



Informationen für Mütter und Väter für die Zeit nach der Geburt

Wieder daheim



Babys

↳ verarbeiten täglich neue Eindrücke. Sie brauchen dazu viele Momente der Ruhe.

INHALT » Ernährung während der Stillzeit » Stillen » Gesichts- und Körperpflege » Tipps rund ums Baby » Entlastung und Hilfe
» Baby-Blues » Rückbildung » Verhütung » Kontaktstellen

Liebe Eltern

Endlich ist es so weit! Schon bald können Sie mit Ihrem Kind nach Hause gehen. Jetzt beginnt eine Zeit voller Glücksmomente, Aufregungen und Herausforderungen. Frischgebackene Mütter und Väter sind in den ersten Tagen und Wochen mit dem Baby gefordert, die neue Situation zu meistern und wieder in Ihren Alltag zu finden. Bisweilen werden Sie zu Hause mit Fragen konfrontiert sein, auf die Sie vielleicht die Antwort nicht immer kennen. Diese Broschüre soll Ihnen weiterhelfen und Ihnen nützliche Anregungen und Tipps geben.

Selbstverständlich steht Ihnen unser Fachpersonal auch nach Ihrer Heimkehr zur Seite. Zögern Sie nicht, bei Fragen und Unsicherheiten mit uns oder einer anderen Fachstelle Kontakt aufzunehmen. Wir sind gerne für Sie da!

Wir freuen uns mit Ihnen über die Geburt Ihres Kindes und wünschen Ihrer Familie für die Zukunft alles Gute.

Ihr Betreuungsteam der Frauenklinik

Ernährung während der Stillzeit

Eine gesunde Ernährung während der Stillzeit ist wichtig. Was Sie alles essen können und was Sie besser meiden, finden Sie in unseren Ernährungstipps.

Grundsätzlich können Sie als stillende Mutter alles essen. Wichtig ist, dass Sie sich gesund ernähren, damit Sie Ihr Baby über die Muttermilch mit ausreichend Nährstoffen versorgen. Während der Stillzeit erhöht sich Ihr Kalorienbedarf um etwa 500 Kalorien pro Tag. Daher ist es notwendig, dass Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit genügend Stärkebeilagen, Eiweisslieferanten, Früchten, Gemüse und Salat achten. Essen Sie täglich eine Portion Fleisch (à 100g) oder Fisch (à 120g). Wenn Sie sich vegetarisch ernähren, sollten Sie darauf achten, dass Sie genügend Eiweissprodukte zu sich nehmen (Milchprodukte, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Quorn).

ERNÄHRUNGSTIPPS

- » Essen Sie, was Sie in der Schwangerschaft gegessen haben. Ihr Baby ist an diese Speisen gewöhnt.
- » Nahrungsmittel, die Ihnen nicht bekommen, verträgt Ihr Baby in der Regel auch nicht (Blähungen, Aufstossen, Unwohlsein).
- » Wenn Sie nicht wissen, ob Sie ein Nahrungsmittel vertragen, empfehlen wir Ihnen, am Vormittag eine geringe Menge davon zu essen und Ihre sowie die Reaktion Ihres Babys zu beobachten.

MEIDEN SIE GENUSSSTOFFE Genussstoffe wie Alkohol, Nikotin oder Koffein gehen in die Muttermilch über, was zu einer Reduktion der Milchbildung führen kann. Meiden oder reduzieren Sie diese Stoffe, um Ihr Baby nicht zu gefährden.

ACHTEN SIE AUF EINE AUSREICHENDE TRINKMENGE Muttermilch besteht zu ungefähr 90 Prozent aus Wasser. Ihr Flüssigkeitsbedarf ist deshalb höher, wenn Sie stillen. Decken Sie diesen vorzugsweise mit Wasser, Mineralwasser, Kräutertee oder verdünntem Frucht- oder Gemüsesaft und trinken Sie über den Tag verteilt und zu jeder Stillmahlzeit insgesamt mindestens 2 Liter.

Am Zuger Kantonsspital finden regelmässig kostenlose Informationsabende zum Thema «Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit» statt. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.zgks.ch.



Stillen

Stillen ist die natürlichste Ernährungsform in den ersten sechs Monaten. In der Muttermilch sind alle notwendigen Nähr- und Abwehrstoffe für Ihr Kind in genau der richtigen Menge enthalten.

Stillen ist für Kind und Mutter gleichermaßen wichtig. Ihr Baby erhält durch die Muttermilch alle notwendigen Nähr- und Abwehrstoffe und erfährt ausserdem grosse Zuwendung und Geborgenheit. Gleichzeitig fördert das Stillen die Rückbildung der Gebärmutter, senkt die Blutungsgefahr und verringert das Risiko einer postnatalen Depression.

SAUGEN REGT DIE MILCHPRODUKTION AN Je öfter Sie stillen (nicht je länger), desto mehr Milch wird gebildet. Stillen Sie Ihr Baby sooft es Hunger hat, auch nachts. Die Zeitabstände zwischen den Mahlzeiten sind unterschiedlich, anfangs zwischen ein bis drei Stunden, später werden sie in der Regel länger. Bei Stillproblemen dürfen Sie sich gerne an unsere Stillberaterinnen wenden.

DAS KIND HAT HEISSHUNGER Babys machen mit circa einem, drei und sechs Monaten Wachstumsschübe durch und verlangen in dieser Zeit häufiger die Brust. Machen Sie sich keine Sorgen,

dass Sie zu wenig Milch haben könnten. Stillen Sie ganz einfach häufiger. Nach ein bis zwei Tagen hat sich die Milchproduktion dem Mehrbedarf angepasst.

WENN DIE BRUST SCHMERZT Treten an der Brust Rötungen oder ein örtlicher Druckschmerz auf, verschlechtert sich Ihr Allgemeinbefinden oder haben Sie Fieber, sollten Sie sich umgehend an eine Stillberaterin oder Ihre Ärztin beziehungsweise Ihren Arzt wenden. Es könnte sich um erste Anzeichen einer Brustdrüseninfektion handeln.

INITIALE BRUSTDRÜSENSCHWELLUNG Die initiale Brustdrüsenanschwellung (IBDS) ist auch bekannt als «Milcheinschuss» und stellt sich meist am 2.–3. Tag nach der Geburt ein, manchmal auch etwas später. Sie ist eine natürliche Erscheinung, die hormonell gesteuert wird und dient der Umstellung des Kolostrums (Vormilch) zur Muttermilch. In den meisten Fällen verläuft sie sehr mild.

Häufige Symptome sind warme, gespannte bzw. pralle Brüste sowie Venenzeichnung auf der Brust.

Folgende Massnahmen können Linderung verschaffen

- » Öfters Stillen, um die Brust zu entlasten
- » Warme Kompressen vor dem Stillen
- » Brustmassage vor dem Stillen
- » Kühle Kompressen (z.B. mit Quark) nach dem Stillen

Kontaktieren Sie bei Unsicherheiten oder lang andauernden Beschwerden eine Fachperson.

DER VATER – EIN WICHTIGER HELFER Als Vater und Partner sind Sie eine wichtige Stütze und Hilfe für Ihre Frau. Entlasten Sie Ihre Frau im Haushalt und bei der Betreuung von eventuellen Geschwistern, auf diese Weise kann sich Ihre Frau beim Stillen entspannen und allenfalls zwischendurch eine Stunde schlafen.

UNSER ANGEBOT RUND UMS STILLEN

- » Stillvorbereitungskurse
- » Stillberatung und ambulante Nachbetreuung
- » Vermietung/Verkauf von Brustpumpen und Stillhilfsmitteln
- » Lasertherapie bei Brustwarzenproblemen
- » Vermittlung an Fach- und Beratungsstellen



Gesichts- und Körperpflege

Die Haut Ihres Babys ist noch sehr empfindlich. Für die Gesichts- und Körperpflege benötigen Sie warmes Wasser und nicht viel mehr.



BADEN Die Wärme des Badewassers sollte, am Boden der Wanne gemessen, zwischen 36 und 37 °C liegen. Es genügt, das Kind zweimal pro Woche zu baden. Ein Badezusatz ist in den ersten Wochen nicht nötig.

GESICHT Bei Neugeborenen und kleinen Babys reicht meist eine «Katzenwäsche» mit etwas lauwarmem Wasser auf einem weichen Tuch. Seife ist nicht notwendig, Wasser allein reicht.

NASE Das Näschen reinigt sich im Grunde selbst und braucht kaum zusätzliche Pflege. Äusserliche Krusten weichen mit wenig lauwarmem Wasser auf einem Wattebausch gut auf. Innerliche Rückstände lassen sich mit einem zusammengedrehten Tuchzipfel entfernen. Vermeiden Sie Wattestäbchen wegen der Verletzungsgefahr.

OHREN Die Ohren reinigen sich wie das Näschen von selbst. Die Säuberung der Ohren beschränkt sich auf die Ohrmuschel und die Fläche hinter dem Ohr. Beides lässt sich mit einem weichen Waschlappen und etwas lauwarmem Wasser gut reinigen. Achten Sie darauf, dass kein Wasser ins Ohr gelangt. Verwenden Sie keine Wattestäbchen.

HAARE In den ersten Monaten reicht es, alle paar Tage mit etwas warmem Wasser und einem weichen Tuch über den zarten Haarflaum zu wischen. Behutsames Kämmen mit der weichen Babybürste tut der Kopfhaut gut. Ein mildes Baby-Shampoo sollten Sie erst verwenden, wenn die Haare dichter geworden sind.

FINGER- UND FUSSNÄGEL Cremen Sie die Finger- und Fußnägel täglich ein, damit sie schön weich bleiben. Sie sollten frühestens im Alter von 4 Wochen geschnitten werden. Benutzen

Sie dafür am besten eine spezielle Baby-Nagelschere, um Verletzungen zu vermeiden.

NABELPFLEGE Der Nabelschnurrest fällt in der Regel innerhalb von 10–12 Tagen nach der Geburt von alleine ab. Während dieser Zeit ist es wichtig, dass Sie die Windel unterhalb des Nabels schliessen, so dass der Nabelschnurrest trocken bleibt. Bei Bedarf können Sie eine sterile Kompresse um den Nabelschnurrest legen, so dass er etwas geschützt ist. Es kann vorkommen, dass die Nabelwunde bei der Abheilung etwas nachblutet, was kein Grund zur Besorgnis ist. Sollten sich Rötungen oder sonstige Anzeichen einer Infektion zeigen, wenden Sie sich bitte an Ihre ambulante Hebamme oder Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt.

Tipps rund ums Baby

Im Alltag mit Ihrem Neugeborenen stellen sich immer wieder neue Fragen. Gerne geben wir Ihnen einige Empfehlungen für die erste Zeit zu Hause.

KÖRPERTEMPERATUR Die Normaltemperatur Ihres Babys beträgt 36,5 bis 37,5 °C. Die Körpertemperatur wird axillär (in der Achsel) gemessen. Eine Temperaturmessung ist nur notwendig, wenn sich Ihr Kind heiss oder zu kühl anfühlt. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte Ihre ambulante Hebamme oder Ihre Kinderärztin beziehungsweise Ihren Kinderarzt.

KINDERÄRZTIN/-ARZT Wir empfehlen Ihnen eine erste Kontrolle, wenn Ihr Baby vier Wochen alt ist.

SPAZIERGÄNGE Sie können Ihr Kind gleich nach dem Spitalaufenthalt zu einem Spaziergang mitnehmen. Ziehen Sie es der Jahreszeit entsprechend an und schützen Sie das Köpfchen vor Kälte, Wind und Sonne. Im Sommer sollten Sie aufgrund der hohen Ozonbelastung Spaziergänge zwischen 11 und 15 Uhr vermeiden.

STUHLGANG Je nach Ernährung des Babys wird unterschieden zwischen: » Muttermilchstuhl: mehrmals pro Tag, mindestens aber zweimal täglich in den ersten vier bis sechs Wochen; dünner, spritziger, gelblicher, körniger Stuhl. » Pulvermilchstuhl: einmal pro Tag; dünner, bräunlicher, geformter Stuhl.

PLÖTZLICHER KINDSTOD

Wir empfehlen Ihnen folgende vorbeugende Massnahmen:

- » Immer in Rückenlage schlafen lassen
- » Rauchfreie Umgebung
- » Überwärmung vermeiden; keine Schaf-Felle im Babybett
- » Schlafzimmer-Temperatur bei 18 bis 20 °C

WEINEN, UNWOHLSEIN Weinen in den ersten Lebenswochen, meistens in den Abendstunden, ist normal und kann die Verarbeitung von Eindrücken während des Tages bedeuten. Fängt ein



Kind zu schreien an, sollte man der Ursache sofort nachgehen: Hunger, Hitze, Kälte oder eine volle Windel lassen sich rasch feststellen und beheben. Ihr Kind beruhigt sich in der Regel schnell,

wenn es in die Arme genommen und herumgetragen wird. Auch ein Spaziergang im Kinderwagen, Bauchmassagen im Uhrzeigersinn oder ein Babybad können helfen.

Entlastung und Hilfe, Baby-Blues

Mit der Geburt – insbesondere des ersten Kindes – verändert sich Ihr Leben grundlegend. Eltern sein ist ein 24-Stunden-Job und kann Sie auch mal überfordern.

ENTLASTUNG UND HILFE Frischgebackene Eltern müssen oft erst lernen, mit dem neuen Tagesablauf zurechtzukommen und mit der neuen Beziehungsform richtig umzugehen. Müdigkeit, Ineresselosigkeit, aber auch Schlaf- und Essstörungen können Ausdruck einer physischen oder psychischen Überforderung sein. Wichtig ist, dass Mütter sich eingestehen, dass sie Schlaf und Erholung, Kontakte zu Erwachsenen und vielleicht eine Aktivität ausser Haus brauchen. Manchmal hilft ein Babysitter oder eine familienergänzende Kinderbetreuung. Hilfe und Unterstützung leisten verschiedene Fachstellen. Adressen erhalten Sie über Ihre ambulante Hebamme, Ihre Arztpraxis oder Wohngemeinde.

BABY-BLUES Das postnatale Stimmungstief (auch Baby-Blues genannt) bezeichnet ein kurzzeitiges Stimmungstief in den ersten zehn Tagen nach der Entbindung, von dem ungefähr 50 bis 80 Prozent aller Mütter betroffen sind. Typische Kennzeichen dieses Stimmungstiefs sind:

- » Traurigkeit und häufiges Weinen
- » Empfindsamkeit und Stimmungsschwankungen
- » Müdigkeit und Erschöpfung
- » Schlaf- und Ruhelosigkeit
- » Ängstlichkeit und Reizbarkeit
- » Konzentrationsschwierigkeiten u. a.

Der Baby-Blues gilt als normal und relativ harmlos, da es sich um eine zeitlich begrenzte und häufig vorkommende Erscheinung handelt. Sollten Ihre Beschwerden länger als zwei Wochen anhalten, kann sich daraus eine Depression entwickeln. Sprechen Sie in diesem Fall unbedingt mit Ihrer ambulanten Hebamme, Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, unserem Fachpersonal oder mit den Fachleuten von «punkto – Beratung frühe Kindheit».

Rückbildung

In den ersten sechs Wochen nach der Geburt gilt es, den Körper noch etwas zu schonen. Danach können Sie in der Regel wieder alles tun, was Sie möchten.

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK Schwangerschaft und Geburt haben Auswirkungen auf den gesamten Körper, insbesondere aber auf die Beckenbodenmuskulatur. Aus diesem Grund ist ein Rückbildungstraining wichtig.

Das Training zielt darauf ab, den Beckenboden sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur wieder zu stärken. Nach einer Spontangeburt wird der Kurs etwa 6 Wochen nach der ärztlichen Abschlusskontrolle empfohlen, während Frauen nach einem Kaiserschnitt etwas 10 bis 12 Wochen mit dem Trainingsbeginn warten sollten.

WOCHENFLUSS In den Wochen nach der Geburt ändert der Wochenfluss seine Farbe von rot über braunrot zu gelb bis weisslich hell. Blutige Beimengen treten bis zu sechs Wochen lang auf. Bitte nehmen Sie sofort Kontakt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auf, wenn in den ersten Wochen stärkere Blutungen auftreten.

REGELBLUTUNG Bei stillenden Frauen tritt die erste Regelblutung nach ungefähr sechs bis acht Wochen oder auch erst nach Beendigung der Stillzeit auf; bei nicht stillenden Frauen etwas früher. Wir empfehlen Ihnen eine gynäkologische Nachuntersuchung fünf bis acht Wochen nach der Geburt.

WICHTIG IN DER WOCHENBETTZEIT

- » Achten Sie auf gute Händehygiene sowie tägliches Duschen
- » Spülen Sie sich nach jedem Toilettengang z. B. mit einer Spülflasche ab, solange der Wochenfluss blutig ist
- » Wechseln Sie regelmässig die Binden
- » Verwenden Sie keine Tampons
- » Gehen Sie nicht schwimmen, ein Entspannungsbad ab der 3. Woche nach der Geburt können Sie gerne nehmen
- » Fahren Sie erst Fahrrad, wenn die Damмнаht gut verheilt ist

Verhütung

Sie können bereits vor der ersten Regelblutung nach einer Geburt erneut schwanger werden. Wir empfehlen Ihnen, sich schon früh nach der Geburt oder bereits während der Schwangerschaft Gedanken über Ihre künftige Verhütungsmethode zu machen und das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu suchen.

VERHÜTUNGSMITTEL FÜR DIE FRAU

» **Antibabypille** Der Beginn der Einnahme erfolgt drei bis vier Wochen nach der Geburt. So lange Sie stillen, empfehlen wir Ihnen eine Gestagenpille (Weiterentwicklung der Minipille). Es handelt sich hierbei um eine sehr sichere Methode, wenn Sie die Pille regelmässig zur gleichen Zeit einnehmen. Nach dem Abstillen können Sie wieder auf die normale Pille umstellen.

» **Spirale (IUD)** Das Einlegen der Hormonspirale erfolgt sechs bis acht Wochen nach der Geburt. Nach einem Kaiserschnitt sollte man ca. drei Monate mit der Einlage einer Spirale zuwarten. Bei Frauen, die schon Kinder geboren haben, ist das Einlegen meistens sehr einfach. Diese Methode bietet einen sehr sicheren Schutz während bis zu fünf Jahren.

» **Implanon** Das Hormonimplantat Implanon besteht aus einem Kunststoffröhrchen, welches ein Gestagen enthält. Über einen kleinen Hautschnitt auf der Innenseite des Oberarms wird das Röhrchen unter die Haut eingeführt. Das Implantat bietet einen sicheren Langzeitschutz während drei Jahren.

» **Mechanische Schutzmassnahmen** Kondome, Scheidendia-phragma und ähnliches sind besonders dann geeignet, wenn andere Möglichkeiten aus medizinischen Gründen nicht in Frage kommen.

» **Unterbindung (Sterilisation)** Wenn kein weiterer Kinderwunsch besteht, kann eine Unterbindung der Eileiter durchgeführt werden. Dieser Eingriff ist nicht mehr rückgängig zu machen und wird in der Regel nur bei Frauen ab 30 Jahren mit zwei oder mehr Kindern durchgeführt. Sofern Sie sich schon während der

Schwangerschaft, also vor Geburtsbeginn, zu diesem Eingriff entschlossen haben, kann die Unterbindung der Eileiter während des Aufenthalts auf der Wochenstation durchgeführt werden. Dies geschieht üblicherweise durch einen kleinen Schnitt im Bauchnabel in Vollnarkose. Die Unterbindung kann auch zu einem späteren Zeitpunkt mittels Bauchspiegelung durchgeführt werden. Fragen Sie dazu Ihre Ärztin beziehungsweise Ihren Arzt.

VERHÜTUNGSMITTEL FÜR DEN MANN

» **Sterilisation** Eine Sterilisation des Mannes wird vom Urologen durchgeführt. In Lokalanästhesie werden die Samenleiter durchtrennt. Die sexuelle Potenz wird dabei nicht beeinträchtigt. Auch dieser Eingriff wird nur bei Paaren mit einer abgeschlossenen Familienplanung durchgeführt, da dieser Schritt nicht mehr rückgängig gemacht werden kann.

WÄHREND DER STILLZEIT

Besonders geeignet sind folgende Verhütungsmethoden:

- » **Pille mit niedriger Gestagen-Dosierung** (ohne Östrogen)
- » **Spirale** (Hormon oder Kupfer)
- » **Kondom** (weniger sicher)

KONTAKTSTELLEN

Stillberatung Telefon 041 399 33 80

24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche

Sprechstunden: Montag bis Samstag, 8 bis 16 Uhr

Gynäkologisches Ambulatorium Telefon 041 399 32 10

Sprechstunden: Montag bis Freitag: 8 bis 12 Uhr

und 13 bis 17 Uhr

- » Schwangerschaftskontrollen auch bei Risikoschwangerschaft
- » Gynäkologische Kontrolluntersuchung nach der Geburt
- » Gynäkologische Jahreskontrolle
- » Verhütungsberatung und Betreuung (z. B. Spiraleinlage)
- » Beratung/Betreuung bei unerfülltem Kinderwunsch
- » Beratung/Betreuung bei unerwünschter Schwangerschaft
- » Hebammensprechstunde

punkto – Beratung frühe Kindheit

Telefon 041 767 75 75

www.punkto-zug.ch



Zuger Kantonsspital AG . Landhausstrasse 11 . 6340 Baar . T 041 399 11 11 . www.zgks.ch . info@zgks.ch