

Die Privatklinikgruppe Hirslanden –
**medizinische Leistungen auf
höchstem Niveau**

Hirslanden
Klinik Aarau*



Klinik
Beau-Site
Bern



Klinik
Permanence
Bern



Salem-Spital
Bern*



AndreasKlinik
Cham Zug*



Klinik
Am Rosenberg
Heiden



Clinique
Bois-Cerf
Lausanne



Clinique
Cecil
Lausanne*



Klinik
St. Anna
Luzern*



Klinik
Birshof
Münchenstein
Basel



Klinik
Belair
Schaffhausen*



Klinik
Hirslanden
Zürich*



Klinik
Im Park
Zürich*



hirslanden
AndreasKlinik

NÜTZLICHE TIPPS FÜR MUTTER UND KIND



AndreasKlinik Cham Zug

Rigistrasse 1

CH-6330 Cham

T +41 (0)41 784 07 84

F +41 (0)41 784 09 99

info@andreaslinik.ch

www.hirslanden-baby.ch

www.hirslanden.ch

* Klinik mit Geburtsabteilung

hirslanden-baby.ch



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

INHALTSVERZEICHNIS

- 3 Herzlichen Glückwunsch
- 4 Nützliche Tipps für Sie
- 7 Ihre Ernährung
- 8 Die Ernährung Ihres Babys
- 11 Nützliche Tipps für Ihr Baby
- 14 Die wichtigsten Telefon- und Faxnummern
- 15 Notizen

Wir freuen uns mit Ihnen über die Geburt Ihres Kindes und gratulieren Ihnen herzlich.

Nach dem unvergesslichen Ereignis der Geburt erleben Sie nun den Beginn eines neuen Lebensabschnittes. Ihre junge Familie zu unterstützen und für sie da zu sein, ist die wichtigste Aufgabe des Pflorgeteams.

Während Ihres Aufenthalts in unserer Maternité begleiten und betreuen wir Sie und Ihr Baby individuell mit Erfahrung und Fachkompetenz.

Für die ersten Wochen danach haben wir für Sie in dieser Broschüre die wichtigsten Tipps und Hinweise zur Pflege von Mutter und Kind zusammengestellt.

Für die weiteren Gesundheitskontrollen Ihres Babys nach dem Austritt aus unserer Klinik kontaktieren Sie bitte Ihren Kinderarzt, den Hausarzt oder die Mütter- und Väterberatung in Ihrer Gemeinde. Des Weiteren stehen Ihnen freiberufliche Hebammen und Stillberaterinnen zur Seite.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie für die Zukunft alles Gute und danken Ihnen für das Vertrauen, das Sie unserer Klinik entgegenbringen.

Mit herzlichen Grüßen

des Pflegepersonals und der Hebammen

AndreasKlinik Cham Zug

NÜTZLICHE TIPPS FÜR SIE



Ruhe und Erholung

Während der ersten 8 Wochen nach der Geburt (Wochenbett) sollten Sie sich körperlich schonen. Versuchen Sie Arbeiten zu delegieren, gönnen Sie sich Ruhepausen. Wenn Sie mit einem Kaiserschnitt entbunden haben, heben Sie die ersten 6 Wochen keine Lasten über 5 kg.

Emotionen

Nach der Geburt erlebt fast jede Frau starke Gefühlsschwankungen. Einmal ist man überglücklich, einmal erschöpft und traurig. Dieses «Wechselbad der Gefühle» ist ganz normal. Teilen Sie Ihre Gedanken mit. Falls Sie sich von einem kraftlosen, niedergeschlagenen Zustand nicht erholen können, wenden Sie sich an Ihren Partner, die Mütter- und Väterberatungsstelle oder an Ihren Gynäkologen.

Körperhygiene

In den ersten 6 Wochen sollten Sie Ihrer Körperhygiene besondere Aufmerksamkeit schenken. In dieser Zeit ist Ihr Körper anfälliger für Infektionen. Wechseln Sie die Monatsbinden häufig und benutzen Sie in der Klinik nach jedem Wasserlösen die Spülflasche für den Intimbereich. Bis der Wochenfluss versiegt, dauert es etwa 4 bis 6 Wochen. So lange empfehlen wir Ihnen auch kein Vollbad zu nehmen, sondern nur zu duschen oder sich zu waschen. Benutzen Sie nach Möglichkeit keine Tampons, sondern Monatsbinden.

Sollten Sie körperliche Beschwerden bemerken, wie Fieber, übelriechenden Ausfluss, starke Blutungen, schmerzende Brüste oder Krankheitsgefühl, kontaktieren Sie Ihren Arzt.

Brustpflege

Waschen Sie sich vor jedem Stillen die Hände. Benutzen Sie beim Waschen keine Seife oder Lotion auf den Brustwarzen. Zu Beginn der Stillzeit ist die Brustwarze empfindlich und es ist ratsam, die Stillmahlzeit auf 8–15 Minuten pro Seite zu beschränken, vor allem bei sehr anfälligem Brustwarzengewebe.

Unterstützung

Damit Sie sich zu Hause ebenfalls sicher und geborgen fühlen, steht Ihnen nach dem Spitalaustritt ein grosses Angebot an persönlicher Unterstützung zur Verfügung.

Wir möchten Sie auch nach Ihrem Aufenthalt in unserer Klinik sicher aufgehoben wissen.

Selbstverständlich können Sie sich jederzeit mit Fragen oder Unsicherheiten an die Maternité wenden. Weiter haben Sie die Möglichkeit, bei Fragen rund ums Stillen die Stillberaterin der Klinik zu kontaktieren.

Freiberufliche Hebammen wie auch die Mütter- und Väterberatungsstelle sind wichtige Anlaufstellen für Ihre Bedürfnisse.

Über Adressen und Verfügbarkeiten können Sie sich schon während Ihres Aufenthaltes in der Klinik informieren, wenden Sie sich hierfür bitte an das Pflegepersonal.

Brustmassage

Um Ihre Brust optimal auf das Stillen vorzubereiten, können Sie jeweils vor dem Stillen die nachfolgend beschriebene Massage anwenden. Das Ausmassieren braucht etwas Übung, sollte sanft sein und darf nicht schmerzen.

1

Brust ausmassieren: Mit 3–4 Fingern in kreisförmigen Bewegungen einen Kreis nach dem anderen von aussen her zum Warzenhof hin ziehen.



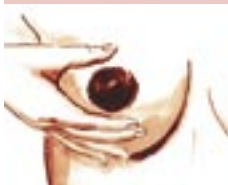
2

Jetzt mit der ganzen Handfläche sanft nach und nach von allen Seiten vom Rand her bis über die Brustwarze streichen.



3

Daumen (oberhalb des Warzenhofs) und Zeigefinger (unterhalb) hinter dem Warzenhof ansetzen. Die Hand bildet so ein C. Mit sanftem Druck streichen, indem man waagrecht zum Brustkorb hin ausmassiert.



4

Position von Daumen und Zeigefinger rund um die Brust herum ändern, damit alle Milchammern entleert werden. Das Brustgewebe nicht zusammenknäufen, nicht an der Brustwarze ziehen.



5

Den Hautkontakt während des Massierens nicht lösen, sondern mit Daumen und Zeigefinger so nach vorne rollen, als wolle man Abdrücke hinterlassen. So übt man sanften Druck auf die Milchammern aus und sie entleeren sich.



IHRE ERNÄHRUNG

Essen in der Stillzeit

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist nach der Geburt von besonderer Bedeutung. Es gibt viele gute oder gut gemeinte Ratschläge, auf welche Lebensmittel eine junge Mutter verzichten sollte. Jedoch besteht grundsätzlich keine Veranlassung, während der Stillzeit die gewohnte Ernährung zu ändern. Falls Sie rauchen, versuchen Sie den Nikotingenuss so gering wie möglich zu halten und nach dem Stillen zu rauchen.

Hören Sie auf sich, auf Ihren Körper und auf Ihr Baby. So finden Sie heraus, was Ihnen gut tut.

Wir empfehlen Ihnen, auf eine ausgeglichene, reichhaltige und gesunde Ernährung zu achten. Dazu gehören Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Milch oder Milchprodukte, Fleisch oder Fisch. Verteilen Sie die Nahrungsmenge auf 5 bis 6 Mahlzeiten pro Tag.

Zu einer gewissen Zurückhaltung raten wir Ihnen gegenüber Nahrungsmitteln, die den Geschmack der Muttermilch beeinflussen können. Dazu gehören z.B. Spargeln, Knoblauch und einige Gewürze.

Es gibt Kinder, die auf bestimmte Nahrungsmittel negativ reagieren, wie Kohlarten, Lauch und Hülsenfrüchte, Steinobst, Zitrusfrüchte in grösseren Mengen, Süssigkeiten oder Konservierungsmittel.

Produkte, auf die Sie oder Ihr Partner allergisch sind oder die Sie schlecht vertragen, sollten Sie meiden.

Trinken in der Stillzeit

Trinken Sie nach Ihrem persönlichen Durstgefühl. Wichtig ist, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Viele Mütter sind von Natur aus während der Stillzeit durstiger als sonst.

Geeignete Getränke sind Wasser, ungesüsster Tee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Getreide- und Malzkaffee. Seien Sie eher vorsichtig mit dem Konsum koffeinhaltiger, gesüsster und alkoholischer Getränke.

Pfefferminz- und Salbeitee sind nicht geeignet, da sie die Milchbildung beeinträchtigen.



DIE ERNÄHRUNG IHRES BABYS

Stillen

Unser Ziel ist es, Sie als stillende oder nicht stillende Mutter einfühlsam und kompetent zu beraten und zu begleiten. Das Stillen ist für Ihr Baby die bestmögliche Ernährung. Insbesondere der Stillstart spielt eine entscheidende Rolle, wie Sie als Mutter die spätere Stillzeit erleben und gestalten. Jedes Kind ist einzigartig. Sein Schlaf-/Wachrhythmus ist genauso individuell wie der Zeitpunkt/Zeitbedarf der Nahrungsaufnahme.

Wir empfehlen, die Mahlzeiten nach dem Trinkbedürfnis Ihres Kindes zu richten. Nach kurzer Zeit wird es seinen eigenen Rhythmus von Trinken, Schlafen und Wachsein finden. Stillen Sie Ihr Kind 6- bis 8-mal innerhalb von 24 Stunden, davon etwa zweimal in der Nacht. Selbstverständlich dürfen auch Mütter, welche nicht stillen, in einer stillfreundlichen Klinik die Gewissheit haben, dass sie fachkundig und sensibel beraten werden.

Stillberatung

Während Ihres Spitalaufenthalts steht Ihnen neben dem Pflorgeteam und den Hebammen der Maternité auch eine Stillberaterin für alle Fragen rund ums Stillen zur Seite. Die Stillberaterin ist zu unterschiedlichen Zeiten in der Maternité und besucht Sie auf Ihrem Zimmer. Die Beratungen während des Klinikaufenthaltes sind für Sie kostenlos.

Auch zu Hause haben Sie die Möglichkeit, das Stillberatungsangebot einer Hebamme oder einer Stillberaterin zu nutzen, wobei insgesamt 3 Beratungstermine von den Krankenkassen übernommen werden.

Die AndreasKlinik bietet Ihnen die Möglichkeit der ambulanten Stillberatung nach telefonischer Voranmeldung.

Stillpositionen

Während Ihres Aufenthalts in der Maternité lernen Sie die verschiedenen Stillpositionen kennen, üben das korrekte Anlegen und Absetzen beim Stillen und erlernen das richtige Saugmuster Ihres Babys zu erkennen.

Erhöhter Nahrungsbedarf

Vor allem während der Wachstumsschübe Ihres Babys – jeweils im Alter von etwa 2 und 6 Wochen, 3 und 6 Monaten – hat Ihr Kind ungewöhnlich viel Hunger und verlangt nach mehr Nahrung. Hier hilft häufiges Stillen, die Milchproduktion zu steigern und sie dem wachsenden Bedarf Ihres Kindes anzupassen.



Schoppen

Bei der Ernährung mit Pulvermilch richtet sich die tägliche Trinkmenge nach dem Körpergewicht Ihres Kindes. Sie liegt etwa bei 1/6 des Körpergewichts.

Als Beispiel:

Bei einem Körpergewicht von 3600 Gramm beträgt die tägliche Trinkmenge 600 Gramm.

Die Anleitung für die genaue Zubereitung der Milch finden Sie in jeder Packungsbeilage des Milchpulvers. Sie können die gesamte Tagesmenge einmal pro Tag zubereiten und in Schoppenflaschen portionenweise bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Einmal aufgewärmte Milch sollte aber kein zweites Mal erwärmt werden.

Schoppenflasche und Sauger können im Geschirrspüler gereinigt werden. Kochen Sie den Sauger gelegentlich aus (1–2 Mal pro Woche).

Zusätzlicher Flüssigkeitsbedarf

Ihr Kind braucht grundsätzlich keine zusätzliche Flüssigkeit, unabhängig davon, ob Sie es stillen oder mit Pulvermilch ernähren. Ist es dennoch einmal unruhig, z.B. bei Bauchschmerzen, so können Sie ihm als therapeutische Massnahme einen wenig starken, ungesüssten Fenchel- oder Kamillentee anbieten.

NÜTZLICHE TIPPS FÜR IHR BABY

Gewichtskontrolle

In der Klinik wird Ihr Baby regelmässig nackt gewogen. Wenn Sie wieder zu Hause sind, genügt eine wöchentliche Gewichtskontrolle in der Mütter- und Väterberatung.

Ausscheidung und Wickeln

Wechseln Sie die Windeln nach Bedarf, also auch vor, nach oder zwischen den Mahlzeiten.

Ihr Baby sollte 5–6 urinnasse Windeln pro Tag haben. Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist bei gestillten Kindern sehr unterschiedlich. Babys können mehrmals täglich oder einmal pro Woche stuhlen. Die Konsistenz des Stuhles ist weich und locker.

Nachts brauchen Sie Ihr Kind nicht unbedingt zu wickeln, es sei denn, Ihr Baby hat einen wunden Po.

Tipp:

Wenn Ihr Baby während des Stillens einschläft, so wickeln Sie es. Dadurch wacht es wieder auf, und Sie können mit dem Stillen fortfahren.

Nabelpflege

Bis der Nabelrest abgefallen ist, pudern Sie ihn bei jedem Wickeln mit Salicylzucker und reinigen ihn einmal täglich mit Alkohol. Das Pflorgeteam der Maternité unterstützt Sie gerne dabei.

Sobald der Nabelschorf abgefallen ist, ist keine spezielle Behandlung mehr nötig. Während der ersten Wochen danach kann der Nabel nochmals leicht bluten.

Waschen und Hautpflege

Baden Sie Ihr Kind 1–2 Mal die Woche und waschen Sie sein Gesicht täglich mit einem weichen Lappen. Bei trockener Haut Ihres Babys verwenden Sie ein paar Tropfen Mandelöl als Badezusatz oder cremen das Kind mit Mandelöl ein.



Augenpflege

Die Augen werden mit sauberem, lauwarmem Wasser und einem sauberen Tüchlein von aussen nach innen (gegen die Nase zu) gereinigt. Bei fliessenden Augen, die nach 2 Tagen Auswaschen nicht besser werden, melden Sie sich bei Ihrem Kinderarzt.

Ohren- und Nasenpflege

Reinigen Sie Ohren und Nase mit Watte, benutzen Sie aber bitte keine Wattestäbchen, sie könnten Ihr Baby verletzen.

Nagelpflege

Cremen Sie die Finger- und Zehennägel Ihres Kindes regelmässig mit Mandelölcreme ein. So bleiben sie bis zum ersten Schneiden schön weich. Wir empfehlen Ihnen, die Nägel zu schneiden, wenn sie hart sind, also etwa nach 4 Wochen. So ist die Verletzungsgefahr des Nagelbettes geringer.

Körpertemperatur

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Baby Fieber hat oder unterkühlt ist, messen Sie die Körpertemperatur während ca. drei Minuten im After. Die normale Körpertemperatur eines Babys liegt zwischen 36,5 und 37,5 Grad. Bei grösseren Abweichungen konsultieren Sie Ihren Kinderarzt.

Schlafen

Der durchschnittliche Schlafbedarf eines Babys liegt bei 12 bis 20 Stunden pro Tag. Lassen Sie Ihr Kind in einem gut gelüfteten, 18°C bis 20°C warmen Zimmer schlafen. Lassen Sie es zum Schlafen auf dem Rücken liegen. Tagsüber können Sie es unter Ihrer Aufsicht auch auf den Bauch legen.

Sicherheit

Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch liegen. Nehmen Sie in der Klinik zum Wickeln und Baden immer das Kinderbett mit.

Aufenthalt im Freien

Sie können Ihr Baby jederzeit zu einem Spaziergang ins Freie an die frische Luft mitnehmen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind der Jahreszeit entsprechend angezogen und sein Kopf ausreichend vor Kälte, Wind oder Sonne geschützt ist.

Hebamme

Bis zehn Tage nach der Geburt haben Sie Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme zu Hause. Gerne vermitteln wir Ihnen eine Adresse.

Mütter- und Väterberatung

Wir empfehlen Ihnen, in den ersten Monaten die Mütter- und Väterberatung regelmässig zu besuchen. Sie können dort durch erfahrenes Fachpersonal den Gesundheitszustand Ihres Babys und sein Gewicht kontrollieren lassen. Ausserdem erhalten Sie nützliche Tipps für die Pflege und die Ernährung Ihres Kindes.

Die Mütter- und Väterberatung ist auch ein idealer Ort, um andere Eltern kennen zu lernen und Erfahrungen auszutauschen. Gerne vermitteln wir Ihnen Adresse und Daten einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

Kinderarzt

Melden Sie sich nach dem Spitalaustritt beim Kinder- oder Hausarzt, um einen ersten Termin für Ihr Baby in der 4. Woche nach der Geburt zu vereinbaren. Nehmen Sie das Gesundheitsheft Ihres Kindes mit.

Gynäkologe

Melden Sie sich nach dem Spitalaustritt bei Ihrem Arzt, um einen Termin für die Abschlussuntersuchung 6 Wochen nach der Geburt zu vereinbaren.

