

Für die Zeit danach

Die ersten Wochen mit Ihrem Baby – ein zauberhaftes Abenteuer beginnt.

SPITAL**USTER**



Unser Glück ist perfekt.
Wir sind unendlich stolz.

Frau O. aus Uster

Das Wochenbett

Rückbildungswehen 4
Wochenfluss/Blutung 4
Schwangerschaftsveränderungen 4
Heultage (Babyblues) 4
Ruhezeiten 4
Duschen/Baden 4
Geschlechtsverkehr 4
Empfängnisfähigkeit/Verhütung 5
Wann zum Arzt? 5

Stillen und Ernährung

Ernährung und Trinken 5
Vormilch/Kolostrum 6
Milcheinschuss 6
Stillrhythmus 6
Bekommt mein Baby genug Milch? 6
Empfindliche/schmerzhafte Brustwarzen 7
Milchstau/Brustentzündung 7
Zu wenig Milch 8
Zu viel Milch 8
Milchaufbewahrung 8
Ernährung mit industrieller Säuglingsmilch 8
Braucht ein Baby einen Nuggi? 8
Hygiene 8
Vitamin-D-Tropfen 9
Ernährung bei Allergien in der Familie 9

Die Pflege von A bis Z

Aufenthalt im Freien 10
Augenpflege 10
Bauchschmerzen/Koliken 11
Lagerung des Kindes 11
Körperpflege 11
Nabelpflege 11
Nagelpflege 11
Gesässpflege 11
Temperatur 12
Unruhiges Kind 12

Persönliches

Checkliste für den Austritt 13
Notizen 14

Nach der Geburt – geben Sie sich die Zeit, die Sie brauchen.

Rückbildungswehen
Sie helfen, Nachblutungen zu verhindern und die Gebärmutter auf ihre ursprüngliche Grösse zu bringen. Rückbildungswehen treten verstärkt beim Stillen auf und können über mehrere Wochen spürbar sein.

Wochenfluss/Blutung
Dauert 4 bis 6 Wochen und ist zu Beginn blutig, später bräunlich-wässrig. Gelegentlich gehen noch Blutklumpen ab.

Schwangerschaftsveränderungen
Geschwollene Beine, Krampfadern, Blasen- und Darmstörungen etc. bilden sich häufig innerhalb der ersten 6 bis 12 Wochen nach der Entbindung zurück.

Heultage (Babyblues)
Nach der Entbindung kann es durch die rasche Hormonumstellung zu Stimmungsschwankungen kommen. Sie beginnen häufig am 2. bis 4. Tag nach der Geburt. Wenn die Stimmungsschwankungen über 6 Wochen anhalten oder sich verschlimmern, melden Sie sich bitte bei Ihrem Arzt.

Ruhezeiten
Ruhezeiten, auch tagsüber, sind wichtig. Der Alltag mit einem Baby ist vor allem am Anfang intensiv. Nutzen Sie deshalb die Zeit, in der Ihr Kind schläft, um selbst zur Ruhe zu kommen.

Duschen/Baden: ab wann möglich?
Sie können sofort nach der Geburt/dem Kaiserschnitt duschen oder baden. Benutzen Sie saubere Tücher, um die Brüste und allfällige Wunden zu trocknen. Möglichst wenig parfümierte Seife (keine Lotion für die Brüste) verwenden. Baden in öffentlichen Bädern ist erst zu empfehlen, wenn der Wochenfluss vorbei ist.

Geschlechtsverkehr: ab wann?
Sobald Sie sich wohl fühlen, Lust verspüren, der Wochenfluss aufgehört hat und allfällige Wunden (Dammrisse oder Dammschnitte, Kaiserschnittwunde) verheilt sind. Die Scheide kann noch sehr trocken und Gleitmittel daher hilfreich sein. Denken Sie an die entsprechenden Verhütungsmassnahmen.



Empfängnisfähigkeit/Verhütung
Das Stillen ist kein absoluter Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft! Bereits 4 Wochen nach der Entbindung kann auch ohne Auftreten einer Monatsblutung eine Schwangerschaft eintreten. Wir empfehlen deshalb, 3 Wochen nach der Geburt mit einer Verhütungsmethode zu beginnen.

Wann sollten Sie sich beim Arzt melden?
Bei Fieber, roten, überwärmten, schmerzhaften Brüsten, starken Unterbauchschmerzen, übelriechendem Ausfluss oder Blutungen, die stärker als die übliche Menstruation sind, melden Sie sich bei Ihrer nachbehandelnden Ärztin oder Ihrem nachbehandelnden Arzt oder direkt bei unserer Dienstärztin oder unserem Dienstarzt. Bei leichteren Beschwerden können Sie sich auch an die Mütterberatung, unsere Wochenbettabteilung oder Stillberatung wenden. Die Telefonnummern finden Sie im Informationsblatt «Wichtige Telefonnummern».

Stillen und Ernährung

Bei der Ernährung Ihres Kindes ist Ihr eigenes Wohlbefinden besonders wichtig.

Ernährung und Trinken während der Stillzeit
Es empfiehlt sich, die gewohnte Ernährung während der Schwangerschaft auch in der Stillzeit beizubehalten. Als Faustregel gilt: 5 bis 6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Vitaminreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte sind optimal.

Ätherische Öle – enthalten zum Beispiel in Knoblauch oder Spargeln – sowie starke Gewürze können den Geschmack der Muttermilch verändern. Das Baby hat sich bereits im Bauch der Mutter daran gewöhnt; auch im Fruchtwasser sind diese Geschmacksnuancen vorhanden. Vermeiden Sie Salbei- und Pfefferminztee. Diese können die Milchmenge reduzieren.

Trinken Sie entsprechend Ihres Durstgefühls (mindestens 2 Liter pro Tag). Sie trinken genügend, wenn Ihr Urin klar bis blassgelb aussieht. Mässiger Kaffeekonsum (3 bis 4 Tassen) und gelegentlich Alkohol (1 Glas pro Hauptmahlzeit, nach dem Stillen genossen) sind möglich.

Stillen ist ein besonderer Moment zwischen Mutter und Kind, bei dem wir Ihnen zur Seite stehen.

Vormilch/Kolostrum
Die Vormilch ist nur in kleinen Mengen vorhanden, dafür ist sie umso reichhaltiger. Die Brustmassage vor dem Stillen bewirkt, dass der Milchfluss angeregt wird und das Neugeborene von dieser Milch profitieren kann.

Milcheinschuss
Findet meistens zwischen dem 3. bis 5. Wochenbetttag statt. Er kann Beschwerden wie Überwärmung und Spannungsgefühl in den Brüsten verursachen. Häufiges Stillen ist in dieser Zeit besonders wichtig. Wärme vor und nach dem Stillen (z. B. mit einem Heiz- oder Traubenkernkissen – Achtung Verbrennungsgefahr, wenn zu heiss), eine Brustmassage mit z. B. Rosengeranien-Lavendel-Öl oder Wickel nach dem Stillen (z. B. Lehmwickel) bringen zusätzliche Erleichterung.

Brusthygiene
Vermeiden Sie eine Infektion, indem Sie die Stilleinlagen regelmässig wechseln. Vor dem Stillen die Hände mit Seife waschen und Haare zusammenbinden.

Stillrhythmus
Das Baby kann gestillt werden, wenn es Hunger zeigt. Je nach Kind kann dies sehr unterschiedlich sein. Anfangs sind 6 bis 12 Stillmahlzeiten in 24 Stunden normal, später reduziert sich die Anzahl. Schläfrige Babys, die ihre Mahlzeiten verschlafen, sollten tagsüber mindestens alle 4 Stunden zum Stillen geweckt werden.

In den ersten 6 bis 8 Wochen wollen manche Babys zu bestimmten Zeiten sehr häufig und zu anderen Zeiten seltener trinken. Klassischerweise treten diese Streumahlzeiten oft am späten Nachmittag oder frühen Abend auf. Streumahlzeiten sind kein Hinweis auf zu wenig Milch, sondern sie sind ein typisches Stillverhalten bei Neugeborenen.

Bekommt mein Baby genug Milch?
Urin und Stuhlgang des Babys geben Auskunft darüber, ob genügend Nahrung aufgenommen wird. Ein voll gestilltes Baby scheidet einen eher farblosen und geruchsarmen Urin aus. Es nässt 5 bis 6 Windeln innerhalb von 24 Stunden. Ab dem 4. Wochenbetttag sollte ein Baby zwei- bis sechsmal Stuhlgang innerhalb von 24 Stunden haben. Nach der 4. bis 6. Lebenswoche ist Stuhlgang alle paar Tage möglich. Muttermilchstuhl ist goldgelb, evtl. körnig und



oft sehr flüssig. Eine wöchentliche Gewichtskontrolle (z.B. bei der Mütterberaterin) gibt ebenfalls Auskunft darüber, ob die Milchmenge genügt.

Empfindliche/schmerzhafte Brustwarzen
Um zu vermeiden, dass die Brustwarzen verletzt werden, und um sicherzustellen, dass das Baby genügend Milch erhält, muss es die Brust korrekt erfassen.

Eine gewisse Empfindlichkeit der Brustwarzen während der ersten Tage ist möglich. Manchmal verspüren Sie anfänglich auch einen leichten Schmerz. Verteilen Sie nach dem Stillen etwas Muttermilch auf den Brustwarzen und lassen Sie sie an der Luft gut trocknen. Eine Salbe auf Wollfettbasis (z.B. Purelan) kann als zusätzlicher Schutz aufgetragen werden.

Milchstau/Brustentzündung
Bei einem Milchstau ist eine frühzeitige Behandlung wichtig, damit keine Brustentzündung entsteht. Mit warmen Wickeln (Heizkissen, Hot Pack, feuchtwarmen Pampers. Achtung Verbrennungsgefahr, wenn zu heiss) vor und nach dem Stillen während jeweils 10 Minuten und häufigem Ansetzen des Kindes an die betroffene Brust gelingt dies gut. Falls sich der Zustand innerhalb von 24 Stunden nicht bessert oder Fieber über 38 Grad auftritt, melden Sie sich bei der nachbetreuenden Fachperson.

Wenden Sie sich bei Fragen rund ums Stillen an:
– Ihre nachbetreuende Hebamme oder Pflegefachfrau
– die Mütter- und Väterberatung Ihrer Gemeinde (kostenlos bis 5-jährig)
– die ambulante Stillberatung (Die Krankenkasse übernimmt drei Beratungen.)

Klein und faszinierend – und so individuell wie wir.

Zu wenig Milch
Bei ungenügender Milchproduktion sollte das Kind häufig angesetzt werden. Die Brust braucht 24 bis 48 Stunden, bis sie auf den erhöhten Bedarf reagiert und mehr Milch produziert. 2 bis 3 Tassen Stilltee pro Tag und vermehrtes Ruhen können unterstützend wirken. Melden Sie sich bei der Stillberaterin für eine Stillkontrolle, um herauszufinden, ob Ihr Kind effizient saugt und die Brust genügend entleert. Benötigen Sie eine Milchpumpe? Diese können Sie bei uns im Spital Uster oder in fast jeder Apotheke mieten.

Zu viel Milch
Bei zu reichlicher Milchproduktion pro Mahlzeit nur an einer Brust stillen. Bei unangenehmer Spannung etwas Milch ausstreichen oder zur Entlastung abpumpen. Dabei die Brust nicht leeren. Nach dem Stillen kühle Wickel auflegen und über den Tag verteilt 2 bis 3 Tassen Pfefferminz- oder Salbeitee trinken.

Milchaufbewahrung
Muttermilch kann 3 bis 5 Tage im Kühlschrank bei 0 bis 4 Grad und 6 Monate im Tiefkühlfach aufbewahrt werden. Industrielle Säuglingsmilch kann 24 Stunden im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Milch möglichst gekühlt transportieren und vor der Verabreichung temperieren. Aufgewärmte Milch sollte innerhalb von 1 Stunde verwendet werden.

Ernährung mit industrieller Säuglingsmilch
Die Trinkmenge pro Tag sollte ca. ein Sechstel des Körpergewichtes betragen. Auch mit der Flasche ernährte Kinder dürfen ihren Trinkrhythmus selbst bestimmen.

Braucht ein Baby einen Nuggi?
Grundsätzlich braucht ein Baby Nahrung, Zuwendung und Körperkontakt. Das Saugbedürfnis der meisten Kinder wird durch das Stillen oder die Flasche ausreichend gestillt; der Nuggi ist nicht unbedingt notwendig. Das Saugen an einem Nuggi kann das Saugverhalten an der Brust und somit die Milchmenge beeinträchtigen.

Hygiene
Pumpset, Flaschen und Nuggi nach Gebrauch mit wenig Spülmittel abwaschen und mit klarem Wasser gründlich spülen. Auch die Reinigung im Geschirrspüler ist möglich. Im ersten Monat einmal täglich 5 Minuten auskochen.



Vitamin-D-Tropfen
Nach Verordnung der Ärztin oder des Arztes für mindestens 3 Jahre verabreichen.

Ernährung bei Allergien in der Familie
Für allergiegefährdete Säuglinge ist das Stillen empfohlen. Eine besondere Diät der Mutter während der Stillzeit ist normalerweise nicht nötig.

> *„Unser Zuhause erwartet uns. Gut zu wissen, dass ich weiter auf kompetente Unterstützung zählen darf."*
>
> *Frau K. aus Effretikon*



Die Pflege von A bis Z

Unsere Erfahrungen für Ihre ersten Schritte.

Aufenthalt im Freien
Sie dürfen mit Ihrem Baby ab sofort ins Freie. Ziehen Sie es der Jahreszeit entsprechend an. Bei kühlem Wetter das Gesicht zum Schutz mit Sonnenblumenöl oder Wind-und-Wetter-Salbe eincremen. Halten Sie sich mit Ihrem Baby im Sommer im Schatten auf und vermeiden Sie direkte Sonne. Ziehen Sie ihm einen Sonnenhut an. Cremen Sie Ihr Baby erst ab dem 1. Lebensjahr mit einer speziellen Baby-Sonnenschutzcreme ein.

Augenpflege
Verklebte Augen können mit Leitungswasser oder Muttermilch ausgewaschen werden. Für jedes Auge einen frischen Wattebausch benutzen und das Kind auf die Seite des fliessenden Äugleins lagern. Achten Sie darauf, immer nach innen, also zur Nase hin zu wischen. Wenn keine Besserung auftritt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Bauchschmerzen/Koliken
Wenn das Baby ohne Hungerzeichen schreit, seine Beinchen anzieht und schwierig zu beruhigen ist, bringen warme Bauchwickel, ein warmes Bad oder eine Bauchmassage (im Uhrzeigersinn) Entspannung. Tragen Sie das Kind in verschiedenen Positionen herum, denn es braucht jetzt Ihre Nähe besonders. Auch eine Tragehilfe wie z. B. Tragetuch, Storchenwiege etc. kann hilfreich sein.

Lagerung des Kindes
Nach der Mahlzeit das Kind aufstossen lassen, dann eine kleine Rolle in den Rücken legen, damit das Baby in leichter Schräglage liegt. Zwischen den Mahlzeiten Rückenlage. Wenn das Kind tagsüber wach ist, kann es zum Spielen auf den Bauch gedreht werden.

Körperpflege
Ein Babybad ein- bis zweimal in der Woche genügt. Sie dürfen Ihr Baby aber auch jeden Tag baden. Bei trockener Haut kann etwas Sonnenblumenöl oder Babybadezusatz ins Wasser gegeben werden. Falten (Leiste, Hals und Achselhöhlen) nach dem Baden gut trocknen. Verwenden Sie für die Ohrenpflege nur einen in Wasser oder Öl getränkten Wattebausch. Wattestäbchen dürfen wegen der grossen Verletzungsgefahr nicht verwendet werden. Cremen Sie nach dem Baden das Gesicht und die Händchen mit Sonnenblumenöl ein.

Nabelpflege
Der Nabel benötigt keine spezielle Pflege. Bei sichtbarer Verschmutzung nur mit Wasser reinigen. Falls er etwas gerötet ist, etwas Calendulatinktur verwenden.

Nagelpflege
Die Fingernägel erst nach 3 bis 4 Wochen zum ersten Mal schneiden. Ein wenig Sonnenblumenöl macht die Nägel weicher. Sie können das erste Schneiden aber auch der Mütterberaterin überlassen.

Gesässpflege
Zu Hause können Sie den Windelbereich mit lauwarmem Wasser und weichen Einwegtüchern reinigen. Für unterwegs sind Baby-Reinigungstücher praktisch. Bei geröteter Haut wechseln Sie die Windeln häufiger. Lassen Sie das Kind vermehrt «unten ohne» an der Luft, anschliessend die gerötеten Stellen mit einer Wundpaste oder Wundsalbe (z.B. Zinksalbe) abdecken.



Temperatur

Messen Sie bei Verdacht auf Fieber die Temperatur. Die normale Körpertemperatur liegt zwischen 36,5 und 37,5 Grad. Geben Sie dem Kind bei Fieber genügend zu trinken, ziehen Sie es weniger warm an und decken Sie es ab. Bei anhaltendem oder hohem Fieber konsultieren Sie notfallmässig eine Ärztin oder einen Arzt.

Unruhiges Kind

Ihr Kind kann aus unterschiedlichen Gründen unruhig sein. Vielleicht hat es Hunger, Bauchschmerzen oder ist müde? Allenfalls ist es «überreizt» und braucht einfach nur getragen zu werden. Vielleicht hilft auch nur ein sanftes Wiegen, leises Sprechen oder Singen. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihr Kind Ihnen mitteilen möchte.

Checkliste für den Austritt

Sie gehen bald nach Hause. Können Sie:

Ihr Kind wickeln ☐ Ja ☐ Nein
Temperatur messen ☐ Ja ☐ Nein

Fühlen Sie sich sicher in der Ernährung Ihres Kindes?

☐ Ja ☐ Nein

Wissen Sie, wie der Nabel gepflegt werden muss?

☐ Ja ☐ Nein

Haben Sie folgende Dokumente zurückerhalten? (sofern abgegeben):

☐ Blutgruppenkarte
☐ Impfausweis

Wurde das Austrittsgespräch mit Ihnen geführt?

durch Pflegefachfrau ☐ Ja ☐ Nein
durch Ärztin/Arzt ☐ Ja ☐ Nein

Ist Ihre nachbetreuende Fachperson organisiert und informiert?

☐ Ja ☐ Nein

Wissen Sie, an wen sie sich bei Fragen, Unwohlsein von Ihnen und Ihrem Kind wenden können?

☐ Ja ☐ Nein

Notizen



Spital Uster, Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster
Tel. +41 (0)44 911 11 11, Fax +41 (0)44 911 11 00, info@spitaluster.ch, www.spitaluster.ch

0006330 – 10/2019 | walder,werber