



Frauenklinik

Tipps für zu Hause



Kind

Körperpflege

Baden und Waschen möglichst ohne Zusätze und bei einer Wassertemperatur von 37° C.

Bei sehr trockener Haut kann auch etwas Öl (z.B. Mandelöl) ins Wasser gegeben werden.

Haut und Hautfalten anschliessend gut trocknen.

Ohren bei Bedarf reinigen, z.B. mit Watte oder Waschlappen. Keine Wattestäbli benutzen wegen der Verletzungsgefahr!

Fingernägel erst schneiden, wenn die Nägel fest sind und nicht mehr einreissen (4-6 Wochen nach der Geburt). Dafür eignet sich eine spezielle Babynagelschere am besten. Bis dahin die Nägel gut eincremen, so bleiben sie weich und das Baby kann sich nicht verletzen.

Verklebte Augen können mit Muttermilch, abgekochtem Wasser oder mit physiologischer Kochsalzlösung ausgewaschen werden (erhältlich in Drogerien und Apotheken). Das Auge immer von aussen nach innen mit je einem frischen Lappenteil oder einer frischen Gaze auswaschen, um Keimverschleppung von einem ins andere Auge zu vermeiden.

Nabelschnurrest

Ist der Nabelschnurrest abgefallen, kann der Nabel noch Wundsekret oder auch etwas Blut absondern. Eventuell mit flüssigem Desinfektionsmittel desinfizieren.



Gewichtszunahme

Ihr Kind sollte stetig zunehmen

Um das Gewicht Ihres Kindes zu kontrollieren, können Sie es bei der Mütterberaterin oder Stillberaterin wiegen lassen und den Gewichtsverlauf dokumentieren.

Anzeichen, dass Ihr Kind genügend trinkt

- Zufriedenes, lebhaftes Kind
- 6 bis 8 nasse Windeln pro 24h
- 1 bis mehrmals Stuhlgang pro Tag in den ersten 4 bis 6 Wochen, danach seltener

Stuhlgang

Gestillte Kinder

Mehrmals täglich oder alle paar Tage ist normal. Stuhl ist gelb, dünnflüssig, körnig und riecht säuerlich.

Schoppenkinder

Mindestens jeden 2. Tag. Der Stuhl ist geformter und riecht stärker. Bei Verstopfung kann eine Bauchmassage im Uhrzeigersinn und/oder ein warmer Bauchwickel (siehe unten) Linderung verschaffen. Sollten diese Massnahmen nicht zum gewünschten Erfolg verhelfen, wenden Sie sich an Ihre Mütterberatungsstelle oder an Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin.

Koliken/Schreien

- Warme Wickel (Cold-Hot-Pack, Chriesistei- oder Traubenkernsäckli in Stoffwindel wickeln und auflegen)
- Kind in verschiedenen Positionen tragen (Kolikhaltung)
- Ein Bad in 37° C warmem Wasser

Nicht jedes Schreien bedeutet Hunger oder Koliken. Ihr Baby kann auch schreien, weil es müde oder überreizt ist, nasse Windeln oder das Bedürfnis nach Körperkontakt hat.

Wundes, rotes Gesäss

Ursachen

- Beim Zahnern
- Materialunverträglichkeit (z.B. Windeln, Pflegeprodukte)
- Allergie
- Pilzkrankung (Soor)

Behandlungen

- Häufiges Wechseln der Windeln
- Nur mit Wasser reinigen
- «Luftbad», Haut föhnen
- Wundsalbe oder Zinkpaste (nur 2-mal tägl.)

Tag-, Nachtrhythmus

Das Baby kennt am Anfang keinen Unterschied. Der Rhythmus pendelt sich ein. Rituale können das Einschlafen vereinfachen (z.B. baden, ein Lied singen, Gute-Nacht-Geschichte erzählen etc.)

Spaziergehen

Spaziergehen ist ab sofort möglich. Passen Sie die Kleidung der Jahreszeit an und schützen Sie immer den Kopf des Kindes (Sonnenhut, Wintermütze etc.). Cremen Sie die Haut bei Sonne zusätzlich mit einer geeigneten Sonnencreme ein.

Körpertemperatur des Kindes

Die normale Körpertemperatur liegt zwischen 36,5 und 37,5° C, Hände und Füße sind häufig etwas kühler. Das Fühlen an Nacken oder Stirn zeigt, ob das Kind warm genug oder heiss hat. Es wird empfohlen, die Temperatur rektal (im Gesäss) zu messen, da es die Kerntemperatur des Körpers anzeigt.

Stillen

Häufigkeit

Häufiges Stillen (6-8 mal/24h) ist in den ersten Wochen normal, da Muttermilch den Magen-Darm-Trakt schnell passiert. In der Regel ist der Flüssigkeitsbedarf des Kindes mit dem Stillen genügend gedeckt. In Ausnahmesituationen wie bei Bauchschmerzen, grosser Hitze oder bei Fieber empfiehlt es sich, trotzdem weiter zu stillen. Wenn Sie unsicher sind, wie viel Flüssigkeit Ihr Kind braucht, wenden Sie sich an Ihre Stillberaterin oder fragen Sie Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin.

Milchsteigerung

Eine Milchsteigerung ist manchmal erforderlich, z.B. bei Wachstumsschüben des Kindes (ca. alle 4-6 Wochen) oder bei Krankheit/Stress der Mutter. Setzen Sie wieder häufiger an. Trinken Sie nach Durst ca. 2-3 Liter. Stilltee, ausgewogene Ernährung und viel Ruhe, bis sich Angebot und Nachfrage wieder einpendeln, können Ihnen in dieser Phase helfen.

Wunde Warzen vorbeugen

Wenden Sie verschiedene Stillpositionen an und achten Sie darauf, dass das Baby Brustwarze und einen mundvoll Brust fasst. Das Stillen soll keinen Dauerschmerz verursachen. Verstreichen Sie die Muttermilch nach dem Stillen an der Brustwarze und lassen Sie sie trocknen. Pflegen Sie die Warzen bei Bedarf mit reinem, rückstandsfreiem und allergenarmem Lanolin.



Hygiene

Waschen Sie die Hände vor dem Stillen mit Seife und wechseln Sie die Stillenlagen regelmässig, vor allem wenn sie nass sind.

Ernährung während des Stillens

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und machen Sie keine Diäten. Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich.

Milchbildend

Stilltee, Zitronenmelisse, Milchbildungskugeln, Anis

Milchhemmend

Petersilie, Salbei, Pfefferminz

Stillpositionen

Verschiedene Positionen können hilfreich sein, um Milchstauungen, Brustentzündungen und wund Warzen zu vermeiden.

Milchstau und Brustentzündung

Ein Milchstau zeigt sich durch Verhärtungen, Schmerzen, Fieber und eventuell Rötung an der betroffenen Stelle.

Seitlich liegend stillend



Hoppe-Reiter-Sitz



Rückenhaltung



Wiegeposition



Massnahmen

Warme Wickel/Kompressen vor dem Stillen öffnen die Milchgänge und lassen die Milch besser fließen. Eine Brustmassage kann zusätzlich helfen. Wichtig ist, die richtige Stillposition zu finden. Setzen Sie das Kind so an, dass das Kinn zur betroffenen Stelle zeigt. Bei seitlichen Verhärtungen ist die Rückenhaltung am besten geeignet. Legen Sie nach dem Stillen kühlende Wickel (z.B. einen Quarkwickel) auf oder massieren Sie die Brust, eventuell auch unter der Dusche mit dem Wasserstrahl.

Ein Milchstau sollte sich innerhalb von 24h lösen. Falls keine Besserung eintritt oder Fieber, Schüttelfrost, Glieder- und Kopfschmerzen auftreten, kontaktieren Sie sofort die Stillberaterin. Bei Milchstau, Brustentzündung, auch mit Fieber, ist es wichtig, regelmässig zu stillen oder zu pumpen. Das „Schonen“ der Brust bei Schmerzen und Fieber verschlimmern die Brustbeschwerden.

Alles rund um die Muttermilch

Die unter hygienischen Bedingungen abgepumpte Muttermilch kann wie folgt aufbewahrt werden:

- Bei Raumtemperatur: 4 Stunden bei + 25° C
- Im Kühlschrank: 72 Stunden bei 0 bis + 4° C
- Im Tiefkühlgerät: 6 Monate bei -20° C

Tipps zum Einfrieren der Muttermilch

Es ist ratsam, die Muttermilch in 60-120 ml Portionen abzufüllen. Zum Einfrieren eignen sich für Lebensmittel geeignete Gefrierbehälter.

Um die Aufnahmen von Fremdgerüchen und das Umschütten in eine Flasche zu vermeiden, ist es von Vorteil, direkt in sterile Gefrierbeutel zu pumpen. Diese erhalten sie im Center für Stillberatung, in der Apotheke oder der Drogerie.

Muttermilch auftauen

- Im Kühlschrank über Nacht
- Bei Raumtemperatur am Tag
- Unter fließendem, kaltem oder warmem Wasser
- In einem warmen Wasserbad

Was Sie beachten sollten

- Aufgetaute Muttermilch kann bis zu 24h gekühlt aufbewahrt werden
- Muttermilch sollte nicht in der Mikrowelle aufgetaut oder erwärmt werden. Wertvolle Inhaltsstoffe werden zerstört und die Milch wird ungleichmässig erwärmt
- Aufgetaute Muttermilch darf nicht wieder eingefroren werden
- Aufgetaute, erwärmte Muttermilch die nicht getrunken wurde, muss weggeworfen werden



Mutter

Beckenbodentraining

Es ist wichtig, dass Sie schon früh nach der Geburt mit einem leichten Training beginnen, um den Beckenboden zu stärken. Alle Übungen können Sie bequem in den Alltag integrieren. Nach acht Wochen bieten wir gezielte Kurse für den Beckenboden an.

Sitzen

Setzen Sie sich auf eine harte Unterlage und achten Sie darauf, dass Sie auf beiden Sitzknochen sitzen. Das Becken sollte aufgerichtet und das Brustbein erhoben sein.

Stehen

Verteilen Sie das Gewicht gleichmässig über beide Beine und pendeln Sie leicht nach vorne und zurück.

Gehen

Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Stempel unter den Fussballen und würden bei jedem Schritt einen Abdruck zurücklassen.

Treppen

Stossen Sie sich über den Fussballen die Treppe hinauf und rollen Sie in der gleichen Weise hinab.

Husten/Niesen

Schauen Sie beim Husten oder Niesen über die Schulter und heben Sie den Kopf an.

Auf der Toilette

Stellen Sie beide Füsse flach auf den Boden. Machen Sie beim Wasserlösen ein leichtes Hohlkreuz. Krümmen Sie den Rücken beim Stuhlen leicht und lehnen Sie sich bei Bedarf an den Spülkasten an.



Traurigkeit nach der Geburt

Gefühle der Traurigkeit sind erklärbar und nicht ungewöhnlich. Ausgelöst werden die Stimmungsschwankungen und Tiefs durch die hormonellen Veränderungen in Ihrem Körper. Dazu können auch äussere Faktoren kommen wie Stress, Veränderung der Lebenssituation, Erschöpfung durch Schlafmangel und die manchmal zu hohen eigenen Erwartungen. Teilen Sie sich mit, sprechen Sie mit Ihrem Partner oder einer Bezugsperson. Nehmen Sie Hilfe an oder gönnen Sie sich auch mal eine Auszeit (z.B. Spaziergang). Wenn Sie die Situation sehr belastet, sollten Sie sich unbedingt an eine Fachperson Ihres Vertrauens (Arzt, Ärztin, Mütterberatung, Stillberatung) wenden.

Hier finden Sie Unterstützung

www.elternverein-aarau.ch
www.swissmom.ch
www.schreibabyhilfe.ch
www.schweizerischerzwillingsverein.ch
www.zwillingseltern.ch
www.verarbeitung-geburt.ch



Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie einen guten Start,
sowie viel Freude und alles Gute!

Bei Fragen oder Unklarheiten sind wir gerne für Sie da!

Ihr Wochenbett-Team

Frauenklinik Kantonsspital Aarau

Station 831 062 838 50 61
24 Std., 7 Tage pro Woche

Station 821 062 838 50 60
24 Std., 7 Tage pro Woche

Center für Stillberatung 062 838 50 58
Montag-Freitag 9.00 Uhr-16.30 Uhr

Mütterberatung

Kinderarzt

Frauenarzt

Kantonsspital Aarau AG
Frauenklinik
Tellstrasse, CH-5001 Aarau
Tel. +41 (0) 62 838 41 41
frauenklinik@ksa.ch
www.frauenklinik.ksa.ch

