



Tipps für zuhause

Der kleine Wegweiser
für die erste Zeit nach der Geburt

Kantonsspital Baden



Unsere Klinikleitung

Prof. Dr. med. Michael K. Hohl,

Chefarzt Frauenklinik

Dr. med. Jacqueline Stutz,

Verantwortliche Leitende Ärztin Geburtshilfe

Dr. Nik Hauser,

Leitender Arzt Gynäkologie

Dr. med. Rüdiger Mascus,

Leitender Arzt Gynäkologie

Dr. med. Cornelia Urech-Ruh,

Leitende Ärztin Gynäkologie

Dr. med. Markus Wopmann,

Chefarzt Kinder und Jugendliche

Dr. med. Urs Lässer,

Leitender Arzt Kinder und Jugendliche

Dr. med. Dörthe Harms,

Stv. Leitende Ärztin Kinder und Jugendliche

Sabine Sahli,

Leiterin Pflege Frauenklinik

Liebe Familie

Herzliche Gratulation zur Geburt Ihres Kindes. Wir hoffen, dass Sie sich inzwischen von der Geburt erholt haben, die Gelegenheit hatten, Ihr Kind kennen zu lernen, eine passende Ernährungsform gefunden und Erfahrungen in der Kinderpflege gesammelt haben.

Nun freuen Sie sich wieder darauf, daheim zu sein. Es ist uns ein Anliegen, Sie bestmöglich zu informieren. Daher erlauben wir uns, Ihnen einige Ratschläge mitzugeben. Die folgenden Hinweise sollen Ihnen helfen, mit allfälligen Schwierigkeiten fertig zu werden.

3

Wir wünschen Ihnen einen guten Start.

Ratschläge für die Mutter

Ruhe und Erholung

- Während der ersten sechs Wochen nach der Geburt (Dauer des so genannten Wochenbettes) sollten Sie sich körperlich schonen.
- Versuchen Sie, Arbeiten zu delegieren.
- Gönnen Sie sich bei Bedarf eine Ruhepause.

Wochenfluss

4

Vier bis sechs Wochen dauert es, bis der Wochenfluss versiegt. So lange empfehlen wir Ihnen

- kein Vollbad zu nehmen, sondern nur zu duschen/sich zu waschen,
- keine Tampons, sondern Binden zu verwenden,
- auf Geschlechtsverkehr zu verzichten,
- keine Scheidenspülung durchzuführen.

Ein leichter Blutabgang bis vier Wochen nach der Geburt ist nichts Ungewöhnliches. Die erste Regelblutung kann auch während des Stillens auftreten. Im Allgemeinen erfolgt sie aber erst nach dem Abstillen.

Thrombose-Prophylaxe

Da während vier Wochen nach der Geburt ein erhöhtes Thrombose-Risiko besteht, empfehlen wir

Ihnen, die Stützstrümpfe in dieser Zeit Tag und Nacht zu tragen (jedoch vor allem in der Nacht).

Körperliche Beschwerden

Beim Auftreten von Beschwerden, Fieber, Ausfluss, Blutung, Brustschmerzen oder Krankheitsgefühl sollten Sie Ihren Arzt um Rat fragen. Gleiches gilt, wenn die Regelblutung innert acht Wochen nach dem Ende der Stillzeit nicht eintritt.

5

Psychische Beschwerden

Nach der Geburt erlebt fast jede Frau starke Gefühlsschwankungen. Einmal fühlt sie sich überglücklich, einmal erschöpft und traurig. Dieser Wechsel ist ganz normal. Falls Sie sich aus dem erschöpften, traurigen Zustand nicht erholen können, wenden Sie sich an Ihren Partner, die Mütter- und Väterberatung oder Ihren Frauenarzt.

Empfängnisverhütung

Die Stillzeit gewährt keinen sicheren Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft. Bitte besprechen Sie deshalb auch Fragen der Familienplanung mit Ihrem Arzt.



Stillen – auf was ist zu achten?

Anleitung zum Stillen

- Entspannte, bequeme Stillposition wählen.
- Vor dem Anlegen die Brust massieren und eventuell etwas Milch ausstreichen.
- Auf eine gerade Körperlinie des Kindes achten (Ohren-Schulter-Hüfte bilden eine Linie).
- Die Unterlippe mit der Brustwarze stimulieren, bis sich der Mund weit öffnet.
- Das Kind nahe an die Brust heranziehen.
- Der Mund des Kindes sollte die Brustwarze und einen grossen Teil des Warzenhofes umschliessen.
- Achten Sie darauf, dass die Lippen des Kindes nach aussen gestülpt sind.
- Das Kind so lange trinken lassen, bis es längere Saugpausen macht oder bis es erst nach mehreren Saugbewegungen schluckt. Wechseln Sie sodann zur anderen Brust.
- Vor dem Wiederansetzen und am Ende der Mahlzeit geben Sie dem Kind die Gelegenheit zum Aufstossen.
- Wählen Sie verschiedene Stillhaltungen – im Liegen, Wiegehaltung, Rückenhaltung.

- **Vorteil:** Die Brust kann gezielt dort entleert werden, wo sich der Unterkiefer des Kindes befindet, und die Brustwarze wird nicht immer an derselben Stelle belastet. Weitere Ratschläge finden Sie in der beiliegenden Stillbroschüre.

Stillrhythmus

Stillen Sie das Kind nach seinen Bedürfnissen.

Der Säugling entwickelt innerhalb einiger Wochen seinen eigenen Rhythmus. Am Abend haben viele Kinder kürzere Abstände zwischen den Stillmahlzeiten (oft alle 1 bis 2 Stunden).

Trinkmenge

- Je nach Bedarf wird bis zu zehnmal täglich gestillt.
- Das Kind darf trinken, solange es will (nicht «nugeln» lassen; auf das korrekte Ansetzen achten).
- Es ist nicht erforderlich, das Kind vor und nach dem Stillen zu wägen.
- Der Säugling hat genügend getrunken, wenn er
 - nach dem Stillen zufrieden ist,
 - fünf bis sechs nasse Windeln pro Tag hat,
 - der Urin eine helle Farbe hat und nicht stark riecht,

- wöchentlich 100 bis 200 Gramm an Körpergewicht zunimmt (Gewichtskontrolle durch die Mütter- und Väterberatung),
- in den ersten sechs Wochen mindestens 1-mal täglich gelben Muttermilchstuhl hat (danach mehrmals pro Woche).
- Gestillte Kinder brauchen keine zusätzliche Flüssigkeit wie Tee oder Wasser.

Erhöhter Nahrungsbedarf

Es gibt immer wieder Phasen, während deren der Säugling ungewöhnlich viel Hunger hat und nach mehr Nahrung verlangt. Das wird vor allem um die zweite und sechste Lebenswoche sowie den dritten und sechsten Monat beobachtet.

- Durch die milchfördernden Massnahmen (z.B. häufigeres Ansetzen) kann ein Gleichgewicht zwischen Angebot und Nachfrage erreicht werden (dauert rund 2 bis 3 Tage).
- Bei der Ernährung des Kindes mit dem Schoppen muss die Milchmenge den sich ändernden Bedürfnissen angepasst werden. Sprechen Sie mit der Mütter- und Väterberatung.

Werbung

Es werden Ihnen Gratismuster der Säuglingsnahrung von verschiedenen Firmen zugeschickt. Bitte verabreichen Sie diese Muster nicht ohne Beratung.

Es gilt: Die Ernährung an der Brust ist ideal. Stillen ist gut für Sie und Ihr Kind. Informieren Sie sich beim Fachpersonal, falls Ihr Kind eine Zusatzer ernährung benötigt oder Sie abstillen möchten.

Pflege der Brustwarze

- Halten Sie die Brustwarze sauber und trocken.
- Stillkompressen täglich, oder sobald sie feucht sind, wechseln.
- Nach jedem Stillen die Brustwarze mit Muttermilch bestreichen.
- Die Brustwarze lufttrocknen lassen.
- Waschen Sie die Brustwarze 1-mal täglich mit einer PH-neutralen Seife.
- Bei wunden Brustwarzen helfen vor allem das korrekte Ansetzen des Kindes und kürzere Stillmahlzeiten.

Abstillen

Wenn Sie mit dem Stillen aufhören möchten, besprechen Sie die Abstillmöglichkeiten mit der Still- oder der Mütter- und Väterberatung.

Milchmangel (milchfördernde Massnahmen)

- Gönnen Sie sich Ruhe.
- Stellen Sie sich zu jeder Stillmahlzeit ein Getränk bereit (mindestens zwei Liter pro Tag).
- Trinken Sie zweimal täglich eine Tasse Stilltee.
- Wärmen Sie die Brüste vor dem Stillen (feucht-warmer Wickel oder unter der Dusche).
- Massieren Sie beide Brüste ausgiebig.
- Stillen Sie das Kind häufiger und an beiden Brüsten.
- Ergänzen Sie Ihre Nahrung durch Haferflocken-Müsli am Nachmittag (unterstützt die Milchbildung für den Abend) oder Milchbildungskugeln.
- Vermeiden Sie Pfefferminz- und Salbeitee, diese sind milchhemmend.

Milchüberschuss (milchhemmende Massnahmen)

- Trinken Sie, wenn Sie Durst haben.
- Versuchen Sie, die Stillmahlzeiten durch grössere zeitliche Abstände hinauszuzögern.
- Kühlen Sie die Brüste unmittelbar nach dem Stillen (Quarkwickel).
- Trinken Sie zweimal täglich eine Tasse Pfefferminz- oder Salbeitee.
- Tragen Sie einen gut sitzenden Büstenhalter.

Milchstau (harte, schmerzende Stelle)

- Die Brust vor dem Stillen mit einem feucht-warmen Lappen vorbereiten oder warm duschen. Massieren Sie sie anschliessend und setzen Sie das Kind gezielt an (Unterkiefer des Säuglings zeigt zur verhärteten Stelle der Brust).
- Entleeren Sie die Brust häufig so wie oben erwähnt oder allenfalls mit einer Pumpe.
- Kühlen Sie die Brust unmittelbar nach dem Stillen mit einem Quarkwickel oder Pasta Boli-Wickel.

Brustentzündung (gerötete, überwärmte, schmerzende Stelle)

- Gönnen Sie sich (Bett-)Ruhe.
- Die Brust ist durch Stillen oder Pumpen alle 2 bis 3 Stunden zu entleeren.
- Danach kühlen.
- Behandeln Sie die gerötete Stelle mit Quarkwickel.
- Wenn Sie mehr als 38,5 °C Fieber haben und trotz der oben erwähnten Behandlung keine Besserung eintritt, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt oder die Stillberaterin aufsuchen.
- Bei einer Brustentzündung muss nicht abgestillt werden.

Hilfsmittel beim Stillen

Stillhütchen

Verwenden Sie das Stillhütchen vorübergehend zu therapeutischen Zwecken. Wichtig ist dabei eine ausreichende Hygiene (Auskochen des Stillhütchens einmal täglich und Ausspülen der Milchreste nach jedem Gebrauch).

Nachteile

- Möglichkeit, dass sich das Kind daran gewöhnt.
- Es kann sein, dass sich das Kind eine falsche Saugtechnik aneignet.
- Die Brust wird schlecht entleert, es besteht die Gefahr eines Milchstaus.
- Infektionsgefahr für die Brust bei mangelnder Hygiene.

Pumpen

Handpumpen: Modelle mit Einhand- oder mit Zweihandbetrieb. Handpumpen müssen gekauft werden und dienen dem gelegentlichen Pumpen, oder Entlasten. Für ausschliessliches Pumpen sind sie ungeeignet.

Elektrische Pumpen: Kleine, transportable Modelle müssen üblicherweise gekauft werden, grössere Modelle können in Apotheken und Drogerien und im KSB gemietet werden. Elektrische Pumpen sind geeignet, um vorübergehend oder während längerer Zeit wirksam zu pumpen. Für Fragen wenden Sie sich an die Stillberaterin. Gegen Vorweisung eines ärztlichen Rezepts werden die Krankenkassen einen Teil der Kosten übernehmen.

Milchaufbewahrung

Die Milch kann bis zu 72 Stunden im Kühlschrank oder sechs Monate im Gefrierschrank (konstant -18 bis -20 °C) gelagert werden. Einmal erwärmte Milch darf kein zweites Mal aufgewärmt werden. Die Milch nicht in der Mikrowelle wärmen.

Ernährung der Mutter während der Stillzeit

- Achten Sie auf eine vielseitige, ausgewogene Ernährung.
- Nehmen Sie beim Stillen immer ein Getränk zu sich.
- Essen Sie das, was Sie gerne essen und gut vertragen. In der Regel reagiert der Säugling nicht auf das Essen der Mutter.
- Eine bewusste Abmagerungskur ist während der Stillzeit nicht anzustreben, da sonst im Fett eingelagerte Schadstoffe freigesetzt werden.
- Wenn Sie während der Stillzeit nicht auf den Konsum von Alkohol und Nikotin verzichten wollen, konsumieren Sie diese Genussmittel nur unmittelbar nach dem Stillen (weniger Schadstoffe in der Muttermilch).

Schoppen

Wahl der Milch

Beachten Sie die Empfehlungen des Kinderarztes.

Zubereitung des Schoppens

Die Schoppen sollten wenn möglich immer frisch zubereitet werden.

- Waschen Sie jedes Mal Ihre Hände, bevor Sie mit der Zubereitung der Schoppenmahlzeit beginnen.
- Wasser abmessen, aufkochen und abkühlen bis ca. 70 °C.
- Dosierung von Wasser und Milchpulver gemäss Packungsbeilage.
- Pulver und Wasser gut mischen und nochmals etwas abkühlen lassen.
- Aus dem Kühlschrank entnommene Schoppenmahlzeiten im Wasserbad handwarm erwärmen.
- Einmal aufgewärmte Milch darf kein zweites Mal erwärmt werden.
- Schoppen und Nuggi können im Geschirrspüler gewaschen werden.
- Waschen Sie die Schoppenflasche nach dem Gebrauch zuerst kalt und dann heiss aus.
- Kochen Sie den Schoppennuggi täglich einmal aus.

Trinkrhythmus und -menge

Die Milchmenge kann wie beim gestillten Säugling pro Mahlzeit und je Kind unterschiedlich sein. Die Gewichtszunahme zeigt an, ob das Kind genug Nahrung zu sich nimmt. Die Trinkmenge beträgt rund 1/6 des Körpergewichtes. Sie sollte 1 Liter Milchmenge im 1. Lebensjahr nicht übersteigen.

Verwenden Sie

- Fencheltee, um die Darmtätigkeit des Kindes anzuregen und gegen Blähungen, Bauchschmerzen.



Die tägliche Pflege

Nabelpflege

Bis der Nabelschorf abgefallen und der Nabel trocken ist, behandeln Sie den Nabel mindestens dreimal täglich mit Wececin-Puder. Danach bei Bedarf mit einem feuchten Wattestäbchen reinigen. Während der ersten Wochen kann der Nabel nochmals leicht bluten (mit feuchtem Wattestäbchen reinigen).

Baden

Säuglinge dürfen (müssen aber nicht) täglich gebadet werden.

Augenpflege

Die Augen werden mit sauberem Wasser und einem sauberen Waschlappen/Tüchlein von aussen nach innen (gegen die Nase zu) gereinigt. Bei fließenden Augen, die nach zwei Tagen auswaschen nicht besser werden, ist der Kinder- oder Hausarzt zu konsultieren.

Nagelpflege

Die Finger- und Zehennägel sind mindestens einmal pro Tag mit Sonnenblumenöl einzufetten. Sie dürfen erst nach vier bis sechs Wochen geschnitten werden (Gefahr einer Verletzung des Nagelbettes!).

Tipp: Am besten schneiden Sie die Nägel, wenn das Kind schläft.

Ohren- und Nasenpflege

Reinigen Sie die Ohren und die Nase mit Watte.

Benutzen Sie keine Wattestäbchen (Verletzungsgefahr!).

Ausscheidungen

Urin: Fünf bis sechs nasse Windeln pro Tag.

Stuhl: Die Häufigkeit ist beim gestillten Kind sehr unterschiedlich. Säuglinge können durchaus mehrmals täglich oder nach den ersten Lebenswochen nur einmal pro Woche stuhlen. Die mit Schoppen ernährten Kinder neigen eher zu einem geregelten, festeren Stuhlgang, gelegentlich jedoch auch zu Verstopfungen (Behandlung: Schoppen mit Fencheltee zubereiten).

Bauchschmerzen

- Sanfte Bauchmassage (im Uhrzeigersinn).
- Lavendelkissen.
- Warme Bettflasche.

Spaziergänge

Sie dürfen nach dem Spitalaustritt täglich mit dem Kind spazieren gehen.

Sonnenbad

Vermeiden Sie direkte Sonnenbestrahlung, schützen Sie den Kopf des Kindes mit einem Hütchen oder Sonnenschirm. Verwenden Sie immer ein Sonnenschutzmittel mit einem hohen Schutzfaktor.

Vitamin-D-Tropfen

Vitamin D dient als Rachitis-Prophylaxe.
Dosierung: täglich vier Tropfen während des ersten Lebensjahres.

Das Schlafen

Schlafzimmer

Lassen Sie Ihr Kind in einem gut gelüfteten, etwa 18 °C bis 20 °C warmen, rauchfreien Zimmer schlafen.

Liegeposition

Säugling auf den Rücken legen.

24

Schlafen und wach sein

Kinder haben individuelle Schlafbedürfnisse und -rhythmen. Sie wachen in der Anfangszeit in der Nacht auf, meistens sogar mehrmals. Der durchschnittliche Schlafbedarf beträgt 12 bis 20 Stunden pro Tag. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an die Mütter- und Väterberatung.

Die nächsten Arztkontrollen

Kinderarzt

Melden Sie sich nach dem Spitalaustritt beim Kinder- oder Hausarzt, um einen ersten Termin für Ihr Kind in der vierten Woche nach der Geburt zu vereinbaren.

Gynäkologe (Nachkontrolle)

Melden Sie sich nach dem Spitalaustritt bei dem Arzt, der Sie während der Schwangerschaft betreut hatte, um einen Termin für die Abschlussuntersuchung in sechs Wochen zu vereinbaren.

25

Babymassage

Babymassagekurse nach der Newar Tradition werden von der Frauenklinik angeboten.

Informationen und Anmeldungen:

Telefon 056 486 27 41

Hilfeleistungen für zuhause

Hebamme

Bis zehn Tage nach der Geburt haben Sie Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme. Gerne vermitteln wir Ihnen eine Adresse.
www.hebamme.ch, www.wochenbettbetreuung.ch

Hauspflege

Die Hauspflegerin unterstützt Sie bei Bedarf in der Haushaltsführung mit den täglich anfallenden Arbeiten, Säuglingspflege sowie Zubereitung von Mahlzeiten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Versicherungsleistungen. Eine Beitragszahlung erfolgt nur mit einem ärztlichen Zeugnis. In Notfällen dürfen Sie sich selbstverständlich auch an die Ärzte, Hebammen und Pflegenden der Frauenklinik des Kantonsspitals Baden wenden. Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 056 486 21 11.

Mütter- und Väterberatung

Wir informieren Ihre Beraterin mittels eines kurzen Briefes. Sie wird sich daraufhin telefonisch bei Ihnen melden. Die Adresse erhalten Sie vor Ihrem Austritt.

Stillberatung

Wir empfehlen ein volles Stillen während sechs Monaten. Wir bieten eine weiterführende Betreuung durch unsere Stillberaterinnen an. Die Krankenkasse übernimmt drei Beratungen.

Zögern Sie nicht, die Dienste der Stillberaterin in Anspruch zu nehmen, wenn Sie Probleme mit dem Stillen oder Abstillen haben:

Stillambulatorium

Kantonsspital Baden AG

5404 Baden

Telefon 056 486 29 45

Montag bis Freitag

9.00 bis 17.00 Uhr

Samstag/Sonntag/Feiertage

9.00 bis 13.00 Uhr

Ausserhalb diesen Zeiten werden Sie mit einer Pflegenden der Wochenbettabteilung verbunden.



Die Klinik ist seit 2003 als «Stillfreundliche Klinik» von UNICEF ausgezeichnet.



Die Klinik ist seit 2003 als «Stillfreundliche Klinik»
von UNICEF ausgezeichnet.

Kantonsspital Baden AG

Departement Frauen und Kinder

Wochenbett

CH-5404 Baden

Telefon 056 486 27 41

Fax 056 486 35 79

frauenklinik@ksb.ch

www.frauenklinik.ch