



Willkommen
auf der Wochenbettstation

**Wissenswertes zu den ersten Tagen
nach der Geburt**



Inhaltsverzeichnis

Kinderärztliche Untersuchungen	4
Fragen zum Stillen	5
Spitalgeburt	6
Rückbildung und Kontrolluntersuchungen der Mutter	8
Hinweise zur Babypflege	9
Ernährung und weitere allgemeine Informationen	10

Sehr geehrte Wöchnerin

Liebe Eltern

Sie haben sich entschieden, Ihre anfängliche Wochenbettzeit bei uns zu verbringen. Wir freuen uns, Sie bei uns begrüßen zu dürfen und danken Ihnen für das uns entgegengebrachte Vertrauen.

Mit diesen Unterlagen möchten wir Ihnen einige Informationen zu unserer Station, als auch nützliche Tipps für zu Hause mit auf den Weg geben. Wir stehen Ihnen bei Fragen sehr gerne zur Verfügung, freuen uns über konstruktive Kritik und werden diese gerne zur Verbesserung unserer Leistungen verwenden.

Nun wünschen wir Ihnen einen angenehmen Aufenthalt bei uns, eine gute Heimkehr, einen schönen Start zu Hause und viel Freude mit Ihrem Neugeborenen.

Ihr Team der Frauenklinik

Die ersten Tage bei uns

Täglich ist eine Pflegefachfrau für Sie und Ihr Baby zuständig. Sie bespricht mit Ihnen den Tagesablauf und gibt Ihnen die nötige Unterstützung in der Babypflege und der Ernährung Ihres Kindes.

Kinderärztliche Untersuchung Ihres Babys

Jedes Neugeborene wird in den ersten Tagen nach der Geburt durch einen Kinderarzt untersucht. Selbstverständlich können die Eltern dabei sein. Die Informationen aus der Untersuchung möchten wir auch dem Arzt mitteilen, der Ihr Kind nach dem Spitalaustritt in der Praxis betreut. Aus diesem Grund möchten wir Sie bitten uns bereits während des Spitalaufenthalts den Namen Ihrer Kinderärztin/Ihres Kinderarztes mitzuteilen.

Hörtest

Im Verlauf des Wochenbettaufenthalts wird bei allen Neugeborenen ein Hörtest durchgeführt. Diese Untersuchung dauert nur wenige Sekunden und wird gemacht, während das Baby schläft. Die Resultate zeigen uns, ob Schallwellen korrekt weitergeleitet und verarbeitet werden. So kann der grösste Teil von angeborenen Schwerhörigkeiten ausgeschlossen werden.

Blutuntersuchung

(für Details siehe Broschüre «Neugeborenen Screening»)

Am 3. oder 4. Tag führen wir bei Ihrem Kind eine Blutuntersuchung durch. Dazu werden dem Neugeborenen einige Tropfen Fersenblut für eine Untersuchung auf angeborene Stoffwechselstörungen abgenommen.

Untersuchung des Hüftgelenks

Bei Kindern, die ein erhöhtes Risiko für eine sogenannte Hüftgelenkdysplasie haben, führen wir noch während Ihres Aufenthalts auf der Wochenbettstation eine Ultraschalluntersuchung der Hüftgelenke durch.

Rooming-In

Mutter und Kind bilden eine Einheit, sie bleiben Tag und Nacht zusammen. So haben Sie beide die Möglichkeit sich kennenzulernen und Sie können unmittelbar auf die Bedürfnisse Ihres Kindes reagieren. Selbstverständlich bekommen Sie dabei jederzeit Unterstützung durch unsere Pflegefachpersonen.

Fragen zum Stillen (für Details siehe Broschüre «Stillen»)

Unsere Pflegefachfrauen und speziell ausgebildete Stillberaterinnen stellen eine individuelle Beratung sicher. Dabei orientieren wir uns an den Empfehlungen zum erfolgreichen Stillen von UNICEF und WHO. Den Müttern vermitteln wir das Wissen, damit sie – wenn sie das wünschen – während vier bis sechs Monaten voll stillen können. Selbstverständlich erfahren auch Mütter, welche ihr Kind nicht mit der Brust ernähren, eine kompetente, einfühlsame und individuelle Beratung. Sie haben die Möglichkeit bei uns einen Still-BH zu kaufen. Erkundigen Sie sich dazu bei Ihrer Pflegefachfrau. Sollten Sie eine Milchpumpe benötigen, können Sie diese bei uns mieten.

Unsere Stillberaterinnen

Unsere zertifizierten Stillberaterinnen begleiten Sie bei Bedarf während des Spitalaufenthalts und führen auch ambulante Beratungen durch. Die Kosten für drei ambulante Stillberatungen werden durch die Krankenkasse gedeckt.

Unsere Stillberatungssprechstunden

Einen Termin für eine ambulante Stillberatung vereinbaren Sie bitte unter Tel. +41 71 686 21 47.

Besuchszeiten

Um allen Wöchnerinnen eine ausreichende Erholung zu ermöglichen, gelten folgende Besuchszeiten:

Allgemeine Abteilung: 14.30 – 16.00 Uhr und 19.00 – 20.00 Uhr

Private Abteilung: 10.00 – 20.00 Uhr

Väter und ältere Geschwister sind selbstverständlich auch ausserhalb dieser Zeiten willkommen. Bitte nehmen Sie immer Rücksicht auf Ihre Mitpatientinnen und äussern Sie Ihre Bedürfnisse nach Ruhe gegenüber dem Pflorgeteam. Wir unterstützen Sie gerne dabei eine angemessene Lösung zu finden.

Ambulante Spitalgeburt

Nach einer normal verlaufenden Geburt können Mutter und Kind das Spital nach 4 bis 6 Stunden verlassen und von einer freiberuflichen Hebamme oder Pflegefachfrau betreut werden. Wochenbettbesuche der freiberuflichen Fachperson dienen der Kontrolle des Wochenbettverlaufs. Sie umfassen die Beratung, Betreuung und Versorgung von Mutter und Kind. Durch eine frühzeitige Anmeldung noch während der Schwangerschaft bei einer freiberuflichen Hebamme oder Pflegefachperson können auch Themen wie Wochenbettverlauf, die Organisation von Haushaltshilfen, Arztbesuche etc. im Vorfeld geklärt werden.

Nachbetreuung bei Frühentlassung nach Spitalgeburt

Nach der Entlassung kann die Wöchnerin, während der ersten 56 Tage ab Geburt und für insgesamt 10–16 Hausbesuche die Dienste einer freiberuflichen Hebamme oder Pflegefachperson in Anspruch nehmen. Die Kosten für diese Fachperson werden von den Krankenkassen übernommen. Bei Stillproblemen nach dem 10. Tag nach der Geburt übernehmen die Krankenkassen die Kosten für 3 Stillberatungen durch speziell ausgebildete Stillberaterinnen.

Weiterer Verlauf des Wochenbettes nach Ihrem Spitalaustritt

Der Wochenbettfluss wird nach der Geburt heller und heller, d. h. weniger blutig werden und innert 4 bis 6 Wochen nach der Geburt aufhören. Manchmal ist die Blutungsstärke etwas schwankend, sollte aber nicht stärker als eine Menstruationsblutung sein. In der Zeit des Wochenbettflusses empfehlen wir, mit Baden und Geschlechtsverkehr zuzuwarten und keine Tampons zu verwenden. Duschen ist problemlos möglich. Ebenso ist in der Regel keine spezielle Intimpflege nötig.

Behandlung einer Naht im Damm- oder Bauchbereich

Falls Sie eine Naht im Dammbereich haben, ist diese mit selbstauflösendem Faden genäht – eine Entfernung des Fadens erübrigt sich also. Meistens entfällt nach Kaiserschnittentbindungen die Fadenentfernung, da auch dort selbstauflösende Fäden verwendet werden. Kommen nicht resorbierbare Fäden zum Einsatz, werden diese zwischen dem 5. und 10. Tag nach der Operation entfernt. Nach einem Kaiserschnitt sollten Sie während der ersten 4 bis 6 Wochen mit Heben und Tragen von Lasten zurückhaltend sein. Nehmen Sie als oberes Gewichtsmass Ihr neugeborenes Kind.

Rückbildung

Eine aktive Unterstützung der Beckenboden- und Bauchdeckenrückbildung ist möglich mittels Rückbildungsturnen, welches wir Ihnen ab ca. 6 Wochen nach der Geburt empfehlen. Adressen dazu erhalten Sie von unseren Pflegefachfrauen. Leichte Übungen, die Sie schon früher selbstständig durchführen können, entnehmen Sie bitte der Broschüre «Beckenbodentraing für Wöchnerinnen».

Kontrolluntersuchung

Circa 6 Wochen nach der Geburt ist eine gynäkologische Kontrolluntersuchung angezeigt. Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin mit Ihrer Gynäkologin resp. Ihrem Gynäkologen.

Ernährung in der Stillzeit

Grundsätzlich ist eine vollwertige und ausgewogene Ernährung wie schon in der Schwangerschaft zu empfehlen. Bei alternativen Ernährungsformen informieren Sie sich bitte bei einer Fachperson.

Stillen als Verhütung

Bitte denken Sie daran, dass Stillen keine zuverlässige Schwangerschaftsverhütung ist. Die meisten Frauen möchten dies gerne mit dem Gynäkologen Ihres Vertrauens besprechen. Falls Sie dies wünschen, kann Sie der Arzt beim Austrittsgesprächs diesbezüglich beraten.

Mütter-/Väterberatung

Die Mütter-/Väterberatung steht Ihnen bei allen Fragen im Zusammenhang mit Ihrem Kind – von der Geburt bis zum Kindergartenentrtritt – zur Verfügung. Sie erhalten von uns vor Spitalaustritt Adressen und weitere Informationen dazu.

Wann ist ein Arztbesuch für die Wöchnerin ratsam?

Bemerken Sie bei sich eines oder mehrere der nachfolgend aufgeführten Symptome ist ein Arztbesuch ratsam:

- Unterbauchschmerzen anderer Art als Nachwehen
- Mehr als menstruationsstarke Blutungen
- Fieber
- Beinschmerzen und Schwellungen eines oder beider Beine
- Brustschmerzen mit oder ohne Rötungen und eventuell Fieber

Sie leiden unter Stimmungsschwankungen nach der Geburt?

Traurigkeit oder andere Stimmungsschwankungen nach der Geburt sind erklärbar und nicht ungewöhnlich. Ausgelöst werden sie durch hormonelle und andere Veränderungen im weiblichen Körper. Dazu kommen äussere Faktoren wie Stress, Veränderung der Lebenssituation und die manchmal zu hohen Erwartungen, welche die Frau an sich selbst als Mutter stellt. Diese Stimmungsschwankungen können von unterschiedlicher Dauer sein. Wenn die Mutter oder Familie durch diese Situation belastet wird, sollten Sie sich unbedingt an Ihre Vertrauensperson (Arzt, Mütterberaterin, Hebamme, Pflegefachfrau, Stillberaterin) wenden.

Allgemeine Hinweise zur Baby-Pflege

- Es genügt, wenn Sie Ihr Kind ein- bis zweimal pro Woche baden. Die Wassertemperatur sollte dabei bei 37 Grad liegen. Falls Sie Zusätze verwenden möchten, achten Sie bitte auf Produkte, welche für Neugeborene geeignet sind.
- Kontrollieren Sie täglich die Haut des Babys, vor allem in den Hautfalten. Zur Hautpflege verwenden Sie hochwertiges Sonnenblumen- oder Mandelöl.
- Die Augen immer von aussen nach innen waschen. Verwenden Sie dabei für jedes Auge einen frischen Lappen oder einen frischen Wattebausch.
- Benutzen Sie für die Reinigung der Ohren und der Nase Watte. Verwenden Sie bitte nie Wattestäbchen (Verletzungsgefahr)!

- Der Nabelstumpf trocknet in der Regel von alleine aus und fällt nach ein paar Tagen ab. Sollte der Nabel einmal mit Stuhl verschmutzt sein, waschen Sie ihn mit warmem Wasser und einer milden Seife. Falls er schmiert oder auffällig riecht, zeigen Sie ihn einer Fachperson.
- Zur Pflege der Finger- und Fussnägel verwenden Sie ebenfalls Sonnenblumen- oder Mandelöl. So bleiben Sie schön weich. Schneiden Sie die Nägel frühestens nach 4 bis 6 Wochen und benutzen Sie dazu bitte eine spezielle Kindernagelschere.
- Hat Ihr Kind ein wundes, rotes Gesäss, wechseln Sie regelmässig die Windeln und tragen Sie eventuell eine zinkhaltige Creme dünn auf. Stellt sich keine Besserung ein, wenden Sie sich an die Mütterberatung, Ihre Hebamme oder Ihren Arzt.

Ernährung und Gewichtskontrolle

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt – wenn immer möglich – sechs Monate ausschliesslich zu stillen. Weiteres Stillen mit angepasster Beikost kann bis zu zwei Jahren und darüber hinaus dauern. Fachkundige Unterstützung dazu erhalten Sie durch das Pflegefachpersonal und unsere Stillberaterinnen. Bei Fragen zum Thema Stillen helfen Ihnen unsere Stillberaterinnen gerne und fachkundig weiter (Tel. +41 71 686 21 47, siehe Seite 5).

Ihr Kind sollte in den ersten Monaten ca. 140 g oder mehr pro Woche an Körpergewicht zunehmen. In der Mütterberatung oder beim Kinderarzt können Sie das Gewicht kontrollieren. Es ist völlig normal, dass Ihr Kind in den ersten Lebenswochen 6 bis 12 mal pro 24 Stunden (mindestens jedoch 5 bis 6 mal pro 24 Stunden) trinkt. Muttermilch kann den Magendarmtrakt schnell passieren.

Ein gestilltes Kind hat in der Regel während der ersten 6 Wochen ein- bis mehrmals täglich gelben, körnigen, eher dünnen Stuhlgang. Wenn Sie Ihr Kind mit Schoppenmilch ernähren, sollte es mindestens alle zwei Tage «geformten» Stuhl haben.

Nuggis und Schoppenflaschen sollten Sie nach Gebrauch auswaschen und heiss ausspülen. In den ersten Wochen empfiehlt es sich, diese einmal täglich auszukochen (5 Minuten vollständig mit kochendem Wasser bedeckt).

Eine Medikamenteneinnahme während der Stillzeit ist selten ein Grund zum Abstillen. Für die meisten Medikamente gibt es stillverträgliche Alternativen. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

Koliken

Bei «Koliken» legen Sie Ihr Kind angezogen bäuchlings auf einen warmen Wickel. Beachten Sie dabei: Ein warmer Wickel mit «Cold-Hot-Pack» oder «Kirschsteinkissen» muss immer in eine Stoffwindel gewickelt werden (Verbrennungsgefahr)! Sie können auch versuchen Ihr Kind in verschiedenen Positionen herumzutragen, zu baden, ein paar Schluck handwarmen Fencheltees anzubieten oder ihm den Bauch im Uhrzeigersinn zu massieren.

Bekleidung und Schutz bei Ausflügen

Ausflüge mit Ihrem Baby dürfen Sie bereits ab dem 1. Lebenstag unternehmen. Passen Sie die Kleidung der Jahreszeit an und achten Sie darauf, nicht im Durchzug zu stehen. Denken Sie auch an die passende Kopfbedeckung und Sonnenschutz. Babys nie im warmen Auto oder der prallen Sonne ausgesetzt lassen.

Vitaminbedarf und Arztbesuch

Zur Vorbeugung innerer Blutungen bei Neugeborenen, welche in seltenen Fällen als Folge eines Vitamin K Mangels auftreten können, empfehlen wir die orale Gabe von 1 Ampulle Vitamin K unmittelbar nach der Geburt, am 4. Lebenstag und im Alter von 4 Wochen. Ab dem 7. Lebenstag empfehlen wir, Ihrem Kind täglich Vitamin D zu geben. Informationen zur korrekten Dosierung des Vitaminpräparats erhalten Sie vom Apotheker Ihres Vertrauens oder entnehmen Sie direkt dem Beipackzettel des entsprechenden Vitaminpräparats.

Kantonsspital Münsterlingen
Frauenklinik
Spitalcampus 1
CH-8596 Münsterlingen
Tel. +41 71 686 11 11
frauenklinik.ksm@stgag.ch

www.frauenklinik-muensterlingen.ch