

Informationen für Mutter und Kind



SPITAL LACHEN

IHR GESUNDHEITZENTRUM AM SEE

Wir gratulieren

Liebe Wöchnerin

Liebe Eltern

Herzliche Gratulation zur Geburt Ihres Kindes.

Wir freuen uns mit Ihnen und möchten mit dieser Broschüre einige Informationen zu Ihrem Aufenthalt und Tipps für zu Hause vermitteln.

Wir danken für Ihr Vertrauen in unser Spital. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt, eine gute Heimkehr und viel Freude mit Ihrem «Sonnenschein».

Ihr Frauenklinik-Team



Allgemeine Informationen

Besuchszeiten

Die Besuchszeiten auf der Mutter und Kind Station sind täglich von 14.00 bis 20.00 Uhr, für die Väter bereits ab 10.00 Uhr. Wir bitten Sie, diese Besuchszeiten einzuhalten, da Mutter und Kind nach der Geburt viele Ruhephasen brauchen. Falls diese Besuchszeiten für Sie nicht passen, bitten wir Sie, mit unserem Pflegefachpersonal direkt Kontakt aufzunehmen.

Babygalerie

Während Ihres Aufenthalts fotografieren professionelle Fotografen mit Ihrer Zustimmung Ihr Neugeborenes. Auf Wunsch wird ein Bild Ihres Babys auf der Babygalerie unserer Homepage zu finden sein.

Organisation der Pflege

Die Pflegefachfrauen und Hebammen werden mit Ihnen in den ersten 24 Stunden ein Eintrittsgespräch führen, um Ihre Anliegen und Bedürfnisse für Ihren Aufenthalt zu eruieren. Täglich besprechen wir mit Ihnen, was für Sie am jeweiligen Tag wichtig ist. In der ersten Zeit kommt viel Neues auf Sie zu. Die Pflege richtet sich nach Ihren Ansprüchen und den Anforderungen. Ihr Kind muss sich ebenfalls an die neue Umwelt gewöhnen. Uns ist bewusst, dass es für Sie nicht immer ein-

fach ist, mit ständig wechselnden Situationen oder Pflegemaßnahmen konfrontiert zu werden.

Pflegevisite

Während der Pflegevisite, die täglich zwischen 14.30 und 15.30 Uhr stattfindet, besprechen die Pflegefachpersonen mit Ihnen zusammen die Ereignisse des Tages sowie Besonderheiten.

Arztvisiten

Jeden Tag kommt ein Arzt auf Visite, bei der Sie all Ihre Fragen stellen können. Vor Ihrem Austritt werden Sie bei einem ärztlichen Gespräch über die Zeit zu Hause und die empfohlenen Kontrollen informiert.

Kinderärztliche Untersuchung

Ihr Kind wird üblicherweise am 3. Lebenstag von einer Kinderärztin/einem Kinderarzt umfassend untersucht. Die Untersuchung findet am Montag-, Mittwoch- und Freitagmorgen auf der Station statt. Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie uns noch vor Ihrem Austritt den Namen Ihres Kinderarztes mitteilen könnten, damit wir ihm termingerecht die entsprechenden Unterlagen zustellen können. Gerne überreichen wir Ihnen zur Information eine Liste mit den niedergelassenen Kinderärzten der Region March und Höfe.

Aufenthaltsdauer & Austritt

Üblicherweise bleiben Wöchnerinnen 3 bis 4 Tage auf unserer Wochenbettstation. Nach einem Kaiserschnitt bleiben die Wöchnerinnen durchschnittlich einen Tag länger. Ein früherer Austritt ist möglich, wir bitten Sie, frühzeitig mit unserem Pflegefachpersonal Kontakt aufzunehmen, damit wir die weitere Betreuung mit Ihnen zusammen organisieren können. In der Regel findet der Austritt am Morgen bis 11.00 Uhr statt. Der Austritt ist an allen Wochentagen möglich. Einen Tag vor Austritt werden wir mit Ihnen ein Austrittsgespräch führen.

Ernährung

In der Zeit nach der Geburt und während der Stillzeit empfehlen wir Ihnen eine ausgewogene, abwechslungsreiche Nahrung zu sich zu nehmen. Es sollte nicht das Ziel sein, nach der Geburt das Gewicht wie vor der Schwangerschaft so schnell wie möglich 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. Wir bitten Sie, Ihre Essensbestellung im Spital mit der Hotellerie-Fachfrau zu besprechen. Wir empfehlen Ihnen, zu jeder Stillzeit ein Glas Wasser oder Tee zu trin-

ken. Übermäßiger Konsum von künstlich gesüßten Softdrinks kann beim Kind Blähungen verursachen. Auf den Konsum von Nikotin und Alkohol sollte verzichtet werden.

Frühstücksbuffet

Für einen guten Start in den neuen Tag offerieren wir Ihnen in unserem Frühstücksraum ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Dieses ist täglich von 08.00 bis 11.00 Uhr geöffnet. Tagsüber kann dieser Raum auch als Aufenthaltsraum benutzt werden.

Verpflegung von Angehörigen

Gegen Bezahlung können Väter und oder Begleitpersonen gemeinsam mit Ihnen essen. Essensbestellung für Angehörige besprechen Sie bitte mit der Hotellerie-Fachfrau.

Stillzimmer

Falls Sie ungestört stillen oder sich für einen Moment zurückziehen möchten, steht Ihnen unser Stillzimmer zur Verfügung.

Hinweise zur Baby-Pflege

Augenpflege

- Wenn die Augen verklebt sind, sollen sie mit weichen Gazetupfer und lau-warmem Wasser oder physiologischer Kochsalzlösung von aussen zur Nase hin ausgewaschen werden.
- 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 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 Mandelölsalbe eincremen oder mit der Feile sachte die Ecken feilen.

Nabelpflege

Hautpflege

- Die Hautfalten des Kindes täglich auf Rötung und wunde Stellen kontrollieren.
- Bei trockener Haut Kind mit einer rückfettenden Körperlotion eincremen.
- Werden zu viele Pflegeprodukte angewendet, wird der natürliche Schutz-mantel 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 Mütterbera-tung, Hebamme oder den Kinderarzt.

Ausscheidung

- Urin: Hat Ihr Kind 4 bis 5 Mal 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 kompakter.

Temperatur

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

Baden

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

Lagerung

- Zum Schlafen wird die Rückenlage empfohlen, Zimmertemperatur 20 °C.
- Keine Felle, Kopfkissen und Stofftiere im Kinderbett.
- Rauchen Sie keinesfalls in Räumen, in denen sich ihr Kind aufhält.

Schreien, Koliken & Beruhigungsvarianten

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

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

Wichtig: Das Kind niemals schütteln.

Spaziergang

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

Vitamine

- Ab Spitalaustritt erhält ihr Kind Vitamin D als Rachitis-Prophylaxe. Bitte geben Sie 1 Mal täglich am Morgen das Vitamin D.

Informationen für die Mutter

Stillen

Wir unterstützen Sie auf Ihrem individuellen Weg und bieten professionelle Beratung rund um das Thema Stillen. Von Montag bis Freitag ist eine ausgebildete Stillberaterin anwesend. Das Pflegefachpersonal ist ebenfalls geschult und begleitet Sie kompetent. Durch das Rooming-in sind Mutter und Kind immer beisammen. Von Anfang an können Sie ihr Kind kennenlernen und lernen zu verstehen, wie Sie seine Bedürfnisse befriedigen können. Sie bekommen dazu die nötige Unterstützung vom Pflegefachpersonal.

Häufigkeit:

- Mindestens 6–8 Stillmahlzeiten in 24 Stunden sind optimal. Es kann gut sein, dass Ihr Kind abends in kürzeren Abständen gestillt werden will.

Trinkmenge des Kindes:

- Wird ein Kind ausschliesslich durch Stillen ernährt, ist die Trinkmenge unbeschränkt. Die Zufriedenheit Ihres Kindes und dessen regelmässige Gewichtszunahme bestätigen eine genügende Nahrungsaufnahme.

Ernährung des Kindes

Gestillte Kinder:

- Muttermilch ist den Bedürfnissen des Kindes angepasst.
- Die durchschnittliche Gewichtszunahme während der ersten sechs Monate beträgt 120–240 Gramm pro Woche.
- In den ersten 3 Monaten erlebt das Kind 3–4 Wachstumsschübe. In dieser Zeit ist häufiges Stillen normal. Es reguliert sich meistens innerhalb von Stunden.

Nicht gestillte Kinder:

- Besprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Mütterberatung die Wahl der geeigneten Milch für Ihr Kind.

Flasche und Nuggi

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

Milchaufbewahrung

- Behälter immer gut verschliessen und mit dem Datum beschriften.
- Haltbarkeit von Muttermilch:
 - 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).
- Bei einem Soor darf die Muttermilch nicht eingefroren werden.

Wichtig: Milch darf nur 1 Mal aufgewärmt werden!

Pflege der Brust und der Brustwarzen

- Luft und Muttermilch sind die beste Pflege für die Brustwarzen.
- Wechselnde Stillpositionen und korrektes An- und Absetzen an die / von der Brust schonen Ihre Brustwarzen.
- Zurückhaltung bei parfümierten Kosmetik-Produkten (nicht auf die Brüste).

Brustbeschwerden

Bei Schmerzen, Überhitzung der Brust, Kopfweh, Gliederschmerzen, Hautrötung oder Fieber melden Sie sich bitte bei Ihrer Stillberatung oder bei Ihrem Arzt.



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 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, Quarkwickel).

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.
- 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 der gesamten Brust (Bild 1 und 2). Anschliessen streicheln Sie zur Anregung des Milchspendereflexes die Brust vom Ansatz bis über die Brustwarze hinweg (Bild 3).



Manuelles Gewinnen von Muttermilch

- 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.
- 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.



Nachbetreuung zu Hause

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 mindestens 6 Wochen warten.

Nach einem Kaiserschnitt dürfen Sie sich ebenfalls bald wieder sportlich betätigen. Mit dem Training der Bauchmuskulatur soll erst nach 6 Wochen begonnen werden. Bis dahin ist die Wundheilung abgeschlossen.

Achten Sie aber auf Schmerzen – solange Sie keine verspüren, hat es auch keinen negativen Einfluss auf den Heilungsprozess.

Kursangebot

Die Frauenklinik bietet nach der Geburt ein umfangreiches Kursangebot an. Nähere Angaben zu den Kursen finden Sie auf unsere Homepage unter: www.spital-lachen.ch, Kursangebot Frauenklinik.

Ambulante Wochenbettunterstützung

- Wir empfehlen Ihnen, für die erste Zeit zu Hause die Unterstützung einer Hebamme oder Pflegefachfrau in Anspruch zu nehmen. Wir beraten Sie gerne.
- Die Adressen in Ihrer Region finden Sie unter: www.hebammensuche.ch
www.wochenbettbetreuung.ch



Mütterberatung

Informationen zur Mütterberatung bekommen Sie beim Austrittsgespräch. Die Adressen der Mütterberatung in Ihrer Region finden Sie unter:
www.muetterberatung.ch

Stillberatung

Sollten Sie Brustprobleme feststellen oder verspüren Sie Unsicherheit im Zusammenhang mit dem Stillen, rufen Sie uns bitte an, damit wir mit Ihnen einen ambulanten Termin für eine Stillberatung vereinbaren können.

Telefon 055 451 33 87.

Von der Krankenkasse werden drei ambulante Stillberatungen bezahlt.

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.

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

