

WIR GRATULIEREN



INFORMATIONEN
FÜR MUTTER UND KIND

SPITAL LACHEN

IHR GESUNDHEITZENTRUM AM SEE

WIR GRATULIEREN

Wir gratulieren Ihnen herzlich zur Geburt Ihres Kindes.

Für den Beginn des neuen Lebensabschnittes mit Ihrem Kind haben wir für Sie in dieser Broschüre wichtige Hinweise zur Kinderpflege und Informationen für die Mutter zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie für die Zukunft alles Gute und danken Ihnen für das Vertrauen in unsere Klinik.

Herzliche Grüsse
Ihr Frauenklinik-Team

INHALTSVERZEICHNIS

Informationen zur Kinderpflege	3 – 7
Informationen für die Mutter	9 – 15
Rückbildungsgymnastik im Frühwochenbett	17 – 19

INFORMATIONEN ZUR KINDERPFLEGE

Baden

- Max. 2–3-mal pro Woche
- Badezusätze möglichst vermeiden, denn diese können die Haut austrocknen oder Allergien hervorrufen
- Wassertemperatur: 37 °C
- Ein Bad am Abend wirkt beruhigend

Nabelpflege

- Bei jedem Wickeln den Nabel mit Milchsüßholzwurzel pudern, bis der Nabelschorf abfällt bzw. bis der Nabel trocken ist

Augenpflege

- Wenn die Augen verklebt sind, sollen sie mit Gazetupfer und lauwarmen Wasser oder physiologischer Kochsalzlösung von aussen zur Nase hin ausgewaschen werden
- Für jedes Auge einen neuen Gazetupfer verwenden. Vorgang 4–6-mal (so oft wie nötig) pro Tag wiederholen. Tritt nach 2 bis 3 Tagen keine Besserung ein, sollten Sie den Kinderarzt aufsuchen

Nasen- und Ohrenpflege

- Reinigung mit Watteröllchen und Wasser (kein Wattestäbchen: Verletzungsgefahr)
- Bei verstopfter Nase: physiologische Kochsalzlösung vor den Mahlzeiten (1 Tropfen in jedes Nasenloch)

Nagelpflege

- In den ersten drei Lebenswochen nicht nötig
- Wenn sich das Kind kratzt, Nägel mit Mandelölsalbe eincremen

Hautpflege

- Die Hautfalten des Kindes täglich auf Rötung und wunde Stellen kontrollieren
- Bei trockener Haut Kind mit einem Öl (z.B. Mandelöl) massieren
- Werden 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 Bepanthen-Salbe eincremen
- Nimmt die Rötung nach 2 bis 3 Tagen nicht ab, fragen Sie die Mütterberatung, Hebamme oder den Kinderarzt

Temperatur

- Die normale Temperatur des Babys beträgt 36,5–37,5 °C im Darm gemessen. Bei erhöhter Temperatur geben Sie Ihrem Kind genügend Flüssigkeit. Bei erhöhter Temperatur (über 38–39 °C im Darm gemessen) kontaktieren Sie Ihren Kinderarzt. Schwankt die Temperatur, überprüfen Sie zunächst die Kleiderwahl und die Zimmertemperatur.

Ausscheidung

- Urin: Hat Ihr Kind 4–5 x pro Tag nasse Windeln, so können Sie annehmen, dass die Flüssigkeitszufuhr in Ordnung ist

- Stuhlgang: Der Stuhlgang sollte eine hellgelbe Farbe aufweisen. Die Konsistenz ist weich und körnig. 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. Kinder, die mit Schoppennahrung ernährt werden, sollten in der Regel mindestens alle zwei Tage Stuhlgang haben. Dessen Konsistenz ist kompakt. Wenn Sie merken, dass Ihr Kind eher verstopft ist, können Sie die Schoppennahrung mit einem leicht dosierten Fenchel- oder Kamillentee zubereiten.

Lagerung

- Grundsätzlich auf dem Rücken. Sollte Ihr Kind in Rückenlage nicht schlafen können, nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Kinderärztin/-arzt auf
- Zimmertemperatur 18–20 °C

INFORMATIONEN ZUR KINDERPFLEGE

- Keine Felle und Kopfkissen im Kinderbett
- Möglichst wenig Stofftiere
- Rauchen Sie keinesfalls in Räumen, in dem sich Ihr Kind aufhält, vor allem nicht in seinem Schlafzimmer!

Spaziergang

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

Vitamine

- Ab dem 14. Lebensstag erhält ihr Kind Vitamin D als Rachitis-Prophylaxe, welches Sie in der Apotheke oder Drogerie beziehen können. Sie haben die Wahl zwischen zwei verschiedenen Produkten.

1. Vi-De-Tropfen

Die Tropfen sind auf Alkoholbasis hergestellt. Geben Sie Ihrem Kind täglich 1 x 4 Tropfen

auf einem Plastiklöffel mit einigen Tropfen Milch verdünnt.

2. Oleovit

Diese Tropfen sind auf Erdnussöl-Basis hergestellt. Ihr Kind erhält davon täglich 1 x 1 Tropfen, den Sie aus einer Pipette direkt in den Mund des Kindes geben können. Oleovit nicht bei Allergierisiko verwenden.

Die Vitamine sollen jeweils vor der Mahlzeit gegeben werden. Das entsprechende Rezept erhalten Sie bei Spitalaustritt.

Ernährung

- Muttermilch ist den Bedürfnissen des Kindes angepasst
- Ihr Kind sollte nach 14 Tagen das Geburtsgewicht wieder erreicht haben
- Die durchschnittliche Gewichtszunahme während der ersten sechs Monate beträgt 120–240 Gramm/Woche
- In den ersten 3 Monaten erlebt das Kind 3–4 Wachstumsschübe



INFORMATIONEN ZUR KINDERPFLEGE

Flaschen und Nuggi

- Nach jedem Gebrauch gut ausspülen und sauber reinigen
- Während der ersten 3 Monate 2 x pro Woche 5 Minuten auskochen
- Materialien trocken/sauber aufbewahren
- Flaschenaufsätze und Nuggi gehören nicht in den Mund von Erwachsenen oder Geschwistern

Beruhigungsvarianten

- Bauchmassage im Uhrzeigersinn
- Kind umhertragen, viel Körperkontakt (Tragetuch)
- Babymassage
- Kamillen- oder Fencheltee ungesüsst
- Warme Wickel auf den Bauch oder ein warmes Bad
- Ruhige und entspannte Atmosphäre

Hebammenhilfe

- Sie haben nach der Geburt Anrecht auf insgesamt 10 Tage Hebammenunterstützung,

wovon die Krankenhaustage mitgerechnet werden. Wir beraten Sie gerne. Eine Hebammenliste ist bei uns erhältlich.

Mütterberatung

- Eine Mitarbeiterin der Mütterberatung wird sich in den ersten Tagen nach Spitalaustritt telefonisch bei Ihnen melden. Informationen zur Mütterberatung finden Sie in der beigelegten Broschüre.

Kinderarzt

- In der Regel findet der erste Besuch beim Kinderarzt vier Wochen nach der Geburt statt
- Bringen Sie das Gesundheitsheft zu jedem Besuch mit
- Die ersten Impfungen werden ca. zwei Monate nach der Geburt erfolgen
- Die Ultraschalluntersuchung der Hüften findet ebenfalls zwischen dem ersten und zweiten Monat nach der Geburt statt



INFORMATIONEN FÜR DIE MUTTER

Ernährung

- Während der Stillzeit ist eine ausgewogene, vielseitige Ernährung wichtig. Es besteht kein Mehrbedarf an Kalorien. Diäten sind nicht zu empfehlen. Mit blähenden Speisen, Zitrusfrüchten und Steinobst sollten Sie zurückhaltend sein.
- Wir empfehlen Ihnen, zu jeder Stillzeit ein Glas Wasser oder Tee zu trinken. Übermäßiger Konsum von künstlich gesüßten Getränken können beim Kind Blähungen verursachen.
- Auf den Konsum von Nikotin und Alkohol sollte verzichtet werden.

Milchmenge

Ich möchte mehr Milch:

- Häufig stillen, beidseits stillen
- Das Kind mindestens 15–20 Minuten pro Brustseite trinken lassen
- Fencheltee und Stilltee können die Milchmenge positiv beeinflussen

- Gönnen Sie sich etwas Ruhe und Erholung und nehmen Sie Hilfe und Unterstützung an!
- Eventuell Anregungspumpen
- Unter allen empfohlenen Massnahmen sollte Ihr Wohlbefinden nicht leiden

Ich möchte weniger Milch:

- Pfefferminz- oder Salbeitee trinken
- Nach dem Stillen kühle Kompressen auf die Brust legen

Milchaufbewahrung

- Milch immer gut verschliessen und mit dem Datum beschriften!
- Haltbarkeit:
 - 3 Tage im Kühlschrank
 - 3 Monate im Gefrierfach
 - 6 Monate im Gefrierschrank (–19 °C)
- Nur gekühlte Milch zusammengiessen
- Tiefgekühlte Milch langsam im Wasserbad auftauen und erwärmen (nicht in der Mikrowelle)



Brustpflege

- Luft und Muttermilch sind die beste Pflege für die Brustwarzen
- Zurückhaltung bei parfümierten Kosmetik-Produkten (keine auf die Brüste)

Empfehlungen bei gereizten Brustwarzen

- Ursache herausfinden
- Brustmassage regt den Milchfluss an
- Muttermilch auf Brustwarze verstreichen
- Stillposition, An- und Absetztechnik prüfen

Schmerzhafte, gespannte, gerötete Brust oder Fieber

- Bei Rötungen und schmerzhaften Verhärtungen, insbesondere mit Fieber über 38,0 °C, spricht man von einer Mastitis oder Brustentzündung
- Suchen Sie die Stillberatung auf oder kontaktieren Sie uns auf der Mutter- und Kindstation. Telefon 055 451 33 30

Massnahmen bei Milchstau

- Vor dem Stillen feuchtwarme Kompressen während 10 Minuten auflegen (Brustwarzen frei lassen), oder eine warme Dusche nehmen
- Brust massieren
- Brust durch Stillen, Massieren oder Pumpen gut entleeren. Bei Rötungen, Verhärtungen oder Fieber alle 2 bis 3 Stunden konsequent entleeren
- Das Baby so anlegen, dass sein Unterkiefer in Richtung der betroffenen Stelle der Brust zeigt, da sie so besser entleert wird
- Nach dem Entleeren kühlende Kompressen verwenden (Coldpack)
- Sofort, oder wenn nach 12 Stunden keine Besserung aufgetreten ist, können Sie uns auf der Mutter- und Kindstation anrufen. Telefon 055 451 33 30

INFORMATIONEN FÜR DIE MUTTER

Stillberatung

- Sollten Sie Brustprobleme feststellen, oder verspüren Sie Unsicherheit im Zusammenhang mit dem Stillen, rufen Sie uns an, damit wir mit Ihnen einen ambulanten Termin für eine Stillberatung vereinbaren können.
- Bitte kontaktieren Sie uns für einen Termin auf der Mutter- und Kindstation.
Telefon 055 451 33 30

Kursangebote

Die Frauenklinik bietet nach der Geburt ein umfangreiches Kursangebot an. Nähere Angaben zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage unter www.spital-lachen.ch. Die Kursunterlagen können Sie telefonisch verlangen, Telefon 055 451 35 70.

Weitere Informationen

- www.swissmom.ch
- Baby-Guide (in der Apotheke oder bei uns erhältlich mit Bon)

Platz für Ihre Notizen



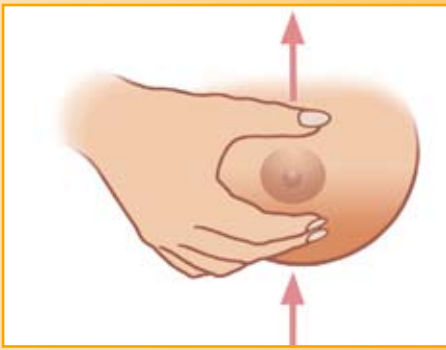
Brustmassage

- Regt die Milchbildung an
- Kann zur Vorbereitung der Stillmahlzeit eingesetzt werden
- Bewirkt das Auslösen des Milchspendereflexes
- Macht die fettreiche Milch für das Baby schneller verfügbar
- Bewirkt, dass bestimmte Bereiche der Brust gezielt entleert werden
- Hilft bei der Brustkontrolle
- Erleichtert das Entleeren der Brust von Hand

Anleitung

Um Ihre Brust vorzubereiten, legen Sie Ihre Hände flach auf die Brust und massieren Sie mit leichtem Druck das Brustdrüsengewebe (Bild 1 und 2). Anschliessend streicheln Sie zur Anregung des Milchspendereflexes die Brust vom Ansatz bis über die Brustwarze hinweg (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 (Bild 4).

Verändern Sie die Position Ihrer Finger rund um die Brust, damit alle Milchkammern entleert werden.



INFORMATIONEN FÜR DIE MUTTER

Milchspendereflex

Mit dieser Übung können Sie die Brust ausmassieren. Die Milch kann in einem sauberen Gefäß aufgefangen und sofort verwendet oder tiefgekühlt werden.

Anleitung

Schritt 1 Der Daumen wird von der oberen Brustseite ca. 2–3 cm hinter der Brustwarze platziert. Zeigefinger und Mittelfinger werden an der gleichen Stelle unterhalb der Brust hingelegt.

Schritt 2 Nun drücken Sie die Brust in Richtung Brustkorb. Die Finger bleiben an der Brust.

Schritt 3 Daumen und Finger werden jetzt nach vorne gerollt. Durch diese Bewegungen werden die Milchammern entleert.

Schritt 4 Die Wiederholung der Punkte 1–3 forciert die kontinuierliche Entleerung der Brust. Ihre Finger sollten rund um die Brustwarze wandern, damit die Brust von allen Seiten entleert wird.



INFORMATIONEN FÜR DIE MUTTER

Sport

- Sport ist gesundheitsfördernd. Es spricht nichts dagegen, nach der Geburt bald wieder mit einer sportlichen Tätigkeit zu beginnen. Die Schwangerschaftshormone haben die Bänder gelockert, deshalb sollten Sie mit Extrembewegungen noch etwas zuwarten.
- Nach einem Kaiserschnitt dürfen Sie sich ebenfalls bald wieder sportlich betätigen. Achten Sie aber auf Schmerzen – solange Sie keine verspüren, hat es auch keinen negativen Einfluss auf den Heilungsprozess.

Familienplanung

- Grundsätzlich ist es möglich, dass Sie ohne besondere Massnahmen wenige Wochen nach der Geburt wieder schwanger werden können. Falls Sie nicht bald ein nächstes Kind planen, empfehlen wir Ihnen, eine sichere Schwangerschaftsverhütungsmethode anzuwenden (Stillen alleine ist unsicher!). Gerne beraten wir Sie diesbezüglich.

Geschlechtsverkehr

- Wann Sie mit Ihrem Partner wieder intimen Kontakt haben möchten, bestimmen grundsätzlich Sie. Durch das Stillen wird die Eierstockfunktion blockiert, und somit haben Sie sehr wenig Geschlechtshormone. Dies hat zur Folge, dass die Scheide häufig sehr trocken und das Verlangen eingeschränkt ist. Häufig klagen Frauen in der Stillperiode über Beschwerden beim Geschlechtsverkehr. Dies normalisiert sich in der Regel nach dem Abstillen. Ansonsten können Sie z.B. auch ein Gleitgel verwenden.

Die nächste Schwangerschaft

- Viele Frauen brauchen eine Ruhepause nach der Schwangerschaft, um die «leeren Batterien» wieder aufzufüllen
- Nach 6–12 Monaten besteht aus medizinischer Sicht kein erhöhtes Risiko für eine weitere Schwangerschaft
- Vergessen Sie jedoch nicht, erneut das Vitamin Folsäure (0,4 mg pro Tag) einzunehmen. Dies kann Fehlbildungen beim Kind vorbeugen



RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK IM FRÜHWOCHENBETT

Damit Sie den neuen Anforderungen und körperlichen Belastungen besser gewachsen sind, möchten wir Ihnen helfen...

- das Gefühl für den Beckenboden wieder zu erlangen
- Ihre Atmung und Kreislauffunktion anzuregen und das Thromboserisiko zu senken
- Sie in Rückbildungsprozessen und Senkungsprophylaxe zu unterstützen

Schon vor dem Spitalaustritt werden wir Sie gerne instruieren und unterstützen.

Kreislaufübung

- Liegend, Beine gestreckt und leicht gespreizt, mit den Füßen grosse Kreise beschreiben
- Füße zur Nasenspitze ziehen, weit nach innen drehen
- Langsam nach aussen drehen, nach unten strecken (wie bei einer Ballett-Tänzerin)
- Weiter nach aussen drehen, sodass auch die Knie mitrollen müssen

Ziel

- Kreislaufanregung vor dem Aufstehen
- Thromboseprophylaxe
- Bessere Durchblutung des Gewebes
- Training der Beinmuskulatur



Beckenbodenübung

In Rückenlage drei tiefe Atemzüge in den Bauch atmen.

Visuelle Vorstellung:

1. Bild: Wind anhalten
 2. Bild: Tampon ziehen
 3. Bild: Urin anhalten (nur in Gedanken!)
- Unterste Beckenbodenschicht nur ganz zart und vorsichtig «anticken», wieder loslassen. Weiter wie im Rhythmus einer Uhr tick-tack, tick-tack
 - Letztes «Anticken» verstärkt und etwas anhalten
 - Bevor das Gefühl der Spannung schwindet, bewusst loslassen und tief zum Beckenboden atmen

Ziel

- Verringert den Wundschmerz
- Unterstützt den Heilungsprozess durch sanfte Durchblutung
- Kräftigt den Beckenboden

Rüsselübung

- Kniend im Vierfüßlerstand, auf geraden Rücken achten, kein Hohlkreuz
- Hände schulterbreit auseinander (Finger wie Tigertatzen spreizen), Knie hüftbreit auseinanderstellen
- Rechte Hand heben, an der Innenseite des linken Armes vorbeiführen und von unten aussen kommend auf die linke Schulter legen
- Der rechte Ellbogen soll den linken Arm berühren, Brüste sind leicht zusammengezogen, aber nicht gequetscht
- Drei lange Atemzüge in den Rücken atmen
- Rechte Hand lösen und weit ausholend unter dem Arm herausführen
- Einen $\frac{3}{4}$ -Kreis beschreibend, den Arm seitlich so hoch wie möglich heben
- Drei lange Atemzüge in den Brustkorb atmen
- Rechte Hand zur Unterlage zurückführen Ausführung linke Hand wie rechte Hand

RÜCKBILDUNGS- GYMNASTIK IM FRÜHWOCHENBETT

Ziel

- Lockerung des Drüsengewebes
- Schneller Abbau von Gewebewasser (entsteht bei Milcheinschuss)
- Positiver Nebeneffekt: stärkt Rücken- und Brustmuskulatur und verhindert Milchstau und Brustentzündung

Bauchlage

- Vielleicht war die Bauchlage vor der Schwangerschaft eine bevorzugte Schlaf- und Liegeposition. Jetzt können Sie sie wieder einnehmen, sie wird von uns sogar empfohlen.
Durch die Bauchlage wird die Gebärmutter in die richtige Position gebracht. Zudem entsteht ein leichter Druck, der den Wochenfluss begünstigt.
- Legen Sie ein oder zwei Kissen unter Ihren Bauch, sodass Sie bequem liegen und Ihre Brüste nicht gedrückt werden.
- Liegen Sie, solange es Ihnen bequem ist.

Eine Frau nach einem Kaiserschnitt kann ab dem 4. bis 5. Tag diese Lage einnehmen oder nach ihrem eigenen Empfinden entscheiden.

Noch einige Tipps, um Ihren Beckenboden zu schützen:

- Gehen Sie in Schrittstellung beim Wickeln, Aufheben von Gegenständen usw.
- Halten Sie Ihren Rücken aufrecht beim Niesen und Husten
- Wenn Sie vom Bett aufstehen, rollen Sie sich zuerst auf eine Seite und setzen Sie sich erst dann auf
- Achten Sie auf eine gerade Haltung
- Unterbrechen Sie beim Wasserlösen **nicht** den Harnstrahl
- Pressen Sie nicht auf der Toilette
- Frühestens ab 8. Woche nach der Geburt empfehlen wir den Besuch eines Rückbildungskurses



SPITAL LACHEN

IHR GESUNDHEITZENTRUM AM SEE

Oberdorfstrasse 41, 8853 Lachen SZ

Tel. +41 55 451 31 11, Fax +41 55 451 30 31

www.spital-lachen.ch