bei uns zu entbinden. Die Wochenbettbetreuung zuhause wird dann durch eine frei praktizierende Hebamme übernommen. Wir bitten Sie, die Hebamme Ihres Vertrauens frühzeitig über Ihren Wunsch zu informieren.

Selbstverständlich sind wir auf jeden Notfall vorbereitet. Damit bieten wir Ihnen die Sicherheit für alle unvorhersehbaren Ereignisse. Die Anbindung an unser Akutspital am Standort Rheinfelden bedeutet doppelte Sicherheit: Die Kinderärzt:innen, das Anästhesie- und OP-Team sind rund um die Uhr verfügbar und stehen unmittelbar für Sie bereit.





Geburtsschmerzen – was wir zur Linderung tun können

Viele Frauen blicken den bevorstehenden Schmerzen während der Geburt mit Unbehagen entgegen – dies ist verständlich. Sollten Sie während der Geburt schmerzlindernde Massnahmen wünschen, bieten wir Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten an.

Es stehen Ihnen alternative Methoden wie Homöopathie, Aromatherapie, Akupunktur, Massagen, wohltuende Wickel, Fango oder ein Entspannungsbad zur Verfügung. Zudem ist unsere Frauenklinik auch mit einem TENS Gerät (transkutane elektrische Nervenstimulation) ausgestattet.

Darüber hinaus bieten wir auch Schmerzmedikamente, Lachgas und die Periduralanästhesie (PDA) an.

Sie entscheiden mit den Hebammen sowie den Gynäkolog:innen gemeinsam, was Ihnen unter der Geburt guttun würde.

Gerne beraten wir Sie persönlich.

Integrative Geburtshilfe

Neben der klassischen Schulmedizin bieten wir Ihnen auch komplementärmedizinische Anwendungen während der Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett an. Dazu gehören Akupunktur, Kinesiologie Taping, Homöopathie, naturheilkundliche Anwendungen wie Auflagen, Einreibungen und die Aromatherapie.

Akupunktur

Die Akupunktur stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin und ist eine der ältesten Therapieformen der Menschheit. Durch Einstechen von dünnen Nadeln an bestimmten Körperpunkten sollen «blockierte» Energien im Körper wieder frei fließen können. Diese Technik kann während der Schwangerschaft, der Geburt und dem Wochenbett angewendet werden und bei verschiedenen Beschwerden helfen. Ebenfalls kann sie als Vorbereitung auf die Geburt durchgeführt werden.

Kinesiologie Taping

Das Kinesiologie Taping ist eine effektive, nicht-invasive und interessante Ergänzung zur Schulmedizin. Die Pflaster sind wirkstofffrei, dehnbar und selbstklebend. Durch bestimmte Anlagetechniken können Muskelverspannungen, Wassereinlagerungen, Rückbildungsproblemen und viele weitere Beschwerden in der Schwangerschaft und dem Wochenbett behandelt werden.

Aromatherapie

In der Aromatherapie werden ätherische Öle pflanzlicher Herkunft zur Linderung von Beschwerden eingesetzt. Die Öle können als Wickel, Massage, Einreibung, Fussbad, Auflage oder Riechstift angewendet werden. So wirken sie ebenfalls auf die Stimmungslage und können Angst, Anspannung und Stress abbauen.

Unsere Hebammen sind in diesen komplementärmedizinischen Therapieformen weitergebildet. Somit erhalten Sie während Ihres Aufenthalts je nach Bedarf und Beschwerden eine individuelle Anwendung, welche auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Sie lernen unseren komplementärmedizinischen Ansatz beim Infoabend, beim Geburtsvorgespräch, während Schwangerschaftskontrollen, unter der Geburt und auch im Wochenbett kennen.

Bei Geburtsverletzungen und für Ihr Neugeborenes verwenden wir im Wochenbett natürliche Produkte.





Das Wochenbett – die Zeit nach der Geburt

Nach der Geburt erwartet Sie eine sehr spannende und intensive Zeit – in der wir Ihnen unterstützend zur Seite stehen. Im Wochenbett können Sie sich von der Geburt erholen.

Als Mutter lernen Sie Ihr Neugeborenes kennen – dabei sind wir stets an Ihrer Seite. Unser erfahrenes Wochenbett-Team begleitet Sie rund um die Uhr. Folgende Unterstützung dürfen Sie während der Zeit bei uns erwarten:

- Rooming-in
- Umgang mit Ihrem Neugeborenen
- Welcome «Familienapéro»
- Stillberatung
- Wochenbettmassage / Taping
- Kinderarztvisite
- Austrittsplanung

In der eigens für Wöchnerinnen eingerichteten Lounge steht Ihnen während Ihres Aufenthaltes ein reichhaltiges Frühstücksbuffet zur Verfügung.

Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer auf der Wochenbettstation liegt bei 2–3 Nächten.

Stillen – ein ganz persönlicher Entscheid

An der Frauenklinik Rheinfelden behandeln wir das Thema Stillen ohne vorgefertigte Meinungen und Vorurteile und unterstützen Sie in Ihrer persönlichen Entscheidung. Wir informieren Sie gerne über die Bedeutung und die Praxis des Stillens. Zudem ermöglichen wir Ihnen, wenn immer möglich, ab Geburt einen ununterbrochenen Hautkontakt zu Ihrem Neugeborenen. Gerne begleiten wir Sie auf unserer Wochenbettabteilung. Eine gute Unterstützung der stillenden Mutter ist eine der Kernaufgaben in unserem Alltag. Für eine sichere und hochwertige Betreuung unserer Wöchnerinnen verfügt das Team über ein breit gefächertes Stillfachwissen und kann Ihnen bei Problemen hilfreich zur Seite stehen. Bei komplexen Stillanliegen verfügen wir im Team zusätzlich über eine zertifizierte CAS Still- und Laktationsberaterin.

StillReise

Stillen ist kein Reflex. Stillen muss erst erlernt werden. Zudem braucht es zum Stillen Ruhe, Ausdauer und Überzeugung – gerne unterstützen wir Sie dabei. Im Rahmen unseres neu geschaffenen Stillvorbereitungskurses bereiten wir Sie bereits während Ihrer Schwangerschaft optimal aufs Stillen vor – mit realistischen Erwartungen und einem offenen Umgang zu allen Themen rund ums Stillen. Der Kurs richtet sich an alle werdenden Mütter mit Stillwunsch. Gemeinsam möchten wir Sie auf Ihre StillReise vorbereiten. Mit Theorie und praxisnahen Übungssequenzen werden Sie Ihre Brust besser kennenlernen.

StillCafé

Einmal im Monat laden wir Sie herzlich zu unserem StillCafé im Spital Rheinfelden ein. Das Treffen wird jeweils mit einem Thema durch unsere Stillberaterin Vanessa Weiss eröffnet. Anschliessend besteht die Möglichkeit, offene Fragen zu klären und sich im gemütlichen Beisammensein untereinander auszutauschen.

Das StillCafé findet in unserer gemütlichen Lounge im 1. OG auf der Wochenbettabteilung statt. Sie dürfen gerne Ihr/e Geschwisterkind/er mitbringen. Eine Anmeldung ist nicht nötig – und Weitersagen ist erwünscht! Wir freuen uns auf Sie.

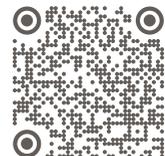
Sie sind interessiert an unserem Geburtsvorbereitungskurs?

Hier finden Sie die aktuellen Daten und das Anmeldeformular:



Sie sind interessiert am kostenlosen StillCafé?

Hier finden Sie die aktuellen Daten inkl. Themenfokus:



Stillambulatorium

Wir bieten Ihnen bei Stillproblemen eine ambulante, flexible Beratung durch unsere Stillberaterin an.

Die Krankenkasse übernimmt drei Stillberatungen.

Bitte wenden Sie sich an unsere Wochenbett-Station unter:

T +41 (0)61 835 61 10

Termine und Kosten auf Anfrage.

Low-Level-Lasertherapie

Mit der Low-Level-Lasertherapie (LLLT) erweitern wir unser Angebot und bieten unseren Wöchnerinnen eine nebenwirkungsfreie, komplementäre Behandlungsmethode an. Die LLLT wirkt schmerzlindernd bei wunden Brustwarzen und unterstützt die Wundheilung bei Geburtsverletzungen.

Termine und Kosten auf Anfrage.



Rooming-in und Neugeborenenpflege

In der Frauenklinik Rheinfelden bieten wir das 24-Stunden-Rooming-in an. Das bedeutet, dass Sie und Ihr Kind ununterbrochen zusammen sein können. Das Holz-Beistellbettchen für Ihr Neugeborenes steht rund um die Uhr direkt neben Ihnen – dadurch haben Sie genügend Raum und Zeit für ein gegenseitiges Kennenlernen.

Es stehen Tragetücher sowie Kinderwagen für erste kleine Spaziergänge zur Verfügung. Gestillt wird im eigenen Rhythmus. Jederzeit stehen Ihnen Pflegefachpersonen zur Seite. Mit ausgebildeten Stillberater:innen und einer ambulanten Stillberatung stehen zusätzlich Fachspezialist:innen für eine vertiefte Begleitung zur Verfügung.

Baby-Bettchen schmücken

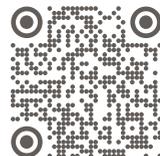
Ihr Kind erhält nach der Geburt sein eigenes Holz-Beistellbettchen auf der Wochenbettstation. Dies kann rund drei Wochen vor dem errechneten Termin von Verwandten oder Bekannten mit eigenen Accessoires geschmückt werden. So bekommt Ihr Kind ein individuell und liebevoll geschmücktes Bettchen. Dieses Angebot ist kostenlos. Bitte nehmen Sie für die Terminvereinbarung Kontakt mit unseren Hebammen oder der Wochenbettstation auf.

Privatlektionen Babymassage

Die sanften Berührungen bei der Babymassage machen Ihr Baby glücklich und zufrieden. Zudem vermitteln Babymassagen einem Kind Vertrauen, können Bauchkrämpfe lindern und ihm dabei helfen, in den Schlaf zu finden. Ein schönes Ritual zwischen Eltern und Kind.

*Termine und Kosten auf Anfrage –
auch als Gutschein erhältlich.*

**Sie sind interessiert an
unserer Babymassage?**
Hier finden Sie weitere
Informationen:



Nachuntersuchungen

Direkt nach der Geburt untersucht die Hebamme Ihr neugeborenes Kind von Kopf bis Fuss. Während Ihres Spitalaufenthaltes wird Ihr Baby von der Kinderärzt:in zusätzlich auf seinen Gesundheitszustand untersucht. Sie können dabei Ihre Fragen direkt mit der Ärzt:in besprechen.

Familienzimmer

Damit sich die Familie kennenlernen und in neuer Form zusammenwachsen kann, bieten wir, neben den regulären Wochenbettzimmern, das Familienzimmer an. Hier hat Ihr:e Partner:in oder Begleitperson die Möglichkeit, tagsüber und auch nachts stets bei Ihnen und Ihrem Kind zu sein. Gemeinsam werden Sie in die Pflege und Bedürfnisse des Neugeborenen eingeführt. Geniessen Sie eine unvergessliche Erfahrung.

Kosten und Verfügbarkeiten auf Anfrage.

Besuchszeiten

Unsere Besuchszeiten im Spital Rheinfeldern sind von 12 – 20 Uhr.

Babyfoto

Wenn Sie möchten, können Sie Ihr Neugeborenes von einer professionellen Fotograf:in auf einem ersten Bild kostenlos festhalten lassen. Das aufgenommene Foto erscheint – sofern Sie dies wünschen – auf unserer Babygalerie: gzf.ch/babyland

Sollten Sie sich für weitere Angebote interessieren, können Sie dies direkt mit der Fotograf:in vor Ort besprechen. Unsere Hebammen geben Ihnen ebenfalls gerne Auskunft.

Diese Dienstleistung wird Ihnen von Babysmile, dem professionellen Neugeborenen-Fotoservice für Kliniken, angeboten: babysmile24.ch.

Die Dienstleistung können Sie freiwillig in Anspruch nehmen.

Kosten für weitere Fotos auf Anfrage bei Babysmile.

Wir Hebammen sind auch nach der Geburt für Sie da

Austritt und Start zu Hause

Bevor Sie nach Hause gehen, wird eine Pflegefachperson mit Ihnen alle wichtigen Punkte für zu Hause besprechen. In diesem Gespräch haben Sie die Gelegenheit, all Ihre Fragen und Bedürfnisse zu klären. Für eine optimale Begleitung in der ersten Zeit zu Hause empfehlen wir Ihnen, sich eine freischaffende Hebamme zu suchen. Sie steht Ihnen bis zu 56 Tage nach der Geburt zur Verfügung.

Kontaktadressen finden Sie unter:

hebammen.ch
 hebammensuche.ch
 baslerhebammen.ch
 wochenbettbetreuung.ch

Die Wochenbettbesuche durch die Hebamme werden von der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse übernommen.

Rückbildungskurs

Haben Sie vor sechs bis acht Wochen geboren? Dann richtet sich unser Rückbildungskurs an Sie.

Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung des Beckenbodens sowie der Festigung der Bauchmuskulatur und Rückbildung der Rektusdiastase (Trennung der geraden Bauchmuskeln). Neben verschiedenen Übungen, die Sie im Alltag ausführen können, wird in diesen acht Kurswochen das Konzept individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst, um gezielt Ihren eigenen Rückbildungsprozess zu unterstützen.

Aktuelle Kurstermine finden Sie auf unserer Webseite.

*Bei einem Kaiserschnitt warten Sie bitte ca. zehn Wochen.

Suchen Sie eine Hebamme?

Hier finden Sie weitere Informationen:



Rückbildungskurs

Hier finden Sie die aktuellen Daten und das Anmeldeformular:





Geburt in der Schweiz

Auch mit einer deutschen Krankenversicherung können Sie in der Schweiz Ihr Kind zur Welt bringen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Kostenübernahme:

Sie sind in Deutschland wohnhaft, aber in der Schweiz berufstätig:

- Im Rahmen der Grenzgängervereinbarungen sind Sie in der Schweiz krankenversichert.
- Sollten Sie eine Zusatzversicherung haben, erstellen wir zusätzlich nach Ausfüllen des Anmeldeformulars einen Kostenübernahmeantrag.

Sie sind gesetzlich in Deutschland krankenversichert, haben aber eine Zusatzversicherung für die Schweiz:

- Nach Ausfüllen des Anmeldeformulars erstellen wir einen Kostenübernahmeantrag an Ihre gesetzliche Versicherung und Ihre Zusatzversicherung in Deutschland.

Sie sind ausschliesslich gesetzlich in Deutschland krankenversichert:

- Einige Krankenversicherungen erstatten die Kosten für die Geburt in der Schweiz auch bei gesetzlich Versicherten.
- Nach Ausfüllen des Anmeldeformulars erstellen wir einen Kostenübernahmeantrag an Ihre gesetzliche Versicherung in Deutschland.
 - Bereits im Vorfeld bitten wir Sie, sich bei Ihrer Krankenversicherung in Deutschland zu erkundigen, ob diese die Kosten übernimmt (S2-Formular).
 - Wenn wir nicht direkt mit Ihrer Krankenversicherung abrechnen können, gehen die entstehenden Kosten zu Ihren Lasten. Diese Kosten sind als Vorauszahlung zu leisten.

**Sie sind gesetzlich in Deutschland
krankenversichert und möchten eine
ambulante Behandlung bei uns (Ge-
burtsplanungsgespräche sind auch
ohne S2-Formular möglich):**

- Bitte fordern Sie bei Ihrer gesetzlichen Krankenversicherung das Formular S2 an.
- Bitte achten Sie auf die korrekte Behandlungsdauer auf dem Formular.
- Bringen Sie das erwähnte Formular am Behandlungstag mit.

**Sie sind privat in Deutschland
krankenversichert:**

- Nach Ausfüllen des Anmeldeformulars erstellen wir einen Kostenübernahmeantrag an Ihre Versicherung in Deutschland.

**Sie sind privat in Deutschland
krankenversichert und möchten eine
ambulante Behandlung bei uns:**

- Die Rechnung für die Behandlung wird Ihnen zugesandt und Sie können diese Ihrer Versicherung zur Rückerstattung einreichen. Bitte setzen Sie sich rechtzeitig mit der verantwortlichen Person Ihrer Versicherung in Verbindung!

Information betreffend Neugeborene

- Bei Neugeborenen müssen sämtliche Differenzkosten zwischen der Schweiz und Deutschland mitversichert sein.
- Somit kann es sein, dass eine Zusatzversicherung für das Neugeborene abgeschlossen werden muss, damit alle Kosten gedeckt sind. Bitte kontaktieren Sie rechtzeitig die verantwortliche Person bei Ihrer Versicherung.

Bei Fragen betreffend Kostenübernahme seitens Ihrer Krankenkasse unterstützen wir Sie gerne. Wenden Sie sich bitte an unser Sekretariat der Frauenklinik:

T +41 (0) 61 835 62 20

Gesundheitszentrum Fricktal AG
Riburgerstrasse 12
4310 Rheinfelden
gzf.ch

- Spital Rheinfelden
Riburgerstrasse 12
4310 Rheinfelden
gzf.ch/geburtshilfe
- Sekretariat Frauenklinik
T +41 (0)61 835 62 20
frauenklinik@gzf.ch
- Hebammen
T +41 (0)61 835 61 15
hebammen@gzf.ch

Bei Fragen betreffend Kostenübernahme
seitens Ihrer Krankenkasse unterstützen
wir Sie gerne. Wenden Sie sich bitte an das
Sekretariat der Frauenklinik.