



**Kantonsspital  
Frauenfeld**  
Spital Thurgau AG



Ratgeber für Eltern

**Tipps für die ersten Wochen mit  
Ihrem Baby**

 **Frauenklinik**

## Inhaltsverzeichnis

Kinderpflege	3
Ratgeber	6
Ernährung von Mutter und Kind	7
Brustpflege, Muttermilch und Stillhilfsmittel	9
Teezubereitung und Vitamine	14
Bauchwickel	16
Information und Unterstützung, Gespräche, Kontakte	17

# Kinderpflege

## Kinderbad

Es genügt, wenn Sie Ihr Kind zweimal in der Woche baden.

Die Wassertemperatur sollte 37° C betragen, die Zimmertemperatur 20–22° C.

Bei sehr trockener Babyhaut können Sie dem Badewasser etwas Mandelöl beifügen. Sonstige Badezusätze sind nicht nötig.

Eine Massage mit Mandelöl nach dem Baden ist gut für trockene Haut und wirkt entspannend auf das Kind. Legen Sie vor dem Baden alle Utensilien bereit, damit das Kind nie unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch liegt.

Nach dem Baden darauf achten, dass in den Hautfalten (hinter den Ohren, unter den Armen, am Hals und in den Leisten) gut abgetrocknet wird. Baden Sie das Kind nicht, wenn es hungrig ist und schreit. Wählen Sie einen ruhigen Moment dafür.

## Nabelpflege

Den Nabelrest lässt man trocknen bis er von alleine abfällt. Später wird er mit Alkohol 70 % gereinigt, bis er ganz abgeheilt ist.

## Augen

Zur Reinigung verklebter Augen kann Leitungswasser oder Muttermilch verwendet werden. Jedes Auge mit frischer Kompresse von aussen nach innen, immer auf die Nase zu, auswaschen.

## Ohren

Wenn nötig mit etwas Watte und Mandelöl nur die Ohrmuschel reinigen. Keine Wattestäbchen verwenden!

### Nase

Die Nase reinigt sich von selbst, wenn das Kind niest. Genügt es einmal nicht, dann dreht man ein Watteröllchen und holt damit den Schleim heraus.

### Fingernägel/Zehennägel

Nägel nach Bedarf nach ca. 3–4 Wochen gerade abschneiden. Am besten, wenn das Kind schläft. Nägel täglich mit Mandelölcreme einfetten.

### Stuhlgang

Gestillte Kinder:

Mehrmals täglich oder alle paar Tage dünner, lockerer Stuhl ist normal.

Schoppenkinder:

Meistens jeden zweiten Tag geformter Stuhl. Falls Ihr Kind bis fünf Tage keinen Stuhl entleert, fragen Sie Ihre Mütterberaterin um Rat.

### Wundes Gesäss

Häufig Windeln wechseln, evtl. mit Stoffwindeln wickeln (keinen Weichspüler verwenden). Gönnen Sie Ihrem Kind ein Luftbad. Wenn sich keine Besserung einstellt, erkundigen Sie sich in der Apotheke oder bei Ihrer Mütterberaterin nach einer geeigneten Salbe. Mögliche Ursachen: Allergien, Pilze, Kost der Mutter (Zitrusfrüchte).

### Gewicht

Es ist nicht notwendig das Kind täglich zu wiegen. Es reicht, wenn die Mütterberaterin das Gewicht regelmässig prüft (einmal wöchentlich oder alle zwei Wochen). Die Gewichtszunahme in den ersten sechs Monaten beträgt etwa 110 bis 240 g pro Woche.

6–8mal täglich nasse Windeln bedeuten, dass das Kind genug getrunken hat.

### **Körpertemperatur**

Die ideale Körpertemperatur beträgt 36,5 bis 37,5°C (rectal). Fiebermessen ist nur dann nötig, wenn Sie den Eindruck haben, das Kind fühle sich zu warm oder zu kalt an.

### **Schlafposition**

Zur Zeit empfiehlt man Rückenlage. Die Lage soll dem Kinde angepasst werden. Es ist wichtig, dass es sich wohl fühlt.

### **Tages- und Nachtrhythmus**

Das Baby kennt am Anfang keinen Unterschied. Ein Rhythmus pendelt sich mit der Zeit ein.

### **Spazieren gehen**

Ist sofort möglich. Der Jahreszeit entsprechend ankleiden. Nicht zu warme Kleidung (Hitzestau!). Kind vor Zugluft und Sonne schützen.

# Ratgeber

## Schreien

Durch Schreien gibt der Säugling seine vitalen Bedürfnisse wie körperliche Nähe, Nahrungszufuhr, Körperpflege und Schutz vor Kälte kund.

Manchmal benötigen Eltern und Kind länger Zeit, bis sie einander richtig kennen und verstehen. Babymassage kann helfen, Ihr Kind zu beruhigen.

## Koliken

Das Kind zieht die Beine an, verkrampft sich und weint – vor allem nach den Mahlzeiten.

Das Kind in verschiedenen Positionen herumtragen erfordert viel Geduld von den Eltern. Betreuen Sie Ihr Kind abwechslungsweise. Ein warmes Bad, warme Bauchwickel (siehe S. 15) Tee gegen Blähungen und Koliken (siehe S. 14) können das Kind beruhigen.

Fühlen Sie sich überfordert, brauchen Sie Hilfe oder zusätzliche Informationen wenden Sie sich an die Mütterberaterin, die Stillberaterin oder Ihren Kinderarzt.

## Schnupfen

Tröpfeln Sie etwas Muttermilch oder stattdessen NaCl 0,9% Tropfen in die Nase des Kindes. Stellen Sie das Kopfende des Bettchens leicht höher.

## Fieber

Viel zu trinken geben (Stillen oder zusätzlich Tee). Bei anhaltendem, hohem Fieber rufen Sie Ihren Arzt an. Zurückhaltung mit fiebersenkenden Zäpfli!

## Durchfall

Muttermilchstuhl ist immer dünn bis flüssig. Bei richtigem Durchfall ändern sich Farbe und Geruch. Verlorene Flüssigkeit ersetzen. Je nach Zustand des Kindes den Arzt aufsuchen.

# Ernährung von Mutter und Kind

## Ernährung des Kindes

### Stillen

Die Muttermilch enthält alles, was ein Säugling während den ersten sechs Monaten braucht. Zusätzliche Flüssigkeit oder Nahrung kann das Stillen stören. Fragen Sie die Still- oder Mütterberaterin bevor Sie Schoppen verabreichen.

### Häufigkeit

Das Stillen wird dem Rhythmus des Kindes angepasst. Wenn sich Ihr Kind meldet, lassen Sie es von der wertvollen Vormilch trinken.

Am 3. bis 4. Tag beginnt der Milcheinschuss. Sobald sich die ersten Zeichen des Milcheinschusses einstellen, muss das Kind viel häufiger an die Brust angelegt werden (ca. 8–10 mal täglich). Später wird sich die Zahl der Stillmahlzeiten wieder reduzieren (5–8 mal).

### Dauer

Der ganze Stillvorgang braucht viel Zeit und Geduld. Eine Stillmahlzeit dauert ungefähr 20–40 Minuten. Je nach Trinkgeschwindigkeit des Kindes. Bei empfindlichen Brustwarzen stillen Sie kürzer, dafür häufiger.

### Stillposition

Die drei Grundpositionen Wiegehaltung, Stillen im Liegen und Seitenhaltung sollte jede Mutter bei Spitalaustritt kennen.

Mangelhafte Anlegetechnik und Stillposition sind Grund für viele Anfangsschwierigkeiten wie zum Beispiel Wunde, schmerzende Brustwarzen, Milchstau, Brustentzündung, schlechtes Gedeihen des Kindes und Koliken.

### **Zu wenig Milch**

Bei Wachstumsschüben (mit 6 Wochen, 3 Monaten und 6 Monaten) sowie bei Krankheit oder Stress der Mutter: 1–2 Tage häufiger ansetzen (zweistündlich). Stilltee, zwei bis drei Tassen täglich trinken. Viel Ruhe, bis sich Angebot und Nachfrage einpendeln.

## **Ernährung der Mutter**

### **Grundsätze**

Auf eine rohkostreiche, ausgewogene Ernährung achten.

Kohlspesen sowie saure Früchte: Es ist nicht erwiesen, dass sie beim Kind Blähungen verursachen. Nicht zu viele Milchprodukte und Eier. Keine Diät in der Stillzeit. Genussmittel meiden (Alkohol, Nikotin, Kaffee).

### **Flüssigkeitsbedarf**

Je nach Durst trinken und bei jeder Stillmahlzeit ein Glas Flüssigkeit zu sich nehmen. Das entspricht etwa einem Liter zusätzlich pro Tag.

### **Milchüberschuss**

Pfefferminze- und Salbeitee hemmen die Milchsekretion (1–2 Tassen täglich trinken). Ein kalter Brustwickel nach dem Stillen für ca. 20 Minuten verzögert einen sofortigen, erneuten Milcheinschuss.

### **Vorsicht**

Mit der Einnahme von Medikamenten in der Stillzeit ist Vorsicht geboten. Den Rat der Stillberaterin oder des Arztes einholen.

# Brustpflege, Muttermilch und Stillhilfsmittel

## Brustpflege

### Hygiene

In der Stillzeit keine Seife, kein Duschmittel und keine Körperlotion für die Brust verwenden.

### Massage

Die Brustmassage vor dem Stillen ist sehr hilfreich, weil sie durch den Hautkontakt die Hormone anregt, welche für die Milchproduktion und den Milchspendereflex notwendig sind. Durch die Massage wird die Brust somit optimal für das Stillen vorbereitet (Förderung Milchfluss, Vorarbeit für das Kind). Brustdrüsenanschwellungen werden dadurch ebenfalls früh erkannt und lassen sich durch verschiedene Anlegeposition des Kindes vermeiden.

Die Punktmassage der Brustwarzen fördert die Durchblutung des Gewebes. Die Haut wird weich und elastisch und kann so die Belastung des Saugens eher vertragen. Die Massage kann mit Muttermilch durchgeführt werden.

### Milchstauung

Milchfluss ist gestört (verschiedene Ursachen):

Durch die gestaute Brustdrüse entstehen druckempfindliche, evtl. gerötete Stellen an der Brust. Müdigkeit und leichtes Fieber um 38°C kommen dazu.

Was tun:

Zunächst viel Ruhe, wenn möglich Bettruhe. Warme Wickel und gute Brustmassage vor dem Stillen. Die Brust muss gründlich entleert werden. Wenn das Kind schlecht saugt und die Brust gross und gespannt bleibt, Milch von Hand oder mit einer elektrischen Pumpe entleeren. Nach dem Entleeren für 20 Minuten kalte Wickel auflegen. Wenn die Brust nicht entleert werden kann und Schmerzen, Rötung, Fieber nicht deutlich zurückgehen, sollte die Stillberaterin oder die Wochenbett-Fachfrau konsultiert werden.

## Abpumpen der Muttermilch

### Gründe zum Pumpen

- Milchgewinnung für kranke- oder frühgeborene Kinder
- Um die Milchproduktion anzuregen oder zu steigern
- Bei Berufstätigkeit der Mutter
- Pumpverleih: Wochenbettstation, Stillberaterin, Apotheke

### Hygiene

Allgemeine Körperhygiene ist wichtig! Vor jedem Abpumpen waschen Sie die Hände gründlich mit Seife. Trocknen Sie die Hände mit einem Handtuch ab, das Sie nur für diesen Zweck benutzen. Verwenden Sie nach dem Pumpen frische Stilleinlagen.

### Abpump Vorgehen

Pumpen Sie alle 3–4 Stunden am Tag und einmal in der Nacht (bei sehr viel Milch 5 Stunden Nachtpause erlaubt). Stellen Sie ein Getränk bereit, das Sie während dem Pumpen trinken können. Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl an einem ruhigen Ort. Eine entspannte Körperhaltung verbessert den Milchfluss.

Massieren Sie Ihre Brust vor dem Pumpen (der Milchfluss wird angeregt). Halten Sie den Pumptrichter dicht an Ihre Brust bevor Sie die Pumpe anstellen. Achten Sie darauf, dass die Brustwarze in die Mitte der Absaughaube zu liegen kommt. Beginnen Sie mit der minimalen Saugstärke und steigern Sie den Sog langsam. Wenn Sie ein Doppelpumpset verwenden, können Sie Ihre Milch in kürzerer Zeit abpumpen.

### Wichtig

In den ersten 14 Tagen sollte genügend Milch abgepumpt werden. Die Milchproduktion also nicht reduzieren.

## **Anregungspumpen**

Mit Doppelpumpset:

15 Minuten pumpen, dann ein Pumpset abhängen und jede Brust noch 5 Minuten einzeln.

Mit Einfachpumpset:

- rechte Seite 7 Minuten, dann die linke 7 Minuten
- rechte Seite 5 Minuten, dann die linke 5 Minuten
- rechte Seite 3 Minuten, dann die linke 3 Minuten

Normales Pumpen

Abpumpen über eine halbe Stunde, bis die Brust gut entleert ist. Die Brust soll sich weich anfühlen und keine Verhärtungen haben.

## **Lagerung der Muttermilch**

### **Lagern**

Die abgepumpte Muttermilch in sterilen Schoppenflaschen oder sterilen Kunststoffgefrierbeutel sammeln und gut verschlossen im Kühlschrank (nicht im Türfach) lagern.

Bei kleineren Mengen Muttermilch können Sie maximal zwei Portionen Muttermilch zusammenleeren.

### **Lagerzeiten**

Zimmertemperatur: max. 6 Stunden

Kühlschrank: max. 3–5 Tage (nicht im Türfach)

Tiefkühler: bis minus 18°C drei Monate, unter minus 18°C sechs Monate und länger

Aufgetaute Muttermilch darf während 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Aufgetaute und einmal aufgewärmte Milch ausleeren, wenn sie vom Kind nicht getrunken wird!

### **Beschriften**

Jede Portion aufbewahrter Muttermilch mit Datum und Abpumpzeit beschriften.

### **Transport**

Transport Kühlkette nicht unterbrechen! Transportieren sie Ihre Milch in einer Kühlbox oder Kühltasche mit Kühlelementen.

## **Reinigung der Stillhilfsmittel**

### **Ausspülen**

Säuglingsflaschen, Pumputensilien, Sauger und Stillhilfsmittel müssen nach Gebrauch sofort gründlich gereinigt werden. Gegenstände mit etwas Spülmittel gut reinigen und mit heissem Wasser nachspülen. Danach auf eine saubere Windel legen und zugedeckt trocknen lassen. Sauger auf der Innenseite mit wenig Salz bestreuen und zwischen den Fingern reiben, dann ebenfalls heiss ausspülen.

### **Auskochen**

Im Dampfkochtopf können Sie alle Säuglingsgegenstände schnell und unkompliziert sterilisieren. Die Gegenstände reinigen wie oben beschrieben. Danach alles in eine Windel oder Küchentuch packen und auf den Einsatzrost in den Dampfkochtopf legen. Eine Tasse Wasser begeben. Wenn der Druckanzeiger bis zum zweiten roten Ring gestiegen ist, wird der Topf von der Heizquelle genommen und langsam abgekühlt. Erst öffnen, wenn der Druckanzeiger sich vollständig gesenkt hat.

Im Kochtopf die Gegenstände mit Wasser gut bedecken und 3–5 Minuten kochen. Bei sehr kalkhaltigem Wasser etwas Essig oder Zitronensaft zugeben.

Haushaltsgeschirrspüler möglichst mit dem 60° Programm oder Dampfdesinfektionsgerät (z. B. Vaporisator) eignen sich ebenfalls zum Auskochen.

### **Wie häufig?**

Bei Neugeborenen sollen die Utensilien 1–3 mal pro Woche ausgekocht werden.

Bei Frühgeborenen ist Sauberkeit sehr wichtig! Je kleiner die Babys sind, desto häufiger sollen die Ernährungsgegenstände sterilisiert werden. Fragen Sie die betreuende Pflegende oder Ihre Stillberaterin.

# Teezubereitung und Vitamine

## Teezubereitung

### Fencheltee

1 Teelöffel Fenchelsamen (zerstossen) 1/2 Liter Wasser

#### Zubereitung:

Wasser aufkochen und Fenchelsamen übergießen.  
5–10 Minuten ziehen lassen.

### Tee gegen Blähungen und Koliken

#### Mischung:

- 10 g Kümmelsamen (zerstossen): beruhigend, wärmend
- 20 g Anissamen (zerstossen): blähungsmildernd
- 30 g Kamillenblüten: krampflösend, wärmend
- 40 g Fenchelsamen (zerstossen): blähungsmildernd

#### Zubereitung und Dosierung:

1 Teelöffel der Mischung auf 1/2 Liter Wasser als Aufguss: Mit kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten ziehen lassen.

#### Einnahme:

Dem Säugling können vor dem Stillen 3–5 Teelöffel des Tees gegeben werden, bei Kleinkindern den Tee nach den Mahlzeiten geben.

## Vitamine

### **ViDé 3 Tropfen**

Auf einen Löffel geben, einige Tropfen Muttermilch dazumischen, dem Kind direkt vor dem Stillen in den Mund geben.

Vitamintropfen sind im Fachhandel in verschiedenen Zusammensetzungen erhältlich. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Pflegefachperson.

# Bauchwickel

## Material

Für die Befestigung einer Dampfkompresse als Bauchkomresse beim Baby braucht man: Dampfkompresse, Flanellwindel, Bindenklammern oder Babysicherheitsnadeln.

## Zubereitung

Nehmen Sie für ein Baby nur so heisses Wasser, dass Sie die darin getränkte Kompresse mit blosser Hand auswringen können. Seien Sie besonders vorsichtig mit Wärmeanwendungen bei Babies und Kleinkindern.

## Wärmegrad prüfen

Prüfen Sie den Wärmegrad der Kompresse, indem Sie sie während einer Minute an die Innenseite Ihres Unterarms halten. Empfinden Sie die Wärme als mild, legen Sie die Kompresse auf das Bäuchlein und beobachten die Reaktion des Kindes. Hat es Gefallen an der Wärme, dann wickeln Sie die gefaltete, darunter gelegte Flanell-Windel rund um den Bauch und befestigen sie.

## Bauchkomresse

Nehmen Sie für eine allfällige Urinausscheidung, welche während einer Wärmeanwendung besonders zu erwarten ist, ebenfalls eine Stoffwindel, die Sie nur leicht zwischen die Beine legen (luftundurchlässige Windeln eignen sich nicht, da sie die Feuchtigkeit stauen). Nun ziehen Sie dem Kind den Schlafanzug an oder hüllen es in ein Tuch und nehmen es an Ihren warmen Bauch. Dies ist die beste Warmhaltemöglichkeit und unterstützt die Beruhigung des Kindes ausgezeichnet.

# Information und Unterstützung, Gespräche, Kontakte

## Stillberatung

Marianne Forrer, Stillberaterin IBCLC  
Frauenklinik Kantonsspital Frauenfeld  
Telefon 052 723 77 11 (Hauptnummer)

## Sprechstunden

Montag, Mittwoch und Freitag nach telefonischer Vereinbarung\*

## Telefonische Auskünfte

Montag, Mittwoch und Freitag von 08.00–09.00 Uhr\*

\*Ausserhalb der Sprechstundenzeiten steht Ihnen das Pflegefachteam für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung.

## Mütter-Väter-Beratung

Name:

.....

Beratungsort:

.....

Beratungszeit:

.....

Telefon:

.....

**Elternnotruf Ostschweiz**

Postfach 129

9004 St. Gallen

Telefon 071 244 20 20

**Elternnotruf Zürich**

Asylstrasse 79

8032 Zürich

Tel. 01 261 88 66

**Storchenkafi**

Kurszentrum Frauenklinik

Kantonsspital Frauenfeld

Haus Ermo, 3. Geschoss

Tür-Nr. 304

jeden 1. Donnerstag im Monat

15.00 – 16.30 Uhr

**Literatur und Quellenangabe**

- Babyjahre; R.H. Largo, Carlsen Buchverlag
- Schlafen und Wachen; W. Sears, LLL Schweiz 1991
- Schreiende Babys- schlaflose Nächte; S. Jones, Ravensburger Verlag
- Handbuch für die stillende Mutter; LLL Schweiz 1990
- Heilkräutertees für Säuglinge und Kleinkinder; Margrit Kläui,  
Salstrasse 55, 8400 Winterthur
- Wohltuende Wickel; Maya Thüler, Verlag, Schmitteplatz 18, 3076 Worb



Kantonsspital Frauenfeld  
Frauenklinik  
Postfach  
8501 Frauenfeld  
Telefon 052 723 72 56  
[info@frauenklinik-frauenfeld.ch](mailto:info@frauenklinik-frauenfeld.ch)

[www.frauenklinik-frauenfeld.ch](http://www.frauenklinik-frauenfeld.ch)