

HIRSLANDEN baby

NÜTZLICHE TIPPS FÜR ZU HAUSE

INHALTSVERZEICHNIS

- 3** Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Babys!
- 4** Nützliche Tipps für Sie
- 8** Die Ernährung Ihres Babys
- 11** Ihre Ernährung
- 12** Nützliche Tipps für Ihr Baby
- 16** Emotionale Zeit nach der Geburt
- 18** Medizinische Empfehlungen
- 20** Austrittscheckliste





HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUR GEBURT IHRES BABYS!

Wir freuen uns mit Ihnen über die Geburt Ihres Babys und gratulieren Ihnen dazu herzlich. Es ist uns ein Anliegen, Sie individuell zu beraten und zu betreuen. Während Ihres Aufenthalts in unserer Wochenbettabteilung unterstützen wir Sie in allen Fragen rund um die Babypflege. Darüber hinaus haben wir für Sie in dieser Broschüre die wichtigsten Tipps und Hinweise zur Pflege von Mutter und Kind in den ersten Wochen zusammengestellt.

Wenn trotz allem in den ersten Tagen zu Hause Unsicherheiten oder Fragen auftauchen sollten und Ihre nachbetreuende dipl. Hebamme, dipl. Pflegefachfrau oder die Mütter- und Väterberatung nicht erreichbar ist, zögern Sie nicht, unsere **Wochenbettabteilung (T +41 71 282 72 10)** anzurufen.

Für die weiteren Gesundheitskontrollen Ihres Babys nach Austritt aus unserem Spital kontaktieren Sie bitte den Kinderarzt und die Mütter- und Väterberatung.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie für die Zukunft alles Gute und danken Ihnen für das Vertrauen, das Sie unserer Klinik entgegenbringen.

**Wochenbettabteilung
Klinik Stephanshorn**

NÜTZLICHE TIPPS FÜR SIE

KÖRPERHYGIENE

In den ersten sechs Wochen nach der Geburt sollten Sie der eigenen Körperhygiene noch mehr Aufmerksamkeit schenken. In dieser Zeit ist Ihr Körper anfälliger auf Infektionen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, nach einer Spontangeburt keine Vollbäder zu nehmen und auf den Besuch von Frei- und Hallenbädern, Saunas, Solarien usw. zu verzichten.

EMPFÄNGNISVERHÜTUNG

Stillen bedeutet keinen sicheren Schutz vor erneuter Schwangerschaft, obwohl die Empfänglichkeit vermindert ist. Bei stillenden Müttern kann die erste Monatsblutung nach vier Wochen, unter Umständen aber auch erst nach mehreren Monaten wieder einsetzen. Zwei Wochen vor dem Einsetzen der ersten Monatsblutung ist eine Empfängnis wieder möglich. Besprechen Sie die Empfängnisverhütung darum bitte mit Ihrem Gynäkologen.

BRUSTHYGIENE

Achten Sie während der ganzen Stillzeit auf saubere Hände, bevor Sie Ihre Brüste berühren, da der Milchkanal und kleinere Einrisse der Brustwarze oder des Warzenhofes Eintrittspforten für Bakterien sind. Das Ausdrücken von etwas Muttermilch vor und nach dem Stillen gibt der Brustwarze einen natürlichen Schutz. Lassen Sie Ihre

Brustwarzen häufig an der Luft trocknen und benutzen Sie anschliessend zum Abdecken saubere und trockene Stillkompressen. Stillkompressen sollten mindestens dreimal täglich gewechselt werden. Beim Waschen der Brustwarzen sollten Sie auf Seife verzichten, ebenso auf Pflegecremen. Die Desinfektion der Hände nach Kontakt mit dem Intimbereich ist unabdingbar. Daher erhalten Sie bei Ihrem Eintritt eine kleine Flasche mit Händedesinfektionsmittel.

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK NACH SECHS BIS ACHT WOCHE

Durch Schwangerschaft und Geburt werden der Beckenboden und die Bauchmuskulatur belastet. Um Komplikationen wie unwillkürlichem Harnlassen oder der Senkung der Gebärmutter, der Blase und des Enddarmes vorzubeugen, werden in der Rückbildungsgymnastik mit gezielten Übungen der Beckenboden und die Muskulatur gestärkt.

Wir empfehlen Ihnen, erst etwa sechs Wochen nach der Spontangeburt und acht Wochen nach einem Kaiserschnitt, resp. nach der Kontrolluntersuchung durch den Gynäkologen, an unserem Kurs teilzunehmen.

Die Gymnastik wird unter kundiger Leitung unserer diplomierten Physio-



therapeuten mit Qualitop-Anerkennung durchgeführt. Sie können den Kurs einmal wöchentlich bei uns in der Klinik besuchen.

Für die Betreuung Ihres Babys ist ebenfalls gesorgt: Während Sie den Gymnastikübungen nachgehen, wird Ihr Baby in unseren Räumen betreut. Bitte bringen Sie Ihr Baby im Kinderwagen oder in einer Babyschale mit.

Detaillierte Informationen und Anmeldungen zu diesem Kurs und zu anderen Angeboten entnehmen Sie der **Website www.hirslandenbaby.ch oder unter T +41 71 282 71 11.**



BRUSTMASSAGE

Die Brustmassage ist eine wichtige Vorbereitung der Brust auf die Stillzeit. Bereits ab der 36. Schwangerschaftswoche kann mit der Vorbereitung begonnen werden. Durch die Massage lernen Sie Ihre Brust kennen und spüren allfällige Veränderungen. Die Massage bewirkt den schnelleren Milchfluss zum Kind und einen sanften Milcheinschuss. Die Brustmassage vor jedem Stillen bewirkt eine deutlich höhere Kolostrum-Menge für das Neugeborene. Mehrmals täglich eine kurze Massage (30 bis 60 Sekunden) vor oder zwischen dem Stillen (Pumpen) fördert die rasche Steigerung der Milchmenge und der fettreichen Milch.

UNSERE EMPFEHLUNG

Nehmen Sie sich zweimal pro Tag für die Massage Zeit. Sehr gut lässt sie sich auch unter der warmen Dusche durchführen. Es ist auch empfehlenswert, die Massage vor den Stillmahlzeiten durchzuführen.

Bild 1

Die Brust locker mit beiden Händen umfassen. Nun die Brust zwischen den Händen wiegen, sodass die Haut zum Untergewebe geschoben wird.

Bild 2

Finger flach auf die Haut legen und diese in kleinen Kreisen zum Untergewebe verschieben. Bis unter die Achseln massieren.

Bild 3

Nun mit zarten Bewegungen von der Brustwarze bis zum Brustansatz streichen. Brustwarze unbedingt mitberühren, damit der Milchfluss in Gang kommt. Vor dem Ansetzen einige Milchtropfen ausdrücken.

MILCHSTAU/BRUSTENTZÜNDUNG

Ein Milchstau oder eine Brustentzündung ist das häufigste Problem beim Stillen. Folgende Symptome stellen sich ein: Schmerzen an der Brust, gerötete Stellen, Fieber, allgemeine Grippezeichen.

Erste Massnahmen sind: Vor dem Stillen warme Kompressen auf die betroffene Stelle auflegen oder eine warme Dusche, stillen und anschliessend mit Coldpacks oder Quarkwickeln kühlen. Für Quarkwickel streichen Sie Mager-



quark auf Haushaltspapier und legen die Wickel bis zu 30 Minuten auf die betroffene Stelle.

Sollte das Fieber nicht sinken und die Beschwerden innerhalb von 12 Stunden nicht besser werden, wenden Sie sich bitte an Ihre Wochenbettbetreuung. Wenn sie nicht erreichbar ist, dürfen Sie sich unter der Telefonnummer 071 282 72 10 gerne an uns wenden.

STILLBERATUNG

Unsere Still- und Laktationsberaterinnen unterstützen Sie gerne und beraten Sie bei Fragen oder Unsicherheiten – zum Beispiel bei zu viel oder zu wenig Milch, wunden oder schmerzenden Brustwarzen, Stillen und Berufstätigkeit, Abstillen usw. Auf unserer Wochenbettabteilung sind mehrere Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC* tätig.

Nach Austritt aus der Klinik haben Sie weiterhin die Möglichkeit, eine ambulante Stillberatung beizuziehen. Bitte vereinbaren Sie dafür einen Termin. Die ersten drei Beratungen werden durch die Grundversicherung übernommen.

HAUSBESUCHE DURCH EINE DIPL. HEBAMME ODER DIPL. PFLEGEFACHPERSON

Hausbesuche beinhalten die Pflege und Überwachung des Gesundheitszustandes von Ihnen und Ihrem Baby. Die Krankenkasse beteiligt sich bis zum 56. Tag nach der Geburt an den Kosten für Hausbesuche. Bitte klären Sie mit Ihrer Krankenkasse, in welchem Rahmen die Kosten übernommen werden.

AMBULANTE STILLBERATUNG

Beratungszeiten

Montag, 14.00 bis 17.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 bis 13.00 Uhr
Freitag, 15.00 bis 18.00 Uhr

Beratungsdauer

Individuell, 30 bis 60 Minuten

Beratungsort

Klinik Stephanshorn
Brauerstrasse 95
Zimmer 218
CH-9016 St. Gallen

Voranmeldung

T +41 71 282 72 10

*IBCLC: International Board Certified Lactation Consultant

DIE ERNÄHRUNG IHRES BABYS

STILLEN

Wir empfehlen, die Mahlzeiten nach dem Trinkbedürfnis Ihres Kindes zu richten. Nach kurzer Zeit wird es seinen eigenen Rhythmus beim Trinken, Schlafen und Wachsein finden. Die Stillhäufigkeit und die Trinkmenge sind also sehr individuell. Stillen Sie Ihr Kind fünf- bis sechsmal innerhalb von 24 Stunden, davon mindestens einmal in der Nacht. Dadurch können Sie Ihre Milchproduktion im gewünschten Mass aufrechterhalten. Nach Bedarf können Sie häufiger stillen.

Vor allem während der Wachstumsschübe Ihres Kindes – jeweils im Alter von 2 bis 3 Wochen, 4 bis 6 Wochen und 3 bis 4 Monaten – hilft häufiges Stillen, die Milchproduktion zu steigern und sie dem wachsenden Bedarf Ihres Kindes anzupassen.

Die Muttermilch bringt viele Vorteile für Mutter und Kind. Daher empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Säuglinge während 6 Monaten ausschliesslich und danach bis 2-jährig und mehr, ergänzend zur Beikost, mit Muttermilch zu ernähren.

SCHOPPEN

Bei der Ernährung mit Pulvermilch richtet sich die tägliche Trinkmenge nach dem Körpergewicht Ihres Kindes. Sie liegt etwa bei einem Sechstel des Körpergewichts. Ein Beispiel: Bei einem Körpergewicht von 3600 Gramm beträgt die tägliche Trinkmenge 600 Gramm, verteilt auf 5 bis 6 Schoppen innerhalb von 24 Stunden. Die genaue Zubereitung finden Sie auf der Packungsbeilage.

FLÜSSIGKEITSBEDARF

Ihr Kind braucht grundsätzlich keine zusätzliche Flüssigkeit, unabhängig davon, ob Sie es stillen oder mit Pulvermilch ernähren. Ist es dennoch einmal unruhig, z. B. bei Bauchschmerzen, können Sie ihm als therapeutische Massnahme ein wenig schwachen und ungesüßten Fenchel-, Kamillen- oder Kümmeltee anbieten. Spätestens nach 2 Wochen muss Ihr Kind das Geburtsgewicht wieder erreicht haben.

STILLFÖRDERUNG SCHWEIZ

Unter www.stillfoerderung.ch finden Sie viele nützliche Informationen rund um das Thema Stillen, wie zum Beispiel verschiedene Merkblätter oder den Kurzfilm «Breast is best».



AUFBEWAHREN DER MUTTERMILCH

Die Muttermilch kann problemlos 3 bis 5 Tage im Kühlschrank (nicht in der Tür) aufbewahrt werden. Sie können auch Milch von verschiedenen Pumpvorgängen zusammenschütten, vorausgesetzt, die Milchportionen sind gekühlt und nicht älter als 48 Stunden.

Haben Sie einen Milchvorrat, so kann dieser auch eingefroren werden. Am besten in einem sauberen Kunststoffgefäß. Im Handel sind auch spezielle Behälter zur Aufbewahrung erhältlich. Füllen Sie den Behälter nur bis zwei Querfinger unter den Rand, da sich die Milch beim Einfrieren ausdehnt. Die ideale Menge beträgt 60 bis 120 ml.

Im Tiefkühlfach des Kühlschranks kann die Milch 1 Monat aufbewahrt werden. Im separaten Tiefkühler bei -16°C bis zu 6 Monaten, bei -18°C 1 Jahr. Die Milch sollte möglichst schonend aufgetaut werden. Falls genug Zeit ist, im Kühlschrank, sonst erst im kalten und dann im warmen Wasserbad (keine Mikrowelle). Nur aufgetaute Milch kann noch einmal 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Einmal erwärmte Milch muss wegwerfen oder für das Babybad verwendet werden. Versehen Sie das Gefäß mit dem Einfrierdatum.

REINIGUNG VON SCHOPPEN- FLASCHEN, SAUGERN UND NUGGI

Laut aktuellen Empfehlungen der eidgenössischen Ernährungskommission (Stand 2015) ist das Abkochen und Sterilisieren von Schoppenflaschen, Saugern und Nuggi nicht zwingend

notwendig. Es ist ausreichend, wenn Sie Flaschen, Sauger und Nuggi gründlich mit handelsüblichem Abwaschmittel und warmem Wasser reinigen.



IHRE ERNÄHRUNG

HINWEISE FÜR DIE STILLENDE MUTTER

Grundsätzlich gibt es keine Einschränkungen in der Ernährung während der Stillzeit. Wichtig ist es, die individuellen Vorlieben und Abneigungen zu berücksichtigen. Blähende Nahrungsmittel wie zum Beispiel Kohlarten müssen bei guter Verträglichkeit nicht weggelassen werden. Während der Stillzeit steigt Ihr täglicher Energiebedarf um ca. 300 bis 500 Kalorien. Wir empfehlen Ihnen, auf eine ausgewogene, reichhaltige und gesunde Ernährung zu achten. Dazu gehören Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Milch oder Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder Ei, hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl.

TRINKEN

Bitte achten Sie darauf, dass Sie genügend trinken. Wir empfehlen mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag (Wasser mit mässigem Kohlensäuregehalt, Tee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte). Pfefferminz- und Salbeitee sind nicht geeignet, da sie die Milchbildung beeinträchtigen. Kaffee ist in Mengen bis zu 3 Tassen täglich unbedenklich.

ERNÄHRUNG

Verteilen Sie die Nahrungsmenge auf 5 bis 6 Mahlzeiten pro Tag. Eine gewisse Zurückhaltung empfehlen wir Ihnen bei Nahrungsmitteln, die den Geschmack der Muttermilch beeinflussen können. Dazu gehören z.B. Spargeln, Zwiebeln, Knoblauch. Ebenfalls sollten Sie auf übermässigen Verzehr von Zitrusfrüchten, wie z.B. Orangen, Mandarinen, aber auch von Kiwis und Erdbeeren, verzichten, da diese bei Ihrem Baby zu Durchfall und gerötetem Po führen kann. Milchprodukte sind wichtige Calcium-Lieferanten und sollten regelmässig eingenommen werden. Doch auch hier gilt: Zu viel ist ungesund. Rund 0,5 Liter pro Tag ist völlig ausreichend, ansonsten kann Ihr Baby Bauchschmerzen bekommen.

Produkte, auf die Sie oder Ihr Partner allergisch sind oder die Sie schlecht vertragen, sollten Sie meiden. Schränken Sie den Alkohol- und Nikotingenuss während der Stillzeit möglichst ein oder verzichten Sie am besten ganz darauf.

NÜTZLICHE TIPPS FÜR IHR BABY

GEWICHTSKONTROLLE

Wenn Sie wieder zu Hause sind, brauchen Sie Ihr Kind nicht mehr täglich zu wiegen. Eine wöchentliche Gewichtskontrolle in der Mütter- und Väterberatung genügt vollauf.

WICKELN

Wechseln Sie die Windeln nach Bedarf. Dies kann vor, nach oder zwischen den Mahlzeiten sein. Nachts brauchen Sie Ihr Kind nicht unbedingt zu wickeln – es sei denn, Ihr Baby hat einen wunden Po.

TIPP

Wenn Ihr Baby während des Stillens einschläft, so wickeln Sie es. Dadurch wacht es wieder auf und Sie können mit dem Stillen fortfahren.

AUSSCHIEDUNG

Ein voll gestilltes Kind hat regelmässig nasse Windeln. Die Konsistenz des Stuhlgangs ist locker und weich. Die Häufigkeit variiert von sechs- bis achtmal täglich bis alle paar Tage. Schoppenkinder sollten jeden zweiten Tag stuhlen.

ERBRECHEN

Einige Kinder «gütscheln» nach den Mahlzeiten. Das ist normal. Wenn jedoch viel Milch erbrochen wird, benachrichtigen Sie Ihren Kinderarzt.

BADEN

Die Wärme des Wassers sollte, am Boden der Badewanne gemessen, zwischen 36 und 37°C liegen. Sie können Ihr Kind täglich baden, was aber nicht notwendig ist. Es genügt, täglich Gesicht, Hände und Po gründlich zu reinigen und das Kind einmal in der Woche zu baden. Ein Badezusatz ist vor allem zu Beginn nicht nötig.

FINGER- UND ZEHENNÄGEL

Creemen Sie die Finger- und Zehennägel Ihres Kindes regelmässig ein. So bleiben sie bis zum ersten Schneiden schön weich. Die Nägel sollten Sie frühestens im Alter von 4 Wochen schneiden.

NABELPFLEGE

Bitte beachten Sie die Empfehlungen der Wochenbettabteilung. Bei Unsicherheit nach dem Klinikaustritt wenden Sie sich bitte an Ihre Mütter- und Väterberatung.

AUGENPFLEGE

Fließende Augen können Sie mit Kochsalzlösung auswaschen. Kochen Sie dazu einen halben Liter Wasser mit einem Teelöffel Salz. Diese Lösung sollte täglich erneuert werden. Sie können die Augen auch mit Muttermilch statt mit Kochsalzlösung auswaschen. Die Augen sollten stets von aussen nach





innen gewaschen werden. Tritt nach 3 Tagen keine Besserung ein, suchen Sie den Kinderarzt auf. Die Kochsalzlösung kann auch in der Drogerie gekauft werden.

ZIMMERTEMPERATUR

Halten Sie in der Heizperiode die Zimmertemperatur zwischen 18 und 19°C. Das ist für das Neugeborene und auch für Sie gesünder.

KÖRPERTEMPERATUR

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Baby Fieber hat oder unterkühlt ist, messen Sie die Körpertemperatur während ca. 3 Minuten im After. Die normale Körpertemperatur eines Babys liegt zwischen 36,5 und 37,5°C. Bei grösseren Abweichungen konsultieren Sie Ihren Kinderarzt. Beim digitalen Thermometer ertönt ein Piepton, wenn die Messung beendet ist.

HAUPTFLEGE

Viele Säuglinge haben in der ersten Zeit Ausschläge. Verwenden Sie Salben sehr zurückhaltend.

LIEGEPOSITION

Legen Sie Ihr Baby von Anfang an auf den Rücken. Zum Schlafen ist immer Rückenlage empfohlen. Tagsüber darf das Kind auch für einige Zeit auf dem Bauch liegen, wenn Sie es beobachten können.

SICHERHEIT

Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch liegen. Wenn Sie sich vom Wickeltisch entfernen, legen Sie es ins Bett oder nehmen Sie es mit.

TRANSPORT

Kinder lieben in den ersten Wochen keine grossen Veränderungen. Herumtragen im Tragetuch oder Snuggli beruhigt. Schützen Sie Ihr Kind bei einem Autotransport immer durch eine sichere Haltevorrichtung wie Tragetaschensicherung oder Kindersitzli.

AUFENTHALT IM FREIEN

Sie können Ihr Baby jederzeit zu einem Spaziergang ins Freie und an die frische Luft mitnehmen. Achten Sie aber



darauf, dass Ihr Kind der Jahreszeit entsprechend angezogen und sein Kopf ausreichend vor Kälte, Wind und Sonne geschützt ist.

MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG

Wir empfehlen Ihnen, in den ersten Monaten die Mütter- und Väterberatung regelmässig zu besuchen.

Sie können dort durch erfahrenes Fachpersonal den Gesundheitszustand Ihres Babys und sein Gewicht kontrollieren lassen. Ausserdem erhalten Sie nützliche Tipps für die Pflege und die Ernährung Ihres Kindes. Die Mütter- und Väterberatung ist auch ein idealer Ort, um andere Eltern kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen.

ERSTE UNTERSUCHUNG BEIM KINDERARZT

In der Regel ist ein erster Besuch bei Ihrem Kinderarzt im Alter von 4 Wochen empfehlenswert. Er wird die Entwicklung Ihres Kindes beurteilen, mit Ihnen über auftretende Fragen und die später vorgesehenen Impfungen sprechen. Melden Sie sich frühzeitig an. Zusätzlich führt der Kinderarzt auch den Hüftultraschall durch. Ist dies bei Ihrem Kinderarzt nicht möglich, meldet er Sie im Ostschweizer Kinderhospital an.

EMOTIONALE ZEIT NACH DER GEBURT

BABY-BLUES

Viele Frauen leiden nach der Geburt unter Stimmungsschwankungen und Tiefs. Dies ist völlig normal und kann wenige Stunden bis mehrere Tage andauern. Ausgelöst werden sie durch hormonelle Veränderungen im Körper. Dazu kommen äussere Faktoren wie Stress, Veränderung der Lebenssituation, Erschöpfung durch Schlafmangel sowie zu hohe Erwartungen an sich selbst und die Umwelt. Sprechen Sie rechtzeitig mit Ihrem Partner, einer Bezugsperson, dem Arzt, einer dipl. Hebamme, dipl. Pflegefachfrau oder Mütterberaterin über Ihre Befindlichkeit.

RUHE UND ERHOLUNG

Schaffen Sie sich tagsüber Erholungspausen. Wenn Ihr Kind schläft, nutzen Sie diese Zeit für sich. Vielleicht ist es Ihnen möglich, in den ersten Wochen zur Erleichterung des Alltags Unterstützung von Angehörigen und Freunden zu erhalten. Gönnen Sie sich viel Bewegung und spazieren Sie täglich mit Ihrem Kind.

NACHGEBURTSLICHE DEPRESSION

Erschöpfung und Depression entwickeln sich oft schleichend und werden erst aufgrund körperlicher Symptome erkannt.

Mögliche Anzeichen sind:

- Energiemangel
- Traurigkeit
- vermehrtes Weinen
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- Rastlosigkeit
- ständige Ängste
- Freudlosigkeit
- Lustlosigkeit
- inneres Leeregefühl
- Appetitlosigkeit oder stetes Essbedürfnis

Häufig wird Ihr Partner als erstes auf die Anzeichen aufmerksam. Dauern diese Anzeichen über längere Zeit an, organisieren Sie sich unbedingt Unterstützung als Entlastung und holen Sie sich professionelle Hilfe zum Beispiel in einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Schwangerschafts-Sprechstunde (Gynäkopsychiatrie).

FAMILIE

Vergessen Sie vor lauter Freude und Sorge um Ihr Baby nicht, dass Sie noch eine Partnerschaft haben. Nehmen Sie sich Zeit, die neue Situation als Familie zu erleben.

Ist dies nicht Ihr erstes Kind, beziehen Sie auch die Geschwister mit ein und lassen Sie sie teilhaben. Zögern Sie auch nicht, mit Familienangehörigen zu sprechen, vorzugsweise Angehörigen, die ebenfalls Kinder haben und sich in Ihre Situation einfühlen können.

NACHGEBURTSGESPRÄCH

Vielleicht haben Sie das Bedürfnis, Ihre Geburt zu besprechen und aufzuarbeiten. Gerne nimmt sich die Hebamme, die Ihre Geburt begleitet hat oder eine andere Hebamme aus der Klinik Zeit für Sie. Bitte kontaktieren Sie die Gebärabteilung zur Terminvereinbarung unter T +41 71 282 75 55.



MEDIZINISCHE EMPFEHLUNGEN

Bitte wenden Sie sich bei Fragen und für weitere Informationen zu nachstehenden Empfehlungen an Ihren Kinderarzt.

VITAMIN D3

Die Schweizerische Gesellschaft der Kinderärzte empfiehlt zur Vorbeugung der Rachitis* ab der 2. Lebenswoche bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres täglich Vitamin D3 oder Vitamin-D3-Wild-Öl zu verabreichen. Sie erhalten die Tropfen ohne Rezept in Ihrer Apotheke. Die Dosierung entnehmen Sie der Packungsbeilage. Die Tropfen sollten einmal täglich verdünnt mit etwas Flüssigkeit (ausgedrückter Muttermilch oder adaptierter Milch) direkt vor der Mahlzeit mit einem Löffel eingeﬂösst werden.

VITAMIN K

Bei Neugeborenen kann während der ersten Lebensstage, wenn der Darm noch keine richtige Bakterienbesiedlung hat, ein Vitamin-K-Mangel auftreten. Ein Vitamin-K-Mangel ist mit der Gefahr von Hirnblutungen verbunden, daher bekommen alle Neugeborenen in der Klinik zur Vorbeugung Vitamin-K-Lösungen, verteilt auf drei Dosen: bei der Geburt, mit dem Screening-Test «Guthrie» (Früherkennung einer angeborenen Stoffwechselstörung) am 4. Lebenstag und mit der Vorsorgeuntersuchung vier Wochen nach der Geburt.

* Rachitis = Erkrankung der Knochen, die zur Verformung bis hin zu Knochenbrüchen führen kann.

AUSTRITTSCHECKLISTE

Damit Sie auf die Zeit zu Hause gut vorbereitet sind, haben wir nachfolgend eine Austrittscheckliste für Sie erstellt.

Zögern Sie nicht, Ihre Fragen mit uns zu besprechen, bevor Sie sich mit Ihrem Neugeborenen auf den Weg nach Hause machen.

STILLEN

- Ich kenne die Anzeichen eines Milchstaus oder einer Brustentzündung und weiss, was ich dagegen tun kann.
- Ich weiss, dass ich mich für Unterstützung rund ums Stillen an meine nachbetreuende Pflegefachfrau oder Hebamme oder die Stillberaterinnen an der Klinik Stephanshorn werden kann.
- Ich weiss, worauf ich bei der Pflege meiner Brustwarzen achten muss.
- Mir ist bewusst, dass sich der Bedarf und die Verfügbarkeit der Muttermilch stetig anpasst und erkenne es daran, dass mein Kind häufiger Hunger zeigt.
- Ich weiss, wie ich Muttermilch abpumpen und wo ich eine Milchpumpe organisieren kann.

SÄUGLINGSPFLEGE

- Ich wurde informiert, wozu Vitamin D gut ist und wie ich meinem Kind die Tropfen ab dem 8. Lebenstag täglich verabreiche.

- Ich weiss, wann der erste Kinderarzttermin stattfindet und mir ist bewusst, dass ich bei Bedarf auch früher einen Termin vereinbaren kann.
- Ich weiss, dass ich weitere Instruktionen/Beratungen mit meiner nachbetreuenden Pflegefachfrau oder Hebamme zu Hause in Anspruch nehmen kann.
- Ich habe die Kontaktdaten der Mütter- und Väterberatung und kenne das Angebot.

KÖRPERLICHE UMSTELLUNG

- Ich bin über mögliche Stimmungsschwankungen nach der Geburt informiert, kenne die Anzeichen einer nachgeburtlichen Depression und weiss, an wen ich mich bei Bedarf für Unterstützung wenden kann.
- Ich bin informiert, dass ich innerhalb von sechs bis acht Wochen nach der Geburt einen Kontrolltermin bei meinem Frauenarzt wahrnehmen soll.
- Ich weiss, ab wann und wie ich meinen Beckenboden trainieren kann.

MIR LIEGEN FOLGENDE INFORMATIONEN VOR

- Anleitung Schöppelen
- Merkblatt Brusthütchen
- Merkblatt Milchpumpe

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH EIN. ALS GRÖSSTES MEDIZINISCHES NETZWERK DER SCHWEIZ SIND WIR FÜHREND IN DER SPEZIALÄRZTLICHEN MEDIZIN, RADIOLOGIE UND DIAGNOSTIK. MIT UNSEREN KLINIKEN, NOTFALLSTATIONEN, AMBULANTEN OPERATIONSZENTREN SOWIE UNSEREN RADIOLOGIE- UND RADIOTHERAPIEINSTITUTEN SIND WIR IMMER FÜR SIE DA.

UNSERE GEBURTSKLINIKEN



WWW.HIRSLANDEN.CH/GEBURTSKLINIKEN

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

FOLGEN SIE UNS AUF



WOCHENBETTABTEILUNG
KLINIK STEPHANSHORN
T +41 71 282 72 11

AMBULANTE STILLBERATUNG
T +41 71 282 72 10

KLINIK STEPHANSHORN
BRAUERSTRASSE 95
9016 ST.GALLEN
T +41 71 282 71 11
F +41 71 282 75 30
KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH
WWW.HIRSLANDENBABY.CH

