

Informationen für die erste Zeit zu Hause



Wir gratulieren

Herzliche Gratulation zur Geburt Ihres Kindes.

Wir freuen uns mit Ihnen und möchten mit dieser Broschüre gerne einige Informationen und Tipps für die erste gemeinsame Zeit zu Hause vermitteln. Hilfreiche Adressen finden Sie auf Seite 15.

Wir wünschen Ihnen von Herzen einen guten Start und viel Freude mit Ihrem «Sonnenschein».

Das Team der Frauenklinik



Informationen für die Mutter

Wir unterstützen Sie auf Ihrem individuellen Weg und bieten professionelle Beratung rund um das Thema Stillen und Ernährung des Kindes. Durch das Rooming-in sind Mutter und Kind immer beisammen. Von Anfang an können Sie Ihr Kind kennenlernen und lernen zu verstehen, wie Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes befriedigen können.

Ernährung des Kindes

Gestillte Kinder:

- Muttermilch ist den Bedürfnissen des Kindes angepasst.
- Die durchschnittliche Gewichtszunahme während der ersten 6 Monate beträgt 120 bis 240 Gramm pro Woche.
- In den ersten 3 Monaten erlebt das Kind 3 bis 4 Wachstumsschübe. In dieser Zeit ist häufiges Stillen normal. Es reguliert sich meistens innerhalb von Stunden.
- Wird ein Kind ausschliesslich durch Stillen ernährt, ist die Trinkmenge unbeschränkt.
- Die Zufriedenheit Ihres Kindes und dessen regelmässige Gewichtszunahme bestätigen eine genügende Nahrungsaufnahme.
- Mindestens 6 bis 10 Stillmahlzeiten in 24 Stunden sind optimal. Es kann gut sein, dass Ihr Kind abends in kürzeren Abständen gestillt werden will.

Nicht gestillte Kinder:

- Besprechen Sie mit Ihrer nachbetreuenden Fachperson die Wahl der geeigneten Milch für Ihr Kind.
- Die Trinkmenge richtet sich nach dem Gewicht des Kindes. Lassen Sie sich von einer Fachperson erklären, wieviel Ihr Kind aktuell trinken sollte.
- Die Zufriedenheit Ihres Kindes und dessen regelmässige Gewichtszunahme bestätigen eine genügende Nahrungsaufnahme.

Ernährung für die stillende Mutter

- In der Zeit nach der Geburt und während der Stillzeit empfehlen wir Ihnen eine ausgewogene, abwechslungsreiche Nahrung. Es sollte nicht das primäre Ziel sein, nach der Geburt das Gewicht wie vor der Schwangerschaft schnellstmöglich zu erreichen.
- Es gibt grundsätzlich keine verbotenen Lebensmittel, die Verträglichkeit der verschiedenen Speisen, insbesondere Gemüse, ist sehr individuell. Beobachten Sie Ihr Kind, wie es reagiert.
- Salbei- und Pfefferminztee hat eine milchhemmende Wirkung. Diese können zum abstillen / Milch reduzieren eingesetzt werden.
- Wir empfehlen Ihnen, zu jeder Stillzeit 1 Glas Wasser oder Tee zu trinken. Übermäßiger Konsum von künstlich gesüßten oder kohlenensäurehaltigen Getränken kann beim Kind Blähungen verursachen.
- Auf den Konsum von Nikotin und Alkohol soll verzichtet werden.
- Koffeinhaltige Getränke empfehlen wir nur in Massen und möglichst nach dem Stillen zu konsumieren.

Pflege der Brust und der Brustwarzen

- Luft und Muttermilch sind die beste Pflege für die Brustwarzen. Weitere Pflegeprodukte für die Brustwarzen bekommen Sie nach Bedarf von Ihrer zuständigen Fachperson.
- Wechselnde Stillpositionen und korrektes An- und Absetzen an die Brust und von der Brust schonen Ihre Brustwarzen.
- Parfümierte Kosmetik-Produkte mit Zurückhaltung anwenden (nie auf die Brustwarzen).

Reinigung von Hilfsmittel wie Nuggi, Stillhütchen, Flaschen etc.

- Nach jedem Gebrauch reinigen.
- Während der ersten 3 Monate 2 Mal pro Woche 5 bis 10 Minuten auskochen.
- Materialien trocken und sauber aufbewahren.
- Flaschenaufsätze und Nuggi gehören weder in den Mund von Erwachsenen noch von Geschwistern.

Information zum Gebrauch des Stillhütchens

- Vor Gebrauch anfeuchten und auf korrekte Position des Hütchens achten.
- Für einen optimalen Milchfluss, bitte die Brust vor dem Ansetzen massieren, um den Milchspendereflex auszulösen.
- Milchmenge kann sich durch den Einsatz von Stillhütchen verringern oder die Brust entleert sich nicht ausreichend, was zu Milchstau führen könnte. Zusätzliches Pumpen kann nötig werden.
- Gewichtszunahme des Kindes gut beobachten.
- Ansetzen ohne Stillhütchen anstreben. Unterstützung dafür bietet die nachbetreuende Fachperson oder die Stillberaterin.

Empfehlung zum Einsatz von Schnullern (Nuggis)

- Zuerst Kind mit Körpernähe, Tragen, Singen, Schaukeln beruhigen.
- Der Einsatz von Nuggis kann das Saugverhalten des Kindes verändern/beeinflussen.
- Eine verminderte Milchproduktion und daraus resultierende geringere Gewichtszunahme kann dadurch auftreten.
- Nuggi erst einsetzen, wenn das Stillen gut etabliert ist.
- Einsatz von Nuggis sollte immer unter dem Motto: «so wenig wie möglich und so viel wie nötig» stattfinden.

Milchaufbewahrung

- Behälter immer gut verschliessen und mit dem Datum beschriften.
- Haltbarkeit von Muttermilch:
 - 3 Tage im Kühlschrank
 - 6 Monate im Gefrierschrank (-19°C)
- Nur gekühlte Milch zusammengiessen.
- Tiefgekühlte Milch langsam im Wasserbad auftauen und erwärmen (nicht in der Mikrowelle).
- Aufgetaute Muttermilch muss innerhalb 24 Stunden aufgebraucht werden.
- Bei einem Soor darf die Muttermilch nicht eingefroren werden.
- Wichtig: Milch darf nur 1 Mal aufgewärmt werden!

Brustbeschwerden

Bei Schmerzen, Überhitzung der Brust, Kopfweh, Gliederschmerzen, Hautrötungen oder Fieber melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrer nachbetreuenden Fachperson, bei der Stillberaterin oder bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

Tipps:

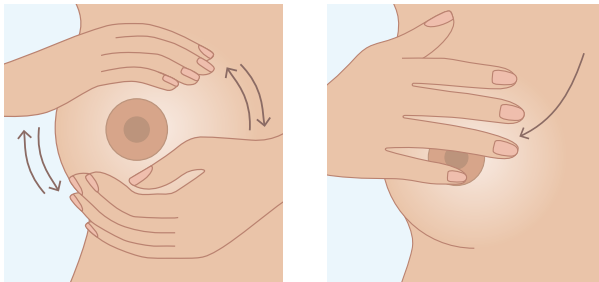
- Vor dem Stillen feuchtwarme Kompressen während 10 Minuten auflegen oder eine warme Dusche nehmen.
- Brust massieren (vor / während / nach dem Stillen).
- Die betroffene Brust alle 2 bis 3 Stunden entleeren durch Stillen, Ausstreichen oder Abpumpen.
- Das Kind so anlegen, dass sein Unterkiefer in Richtung der betroffenen Stelle der Brust zeigt, da diese so besser entleert wird.
- Nach dem Entleeren kühlende Kompressen für 10 bis 15 Minuten auflegen (Cold Packs aus dem Kühlschrank oder z. B. Quarkwickel).

Brustmassage

- Hilft bei der Brustkontrolle.
- Regt die Milchbildung an.
- Kann zur Vorbereitung der Stillmahlzeit eingesetzt werden.
- Bewirkt das Auslösen des Milchspendereflezes.
- Macht die fettreiche Milch für das Kind schneller verfügbar.
- Erleichtert das Entleeren der Brust von Hand.

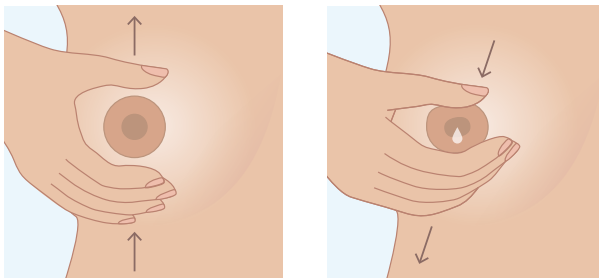
Anleitung zur Brustmassage

- Um Ihre Brust vorzubereiten, legen Sie Ihre Hände flach auf die Brust und massieren Sie mit leichtem Druck das Brustdrüsengewebe der gesamten Brust.
- Anschließend streichen Sie zur Anregung des Milchspendereflexes die Brust vom Ansatz bis über die Brustwarze hinweg.



Manuelles Gewinnen von Muttermilch

- Der Daumen wird von der oberen Brustseite ca. 2 bis 3 cm hinter der Brustwarze platziert. Zeigefinger und Mittelfinger werden an der gleichen Stelle unterhalb der Brust hingelegt.
- Nun drücken Sie die Brust waagrecht Richtung Brustkorb. Die Finger bleiben an der Brust.
- Daumen und Finger werden jetzt nach vorne gerollt. Durch diese Bewegungen werden die Milchkammern entleert.



Hinweise zur Kinder-Pflege

Lassen Sie Ihr Kind von Anfang an niemals unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch liegen. Behalten Sie bei allem was Sie tun, immer eine Hand am Kind. Legen Sie sich alle notwendigen Pflege- und Wickelutensilien in Reichweite zurecht.

Augenpflege

- Wenn die Augen verklebt sind, mit weichem Gazetupfer und lauwarmem Wasser oder physiologischer Kochsalzlösung von aussen zur Nase hin auswaschen.
- Für jedes Auge einen neuen Gazetupfer verwenden. Vorgang so oft wie nötig wiederholen. Tritt nach 2 bis 3 Tagen keine Besserung ein, sollten Sie den Kinderarzt / die Kinderärztin aufsuchen.

Nasen- und Ohrenpflege

- Reinigung mit Watteröllchen und Wasser (kein Wattestäbchen).
- Bei verstopfter Nase: physiologische Kochsalzlösung anwenden.

Nagelpflege

- Wenn sich das Kind kratzt, Nägel mit Ölsalbe eincremen.
- Das erste Schneiden wird ca. 3 Wochen nach Geburt empfohlen.

Nabelpflege

- Der Nabelstumpf fällt bei den meisten Kindern innerhalb der ersten zehn Lebenstage ab.
- Nabel trocken und sauber halten.
- 2 Mal täglich Nabel mit Wecesin® pudern.
- Bei Anzeichen für eine Nabelentzündung: gerötete Haut um den Nabel oder ein blutiger bzw. eitriger Nabel und wenn Fieber dazukommt, kontaktieren Sie umgehend die nachbetreuende Fachperson.

Hautpflege

- Die Hautfalten des Kindes täglich auf Rötung und wunde Stellen kontrollieren.
- Bei trockener Haut Kind mit einer rückfettenden Körperlotion eincremen.
- Werden jedoch zu viele Pflegeprodukte angewendet, wird der natürliche Schutzmantel der Haut angegriffen.

Gesässpflege

- Bei gerötetem Gesäss das Kind möglichst oft nackt strampeln lassen, häufig wickeln und bei Bedarf mit zinkhaltiger Salbe eincremen.
- Nimmt die Rötung nach 2 bis 3 Tagen nicht ab, fragen Sie die nachbetreuende Fachperson oder den Kinderarzt /die Kinderärztin.

Ausscheidung

- **Urin:**

Hat Ihr Kind 4 bis 5 Mal pro Tag nasse Windeln, so können Sie annehmen, dass die Flüssigkeitszufuhr in Ordnung ist.

- **Stuhlgang:**

Gestillte Kinder können bei jedem Stillen volle Windeln haben. Es gibt aber auch gestillte Kinder, die nur alle paar Tage Stuhlgang haben. Diese Zeit sollte 8 Tage nicht überschreiten.

Der Stuhlgang sollte eine hellgelbe Farbe aufweisen. Die Konsistenz ist weich und körnig. Kinder, die mit Schoppennahrung ernährt werden, sollten in der Regel mindestens alle 2 Tage Stuhlgang haben. Dessen Konsistenz ist kompakter.





Temperatur

- Die normale Temperatur des Kindes beträgt 36,5 bis 37,5 °C im Enddarm gemessen.
- Schwankt die Temperatur, überprüfen Sie zunächst die Kleiderwahl und die Zimmertemperatur.
- Bei erhöhter Temperatur (über 38 °C im Enddarm gemessen) kontaktieren Sie den Kinderarzt / die Kinderärztin.

Baden

- 1 bis 2 Mal pro Woche.
- Wassertemperatur: 37 °C.
- Ein Bad am Abend kann beruhigend wirken.

Schlafen / Ruhephasen

- In den ersten Lebenswochen schlafen Kinder sehr viel. Die meisten wachen auf, weil sie Hunger haben und schlafen nach dem Stillen oder der Schoppenmahlzeit bald wieder ein.

- Mit zunehmenden Lebenswochen nehmen auch die wachen Phasen zu. Während diesen Zeiten nimmt Ihr Kind enorm viel wahr, was es dann im Schlaf verarbeitet.
- Erst mit ca. 2 bis 3 Monaten entwickelt sich ein Tag-/Nachtrhythmus.

Optimale Schlafumgebung zur SIDS Prophylaxe

- Zimmertemperatur möglichst bei 18 bis 20 °C.
- Keine Felle, Kopfkissen und Stofftiere im Kinderbett.
- Ein Schlafsack wird empfohlen. Benutzen Sie keine Daunendecken!
- Rauchen Sie keinesfalls in Räumen, in denen sich Ihr Kind aufhält.
- Wenn Ihr Kind unbeaufsichtigt ist, legen Sie es immer in Rückenlage zum Schlafen.

Schreien, Koliken und Beruhigungsvarianten

Weinen ist für Ihr Kind in den ersten Lebenswochen die einzige Art, sich mitzuteilen. Sei es weil es Hunger, Durst, volle Windeln, Schmerzen, Bedarf nach Nähe hat oder einfach müde ist.

Schreiphasen und eventuelle Koliken treten häufig nach den Mahlzeiten und typischerweise gegen Abend auf.

Tipps:

- Bonding
- Pucken
- Bauchmassage im Uhrzeigersinn
- Kind umhertragen, viel Körperkontakt (Tragetuch)
- Kamillen- oder Fencheltee ungesüsst, max. 40 ml/Tag
- Warme Wickel (Kirschkerne) auf den Bauch oder ein warmes Bad
- Ruhige und entspannte Atmosphäre schaffen

Weint Ihr Kind anhaltend und ohne erkennbaren Grund, holen Sie sich frühzeitig Hilfe und Unterstützung bei einer Fachperson; Siehe auch «Hilfreiche Adressen» (S. 15).

Wichtig: Das Kind niemals schütteln!

Spaziergang

- Das Kind der Jahreszeit entsprechend anziehen, ein Spaziergang ist jederzeit möglich.
- Direkte Sonnenbestrahlung verhindern.
- Grosse Menschenmengen meiden (z. B. Warenhäuser, Jahrmarkt).

Vitamin D

- Ab Spitalaustritt erhält Ihr Kind Vitamin D 3 Streuli® als Rachitis-Prophylaxe.
- 1 Mal täglich am Morgen 0,1 ml = 400 I.E. verabreichen.

Kein Tropfenzählen mehr, dank komfortabler Pipette:

1. Gummisauger kurz andrücken und loslassen, um Lösung aufzuziehen
2. Lösung wird auf 0.1ml (= 400 I.E.) aufgezogen
3. Bei der Gabe mit der Pipette darauf achten, dass die Pipette bei Kontakt mit Speichel mit einem trockenen Tuch gereinigt wird.
4. Die Lösung kann auch auf einen Löffel entleert und verabreicht werden

Für die Zeit zu Hause

Hormonelle Veränderung

Eine Mehrheit der Frauen erlebt wenige Tage nach der Geburt ein Stimmungstief («Babyblues»), das innerhalb von Stunden oder Tagen wieder verschwindet. Es betrifft 40–80 % der Mütter und muss nicht behandelt werden. Ca. 10–15 % aller Frauen und ca. 10 % aller Männer entwickeln nach der Geburt eine postpartale Depression.

Fühlen Sie sich an den meisten Tagen depressiv verstimmt, haben Interessenverlust und verminderte Freude an der Mehrheit der täglichen Aktivitäten? Haben Sie zwiespältige Gefühle, gar keine Gefühle oder eine ablehnende Haltung dem Kind gegenüber? Melden Sie sich bitte bei Ihrer nachbetreuenden Fachperson. Sie sind nicht alleine!

Ambulante Stillberatung

Sollten Sie Brustprobleme feststellen, rufen Sie uns bitte umgehend an. Haben Sie Fragen oder gibt es Unsicherheiten im Zusammenhang mit dem Stillen, dürfen Sie gerne einen ambulanten Termin für eine Stillberatung vereinbaren. Von der Krankenkasse werden in der Regel 3 Stillberatungen bezahlt.



Beckenbodenrückbildung

Der Beckenboden wird infolge Schwangerschaft und Geburt geschwächt, was zu Urinverlust führen kann. Aufrechtes Sitzen und Stehen, sowie korrektes Bücken und Heben kann zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur entscheidend beitragen.

Die Schwangerschaftshormone haben zudem die Bänder gelockert, deshalb sollten Sie mindestens 6 bis 8 Wochen warten bevor Sie mit der Rückbildungsgymnastik anfangen. Nach einem Kaiserschnitt empfehlen wir Ihnen erst nach 12 Wochen damit zu beginnen.

Aktivitäten mit grosser Belastung auf den Beckenboden sollten Sie frühestens 6 bis 9 Monate nach der Geburt wieder ausüben. Welche Sportarten sich für Sie eignen, besprechen Sie bitte mit Ihrer Physiotherapeutin oder Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

Wichtige Tipps von unserer Physiotherapie finden Sie auf der Webseite des Spitals.



Kursangebot

Die Frauenklinik bietet nach der Geburt ein umfangreiches Kursangebot an:



Hilfreiche Adressen

Notfall Spital Lachen

+41 55 451 31 11

Stillberatung Spital Lachen

+41 55 451 33 87

Stadtspital Triemli

+ 41 44 416 11 11

Kinderspital Zürich

Festnetz- und Abo-Kunden: 0900 26 67 11 (3.23 CHF/Min. ab Beratungsbeginn)

Prepaid-Kunden: 0900 26 67 12 (3.12 CHF/Min. durchgehend)

Sanität: 144

Polizei: 117

Feuerwehr: 118

Rega: 1414

Tox Info Suisse (Gift-Informationszentrum): 145

www.sf-mvb.ch

Mütter- und Väterberatung der Schweiz

www.elternnotruf.ch

Rund um die Uhr für Familien in Belastungssituationen da.

Die Beratung ist vertraulich und auf Wunsch anonym.

www.schreibabyhilfe.ch

Information zum Thema «Schreibaby» sowie Anlaufstellen für den Notfall

www.postpartale-depression.ch

Informationen und Anlaufstellen zum Thema «postpartale Depression»

Spital Lachen AG
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen SZ
Tel. +41 55 451 31 11
info@spital-lachen.ch
www.spital-lachen.ch

