

Kantonsspital
Baselland
genau für Sie

Austrittsbroschüre für die Eltern

TIPPS FÜR DIE ZEIT ZU HAUSE





Liebe Eltern

Wir gratulieren Ihnen herzlich zu Ihrem Kind! Mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen einige ausgesuchte Tipps aus unserer langjährigen Berufspraxis mit auf den Weg geben.

Viel Glück, Freude und frohe Stunden wünscht Ihnen und Ihrer Familie die Frauenklinik des Kantonsspitals Baselland.

Die Neugeborenen- Pflege

Augen

Die Augen mit sauberem Wasser und einem sauberen Waschlappen oder Watte von aussen nach innen (zur Nase hin) reinigen. Für den Wechsel vom einen zum anderen Auge eine frische Ecke des Waschlappens benutzen. Bei verklebten (fliessenden) Augen, die trotz Auswaschen nach 2 Tagen nicht besser werden, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt.

Bauchschmerzen

Bei Bauchschmerzen empfiehlt sich eine sanfte Bauchmassage im Uhrzeigersinn. Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm und trösten Sie es. Bei Unsicherheit melden Sie sich bitte bei Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt oder bei der Stillberatung.

Finger- und Fussnägel

In den ersten 4 bis 6 Wochen soll man die Finger- und Fussnägel nicht schneiden. Nägel mit Olivenöl oder Lanolin eincremen, sollte sich das Kind verletzt haben.

Gesässpflege

Ein Gesäss mit intakter Haut benötigt keine spezielle Pflege. Bei geröteter, irritierter Haut im Genitalbereich hilft ein häufigeres Wechseln der Windeln. Das Gesäss kann mit einer Hautschutzcreme behandelt werden. Weiter fördert viel frische Luft den natürlichen Heilungsprozess.

Gewichtskontrolle

Das Gewicht wird mehrmals pro Woche durch die Hebammen, Pflegefachkräfte oder die Mütter- und Väterberatung kontrolliert. Sobald das Geburtsgewicht erreicht ist, findet die Gewichtskontrolle nur noch einmal pro Woche statt. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich an die Mütter- und Väterberatung, die Gewichtskontrollen anbietet.

Kinderärztin/Kinderarzt

Wenn nicht anders empfohlen, sollte der erste Kinderarztbesuch innert der ersten 4 Lebenswochen stattfinden.

Körperpflege

Je nach Wunsch der Eltern kann das Baby ein- bis zweimal pro Woche gewaschen oder gebadet werden. Die Wassertemperatur für das Baby beträgt 37 Grad. Bei sehr trockener Haut kann dem Wasser ein spezieller Baby-Badezusatz hinzugefügt werden. Wir empfehlen einfache und bewährte Produkte wie Sonnenblumen-, Oliven- oder Babypflegeöle zum Eincremen – das Öl nicht ins Wasser geben.

Körpertemperatur

Die Temperatur des Kindes sollte zwischen 36,5°C und 37,5°C liegen. Steigt sie über 38°C, beobachten Sie das Aussehen und das Verhalten sowie die Raumtemperatur und passen Sie die Kleidung des Kindes an. Geben Sie genügend Flüssigkeit und kontrollieren Sie die Temperatur nach ca. 1 bis 2 Stunden. Bei weiterem Anstieg oder bei gleichbleibender Temperatur muss die Kinderärztin/der Kinderarzt informiert werden.

Mahlzeiten

Bei kleineren Kindern (unter 3 Kilogramm) sollte eine längere Nahrungspause vermieden werden (ca. alle 3 bis 4 Stunden stillen oder Milch geben, auch nachts, oder nach Absprache mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt).

Nabelpflege

Der abgetrocknete Nabel fällt innerhalb von 5 bis 14 Tagen ab. Bei Rötung oder üblem Geruch sollte die Kinderärztin/der Kinderarzt informiert werden.

Nasen-/Ohrenpflege

Benutzen Sie keine Wattestäbchen. Sie könnten Ihr Kind verletzen. Verwenden Sie stattdessen Watte. Der Gehörgang sollte aber wegen Verletzungsgefahr nicht gereinigt werden.

DIE NEUGEBORENEN-PFLEGE



Pflege der Babyutensilien

Alle Utensilien nach jedem Gebrauch kalt mit Seife abwaschen und danach heiss spülen. «Nuggi», Flaschen, Sauger, «Stillhüetli» und Pumpsets müssen täglich sterilisiert werden. Sie können für 10 Minuten in kochendes Wasser mit ein wenig Essig oder in die Geschirrspülmaschine (bei mind. 60 °C) gegeben werden. Anschliessend mit Wasser gut auswaschen oder spülen.

Schlafen

Lassen Sie Ihr Kind in einem gut gelüfteten, ca. 18 °C bis 20 °C warmen Zimmer in Rückenlage schlafen. Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung. Kinder haben individuelle Schlafbedürfnisse und -rhythmen und wachen nachts häufig mehrmals auf. Beachten Sie die Empfehlungen der Kinderärztin/des Kinderarztes und die SIDS Prophylaxe.

Spazieren

Mit dem Neugeborenen kann man bei jeder Witterung spazieren gehen. Man muss es jedoch den Wetterverhältnissen entsprechend ankleiden, möglichst nicht zu warm; eine Mütze zum Schutz der Ohren ist bei kalten Temperaturen jedoch wichtig. Bei Temperaturen unter 5 °C halten Sie die Spaziergänge kurz.

Stuhlgang

Kinder, die Muttermilch trinken, haben in den ersten 4 bis 8 Wochen mehrmals täglich Stuhlgang. Danach reduziert er sich auf einmal täglich bis einmal pro Woche. Ausserdem beeinflusst die Ernährung der Mutter sowohl Farbe als auch Geruch. Der kindliche Stuhlgang ist gelblich und die Konsistenz eher flüssig. Kinder, die Pulvermilch erhalten, sollten einmal täglich stuhlen. Der Stuhl ist dann eher fester, die Farbe bleibt gleich. Bei Blähungen kann eine Bauchmassage hilfreich sein.

Tag-und-Nacht-Rhythmus

Das Baby kennt am Anfang noch keinen Unterschied zwischen Tag und Nacht. Der Rhythmus pendelt sich mit der Zeit ein. Sie können diesen Prozess unterstützen, indem Sie in der Nacht nicht bei jedem Trinken wickeln und helles Licht vermeiden.

Urin

Das Kind sollte täglich 5 bis 6 nasse Windeln haben. Der Urin sollte eine helle Farbe aufweisen und nicht stark riechen.



Die Mutter

Arztbesuch

Sechs Wochen nach der Geburt sollten Sie zu Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt zur Kontrolle gehen. Dort können Sie auch das Thema der Verhütung ansprechen. Das Stillen ist keine sichere Verhütungsmethode.

Blutung (Wochenfluss)

Es dauert 4 bis 6 Wochen, bis der Wochenfluss versiegt. Verwenden Sie keine Tampons, sondern Binden. Eine leichte Blutung bis 4 Wochen nach der Geburt ist nichts Ungewöhnliches. Bei einer anhaltend starken oder zunehmenden Blutung sollten Sie mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt Kontakt aufnehmen. Die erste Regelblutung kann schon während des Stillens auftreten. Im Allgemeinen erfolgt sie aber erst nach dem Abstillen.

Brustpflege

Solange gestillt wird, vermeiden Sie Seife oder andere parfümhaltige Produkte bei der Brust- und Körperpflege; pH-neutrale Produkte können verwendet werden. Die Brust soll täglich auf Auffälligkeiten

DIE MUTTER

(Rötungen, Verhärtungen, Schmerzen, Überwärmung) kontrolliert werden. Verhärtungen müssen ausmassiert werden. Wie man das macht, haben Sie im Wochenbett gelernt. Sie können jederzeit auch Ihre Hebamme um Rat bitten oder mit unseren Stillberaterinnen Kontakt aufnehmen.

Brustwarzen

Halten Sie die Brustwarzen trocken und sauber. Die Stillkompressen wechseln Sie regelmässig. Nach jedem Stillen die Brustwarzen mit Muttermilch bestreichen und an der Luft trocknen lassen. Bei irritierten Brustwarzen sollte eine spezielle Creme, z.B. Rafael-Salbe oder Lanolin, verwendet werden. Diese erhalten Sie in Apotheken und Drogerien.

Erholung

Während der ersten 8 Wochen sollten Sie sich möglichst schonen. Vermeiden Sie körperliche Arbeiten und gönnen Sie sich wann immer nötig eine Ruhepause.

Ernährung

Achten Sie besonders während der Stillzeit auf eine ausgewogene Ernährung. Von einer Diät in dieser Zeit ist abzuraten. Im Körperfett gelagerte Schadstoffe würden durch das Fasten freigesetzt und gelangen ebenfalls in die Muttermilch. Achten Sie auch auf mögliche Reaktionen Ihres Kindes. Meiden Sie gegebenenfalls die entsprechenden Nahrungsmittel. Wir empfehlen, die in der Schwangerschaft begonnene Einnahme von Vitaminen und Omega3/DHA fortzuführen.

DIE MUTTER



Fieber

Fieber über 38°C im Wochenbett kann ein Zeichen für eine Brust- oder Gebärmutterentzündung sein. Gehen Sie zur Kontrolle zu Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt oder in die Geburtsklinik.

Folsäureprophylaxe

Ihr Kind ist gerade geboren und Sie planen wahrscheinlich noch nicht die nächste Schwangerschaft. Trotzdem möchten wir es nicht versäumen, Sie an die Einnahme von Folsäure zu erinnern, mit der man bereits 1 bis 2 Monate vor der Empfängnis starten sollte. Dies senkt das Risiko für Fehlbildungen beim Kind wie z.B. dem offenen Rücken (Neuralrohrdefekt), Lippen-Kiefer-Gaumenspalten und Herzfehlern.

Gesamtsituation

Durch die Geburt Ihres Kindes ist nun eine neue Familiensituation entstanden, der man mit viel Geduld und Zuversicht begegnen sollte – die aber auch viele Fragen oder Probleme aufwerfen kann. Sie können sich jederzeit an die Mütter- und Väterberatungsstelle Ihrer Gemeinde wenden.

Impfungen

Neugeborene sind durch mütterliche Antikörper gegen Infektionskrankheiten geschützt. Lassen Sie sich impfen, wenn Sie keinen kompletten Impfschutz gegen weit verbreitete Infektionskrankheiten haben. Häufig wird unmittelbar nach der Geburt gegen Röteln, Masern, Windpocken und Keuchhusten geimpft.

Intervall zur nächsten Geburt

Eine Schwangerschaft beansprucht den Körper der Frau. Daher wird in der Regel ein Mindestabstand von 12 bis 18 Monaten bis zur nächsten Schwangerschaft empfohlen. Ist das Intervall kürzer, so steigt auch das Risiko für Komplikationen – dies gilt insbesondere nach einem Kaiserschnitt.

Medikamente

Während der Stillzeit ist es ratsam, soweit möglich auf die Einnahme von Medikamenten zu verzichten. Die Einnahme von unverzichtbaren Medikamenten sollten Sie unbedingt mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt besprechen. Alkohol und Nikotin oder andere Suchtmittel sollten während der Stillphase vermieden werden.

Niedergeschlagenheit

Durch den Wegfall der Plazentahormone erleben einige Frauen Stimmungsschwankungen in den Tagen nach der Geburt. Diese Phase geht meist vorüber. Holen Sie Hilfe, wenn Sie sich anhaltend niedergeschlagen fühlen und melden Sie sich bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt.

Thrombose

In den ersten Wochen nach der Geburt ist eine Frau anfälliger für Gerinnsel, die die Venen verstopfen können. Bewegen Sie sich daher regelmässig und tragen Sie Kompressionsstrümpfe, wenn Sie unter Krampfadern leiden. Wenn ein Bein dicker als das andere wird, sich bläulich verfärbt oder Sie Atemnot verspüren, gehen Sie sofort in die Geburtsklinik zur Kontrolle.

Verhütung

In den ersten 4 bis 6 Wochen haben die meisten Frauen noch keinen Geschlechtsverkehr. In dieser Zeit heilen Geburtsverletzungen, der Wochenfluss versiegt allmählich und der Körper erholt sich von den Anstrengungen der Schwangerschaft und Geburt. Sobald Sie sich wieder fit fühlen, sollten Sie jedoch vor dem ersten Sex bereits mit der Verhütungsmethode Ihrer Wahl begonnen haben.



Das Stillen

Milchmangel

- Trinken Sie genug (2 bis 3 Liter täglich).
- Trinken Sie zwei Mal täglich eine Tasse Stilltee.
- Massieren Sie beide Brüste vor dem Stillen.
- Stillen Sie Ihr Kind häufiger und immer an beiden Seiten.
- Trinken Sie **keinen** Pfefferminz- oder Salbeitee.
Diese wirken sich ungünstig auf die Milchbildung aus.

Milchüberschuss

- Versuchen Sie, die Stillmahlzeiten durch grössere zeitliche Abstände hinauszuzögern.
- Kühlen Sie die Brüste unmittelbar nach dem Stillen mit Quarkwickeln, Eisbeuteln oder kaltem Wasser.
- Trinken Sie Pfefferminz- oder Salbeitee (ca. 3 Tassen täglich).

Muttermilch

Die Muttermilch ist die beste Säuglingsnahrung und enthält alles, was ein Neugeborenes zur Entwicklung braucht. Deshalb wird gesunden

DAS STILLEN

Neugeborenen in der Regel keine zusätzliche Flüssigkeit oder Nahrung gereicht. Zudem beugt häufiges Stillen während der ersten Tage eventuellen Stillschwierigkeiten vor. Stillen Sie Ihr Kind nach seinen Bedürfnissen. Jeder Säugling entwickelt innerhalb einiger Wochen einen eigenen Rhythmus. Wir empfehlen jedoch, schläfrige Kinder spätestens nach 6 Stunden zu wecken. Am Abend machen die meisten Kinder zwischen den Mahlzeiten kürzere Abstände (oft 1 bis 2 Stunden).

Stillmenge

Der Nahrungsbedarf von Säuglingen ist sehr unterschiedlich. Bis zu 10 Stillzeiten sind nichts Ungewöhnliches. Lassen Sie Ihr Kind trinken, solange es will (auf das korrekte Ansetzen achten). Es gibt immer wieder Phasen, in denen Ihr Kind nach mehr Nahrung verlangt. Dies wird vor allem um die 2. und die 6. Lebenswoche sowie im 3. und im 6. Monat beobachtet.

Stillposition

Ziehen Sie sich an einen ruhigen und gemütlichen Ort zurück. Wählen Sie eine entspannte und bequeme Position. Achten Sie auf eine gerade Körperlinie des Kindes (Ohr-Schulter-Hüfte bilden eine Linie). Die Unterlippe des Kindes mit der Brustwarze stimulieren, bis sich der Mund richtig öffnet. Das Kind nahe an die Brust heranziehen. Der Mund sollte die Brustwarze und einen grossen Teil des Warzenhofes umschliessen. Die Lippen des Kindes sollten nach aussen gestülpt sein.

Stillberatung

Im Wochenbett steht Ihnen jederzeit eine Pflegefachkraft mit Erfahrung zur Seite. Wenn möglich besucht die Stillberaterin die Wöchnerin mindestens einmal pro Aufenthalt. Nach dem Austritt werden 3 Stillberatungen von den Krankenkassen bezahlt.

Aufbewahrung der Muttermilch

Abgepumpte Milch kann bis zu 72 Stunden im Kühlschrank oder 6 Monate im Tiefkühlfach (-20 °C) aufbewahrt werden. Einmal erwärmte Milch darf kein zweites Mal aufgewärmt werden.

Milchpumpen

Im Kantonsspital Baselland haben Sie die Möglichkeit, Milchpumpen zu mieten. Das Pflegepersonal steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

UNICEF: Die 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen

1. Das gesamte Personal, welches an der Pflege von Mutter und Kind beteiligt ist, erhält schriftliche Richtlinien zur Förderung des Stillens.
2. Das Personal wird regelmässig geschult, um die Richtlinien erfüllen zu können.
3. Alle Schwangeren werden über die Vorteile und Praxis des Stillens informiert.
4. Mütter haben unmittelbar nach der Geburt Haut zu Haut-Kontakt mit dem Kind. Es wird ihnen ermöglicht, ihr Kind innerhalb der ersten ein bis zwei Stunden nach der Geburt anzulegen.
5. Die Mütter erhalten Anleitung und Unterstützung beim Stillen. Sie werden instruiert, wie sie die Milchproduktion aufrechterhalten können, falls sie zeitweise von ihrem Kind getrennt sind. Mütter von Frühgeborenen, kranken oder behinderten Neugeborenen, die noch nicht an der Brust saugen können, erhalten spezielle Hilfe zur Förderung des späteren Stillens. Mütter, welche nicht stillen, erhalten Anleitung zur Ernährung des Neugeborenen.
6. Säuglinge, die gestillt werden, erhalten nur dann zusätzliche Flüssigkeit oder Nahrung, wenn es dazu eine medizinische Indikation gibt.
7. Das System des Rooming-in erlaubt Mutter und Kind, Tag und Nacht zusammen zu sein; die Einrichtung gewährleistet dieses System.
8. Das Stillen wird dem Rhythmus des Kindes angepasst.
9. Saugflaschen, Schnuller (Nuggi) und Saughütchen werden in den ersten Tagen nach der Geburt vermieden.
10. Die Einrichtung fördert und pflegt eine enge Zusammenarbeit mit den frei praktizierenden Hebammen, Stillberatungs-, Mütter-/Väterberatungsstellen sowie Stillgruppen. Sie überweist die Mütter nach Austritt an diese Fachpersonen.

Wir sind für Sie da

Bei Fragen, Problemen oder sonstigen Unklarheiten informieren Sie Ihre Stillberaterin, Ihre Hebamme, Ihre Mütter- und Väterberatungsstelle, Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt oder die Wochenbettstation des Kantonsspitals Baselland.

Es ist unser Ziel, Ihnen auf unserer Abteilung den bestmöglichen Start in ein neues und spannendes Leben zu bieten. Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation, uns stetig weiterzubilden, um für Sie auf dem neuesten Stand zu sein. Sie können sich vertrauensvoll in unsere Hände begeben, denn wir stehen für

- individuelle Betreuung
- hohe fachliche Kompetenz
- Einfühlungsvermögen
- Objektivität
- Verständnis

Die Frauenklinik des Kantonsspitals Baselland ist zudem als «babyfreundliches Spital» zertifiziert und arbeitet nach den Richtlinien von UNICEF. Auch in schwierigen Situationen stehen wir Ihnen mit unserem Wissen zur Seite und helfen bei der Suche nach der idealen Lösung.

Kantonsspital Baselland

Rheinstrasse 26
CH-4410 Liestal

+41 61 400 40 40
info@ksbl.ch | ksbl.ch