

## → TAPING

Bekannt aus Sport und Therapie – auch in Schwangerschaft und Wochenbett hilfreich. Elastisches Tape lindert Rückenschmerzen, Schwellungen, Verspannungen und stützt den Bauch ohne Bewegungsfreiheit einzuschränken. Medikamentenfrei und auch für Babys geeignet.

### Anwendungsgebiete

**Schwangerschaft:** Übelkeit, Nacken-/Rückenschmerzen, ISG-Schmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Bauchstütze, Schambeinschmerzen, Wassereinlagerungen

**Wochenbett:** Rektusdiastase, Milchstau, Kaiserschnittnarbe

**Baby:** Koliken, Nabelbruch, Sichelfüße

### Kosten

1. Behandlung CHF 50.–  
ab 2. Behandlung CHF 20.–



## MASSAGE

Entspannung und Zeit für dich – in jeder Schwangerschaftswoche wohltuend und zum Geniessen.

### Kosten

CHF 80.– pro Sitzung



## RHYTHMISCHE EINREIBUNG

Sanfte, kreisende Berührungen schenken Wärme, lösen Spannungen und fördern Gleichgewicht. In der Schwangerschaft hilfreich bei Wassereinlagerungen, Erschöpfung oder einfach zum Wohlfühlen – mit hochwertigen, abgestimmten Ölen.

### Kosten

CHF 80.– pro Sitzung



**Spital regional Surselva**  
REGIONALSPITAL  
SURSELVA AG  
7130 ILANZ

**HEBAMMEN-**  
*Angebot*

## → LIEBE ELTERN, LIEBE FAMILIEN

In dieser Broschüre stellen wir Hebammen des Regionalspitals Surselva euch unsere Angebote während der Schwangerschaft und im Wochenbett vor.

Wir sind ein engagiertes, vielseitiges Team mit breitem Fachwissen und verschiedenen Zusatzqualifikationen, dieses Wissen geben wir mit Freude an euch weiter.

Die Kosten sind pro Angebot aufgeführt. Da unsere Leistungen in der Regel nicht direkt von der Krankenkasse übernommen werden, stellen wir euch gerne eine Bestätigung zu Einreichung bei der Zusatzversicherung aus. Die Craniosakraltherapie wird je nach Versicherung zu 70–90 % vergütet.

Unsere Angebote finden jeweils dienstags statt.

Wenn ihr Fragen habt oder mehr erfahren möchtet, meldet euch jederzeit gerne bei uns wir sind für euch da und freuen uns auf euch!

Regionalspital Surselva AG  
Hebammen

Hebammen

## CRANIOSACRAL- THERAPIE

Die Craniosacraltherapie ist eine sanfte und tiefwirkende Form der Körperarbeit. Mit achtsamer Berührung, feinem Gespür und begleitetem Gespräch wird der Körper darin unterstützt, Spannungen zu lösen und in sein inneres Gleichgewicht zurückzufinden. Sie lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und sich wieder mit sich selbst zu verbinden. Die Behandlung basiert auf fundiertem anatomischem Wissen, feinfühler Berührung sowie begleitenden Gesprächen und Prozessen.

### Indikationen während der Schwangerschaft

z. B. bei vorzeitigen Kontraktionen und schwangerschaftsspezifischen Beschwerden

### Indikation nach der Geburt

Geburtsverarbeitung, Probleme beim Stillen, postnatalen Krisen

### Indikationen fürs Baby

nach Geburten mit Interventionen, Koliken Verdauungsproblemen, allgemeine Unruhe

### Weiteres

Rücken- und Kopfschmerzen, Stress, nach Unfällen, Schock, Verletzungen, nach Operationen usw.

### Kosten

CHF 132.– pro Sitzung

Hebammen

## → AKUPUNKTUR

Akupunktur kann in der Schwangerschaft auf sanfte Weise bei verschiedenen Beschwerden helfen und dem Körper neue Energie schenken. Besonders in den letzten Wochen vor der Geburt kann sie unterstützend wirken, um den Körper optimal vorzubereiten und sich auf die Geburt einzustimmen. Auch unter der Geburt und im Wochenbett kann Akupunktur wohlthuende und stärkende Unterstützung bieten. Für eine nachhaltige, spürbare Wirkung sind meist mehrere Sitzungen empfehlenswert.

### Indikationen während der Schwangerschaft

Schwangerschaftsübelkeit, Ödeme, Karpaltunnelsyndrom, Rückenschmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung, Schlafstörungen, Vorzeitige Wehen, Beckenendlage, Geburtsvorbereitung / Geburtseinleitung

### Indikationen im Wochenbett

Mangelnde Milchbildung, Milchstau, Brustentzündung, Schmerzen am Damm, Energie Behandlung, Nachtschweiss, Depressive Verstimmung

### Kosten

1. Behandlung CHF 80.–  
ab 2. Behandlung CHF 60.–



## MOXIBUSTION

Moxibustion ist eine traditionelle chinesische Therapie, bei der Akupunkturpunkte mit der Wärme einer angezündeten Moxazigarre aus Beifuss sanft erwärmt werden. Diese Wärme kann helfen, wenn dein Baby in der Steisslage liegt und so die Geburtslage positiv beeinflussen. Auch im Wochenbett kann die Therapie angewendet werden, um deinem Körper Wärme und Energie zu schenken und die Erholung zu fördern.

### Indikationen

Beckenendlage, zur Optimierung der Kindeslage, Energie Behandlung im Wochenbett

### Kosten

CHF 60.– pro Sitzung

