

Objektyp: **BackMatter**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **104 (2006)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

Hebamme  
Sage-femme  
Levatrice  
Spendera

Anzeigenmarketing  
Régie d'annonce

KünzlerBachmann Medien AG  
Geltenwilenstrasse 8a . 9001 St.Gallen  
T 071 226 92 92 . F 071 226 92 93  
info@kbmedien.ch . www.kbmedien.ch

**Stellenangebote**  
Direktwahl: 071 226 92 70  
**Offres d'emploi**  
**Offerte d'impiego**

Anzeigenschluss für Stellenanzeigen:  
Mittwoch, 15. November 2006

Dernier délai pour les offres d'emploi:  
Mercredi, le 15 novembre 2006



Ospedale San Sisto  
7742 POSCHIAVO

Sind Sie Hebamme und haben Lust auf eine neue Herausforderung? Vielleicht erwartet Sie bei uns in Poschiavo genau das Richtige.

Das neue Ospedale San Sisto liegt in der wunderschönen, natürlichen Umgebung des Puschlavs, einem italienischsprachigen Südtal im Kanton Graubünden.

Wir suchen ab sofort oder nach Vereinbarung eine

## diplomierte Hebamme

für unsere neu eingerichtete Gebärabteilung.

- Wir erwarten:**
- Engagement und Berufserfahrung
  - selbstständiges Arbeiten und organisatorische Fähigkeiten
  - Individuelle und ganzheitliche Betreuung der werdenden Eltern in einer persönlichen Atmosphäre, von der Schwangerschaft bis zum Wochenbett
  - Flexibilität und Offenheit
  - Bereitschaft zu Pikettdienst und unregelmässigen Arbeitszeiten
  - Genügende Italienischkenntnisse, oder Bereitschaft, diese zu erwerben
  - Computerkenntnisse erwünscht

- Wir bieten:**
- Neue, gut eingerichtete Gebärabteilung in familiärem Kleinspital (17 Akutbetten und 32 Pflegebetten)
  - Selbstständige Arbeitsweise mit Belegarztsystem
  - Teilzeit nach Vereinbarung
  - Möglichkeit zu vielseitigen Tätigkeiten (Erweiterung des Pensums), abhängig von Ihren Neigungen und Fähigkeiten

Haben wir Sie neugierig gemacht und möchten Sie gerne mehr über diese vielfältige Arbeitsstelle wissen? Dann wenden Sie sich bitte an Frau Barbara von Allmen, Pflegedienstleitung, Tel. 081 839 11 11.

Schriftliche Bewerbungen richten Sie bitte an die Direzione Ospedale San Sisto, 7742 Poschiavo.

721815/002

## PR - W E R B U N G

Lehrgang

# Rückbildung nach Pilates für Hebammen



«... einatmen zur Vorbereitung, ausatmen und die Rippenbögen verschliessen, den Bauchnabel sanft zur Wirbelsäule ziehen und den Beckenboden aktivieren...»: so tönte es zwei Tage lang aus dem Kursraum der Frauenklinik am Kantonsspital Aarau, wo der erste Lehrgang zum Thema Rückbildung nach JH Pilates für Hebammen stattfand.

Ein Dutzend motivierter Hebammen lernten das ganzheitliche Körpertraining von Joseph Hubertus Pilates kennen und spüren sowie für die Rückbildung geeignet einzusetzen. Pilates ist ein gezielt physisches und mentales Training, das den Körper in seiner Ganzheit erfasst und optimiert. Im Zentrum steht das Aufbauen einer Starken Körpermitte durch das Kräftigen der tiefen Rücken- und Bauchmuskulatur sowie des Beckenbodens. Die Pilatesmethode ist keine Erfindung der heutigen Generation, sondern wurde anfangs 1900 vom Begründer Joseph Hubertus Pilates entwickelt. Pilates' Ziel war ein harmonischer, wohl balancierter Körper. Dass diese Methode sich gut für die Unterstützung der Frau in der Rückbildung eignet, erkannten die Fachfrauen schnell. Der Lehrgang wurde von Karolina Schmid, international erfolgreiche Ausbilderin für Pilates und Yoga und Inhaberin von Pilatezone in Zürich, sowie Nadja Giger, Hebamme und Kursleiterin im Kantonsspital Aarau mit Zusatzausbildung als Personal Trainerin für Pilates Matt Class und Reformer, geleitet.

Zum Einklang des zweitägigen Lehrgangs fand eine so genannte Master Class statt, wo jede Hebamme die Pilatesmethode an ihrem eigenen Körper wahrnehmen und erleben durfte. Begriffe

wie Scoop oder Bridging wurden zum ersten Mal gehört, Sinnbilder wie «Beweg deine Wirbelsäule wie ein Perlenkette hoch» oder «schwing dein Becken wie ein Schüssel voll mit Wasser» machten das Umsetzen der Übungen logisch und verständlich. Danach wurde jede einzelne Übung evaluiert, in Bezug auf die Rückbildung besprochen und gleich von den Teilnehmerinnen in der Gruppe unterrichtet. Durch direktes Umsetzen und Lehren konnten die Hebammen ihre ersten praktischen Erfahrungen mit dem Unterrichten sammeln und erhielten Unterstützung durch die beiden Kursleiterinnen. Modifikationen zum Vereinfachen oder Intensivieren der Übungen wurden besprochen und ausprobiert, damit jede Hebamme ihren Frauen im Rückbildungskurs ein effizientes und beckenbodengerechtes Rumpfraining anbieten kann. Später wurde der Übungskatalog erweitert. Viel Spass bereite den Teilnehmerinnen das Arbeiten zu zweit, wo gelernt wurde, verbal korrekt anzuleiten, Fehler zu erkennen und zu korrigieren. Eine fundierte Mischung von Praxis und Theorie sorgte für Abwechslung und Klarheit. Die beiden Kursleiterinnen gaben Tipps und Tricks aus ihrem Erfahrungsschatz weiter und überzeugten, dass Pilates ein wertvolles Instrument ist, um den Rückbildungskatalog der Hebammen zu erweitern. Zufrieden und mit einem Rucksack voller neuer Ideen, Motivation und vielleicht etwas Muskelkater blickten alle Hebammen auf den Lehrgang zurück.

Weitere Informationen zum Lehrgang Rückbildung nach Pilates unter [www.karolinasmid.ch](http://www.karolinasmid.ch)



so H

solothurner spitäler ag

Das **Kantonsspital Olten** ist ein Akutspital mit 240 Betten, rund 1'000 Mitarbeitenden und einem Einzugsgebiet von ca. 100'000 Personen.

Für unsere Frauenklinik suchen wir Sie per sofort oder nach Vereinbarung als

## Stationsleiterin 80 - 100 %

### Ihre Aufgaben

Sie führen eine Abteilung mit 36 Betten. Sie unterstützen und fördern die Mitarbeitenden und arbeiten in einem laufenden Qualitätsprojekt zur Veränderung der Pflegeorganisation und Einführung der Bezugspflege mit. Die Zusammenarbeit im interdisziplinären Bereich ist partnerschaftlich.

### Ihr Profil

Sie sind dipl. Pflegefachfrau/Hebamme mit mehrjähriger Pflegepraxis und Managementausbildung - oder zeigen Bereitschaft, diese zu absolvieren. Sie engagieren sich für die Weiterentwicklung der Pflege, denken und handeln unternehmerisch und verfügen über Organisations-, Verhandlungs- und Entscheidungskompetenz.

### Ihre Zukunft

Sie arbeiten in einem aufgeschlossenen Team in enger Zusammenarbeit mit der Pflegeexpertin. Ihr Umfeld, welches Sie aktiv mitgestalten können, ist attraktiv und anspruchsvoll. Fortschrittliche Anstellungsbedingungen (GAV).

Nähere Auskünfte erteilt Ihnen gerne Mirjam Ludascher, Ressortleitung Frauenklinik, 062 311 44 11 oder mludascher\_ol@spital.ktso.ch.

### Ihre schriftliche Bewerbung richten Sie bitte an:

Solothurner Spitäler AG  
Administration/Personaldienste  
Stelleninserate Referenz-Nr. 1095  
Schlössliweg 2-6  
4500 Solothurn

jobs.so-H.ch

CLINIQUE GÉNÉRALE  
Garcia · Ste-Anne

Nous sommes le plus grand établissement privé du canton de Fribourg (97 lits) et membre du groupe Genolier Swiss Médical Network. Nos principales activités sont l'orthopédie, la chirurgie, la gynécologie-obstétrique, l'ORL et la neurochirurgie.

Pour renforcer notre service maternité, nous recherchons pour de suite ou à convenir une

## Sage-femme

Taux d'activité de 100 % voire partiel

Votre mission consistera à prodiguer des soins globaux et individuels au couple mère-enfant en respectant la conception des soins du service. Vous pratiquerez également l'accouchement eutocique.

### Profil souhaité:

- Diplôme suisse de sage-femme ou diplôme étranger équivalent
- De langue maternelle française avec de très bonnes connaissances orales de la langue allemande ou inversement
- Personne faisant preuve d'une grande attitude professionnelle
- Sens de l'autonomie et des responsabilités
- Véritable esprit d'équipe et de collaboration
- Expérience de la préparation à la naissance et approche alternative souhaitées

### Nous offrons:

- Un travail intéressant au sein d'une équipe dynamique
- Des conditions d'emploi attractives (5 sem. de vacances, formation continue, assurances sociales supérieures aux normes légales, etc.)

Nous nous réjouissons de recevoir votre dossier complet à l'adresse suivante:

Clinique Générale Garcia Ste-Anne, Ressources humaines,  
Rue Hans-Geiler 6, 1700 Fribourg, tél. 026 350 01 61  
lpousaz@cliniquegenerale.ch  
www.cliniquegenerale.ch

362820/003



## Erste Hilfe für Menschen mit letzter Hoffnung.



Postfach, 8032 Zürich  
Tel. 044 385 94 44, Fax 044 385 94 45  
www.msf.ch, kontakt@zurich.msf.org  
PK 12-100-2



Ja, ich möchte mehr über die Arbeit von Médecins Sans Frontières erfahren.  
Bitte senden Sie mir:  Jahresbericht  Spendeunterlagen

Name  Strasse

PLZ/Ort  E-Mail



Das UniversitätsSpital Zürich (USZ) ist mit seinen rund 6'000 Mitarbeitenden eines der wichtigsten Zentren des schweizerischen Gesundheitswesens. Es bietet in 42 Kliniken und Instituten medizinische Leistungen von höchster Qualität. Für die Klinik für Geburtshilfe suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine

- **Abteilungsleiterin für die Wochenbettabteilung**
- **Abteilungsleiterin für die Gebärabteilung**
- **Dipl. Pflegefachfrau DN II / Hebamme**

**Als Abteilungsleiterin Wochenbett** haben Sie eine abgeschlossene Managementausbildung Stufe 1 und mehrjährige Berufserfahrung mit fundiertem Fachwissen. Sie führen ca. 20 Mitarbeiterinnen auf einer 22 Bettenstation.

**Als Abteilungsleiterin für die Gebärabteilung** sind Sie eine ausgebildete Pflegefachfrau mit Zusatzausbildung als Hebamme, mit mehrjähriger Berufserfahrung in einer Gebärabteilung und haben eine abgeschlossene Managementausbildung Stufe 1. Sie führen ca. 40 Mitarbeiterinnen. In unserer Gebärabteilung kommen jährlich rund 2200 Kinder zur Welt.

**Als Diplomierte Pflegefachfrau/Hebamme** haben Sie Erfahrung in der Pädiatrie und der Wochenbettpflege.

Die detaillierten Angaben zu diesen Stellen finden Sie unter: [www.usz.ch](http://www.usz.ch)

Wenn für Sie Belastbarkeit, Veränderungsbereitschaft und Innovationsfreude nicht nur Schlagwörter sind, sondern die tägliche Herausforderung bedeuten, freuen wir uns auf Ihre Bewerbung.

Ihre schriftlichen Unterlagen richten Sie bitte an UniversitätsSpital Zürich, Human Resources Management, Marlies Forster, Schmelzbergstrasse 26, 8091 Zürich.



**UniversitätsSpital  
Zürich**

**1805  
BABIES  
BRAUCHEN  
SIE  
RUND UM  
DIE UHR.**

**Die Hebamme.ch und alles rund um die Geburt.**

**Stellen- und Kommerzinserte**

**künzlerbachmann**  
medien

KünzlerBachmann Medien AG  
Geltenwilenstrasse 8a . CH-9001 St.Gallen  
T 071 226 92 92 . F 071 226 92 93  
info@kbmedien.ch . www.kbmedien.ch

# Flatulex® Tropfen bei Blähungen und Koliken



**Flatulex®**  
Simethicon

## Gut verträgliche Hilfe für Säuglinge

- frei von Zucker, Alkohol und Farbstoffen
- angenehmer Bananen-Geschmack
- praktische Dosierpumpe

Erhältlich in Apotheken und Drogerien



## Ratgeber für Eltern «Babies und Blähungen»

Ich bestelle den Ratgeber gratis:

- 15 x deutsch     15 x französisch  
 15 x italienisch     15 x serbisch

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Flatulex®

**Zusammensetzung:** Simethicon (Dimethicon-3000-Siliciumdioxid 97:3); Kautabletten: 42 mg, Tropflösung: 41,2 mg pro 1 ml (= 2 Pumpstösse).  
**Indikation:** Symptomatische Behandlung aller Formen übermässiger Gasansammlung oder Gasbildung im Magen-Darm-Bereich. **Dosierung:** Zu oder nach jeder Mahlzeit und vor dem Schlafengehen. Erwachsene: 1-2 Kautabletten oder 2-4 Pumpstösse. Schulkinder: 1 Kautablette oder 2 Pumpstösse. Säuglinge und Kleinkinder: 1-2 Pumpstösse. **Kontraindikationen:** Ileus, Überempfindlichkeit gegenüber den Inhaltsstoffen. **Packungen:** Flatulex Kautabletten zu 50, Flatulex Tropfen zu 50 ml (mit Dosierpumpe). Liste D. Ausführliche Informationen entnehmen Sie bitte dem Arzneimittel-Kompodium der Schweiz.



**Bayer HealthCare**

Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Einsenden an: Bayer (Schweiz) AG, HC/CC, Postfach, 8045 Zürich oder  
per Fax an: 044 465 84 01

SH-06



# Harmonische Gesundheitspflege für Mutter und Kind: die Schwangerschafts- und Stilllinie von Weleda.



Die Schwangerschafts- und Stilllinie von Weleda

ist eine ganzheitliche Gesundheitspflege für die

Schwangerschaft, für eine sanfte Geburt und eine

wohltuende Pflege danach. Die hochwertigen, natürlichen Präparate helfen der Frau, sich in dieser körperlich wie seelisch anforderungsreichen Zeit gut auf die Geburt vorzubereiten

und ihr Baby harmonisch auf das Leben einzustimmen. Die Präparate sind ausgewogen

komponiert, hautfreundlich und frei von synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungs-

stoffen. Als Teil eines umfassenden Gesundheitskonzepts ergänzen und unterstützen sie die

Weleda Kosmetika und rezeptfreien Arzneimittel für

Mutter und Kind ganzheitlich. Zu Ihrem Wohl und dem

Ihres Babys. Weitere Informationen unter [www.weleda.ch](http://www.weleda.ch)



## WELEDA

Im Einklang mit Mensch  
und Natur.