



Ihr Baby ist da

Infos für Eltern

4	Mutter
5	Erholung im Wochenbett Pflege von Dammverletzungen und Kaiserschnittnarben
6	Wochenfluss Rückbildung
7	Sport Babyblues
8	Ernährung Medikamente Rauchen und Alkohol Verdauung
10	Stillen
11	Sexualität
12	Verhütung Menstruation
14	Baby
15	Stillen
16	Aufbewahrung von Muttermilch
17	Ernährung mit Pulvermilch
20	Schlaf
21	Weinen
22	Koliken Stuhlgang
23	Geht es meinem Baby gut?
25	Babypflege
28	Vorbeugung
32	Medizinische Untersuchungen
34	Nun geht das Abenteuer erst richtig los...
35	Nützliche Telefonnummern

Liebe Eltern,

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes! Das Team der Geburtsabteilung wird Sie während Ihres Aufenthalts unterstützen, sich in Ihrer neuen Rolle als Eltern zurechtzufinden. Die Geburt eines Kindes stellt das Paar vor viele neue Fragen: Wie gehe ich als Mutter mit den körperlichen Veränderungen um? Wie pflege ich mein Baby? Was ist der Babyblues?

Diese Wegleitung soll Ihnen mit praktischen Tipps und Infos helfen, das Abenteuer „Baby“ gut vorbereitet anzugehen.

Bei Fragen hilft Ihnen das Pflorgeteam gerne weiter.

Das Team der Geburtsabteilung

Infos zur Geburtsabteilung

Die Geburtsabteilung des HFR empfängt Sie in ihren neuen Räumlichkeiten. Komfort und Privatsphäre stehen bei uns an erster Stelle.

Die Besuchszeiten sind von 14 bis 20 Uhr. Wir bitten die Besucherinnen und Besucher, die Zimmer während der Mahlzeiten und der Pflege zu verlassen. Väter und Geschwister dürfen im Zimmer bleiben. Mutter und Kind brauchen Zeit und Ruhe, um einander kennenzulernen.

Das Babyzimmer ist ein angenehmer, sicherer Ort, wo die Eltern ihr Baby pflegen können.



Erholung im Wochenbett

Nach einer **spontanen (vaginalen) Geburt** dauert der Aufenthalt in der Wochenbettstation meist **2–3 Tage**, nach einem **Kaiserschnitt 4–5 Tage**. Nach dem Austritt werden Sie zu Hause weiterbetreut: Auf Wunsch kommt ab dem Tag nach dem Austritt eine Wochenbetthebamme zu Ihnen nach Hause.

Mit der Geburt eines Kindes kommt viel Arbeit auf Sie zu. Ihr Kind wird oft auch nachts Ihre Zuwendung brauchen. **Legen Sie daher immer wieder Ruhepausen ein**, um sich zu erholen und versäumten Schlaf nachzuholen.

Wenn Ihr Kind tagsüber schläft, nutzen auch Sie die Zeit für ein Nickerchen!

Pflege von Dammverletzungen und Kaiserschnittnarben

Achten Sie in den ersten Wochen nach der Geburt auf eine **sorgfältige Intimhygiene**. Wechseln Sie die Binde jedes Mal, wenn Sie auf die Toilette gehen. Verzichten Sie wenn möglich auf Tampons. Beim Duschen können Sie Ihre gewohnten Pflegeprodukte verwenden. Trocknen Sie danach die Narbe bzw. Naht gut ab.

Meist genügen **ein- bis zweimal duschen pro Tag**, damit Geburtsverletzungen gut abheilen können. Nehmen Sie lieber eine Dusche statt zu baden und gehen Sie in den ersten sechs Wochen nach der Geburt nicht ins Schwimmbad.

6 Wochenfluss

In der Zeit nach der Geburt stösst Ihre Gebärmutter Gewebereste aus, den sogenannten Wochenfluss. **Es handelt sich dabei nicht um Ihre Menstruation.**

Der Wochenfluss **verändert sich in Menge und Farbe**. In den ersten Tagen ist er rot, danach wird er rosa oder bräunlich und zum Schluss farblos. Die **Menge nimmt allmählich ab**, und nach 3–4 Wochen hört er normalerweise auf. Ein **Positionswechsel** kann die Menge ebenfalls verändern: Aufstehen zum Beispiel kann den Ausfluss verstärken. Auch beim Stillen nimmt der Wochenfluss zu, da Sie in diesem Moment ein Hormon ausschütten, das die Gebärmutter zusammenzieht.

Wenn Ihr Wochenfluss unangenehm riecht, wenn Sie Fieber bekommen oder stark bluten, informieren Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

Rückbildung

15–30 Prozent der Frauen, die vaginal geboren haben, leiden nach der Geburt unter Harninkontinenz. Bei den meisten verschwindet das Problem in den folgenden Monaten von selbst. Wenn dies nicht der Fall ist und Sie immer wieder kleine Mengen Urin verlieren, sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt darüber. Er kann Ihnen ein Beckenbodentraining bei einer spezialisierten Physiotherapeutin verschreiben.

Sport

Je nachdem, wie Sie geboren haben, können Sie Ihre gewohnten sportlichen Aktivitäten früher oder später wieder aufnehmen. Lassen Sie es jedoch ruhig angehen.

Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt kann Sie bei der Nachkontrolle beraten.



Babyblues

7

Vielleicht fühlen Sie sich einige Tage nach der Geburt Ihres Kindes **traurig und niedergeschlagen**: Sie haben den **Babyblues**. Verantwortlich dafür sind der Hormonabfall nach der Geburt und die grossen Veränderungen, die mit der Ankunft Ihres Kindes einhergehen.

Die Symptome sind vielfältig – Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Weinen usw. **Der Babyblues ist eine normale Reaktion und sollte nach rund zwei Wochen von alleine vorübergehen.** Falls die Symptome jedoch andauern oder sogar stärker werden, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Wir können Sie zudem psychologisch unterstützen. Bitte wenden Sie sich an das Pflegepersonal, um einen Termin mit einer Psychologin oder einem Psychologen des HFR zu vereinbaren (T 026 306 29 00).

8 Ernährung

Ernähren Sie sich möglichst ausgewogen und lassen Sie sich Zeit, Ihre alte Figur zurückzugewinnen. Bei Bedarf hilft Ihnen das Team der Ernährungsberatung gerne weiter.

Medikamente

Wie in der Schwangerschaft müssen Sie auch in der Stillzeit vorsichtig sein mit der Einnahme von **Medikamenten**, da diese **in die Muttermilch übergehen** können. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie beraten.

Rauchen und Alkohol

Stillende Mütter sollten möglichst aufs Rauchen verzichten, da das Nikotin und andere Giftstoffe in die Muttermilch übergehen. Rauchen wird ausserdem mit dem plötzlichen Kindstod in Verbindung gebracht: Das Risiko ist bei rauchenden Müttern doppelt so hoch. Ihr Baby sollte nie Tabakrauch ausgesetzt sein, weder im Auto noch in der Wohnung.

Auch Alkohol sollten stillende Mütter nur gelegentlich und dann in kleinen Mengen geniessen. Wir empfehlen Ihnen, nach dem Alkoholgenuss mindestens zwei Stunden zu warten, bevor Sie das nächste Mal stillen.

Verdauung

Nach der Geburt kann der Stuhlgang Schwierigkeiten bereiten, vor allem bei Nähten im Dammbereich. **Essen Sie ballaststoffreich** (Vollkornbrot, Orangen, Zwetschgen usw.), trinken Sie ausreichend (mindestens 1,5 Liter pro Tag) und bewegen Sie sich viel, um Ihre Verdauung wieder in Gang zu bringen.



10 Stillen

Wenn Sie stillen, **achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung**. Sie dürfen alles essen, doch jedes Baby reagiert individuell auf die Ernährung seiner Mutter. Wichtig ist, dass Sie **genügend Wasser trinken**, da Ihr Körper in der Stillzeit mehr Flüssigkeit braucht.

Vorsicht!

Halten Sie sich bei **koffeinhaltigen Getränken** zurück, zu viel davon kann Ihr Baby unruhig machen.

Wenn Sie **rauchen**, tun Sie dies **nach dem Stillen**, nicht vorher. Auch Nikotin geht in die Muttermilch über.

Verzichten Sie auf Alkohol. Wenn Sie jedoch zu einer besonderen Gelegenheit ein Glas trinken möchten, tun Sie dies gleich nach dem Stillen.

Körperliche Auswirkungen

Stillen kann zu Scheidentrockenheit und einer verminderten Libido führen. Ein Gleitmittel kann beim Geschlechtsverkehr hilfreich sein. Wenn Sie stillen, setzt Ihre Menstruation womöglich später ein, ist schwächer, stärker oder dauert länger als gewohnt.

Stillen ist kein zuverlässiges Verhütungsmittel.



Sexualität

11

Es ist **von Paar zu Paar verschieden, wann es nach der Geburt zum ersten Mal wieder Geschlechtsverkehr hat**. Medizinisch gesehen ist keine Frist einzuhalten, ausser wenn Sie eine Dammnahrt haben. Dann sollten Sie 4–6 Wochen warten, bis sich die Fäden aufgelöst haben.

12 Verhütung

Während Ihres Aufenthalts bei uns **sprechen wir mit Ihnen über geeignete Verhütungsmethoden.** Die meisten unserer Patientinnen erhalten bei ihrem Austritt ein Rezept für die Minipille Cerazette, die ab dem 21. Tag nach der Geburt täglich einzunehmen ist. Stillen ist kein sicheres Verhütungsmittel!

Ihre Wochenbetthebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt kann Sie zu diesem Thema beraten.

Menstruation

Wenn Sie nicht stillen, setzt Ihre Periode ca. 6 bis **15 Wochen nach der Geburt** wieder ein. Je häufiger Sie stillen, desto später setzt die Menstruation wieder ein. Auch wenn Sie noch nicht wieder menstruieren, **können Sie bereits wieder einen Eisprung haben und schwanger werden.**





Stillen

Stillbabys trinken fünf- bis sechsmal täglich von der Brust, öfter in der zweiten Tageshälfte (etwa zwischen 14 und 2 Uhr). In der ersten Tageshälfte schlafen sie mehr. Das Pflegepersonal der Geburtenabteilung wird von unseren beiden Stillberaterinnen speziell geschult, was das Thema Stillen betrifft. Zögern Sie nicht, sich an unsere Stillberaterinnen zu wenden.

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Eine spezielle Diät ist nicht nötig, Ihr Baby passt sich Ihrer Ernährung an.

Aufbewahrung von Muttermilch

Im Spital

- ▶ 48 Stunden im Kühlschrank

Zu Hause

- ▶ 5 Tage im Kühlschrank
- ▶ 10 Stunden bei Zimmertemperatur (19 bis 22°C)
- ▶ 4 bis 6 Stunden bei Temperaturen ab 25°C

Im Idealfall verwenden Sie die Muttermilch innerhalb von 48 Stunden.

Hygiene

- ▶ Duschen Sie täglich.
- ▶ Waschen Sie sich die Hände vor dem Stillen bzw. Abpumpen.
- ▶ Verwenden Sie saubere, trockene Stilleinlagen.
- ▶ Reinigung des Materials: Reinigen Sie das Material in warmem Wasser mit etwas Geschirrspülmittel, spülen Sie es gut ab und lassen Sie es an der Luft trocknen.
- ▶ Sterilisieren Sie das Material zu Hause einmal täglich, wenn Ihr Baby noch im Spital oder weniger als einen Monat alt ist und/oder an einer Infektion oder Soor leidet. Andernfalls reicht es, das Material dreimal pro Woche zu sterilisieren.

16 Aufbewahrung von Muttermilch

Im Kühlschrank

Mischen Sie kalte und warme Milch nicht. Sie können die Milch von verschiedenen Tagen mischen, müssen dabei jedoch das Datum der ältesten Milch beachten. Verwenden Sie zur Aufbewahrung einen Behälter aus Glas.

Muttermilch einfrieren

Wenn Sie Milch einfrieren wollen, tun Sie dies **gleich nach dem Abpumpen**. Frieren Sie kleine Portionen von **60 bis 120 ml** ein, lassen Sie unter dem Rand 2,5 cm Platz und versehen Sie den Behälter mit dem Datum. Am besten verwenden Sie einen Glasbehälter mit einem festen Deckel, den Sie erst richtig zudrehen, wenn die Milch gefroren ist.

Aufbewahrung

- ▶ 2 Wochen im Tiefkühlfach ohne Klappe
- ▶ 3 bis 4 Monate im Tiefkühlfach mit Klappe
- ▶ 6 Monate und mehr in der Tiefkühltruhe (-19°C)

Muttermilch auftauen

- ▶ Tauen Sie gefrorene Muttermilch erst im Kühlschrank, danach unter warmem Wasser auf.
- ▶ Oder stellen Sie den Behälter in kaltes Wasser, das Sie langsam erwärmen.
- ▶ Verzichten Sie auf die Mikrowelle (Verbrennungsgefahr, Zerstörung von Vitaminen).
- ▶ Aufgetaute Muttermilch sollte im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von 24 Stunden aufgebraucht werden.

Aufgetaute Milch darf nach dem Erwärmen nicht weiter aufbewahrt werden!

Ernährung mit Pulvermilch

17

Richten Sie sich wie fürs Stillen an einem ruhigen, gemütlichen Ort ein, um Ihrem Baby die Flasche zu geben. Genießen Sie diesen besonderen Moment der Zweisamkeit.

Einige Anhaltspunkte

Füttern Sie Ihr Kind nach Bedarf, d. h. geben Sie ihm die Flasche sechs- bis siebenmal täglich.

Die Menge hängt vom Appetit und dem Gewicht Ihres Babys ab.

1. Lebenstag	2. Lebenstag	3. Lebenstag
6-mal 10 ml	6-mal 20 ml	6-mal 30 ml

Beispiele:

Und so weiter bis ans Ende der 1. Lebenswoche. Die Milchmenge, die das Baby trinkt, nimmt bis zum 10. Lebenstag stetig zu (max. 100 ml pro Flasche).

Nach dem 10. Tag können Sie sich an den folgenden Richtwert halten:

Gewicht des Kindes geteilt durch 6 = Milchmenge, die das Kind innerhalb von 24 Stunden braucht. Diese tägliche Menge teilen Sie danach auf die Anzahl Mahlzeiten auf.





18 Ernährung mit Pulvermilch

Zubereitung der Pulvermilch

- ▶ Waschen Sie sich gründlich die Hände.
- ▶ Sorgen Sie für eine saubere Abstellfläche.
- ▶ Zur Zubereitung lösen Sie das Milchpulver in Wasser auf.
- ▶ Wenn Sie **Leitungswasser** verwenden, sollten Sie dieses zuvor **abkochen. Schwach mineralisiertes Mineralwasser ohne Kohlensäure** brauchen Sie nicht abzukochen. Einmal geöffnete Mineralwasserflaschen müssen jedoch **innerhalb von 24 Stunden aufgebraucht werden.**
- ▶ Ermitteln Sie, wie viel Pulvermilch Sie für 12 Stunden benötigen (3 bis 4 Flaschen).
- ▶ Berechnen Sie gemäss den Angaben auf der Packung, wie viel Wasser und wie viele Messlöffel Milchpulver Sie dafür brauchen. Allenfalls erhalten Sie dabei mehr Milch als gewünscht, da immer volle Messlöffel angegeben werden. **Das Milchpulver im Messlöffel muss gestrichen sein, nicht festgedrückt oder gehäuft.** Die meisten Schachteln haben einen Anschlag, der beim Abmessen hilft. Sonst können Sie auch einen sauberen Messerrücken verwenden.
- ▶ Lassen Sie das Leitungswasser nach dem Aufkochen **abkühlen** oder verwenden Sie Mineralwasser.
- ▶ Geben Sie das Milchpulver in gestrichenen Messlöffeln bei.
- ▶ Rühren Sie das Ganze mit einem sauberen Schneebesen um.
- ▶ Lassen Sie die Mischung weiter abkühlen, um sie in einer sterilisierten Flasche aufzubewahren.

Die Flasche geben

- ▶ Geben Sie die gewünschte Milchmenge in eine Trinkflasche.
- ▶ Erwärmen Sie diese im Wasserbad oder im Flaschenwärmer, **jedoch niemals in der Mikrowelle.**
- ▶ Richten Sie sich gemütlich ein.
- ▶ Geben Sie Ihrem Baby die Flasche. Sobald Ihr Baby grössere Mengen trinkt, lassen Sie es ab und zu **eine Pause machen.**
- ▶ Es ist wichtig, dass Sie die Flasche steil genug halten: **Der Sauger muss ganz mit Milch gefüllt sein,** damit das Baby beim Trinken nicht zu viel Luft schluckt. Wenn sich auf der Milchoberfläche kleine Luftblasen bilden, tritt genug Milch aus.
- ▶ Um den Durchfluss zu erhöhen, können Sie den **Schraubring um den Sauger ein wenig lösen.**
- ▶ Wenn Ihr Baby die Flasche nicht fertigtrinkt, sollten Sie sie **innerhalb von einer Stunde aufbrauchen. Andernfalls schütten Sie die Milch weg.**
- ▶ Nachdem Sie Ihrem Kind die Flasche gegeben haben, halten Sie es aufrecht, damit es ein Bäuerchen machen kann.



20 Ernährung mit Pulvermilch

Milchflaschen reinigen und sterilisieren

Milchflaschen müssen gründlich gereinigt werden.

Nehmen Sie die Flasche auseinander und reinigen Sie die Einzelteile (Flasche, Ring und Sauger) gründlich mit wenig Geschirrspülmittel. Spülen Sie alles gründlich mit heissem Wasser.

Während der ersten 3 Lebensmonate muss das Material sterilisiert werden.

- ▶ **Heiss-Sterilisation:** Legen Sie das Material für 15 bis 20 Minuten in ein Sterilisiergerät oder kochen Sie Flasche und Ring 10 Minuten lang und den Sauger 3 Minuten lang in einem Topf mit kochendem Wasser aus.
- ▶ **Kaltsterilisation (Desinfektion):** Legen Sie das Material 30 Minuten lang in einem Topf mit kaltem Wasser und einer Desinfektionstablette ein.

Bewahren Sie das Material an einem sauberen Ort in der Küche auf. Damit es steril bleibt, trocknen Sie es nicht mit einem Tuch ab, **sondern lassen Sie es an der Luft trocknen.**

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihre Hebamme, die Mütterberatung oder Ihren Kinderarzt. Diese Fachpersonen werden bei den Kontrollen feststellen, wie sich Ihr Kind entwickelt, und Ihnen Tipps geben, wie Sie seine Ernährung optimal gestalten.

Schlaf

Schlafen ist – wie Essen – ein Grundbedürfnis Ihres Babys. Die ersten Wochen verbringen Babys mehrheitlich mit Schlafen, da sich ihr Gehirn noch weiterentwickelt. Sie können Tag und Nacht noch nicht unterscheiden.

Im Schlaf wechseln verschiedene Schlafphasen einander ab. Vielleicht bewegt sich Ihr Baby oder gibt Geräusche von sich. Dann ist es wichtig, dass Sie es nicht aufnehmen, um seinen Schlafzyklus nicht zu stören.

Weinen

21

Ein weinendes Baby kann die Eltern beunruhigen oder irritieren. **Ihr Baby will Ihnen damit etwas mitteilen** – was, finden Sie mit der Zeit heraus. Vielleicht hat es Hunger, eine volle Windel, Schmerzen oder möchte getragen werden?

Ihr Baby weint nicht grundlos. Bis es etwa drei Monate alt ist, kann Ihr Baby das Weinen nicht bewusst einsetzen. Wenn Sie sich am Anfang etwas hilflos fühlen, wenn Ihr Baby weint, gehen Sie nach dem **Ausschlussverfahren** vor: Ist es hungrig? Braucht es frische Windeln? Sucht es Ihre Zuwendung? So lernen Sie die Bedürfnisse Ihres Babys mit der Zeit immer besser kennen.

Babys können durchschnittlich drei Stunden pro Tag weinen, vor allem abends. Wenn Sie müde und erschöpft sind und nicht mehr weiterwissen, **legen Sie Ihr Baby für einen Moment in sein Bettchen und bitten Sie Ihren Partner oder jemand anderes um Hilfe.**

Wichtig: Schütteln Sie Ihr Baby niemals! Weitere Infos finden Sie in der Broschüre zum Schütteltrauma (Shaken Baby Syndrom).



22 Koliken



Wenn Ihr Baby nach den Mahlzeiten weint, hat es vielleicht Bauchkrämpfe (Koliken). Windet es sich und tritt es mit den Füßen in die Luft?

Dann probieren Sie Folgendes:

- ▶ Massieren Sie das Bäuchlein Ihres Babys sanft und gleichmässig im Uhrzeigersinn.
- ▶ Wärmen Sie sein Bäuchlein sanft mit einem kleinen, leicht erwärmten Kirschkernkissen. Vorsicht, Verbrennungsgefahr – vermeiden Sie direkten Hautkontakt!
- ▶ Flössen Sie Ihrem Baby etwas ungesüssten Kamillen- oder Fencheltee ein.

Bleiben Sie ruhig, auch wenn Ihr Baby weiterweint. Diese Phase geht vorüber. Im Alter von drei Monaten hören die Bauchkrämpfe meist wieder auf.

Falls keine Besserung eintritt, fragen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt um Rat.

Stuhlgang

Wenn Sie stillen, hat Ihr Baby unregelmässigen Stuhlgang. Es kann bis zu zehn volle Windeln pro Tag haben. Der Stuhl von Stillbabys ist eher flüssig-körnig und gelb-orangefarben. Nach 4–6 Wochen nimmt die Häufigkeit des Stuhlgangs ab, die Menge jedoch zu.

Flaschenbabys haben weniger oft Stuhlgang; ihr Stuhl ist fester und senffarben.

Geht es meinem Baby gut?

23

Zu Hause brauchen Sie die Körpertemperatur Ihres Babys nicht jeden Tag zu messen. Zur Kontrolle legen Sie ihm einfach eine Hand auf Stirn oder Nacken. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Kind Fieber hat, messen Sie die Temperatur im After. **Die normale Körpertemperatur liegt zwischen 36,5°C und 37,5°C.** Beträgt die Temperatur 37,5°C, achten Sie darauf, dass Ihr Baby nicht zu warm angezogen ist, und messen Sie die Temperatur eine Stunde später erneut.

Sinkt die Temperatur nicht wieder unter 37,5°C, rufen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt an.

Sie brauchen nicht extra eine Babywaage zu kaufen, um das Gewicht Ihres Kindes zu kontrollieren. **Wenn es fünf- bis sechsmal täglich nasse Windeln hat und nach dem Stillen zufrieden ist, heisst das, dass es genug zu sich nimmt.** Sollten Sie trotzdem Zweifel haben, fragen Sie Ihre Wochenbetthebamme oder die Mütterberaterin Ihrer Region, bis Sie den nächsten Kinderarzttermin haben.



24 Babypflege

Baden

Sie brauchen Ihr Baby nicht täglich zu baden. 2–3 Bäder pro Woche genügen. Was müssen Sie beim Baden beachten?

- ▶ Das Badezimmer sollte angenehm warm sein.
- ▶ Legen Sie alles bereit, bevor Sie anfangen.
- ▶ Das Badewasser sollte 37°C warm sein (messen Sie die Temperatur mit einem Badethermometer oder dem Ellbogen).
- ▶ Alle Pflegeprodukte sollten von derselben Linie sein. Wenden Sie die Produkte wegen des Allergierisikos nur sparsam an.
- ▶ Reinigen Sie zuerst Gesicht und Körper und am Schluss den Po.
- ▶ Trocknen Sie die Hautfalten Ihres Babys gründlich ab (Hals, Achseln, Schenkel).
- ▶ Massieren Sie Ihr Kind, wenn es zufrieden ist und ihm die Massage gefällt.

Vorsicht! Lassen Sie Ihr Baby nie unbeaufsichtigt in der Badewanne – Ertrinkungsgefahr!



Haut

In den ersten Lebenstagen können sich kleine Pickel bilden, der sogenannte Neugeborenenausschlag (Erythema toxicum). Es handelt sich dabei um eine **natürliche Anpassungsreaktion** Ihres Babys an seine neue Umgebung. Der Ausschlag verschwindet von alleine wieder.

Wickeln Sie Ihr Baby regelmässig und trocknen Sie die Haut am Po gut ab. Hat Ihr Baby einen wunden Po, kann eine **zinkoxidhaltige Salbe** helfen.



26 Babypflege

Gesicht

Reinigen Sie die **Augen** mit Wasser und einem sauberen Wattepad, indem Sie von aussen nach innen wischen (nicht hin und her). Nehmen Sie für jedes Auge einen eigenen Wattepad, um keine Keime zu verschleppen.

Bei fliessenden/verklebten Augen: Waschen Sie fliessende oder verklebte Augen mehrmals täglich mit Wasser, Schwarztee oder Muttermilch aus. Tritt nach zwei Tagen keine Besserung auf, fragen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.

Die **Nase** können Sie mit physiologischer Kochsalzlösung reinigen.

Um die **Ohren** zu putzen, drehen Sie etwas Watte zu einem Zipfel. Benutzen Sie keine Ohrenstäbchen für Erwachsene, sie können das Trommelfell beschädigen.

Nabel

Reinigen Sie den Nabel bei jedem Wickeln mit dem empfohlenen Desinfektionsmittel. Sobald er abfällt (zwischen dem 5. und 10. Tag nach der Geburt), reinigen Sie den Nabel dreimal täglich, bis er sauber und trocken ist. Vorsicht: Ist der Nabel rot, entzündet oder eitrig, melden Sie dies Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt.

Nägel

Die Nägel Ihres Babys brechen leicht ab, dürfen wegen **Verletzungsgefahr** jedoch erst geschnitten werden, wenn Ihr Baby zwei Monate alt ist. Sollte Ihr Baby sich kratzen, reiben Sie seine Nägel mit etwas Öl ein oder ziehen Sie ihm Handschuhe an. Nach zwei Monaten können Sie eine Nagelschere oder einen Nagelknipser für Babys oder eine Feile benutzen.



28 Vorbeugung

Vorbeugung von Unfällen zu Hause

Jetzt ist Ihr Baby noch klein und bewegt sich wenig. Doch von einem Tag auf den andern wird es sich drehen können. Lassen Sie es deshalb nie allein auf dem Wickeltisch. **Wenn Sie etwas vergessen haben, z. B. ein Kleidungsstück, nehmen Sie Ihr Baby immer mit.**

Sie erhalten eine Präventionsbroschüre zu den Gefahren, die für Ihr Kind in den verschiedenen Entwicklungsstufen bestehen.

Plötzlicher Kindstod (0 bis 9 Monate)

Obwohl die Ursachen des plötzlichen Kindstods bis heute ungeklärt sind, gibt es **Risikofaktoren**. Mit diesen einfachen Vorkehrungen senken Sie das Risiko für Ihr Baby:

- ▶ Halten Sie die Zimmertemperatur auf 18–20°C und lüften Sie mehrmals täglich.
- ▶ Lassen Sie Ihr Baby immer auf dem Rücken schlafen.
- ▶ Rauchen Sie nicht in seiner Anwesenheit.
- ▶ Statten Sie das Babybett mit einer harten Matratze und einem geeigneten Schlafsack aus (keine Decke oder Kissen).
- ▶ Im Kopfbereich des Babys sollten keine Plüschtiere liegen.
- ▶ Wenn möglich, stillen Sie.

Vitamin D

Sobald Sie wieder zu Hause sind, **erhält Ihr Baby Vitamin D, um Rachitis vorzubeugen**. Flössen Sie ihm die empfohlene Dosis vor einer Mahlzeit direkt in den Mund ein.

Flacher Hinterkopf (Plagiozephalie)

Weil Ihr Baby viel Zeit in der Rückenlage verbringt, kann sich sein Hinterkopf abflachen. **Achten Sie darauf, dass Ihr Baby den Kopf regelmässig auf beide Seiten dreht.**

Erste Ausflüge

Sobald Sie wieder zu Hause sind, können Sie mit Ihrem Baby nach draussen gehen. Achten Sie aber darauf, seinen **Kopf gut vor Kälte, Wind und Sonne zu schützen**. Lassen Sie Ihr Baby an sonnigen und/oder heissen Tagen nie in der Sonne liegen, sondern halten Sie sich im Schatten auf. Im ersten Lebensjahr sollten Sie Ihr **Baby nie direktem Sonnenlicht aussetzen**. Achten Sie auf einen guten Sonnenschutz.

Verwenden Sie im Auto immer einen altersgerechten Kindersitz.





32 Medizinische Untersuchungen

Während Ihres Spitalaufenthalts

Die Kinderärztin oder der Kinderarzt wird bei Ihrem Baby eine klinische Kontrolle durchführen. Daneben überprüft das Pflegepersonal Gewicht und Körpertemperatur Ihres Babys mindestens einmal täglich. Weitere Untersuchungen erfolgen bei Bedarf.

Wir nehmen an Ihrem Baby folgende Standardtests vor:

Die **Pulsoxymetrie** dient dazu, die Sauerstoffsättigung im Blut Ihres Babys zu messen. Dazu wird ein spezielles Gerät auf die Hand oder den Fuss Ihres Babys gelegt. Die Untersuchung ist schmerzlos und erfolgt innerhalb von zwölf Stunden nach der Geburt.

Um allfällige Gehörschäden frühzeitig zu erkennen, führen wir einen **Hörtest** durch. Dabei wird eine kleine Sonde im Ohr platziert. Bei einem von 1000 Kindern wird ein Hörproblem festgestellt. Auch diese Untersuchung ist schmerzlos. Im Zweifelsfall überweisen wir Ihr Kind an einen HNO-Spezialisten.

Beim **Guthrie-Test** entnehmen wir Ihrem Baby am 4. Lebenstag etwas Blut aus der Ferse. Dieser Test wird in der Schweiz standardmässig bei allen Neugeborenen durchgeführt und dient dazu, seltene Erbkrankheiten frühzeitig zu erkennen. Je nachdem, wann Sie nach Hause zurückkehren, führt das Personal der Geburtsabteilung oder Ihre Wochenbetthebamme den Test durch.

Die Haut von Neugeborenen kann sich zuweilen gelblich verfärben. Eine solche Neugeborenen-Gelbsucht ist jedoch fast immer harmlos. Die Messung erfolgt über die Haut. Erst ab einem bestimmten Grad braucht es eine Blutentnahme zur Kontrolle.

33

In gewissen Situationen (Schwangerschaftsdiabetes, Frühgeburt, geringes Geburtsgewicht usw.) misst das Pflegepersonal zudem den Blutzuckerwert Ihres Babys. Dabei wird ein Tropfen Blut aus der Ferse entnommen.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an das Pflegefachpersonal, die Kinderärztin oder den Kinderarzt.

Elternzimmer auf der Neonatologie

Ist Ihr Baby in der Neonatologie hospitalisiert, können Sie ein eigens dafür eingerichtetes Elternzimmer benutzen. Erkundigen Sie sich beim Pflegeteam der Neonatologie, ob noch Plätze frei sind.

Beim Austritt

Vereinbaren Sie mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt Ihrer Wahl einen Termin für die Monatskontrolle nach vier Wochen. Rund sechs Wochen nach der Geburt fällt zudem ein Hüftultraschall an, um eine allfällige Fehlstellung der Hüfte zu ermitteln. Sie können diesen entweder bei Ihrer Kinderärztin, Ihrem Kinderarzt oder im Spital durchführen lassen. Möchten Sie den Hüftultraschall im Spital machen lassen, wird eine Pflegefachperson beim Austritt einen Termin mit Ihnen vereinbaren.



34 Nun geht das Abenteuer erst richtig los...

Das Spitalteam wird Ihre Wochenbett-Hebamme von Ihrem bevorstehenden Austritt benachrichtigen. Die Hebamme wird Sie auf diesem neuen Lebensabschnitt begleiten.

Zu Hause muss jedes Familienmitglied seinen Rhythmus und seinen Platz im Familiengefüge finden. Wir wünschen Ihnen einen gelungenen Start!

Das Spitalpersonal bemüht sich, Sie jederzeit optimal zu betreuen und zu beraten. Sollten Sie dennoch etwas zu beanstanden haben, teilen Sie dies bitte schriftlich der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe mit.



©JO BERSIER

Nützliche Telefonnummern

35

Sprechstunde für Gynäkologie und Geburtshilfe

026 306 29 00
maternite.h-fr.ch/de
www.hebamme-freiburg.ch

Kindernotfall

Kidshotline 0900 268 001
(in Zusammenarbeit mit Medi24)
Gebühr: 2.99 CHF/Minute
max. 29.90 CHF/Anruf



Miteinander

für intensive Momente