



Die erste Zeit mit Ihrem Baby



Unsere Maternité... wo Leben beginnt.

Inhalt

S. 4 Wichtige Termine

S. 5 Kontakt

S. 6 Informationen für die Mutter

S. 8 Informationen zu Ihrem Baby

S.12 Ernährung

S. 15 Fazit

“Die Geburt eines Kindes ist ein einzigartiges und unvergessliches Ereignis“

Liebe Eltern

3

Wir gratulieren Ihnen herzlich zur Geburt Ihres Kindes!

Diese Broschüre soll Ihnen nützliche Ratschläge für die erste Zeit zu Hause geben und einige Ihrer Fragen beantworten.

Das Pflegepersonal der Geburtsabteilung ist für Sie da, um Sie während dieser besonderen Zeit zu begleiten und anzuleiten.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in unserem Spital!

Das Team der
Geburtsabteilung
des Daler Spitals



4

Wichtige Termine

Freiberufliche Hebamme

Ab dem Tag nach Ihrer Rückkehr nach Hause bis zum 56. Lebenstag Ihres Kindes

Kinderärztin/Kinderarzt

Etwa 4 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes

Gynäkologin/Gynäkologe

Etwa 6 Wochen nach der Entbindung

Ultraschall der Hüften Ihres Babys

Zwischen 4 und 6 Wochen nach der Geburt oder nach Anweisung der Ärztin/des Arztes

Kontakt

Wenn Sie wieder zu Hause sind, wenden Sie sich in Notfällen oder bei Bedarf an:

Ihre freiberufliche Hebamme

Ihre Gynäkologin oder Ihren Gynäkologen

die Kinderärztin oder den Kinderarzt

**den Erwachsenennotfall des HFR Freiburg – Kantons-
spitals (rund um die Uhr)**

026 306 30 00

**den Kindernotfall des HFR Freiburg – Kantonsspitals
(rund um die Uhr)**

0900 268 001 KidsHotline

**die Notaufnahme des Inseospitals,
Universitätsspital Bern**

(Kinder und Jugendliche)
031 632 92 77



Informationen für die Mutter

6

Gebärmutter

Die Gebärmutter bildet sich in der ersten Woche nach der Entbindung wieder zurück. Während dieses Prozesses können mehr oder weniger starke Wehen auftreten, die beim Stillen besonders ausgeprägt sind.

Blutung

Nach der Geburt hält die Blutung etwa eine Woche an, sie kann aber auch bis zu 6 Wochen dauern.

Ihr Menstruationszyklus kann ab der 4. Woche wieder einsetzen. Wenn Sie stillen, kann Ihr Zyklus auch länger ausbleiben. Stillen ist jedoch kein Verhütungsmittel.

Wenn Sie Blutklumpen verlieren, die grösser als eine 5-Franken-Münze sind, informieren Sie Ihre freiberufliche Hebamme oder Ihre Gynäkologin/Ihren Gynäkologen.

Narbe

Die Wundheilung kann unterschiedlich verlaufen, je nachdem, welche Klammern oder welcher Faden verwendet wurde. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihre freiberufliche Hebamme.

Sport

Einen Monat nach der Entbindung können Sie langsam mit der Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten beginnen. Denken Sie auch an Beckenbodentraining.

Ernährung

Für Ihr Wohlbefinden ist es wichtig, dass Sie sich gesund und ausgewogen ernähren.

Babyblues und postpartale Depression

Der Babyblues ist ein physiologischer Zustand, der hauptsächlich durch den Hormonabfall in der ersten Woche nach der Entbindung verursacht wird.

Die Geburt eines Kindes kann ein wahres Gefühlschaos auslösen. Seien Sie geduldig und nachsichtig mit sich selbst und scheuen Sie sich nicht, Hilfe bei Fachleuten, in Ihrem Umfeld oder z. B. in Gesprächsgruppen zu suchen.

7

Zu vermeiden

Tampons

Benutzen Sie in den ersten 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung keine Tampons.

Baden

Verzichten Sie in den ersten 6 Wochen nach der Entbindung auf das Baden (Badewanne, Schwimmbad, See usw.).

Schwere Lasten

Im ersten Monat nach der Entbindung sollten Sie nichts heben, das schwerer ist als Ihr Baby.



Informationen zu Ihrem Baby

Baden

Sie sollten Ihr Baby nur 2 bis 3 Mal pro Woche baden, da seine Haut empfindlich ist.

Für das Bad können Sie verschiedene Zusätze verwenden:

8

- nur Wasser
- speziell dafür vorgesehenen Produkte
- ein paar Tropfen neutrales Öl (z. B. Traubenkernöl)
- Ihre nicht verwendete Muttermilch

Zusätzliche Pflege

Pflege von Augen, Ohren und Nase

Reinigen Sie die Augen Ihres Babys idealerweise mit einer feuchten Kompresse, die mit Kochsalzlösung getränkt ist.

Wenn Ihr Baby während mehr als 48 Stunden tränende oder verklebte Augen hat, informieren Sie die Kinderärztin/den Kinderarzt oder die Hebamme, die Sie zu Hause betreut.

Die Ohren und die Nase können Sie mit einem kleinen, feuchten Wattebausch reinigen.

Es ist nicht ratsam, die Ohren des Babys mit Wattestäbchen zu reinigen (der Ohrenschmalz wird sonst in den Gehörgang geschoben).

Nabelschnur

Der Nabelschnurrest bedarf keiner besonderen Pflege. Er fällt zwischen dem 5. und 8. Tag ab. Achten Sie darauf, dass der Nabel immer trocken ist, damit er gut heilen kann (das kann bis zu 3 Wochen dauern).

Wenn Sie eine Rötung oder einen unangenehmen Geruch bemerken, sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt.

Fingernägel

Die Nägel können ab der 4. Woche nach der Geburt geschnitten werden, sofern sie ausreichend ausgehärtet sind.

In der Zwischenzeit können Sie abstehende Spitzen an den Nägeln mit Traubenkernöl aufweichen.

Intimpflege

Bei Jungen

Waschen Sie die Genitalien mit Wasser oder geeigneten Produkten, berühren Sie die Vorhaut dabei nicht.

Bei Mädchen

Reinigen Sie immer von vorne nach hinten (von der Vagina bis zum Anus).

Wunder Po

Bei einem wunden Po empfiehlt es sich, nur mit Wasser zu reinigen und den Bereich gut abzutrocknen, bevor Sie die Windel anlegen. Zum Schutz können Sie eine spezielle Creme auftragen.

Ausfluss

Bei Jungen und Mädchen kann es zu leichten weissen oder rosafarbenen Absonderungen kommen. Diese können Sie einfach abwischen, ohne zu reiben.

Haut an Haut

Der direkte Hautkontakt zwischen dem Neugeborenen und der Mutter oder dem Vater stärkt die Eltern-Kind-Beziehung und schafft Nähe.

Positive Wirkung des direkten Hautkontakts:

- Fördert die Anpassung des Neugeborenen an das Leben ausserhalb des Bauches und reduziert den Stress.
- Die Körpertemperatur des Neugeborenen bleibt stabil: Durch den Hautkontakt muss es keine Energie aufwenden, um sich zu wärmen.
- Beruhigt das Neugeborene und fördert seine Verdauung.
- Fördert die hormonelle Stimulation für den Milcheinschuss.

Ernährung

Wie oft und wie lange ein Baby trinkt, hängt von verschiedenen Faktoren ab (Gewicht, Bedürfnisse des Babys, Frühgeburtlichkeit usw.). Während Ihres Aufenthalts bei uns werden Ihnen verschiedene Stillpositionen gezeigt. Ausserdem werden drei Stillberatungen von der Versicherung übernommen.

10

Stuhlgang, Urin und Koliken

Wie oft Ihr Baby Stuhl und Urin ausscheidet, hängt von seiner Ernährung ab und gibt Hinweise darauf, ob Ihr Baby ausreichend Nahrung und Flüssigkeit zu sich nimmt.

Der erste Stuhlgang wird als Mekonium bezeichnet, er ist klebrig und von schwarzer Farbe. Nach einigen Tagen ändert sich die Farbe des Stuhls und er wird flüssiger, körnig und gelbbraun.

Das Verdauungssystem Ihres Babys entwickelt sich in den ersten Lebenswochen noch, was zu Blähungen, Bauchschmerzen und/oder Verstopfung führen kann. Dann können Sie Ihrem Baby mit Wärme (Kirschkernkissen, Bauchmassage, Wickelbad oder Haut an Haut) Linderung verschaffen.

Weinen

Ein gesundes Baby weint mehrmals am Tag, am häufigsten am Ende des Tages. Weinen ist ein Mittel, um sich mitzuteilen (Hunger, Müdigkeit, Unbehagen, Bedürfnis nach Nähe usw.).

Schlaf

Der Schlaf des Babys besteht aus einer aktiven und einer passiven Phase, die sich abwechseln.

In der aktiven Phase kann das Baby die Augen öffnen, sich bewegen, kleine Laute von sich geben und wieder einschlafen. In dieser Phase entwickelt sich das Gehirn.

In der passiven Phase liegt Ihr Baby still und schläft tief und fest.

Es wird empfohlen, Ihr Baby während des Schlafs nicht zu stimulieren (ausser wenn es unbedingt nötig ist), egal in welcher Phase es sich befindet, und sich seinem Rhythmus anzupassen.

Das Baby macht keinen Unterschied zwischen Tag und Nacht. Lassen Sie sich Zeit. Im Laufe der Tage werden Sie Ihr Baby und seine Bedürfnisse immer besser kennenlernen (Musik vor dem Schlafengehen, gedämpftes Licht, Tragen, ruhigerer Rhythmus usw.).

11

Plötzlicher Kindstod (SIDS)

Hier sind einige Empfehlungen, um dem Risiko eines plötzlichen Kindstodes vorzubeugen:

- Legen Sie Ihr Baby auf den Rücken.
- Stellen Sie die Temperatur in seinem Zimmer auf 18° bis 20°C ein.
- Lüften Sie das Zimmer häufig.
- Vermeiden Sie es, in der Umgebung des Babys zu rauchen.
- Verwenden Sie einen Schlafsack statt einer Daunendecke.
- Räumen Sie den Platz um das Baby im Bett frei (keine Plüschtiere am Kopfende).

Spazieren

Spaziergänge sind möglich, sobald Sie aus der Geburtsabteilung entlassen werden. Ihr Baby sollte entsprechend den Wetterbedingungen gekleidet und gut geschützt sein. Schützen Sie seinen Kopf immer vor Wind, Kälte und vor der Sonne. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.

Flacher Hinterkopf vermeiden

Ein flacher Hinterkopf (Plagiozephalie) hat keine ernsthaften Folgen für Ihr Baby und kann sich mit zunehmendem Wachstum wieder zurückbilden. Sie können Ihr Baby am Tag in verschiedenen Positionen lagern und bei Bedarf bereits im ersten Lebensmonat eine osteopathische Behandlung durchführen.

Ernährung: Hinweise und Tipps

Stillen

Hinweise

Beobachten Sie, wie sich die Anatomie der Brüste verändert.

12

Achten Sie auf mögliche Beschwerden wie Milchstau, Brustentzündung und wund Brustwarzen.

Ihre freiberufliche Hebamme wird Ihnen zeigen, wie Sie die Milchbildung anregen und die Brust von Hand ausstreichen können.

Tipps

Wunde Brustwarzen

- Tragen Sie Fettkompressen oder Lanolin auf.
- Legen Sie mit Salbeitee getränkte Kompressen auf.
- Verwenden Sie Silberhütchen oder Stillschalen

Milch anregen

- Legen Sie Ihr Baby regelmässig an die Brust.
- Trinken Sie Fencheltee.
- Achten Sie darauf, genug zu trinken (2 Liter pro Tag).
- Kuschneln Sie Haut an Haut mit Ihrem Baby.
- Legen Sie etwas Warmes auf die Brüste.
- Massieren Sie die Brüste (www.stillfoerderung.ch/).
Siehe Anleitung unten.

Bei zu viel Milch

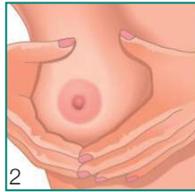
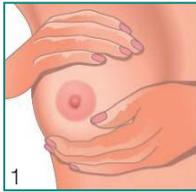
- Trinken Sie Pfefferminz-/Salbeitee.
- Essen Sie Petersilie in grossen Mengen.
- Wenden Sie Umschläge mit Quark oder grüner Tonerde an.
- Wenden Sie Kälte an.

Milch aufbewahren

Sie können die Milch 3 bis 5 Tage im Kühlschrank oder bis zu 6 Monate im Gefrierfach aufbewahren (nach dem Auftauen innerhalb von 24 Stunden verbrauchen).

Massage der Brüste

Zur Stimulation, Linderung und/oder um vor dem Anlegen etwas Milch zu gewinnen, können Sie Ihre Brüste wie unten beschrieben massieren.



Legen Sie Ihre Hände flach auf die Brust und massieren Sie mit leichten Bewegungen das Brustdrüsengewebe (Bild 1-2). Anschliessend streichen Sie zur Anregung des Milchspendereflexes vom Brustansatz bis über die Brustwarze hinweg und wiederholen Sie diesen Vorgang rund um die Brust (Bild 3). Dann legen Sie Daumen und Zeigefinger hinter die Brustwarze, die übrigen Finger heben leicht die Brust. Drücken Sie nun mit Daumen und Zeigefinger waagrecht in Richtung Brustkorb und rollen Sie Daumen und Zeigefinger in rhythmischen Bewegungen nach vorne ab. Verändern Sie die Position Ihrer Finger rund um die Brust, damit die gesamte Brust optimal entlastet werden kann (Bild 4 und 5).

Quelle: www.stillfoerderung.ch

Flaschennahrung

Hinweise

Das Personal der Geburtsabteilung wird Ihnen zeigen, wie Sie das Fläschchen für Ihr Baby zubereiten müssen.

Nach einem Monat können Sie die Menge erneut mit der Kinderärztin/ dem Kinderarzt oder ggf. mit Ihrer freiberuflichen Hebamme besprechen.

Tipps

Bei zu viel Milch

- Trinken Sie Pfefferminz-/Salbeitee.
- Essen Sie Petersilie in grossen Mengen.
- Wenden Sie Umschläge mit Quark oder grüner Tonerde an.
- Wenden Sie Kälte an.

14

Bei Bedarf kann der Milcheinschuss auf ärztliche Verordnung durch die Einnahme von Medikamenten gehemmt werden.

Aufbewahrung/Zubereitung

Fläschchen können für 24 Stunden im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Sie können auch eine Thermoskanne mit abgekochtem Wasser füllen und das Fläschchen bei Bedarf zubereiten.

Aufgewärmte, nicht getrunkene Milch muss nach einer Stunde verworfen werden.

Fazit

Ein Kind auf die Welt zu bringen, ist ein echter Lernprozess.

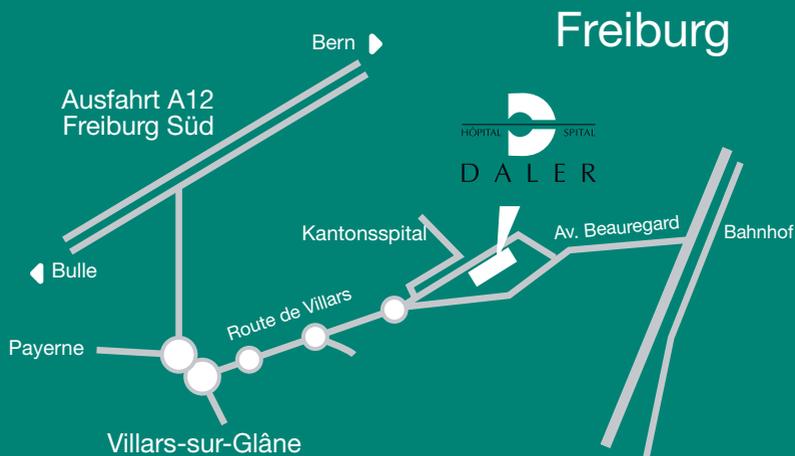
Der beste Rat, den wir Ihnen geben können, ist, sich Zeit zu lassen, nachsichtig mit sich selbst zu sein und vor allem sich selbst zu vertrauen.

Unser Team der Geburtsabteilung begleitet Sie während Ihres gesamten Aufenthalts bis zu Ihrer Rückkehr nach Hause, wo Ihre freiberufliche Hebamme und die Mütter- und Väterberatung übernehmen.

Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Gute für dieses neue Abenteuer!



Wo finden Sie uns?



Rte de Bertigny 34
1700 Freiburg
www.daler.ch
+41 (0)26 429 91 11