



Die ersten Tage mit Ihrem Kind

Liebe Patientin,

damit Ihr Aufenthalt bei uns so angenehm wie möglich wird und Sie als Mutter-Kind-Paar einen guten (Still-)Start haben, lesen Sie bitte diese wichtigen Informationen.

Die Frauenklinik belegt zwei Stationen im zweiten Stock (B2 und C2). Die Stationsstützpunkte liegen zentral zwischen den beiden Fluren der Stationen. Das neonatologische Überwachungszimmer (B2 Zi. 36), der Wickelraum mit Kinderuntersuchungszimmer (B2 Zi. 37) und das Stillzimmer (B2 Zi. 39) finden Sie auf der Station B2.

24 Stunden-Rooming-in

Der intensive Kontakt zwischen Ihnen und Ihrem Kind unterstützt Sie darin, die Bedürfnisse Ihres Babys zu erkennen und zu deuten und erleichtert das Stillen nach Bedarf. Wir möchten, dass Sie sich wohl fühlen und gut betreut wissen, gleichzeitig aber in Ihrer Eigenverantwortlichkeit gefördert werden.

Sicherheitsempfehlungen für Ihr Neugeborenes

Sollten Sie Ihr Neugeborenes für kurze Zeit unbeaufsichtigt lassen müssen, legen Sie es bitte stets in das mit dem Gitter gesicherte Bettchen und in Rückenlage, damit es nicht fallen kann. Sichern Sie Ihr Kind deswegen auch auf dem Wickeltisch ab, lassen Sie es hier bitte nicht unbeaufsichtigt. Hier gilt: „Immer eine Hand am Kind!“ Generell gilt, dass sowohl eine Unterkühlung als auch eine Überwärmung des Kindes zu vermeiden sind. Beim Spaziergang durch die Klinik können Sie Ihr Kind auf dem Arm tragen oder im geschlos-

senen Bettchen schieben. Bei Rutschgefahr, zum Beispiel bei einer Bodenreinigung, sollten Sie Ihr Kind im Bettchen schieben. Sie können die Bettchen ebenfalls auf die Terrassen mitnehmen. Beachten Sie bitte, dass Sie aus Versicherungsgründen das Klinikgelände nicht verlassen dürfen.

Tipps und Anleitung zum Stillen

Häufiges Anlegen in den ersten Tagen fördert die Milchbildung und eine gute Gewichtsentwicklung beim Kind.

Ihr Kind zeigt Hunger schon vor dem Schreien. Es öffnet immer wieder den Mund, sucht, streckt die Zunge in Richtung Unterlippe, dreht den Kopf hin und her, runzelt die Stirn oder ballt die Fäuste.

Das Stillverhalten der Kinder ist unterschiedlich. Einige Kinder wollen häufig gestillt werden, andere sind schläfrig und sollten für ihre Mahlzeiten geweckt werden. Das erste Stillen sollte innerhalb von sechs Stunden nach der Geburt erfolgen und sich dann nach dem Bedarf des Kindes richten, mindestens acht bis zwölf Mal in 24 Stunden, aber auch häufiger. Legen Sie Ihr Kind während einer Stillmahlzeit möglichst an beiden Seiten an, mit der Seite beginnend, mit der aufgehört wurde, so kommt die Milchproduktion gut in Gang und passt sich an die Bedürfnisse Ihres Kindes an. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby die Brustwarze und den Brustwarzenvorhof möglichst weit in den Mund nimmt. Eine Stillmahlzeit sollte 15-30 Minuten pro Seite dauern. In der Regel lässt Ihr Kind die Brust von alleine los. Ist das nicht der Fall, lösen Sie das Vakuum, indem Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel des Kindes schieben.



Stillpositionen

Das korrekte Anlegen und die Anwendung der verschiedenen Stillpositionen vermeiden Verletzungen der Brustwarzen. Wir sind gerne bereit, Ihnen das Anlegen in verschiedenen Stillpositionen zu zeigen.

Brustpflege und Hygiene

Gute Händehygiene ist nicht nur für Ihr Kind wichtig. Regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren reduzieren deutlich die Gefahr von Brustentzündungen. Reinigen Sie auch Ihr Handy mehrfach täglich mit Alkoholtüchern; sie nehmen es (vermutlich) oft zur Hand!

Tägliches Duschen empfiehlt sich. Brustwarzen und Warzenvorhof sollten jedoch nicht mit Seife und Pflegemitteln behandelt werden. In den ersten Tagen ist eine vorübergehende Empfindlichkeit der Brustwarzen möglich. Deshalb nach den Stillen die Muttermilch antrocknen lassen, außerdem kann man gereizte Brustwarzen dünn mit einer speziellen Salbe (Lanolin) behandeln. Vorher sollten die Hände desinfiziert werden.

Milcheinschuss

Der Milcheinschuss beginnt in der Regel am 3./4. Tag nach der Geburt. Die Brüste können praller, schmerzempfindlich und wärmer werden. Die Brustwarzen können dadurch verflachen und das Anlegen schwieriger sein. Diese Symptome klingen meistens nach etwa 48 Stunden ab. In dieser Zeit ist das häufige Anlegen wichtig.

Ernährung während der Stillzeit

Stillende Mütter sollen abwechslungsreich und ausgewogen nach Appetit essen. Auch die Lebensmittel, die Sie in der Schwangerschaft vermeiden sollten, sind jetzt wieder erlaubt. Jede Mutter sollte ausprobieren, was sie im Einzelfall

nicht verträgt. Nahrungsmittel, die bei Ihnen zu Blähungen führen, können auch bei Ihrem Kind blähend wirken. Da der kindliche Darm zunehmend reifer wird, können Sie Lebensmittel, die Ihr Kind noch nicht verträgt, gern nach einiger Zeit erneut versuchen!

Trinken Sie nach Durstgefühl!

Zu empfehlen sind:

Stilles Mineralwasser, Frucht- und Kräutertees. Gegen Kaffee, schwarzen Tee und Cola in Maßen (ein bis zwei Tassen oder Gläser) ist nichts einzuwenden. Pfefferminz- oder Salbeitee können eine abstillende Wirkung haben.

Hinweis: Alkohol und Nikotin gehen auch in die Muttermilch über, können auf Dauer Ihre Milchproduktion senken und sind schädlich für Ihr Kind!

Die Termine unseres offenen Stilltreffs entnehmen Sie bitte dem Internet, den Aushängen auf Station B2 oder im Familientreffpunkt.

Während Ihres Aufenthalts stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute!

Ihr
Geburtshilfe-Team im DKH