



Ratgeber für Eltern

Tipps für die ersten Wochen mit Ihrem Baby

Inhaltsverzeichnis

Kinderpflege 3

Ratgeber 6

Ernährung von Mutter und Kind 7

Brustpflege, Muttermilch und Stillhilfsmittel 10

Information und Unterstützung, Gespräche, Kontakte 14

Kinderpflege

Kinderbad

Es genügt, wenn Sie Ihr Kind 1–2 mal in der Woche baden.

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

Bei intakter Babyhaut ist ein Zusatz im Badewasser nicht notwendig. Bei Bedarf fragen Sie Ihre Hebamme oder Mütterberaterin.

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. Wickeln Sie das Kind anschliessend in trockene Tücher oder ziehen Sie es an, damit es nicht auskühlt. 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.

Augen

Zur Reinigung verklebter Augen kann Muttermilch oder abgekochtes Leitungswasser 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. 4 Wochen gerade abschneiden. Am leichtesten, wenn das Kind schläft.

Ausscheidung

Gestillte Kinder:

In den ersten 4 Wochen sollte Ihr Kind mindestens 1 mal pro Tag einen Stuhlgang haben. Muttermilchstuhl ist locker, dünn bis flüssig und gelb. Weiteres besprechen Sie bitte mit Ihrer Mütterberaterin oder Ihrer Stillberaterin IBCLC.

Schoppenkinder:

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

Für beide gilt:

6–8 nasse Windeln am Tag bedeuten, dass Ihr Kind ausreichend Flüssigkeit hat.

Pflege Gesäss

Häufig Windeln wechseln. Gönnen Sie ihrem Kind regelmässig ein Luftbad. Eine Pflege mit Muttermilch ist möglich. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Hebamme oder Mütterberaterin bei Bedarf nach einer geeigneten Pflege.

Gewicht

Es ist nicht notwendig das Kind täglich zu wiegen. Es reicht, wenn die Hebamme oder Mütterberaterin das Gewicht nach Absprache mit Ihnen bspw. ein- bis zweiwöchentlich prüft. Beim gestillten Kind liegt die Gewichtszunahme in den ersten zwei Monaten bei mindestens 170g/Woche. Weiteres zur Gewichtsentwicklung Ihres Kindes besprechen Sie bitte nach Abschluss der Hebammenbetreuung mit Ihrer Mütterberaterin oder Ihrem Kinderarzt. Sie sind ebenso bei einer Stillberaterin IBCLC willkommen.

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.

Tages- und Nachtrhythmus

Im ersten Lebensjahr entwickeln Babys ihren inneren 24-Stunden Rhythmus und passen ihren Schlaf-Wach-Zyklus dem Tag-Nacht-Wechsel an. Dies ist ein Reifeprozess, der individuell verläuft. Manche Babys können schon im ersten Lebensmonat, manche erst im fünften Lebensmonat und manche später «durchschlafen». Durchschlafen bedeutet etwa fünf bis acht Stunden hintereinander schlafen. Sie können ihr Baby bei dieser Entwicklung unterstützen, wenn sie seinen Tagesablauf ruhig und regelmässig gestalten. Um sich körperlich und seelisch wohlfühlen, ist das Baby auf körperliche Nähe angewiesen. Dieses Bedürfnis ist je nach Baby unterschiedlich gross. Hilfreich ist es, die Schlafsituation so zu gestalten, dass das Bedürfnis nach Nähe soweit wie möglich befriedigt wird.

Spazieren gehen

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

Ratgeber

Unruhe, Weinen & Verdauung

Durch Unruhe und Weinen gibt der Säugling seine Bedürfnisse wie körperliche Nähe, Hunger stillen, Körperpflege und Schutz vor Kälte zu verstehen.

Viele Babys haben in den Abendstunden eine unruhige Phase, während der sie viel Körperkontakt suchen und manchmal auch häufigeres Stillen/Schöpfeln benötigen. Sie regulieren sich in dieser Zeit und verarbeiten die Reize und Erfahrungen des vergangenen Tages. Das ist ganz normal.

Die Verdauungsorgane befinden sich wie alles andere in einem Reifeprozess. Besonders in den ersten Monaten zeigt ihr Baby möglicherweise mehr oder weniger ausgeprägt Unwohlsein. Es zieht die Beine an, spannt sich an und weint – manchmal vor allem nach den Mahlzeiten.

Eltern und ihre Babys benötigen Geduld und Zeit bis sie einander richtig gut kennen und verstehen. Hilfreich ist es, das Baby jeden Tag in einem Tragetuch oder einer anderen geeigneten Tragehilfe zu tragen. Dies ist von Anfang an möglich! Auch Babymassage kann helfen, Ihr Baby zu beruhigen.

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

Fieber

Wenden Sie sich bei auftretendem Fieber zeitnah an Ihren Kinderarzt. Verabreichen Sie Fieber senkende Medikamente nur in Absprache mit ihm! Bieten Sie ihrem Baby häufig zu trinken an (Stillen, Wasser, ungesüßten Tee).

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 und die Muttermilchmenge stören. Eine individuelle Beratung erhalten Sie von einer Stillberaterin IBCLC.

Häufigkeit

Das Stillen wird dem Bedarf des Kindes von Anfang an angepasst. Zwischen dem 2.–4. Tag nach der Geburt beginnt die Brustdrüsenanschwellung («Milcheinschuss»). Sobald sich erste Zeichen wie Wärme, Schwere und Fülle der Brust einstellen, sollte das Baby weiterhin häufig (8–12x/24 Std) gestillt werden. Manchmal verzögert sich die reichliche Milchbildung bis zum 10. Tag nach der Geburt. Wenn das Baby länger schläft als der Mutter angenehm ist, sollte es von ihr geweckt werden. In diesem Fall holen sie sich Rat bei einer Stillberaterin IBCLC oder Hebamme. Die Zahl der Stillmahlzeiten wird sich nach den ersten Wochen individuell verändern.

Dauer

Eine Stillmahlzeit braucht Zeit und Geduld. Sie kann ungefähr 20–40 Minuten je nach Trinktemperament des Kindes dauern.

Stillposition

Je nach Stillposition liegt der Unterkiefer des Babys an einer anderen Stelle der Brust. Diese Stelle wird vom Baby dann besonders gut abgetrunken. Dies können Sie entsprechend nutzen! Sollte Ihre Brust an einer Stelle einmal besonders stark gefüllt sein, setzen Sie Ihr Baby in entsprechender Position an und Sie werden spüren, wie gut dieser Bereich entlastet wird.

Bei Entwicklungsschüben (mit etwa 6 Wochen, 3 Monaten und 6 Monaten) sowie bei Krankheit oder Stress der Mutter: 1–2 Tage häufiger ansetzen (z. B. zweistündlich). Stilltee kann unterstützend in dieser Zeit getrunken werden, zwei bis drei Tassen täglich. Viel Ruhe, bis sich Angebot und Nachfrage einpendeln, ist wichtig.

Mit Schoppenmilch ernährte Kinder

Welche Milch?

Es gibt Babynahrung von den verschiedensten Herstellern. Wählen Sie eine Säuglingsmilch ab Geburt, eine sogenannte Pro/Pre Milch.

Wichtig: Wählen Sie eine Ersatzmilch OHNE Nummer, wie «1», «2» oder «3». Diese Milch enthält zusätzliche Kohlenhydrate wie Maltodextrin und/oder Stärke.

Hypoallergene Milch, sogenannte HA-Milch, wurde für Kinder entwickelt, die infolge familiärer Vorbelastung ein höheres Allergierisiko in sich tragen. Die Wirksamkeit der HA-Milch wird als ungenügend beurteilt, sodass die Gabe von HA-Milch nicht mehr empfohlen wird.

Häufigkeit

Dies richtet sich nach dem Baby. Weiteres besprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Mütterberaterin. Auch die Stillberaterin IBCLC hilft Ihnen gerne weiter.

Dauer

Der Schöppelvorgang braucht Zeit und Geduld und richtet sich nach dem Trinktemperament Ihres Kindes. Nehmen Sie Ihr Baby wechselseitig beim Schöppeln in den Arm und haben Sie Blickkontakt mit ihm.

Ernährung der Mutter

Grundsätzlich empfiehlt man Stillenden keine Einschränkung mehr mit bestimmten Nahrungsmitteln. Es ist nicht erwiesen, dass bspw. Kohlgemüse sowie saure Früchte dem Kind Schwierigkeiten bereiten. Probieren Sie es aus! Achten Sie als Mutter auf eine ausgewogene Ernährung. Mehr Informationen finden Sie unter www.sge-ssn.ch.

Stillen macht durstig! Trinken Sie nach Durst und zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser zusätzlich. So stellen Sie leicht sicher, dass Sie während der Stillzeit ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Machen Sie keine Diät in der Stillzeit und verzichten Sie auf Alkohol und Nikotin.

Medikamente in der Stillzeit

Mit der Einnahme von Medikamenten in der Stillzeit ist Vorsicht geboten. Holen Sie bei Bedarf den Rat der Stillberaterin IBCLC oder des Arztes ein.

Brustpflege, Muttermilch und Stillhilfsmittel

Brustpflege

Hygiene

In der Stillzeit ist eine normale und gewohnte Pflege möglich. Falls Sie es gewohnt sind, stark duftende Pflegeprodukte zu nutzen, überlegen Sie eine Umstellung auf duftneutrale/duftreduzierte Produkte.

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). Gleichzeitig werden Veränderungen der Brust leichter wahrgenommen und z.B. eine Stelle mit besonders ausgeprägter Fülle lässt sich durch eine entsprechende Anlegeposition des Kindes optimal entlasten.

Die Punktmassage des Brustwarzenhofes fördert die Durchblutung des Gewebes. Die Haut wird weich und elastisch und kann so die Beanspruchung des Saugens eher vertragen.

Milchstau

Der Milchfluss ist gestört, dafür gibt es verschiedene Ursachen. Durch die gestaute Milch in den Milchgängen und Drüsen entstehen druckempfindliche, evtl. gerötete Stellen an der Brust. Müdigkeit und leichtes Fieber um 38° C kommen dazu.

Erste Hilfe

Zunächst viel Ruhe, wenn möglich Bettruhe. Warme Wickel und gute Brustmassage **vor** dem Stillen. Die Brust muss so gut wie möglich entlastet werden. Wenn das Kind schlecht saugt und die Brust gross und gespannt bleibt, Milch von Hand oder mit einer elektrischen Pumpe entlasten.

Danach für 20 Minuten kalte Wickel auflegen. Anschliessend empfehlen wir **auf jeden Fall** Rücksprache mit ihrer nachbetreuenden Hebamme, Pflegefachfrau oder der Stillberaterin IBCLC zu nehmen.

Abpumpen der Muttermilch

Gründe zum Pumpen

- Um die Milchproduktion anzuregen oder zu steigern
- Milchgewinnung für kranke- oder frühgeborene Kinder
- Bei Berufstätigkeit der Mutter

Die Miete für eine Milchpumpe übernimmt Ihre Krankenkasse bei einem medizinischen Grund für 8 Wochen (max. 16 Wochen). Alternativ bezahlt Ihre Krankenkasse einen Beitrag für den Kauf einer Milchpumpe. Informieren Sie sich frühzeitig bei Ihrer Krankenkasse!

Die Stillberaterin IBCLC berät Sie gerne zum Pumpen und Mieten/Kaufen einer Milchpumpe.

Hygiene

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 bis 4 Stunden am Tag und in der Nacht. Individuelle Nachtpausen/Anpassungen besprechen Sie mit einer Stillberaterin IBCLC. Stellen Sie ein Getränk bereit, das Sie während des Pumpens trinken können. Sorgen Sie für bequemes Sitzen an einem ruhigen Ort. Eine entspannte Körperhaltung verbessert den Milchfluss während des Pumpens. Ebenso wird dies erreicht, wenn Sie währenddessen an Ihr Kind denken, ein Foto Ihres Babys oder Ihr Baby sogar direkt anschauen können.

Massieren Sie Ihre Brust vor dem Pumpen. Die Brustwarze soll in die Mitte der Pumphaube zeigen. Halten Sie die Haube mit leichtem Druck an die Brust. Beginnen Sie mit der minimalen Saugstärke und steigern Sie den Sog langsam, so dass es Ihnen gerade noch angenehm ist.

Wenn Sie ein Doppelpumpset verwenden, können Sie Ihre Milch in kürzerer Zeit abpumpen und halten Ihre Milchbildung besser aufrecht.

Pumpdauer

Mit dem Doppelpumpset 15 Minuten pumpen. Mit einem Einzelpumpset 15 Minuten pro Seite.

Lagerung der Muttermilch

Lagerungsbehälter

Die abgepumpte Muttermilch in sauber und ausgekochten Schoppenflaschen, Joghurtgläschen oder speziell geeigneten Muttermilch-Aufbewahrungsbeuteln sammeln und im Kühlschrank, max. 3–5 Tage bei 4–8°C (nicht in der Tür) lagern. Sollten Sie Kunststoffbehälter verwenden, achten Sie darauf, dass diese für die Lagerung von Muttermilch geeignet sind. Mehrere kleine Mengen Muttermilch, die innerhalb eines Tages abgepumpt wurden, können zusammengeleert werden.

Lagerzeiten

Zimmertemperatur: max. 6 Stunden

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

Behandlung und Auftauen von Muttermilch

Gefrorene Muttermilch kann langsam im Kühlschrank oder zügiger in zunächst kaltem dann warmen Wasser aufgetaut werden. Zum Erwärmen nutzen Sie ein warmes Wasserbad oder einen Schoppenwärmer. Niemals in der Mikrowelle auftauen und/oder erwärmen! 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. Verwenden Sie die am längsten gelagerte Milch zuerst.

Transport

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

Tägliche 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 5–10 Minuten kochen. Bei sehr kalkhaltigem Wasser etwas Essig oder Zitronensaft zugeben. Haushaltsgeschirrspüler möglichst mit dem 60° Programm benutzen. Ein Dampfdesinfektionsgerät, z. B. Vaporisator oder Steamer, eignet sich ebenfalls zum Auskochen (bitte die Empfehlungen des Herstellers beachten).

Information und Unterstützung, Gespräche, Kontakte

Still- und Laktationsberatung

Jeannine Lutz, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Rahel Oberholzer, Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Nicole Paganini, Still- und Laktationsberaterin IBCLC & Hebamme
Frauenklinik
Kantonsspital Frauenfeld
Telefon +41 52 723 75 31

Sprechstunden

Montag bis Freitag nach telefonischer Vereinbarung*

Telefonische Auskünfte

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 8 bis 15 Uhr*

*Ansonsten steht Ihnen das Pflegefachteam der Wochenbettabteilung für weitere Auskünfte und Beratung gerne zur Verfügung.

Mütter-Väter-Beratung

Name:

.....

Beratungsort:

.....

Beratungszeit:

.....

Telefon:

.....

Elternnotruf Ostschweiz

Postfach 129

CH-9004 St. Gallen

Telefon +41 71 244 20 20

Elternnotruf Zürich

Weinbergstr. 135

CH-8006 Zürich

Telefon +41 0848 35 45 55

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

Kantonsspital Frauenfeld
Frauenklinik
Pfaffenholzstrasse 4, Postfach
CH-8501 Frauenfeld
Telefon +41 52 723 72 56
frauenklinik.ksf@stgag.ch

www.frauenklinik-frauenfeld.ch