

Gemeinsam für Generationen.



© Julenochel/shutterstock.com

WILLKOMMEN

AUF DER GEBURTSHILFE IM KLINIKUM FREISTADT

Inhalt

VORWORT	3
WISSENSWERTES FÜR IHREN AUFENTHALT	4
AMTSWEGE NACH DER GEBURT	5
STILLEN UND KORREKTES ANLEGEN	6–9
FLASCHENNAHRUNG	10
DAS WOCHENBETT	11
RÜCKBILDUNGSTHERAPIE NACH DER GEBURT	12–15
PFLEGE DES KINDES	16–17
SCHÜTTELN IST LEBENSGEFÄHRLICH	18
DER BABYBLUES ODER DIE SOGENANTEN „HEULTAGE“	19
ESSEN UND TRINKEN IN DER STILLZEIT	20–21
GESUND ESSEN VON ANFANG AN	22–25
ENTLASSUNGSINFORMATION	26

Impressum:

Medieninhaber: Oberösterreichische Gesundheitsholding GmbH

Redaktionsteam: Geburtshilfe Klinikum Freistadt, Physiotherapie Klinikum Freistadt; Gestaltung: Contentschmiede, Kremsmünster; Druck: Datapress, Linz; Bildnachweis: Werner Leutner, Babysmile, MEV;

OÖG_V1_10.2020



© leadenporly/shutterstock.com

Um Ihnen mit Ihrem Neugeborenen einen möglichst angenehmen Start in den neuen Lebensabschnitt zu ermöglichen, bitten wir Sie, folgende Punkte zu beachten:

Allgemeine Besuchszeit: 14:00 bis 15:30 Uhr und 17:30 bis 19:00 Uhr

Besuchszeit für Väter: Jederzeit

Mittagsruhe: 12:00 Uhr bis 13:30 Uhr

Auf das Einhalten der Mittagsruhe wird großer Wert gelegt (12:00 Uhr bis 13:30 Uhr). Besuche während dieser Zeit sind nur in Ausnahmefällen und nach Rücksprache mit der zuständigen Pflegekraft möglich.

Achtung! Sollte aufgrund aktueller Verordnungen die Besuchsmöglichkeit eingeschränkt sein, finden Sie die aktuellen Informationen auf der Website des Klinikums – Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe.

Liebe Eltern!

Wir gratulieren Ihnen zur Geburt Ihres Kindes und heißen Sie auf der Geburtshilfe des Klinikums Freistadt sehr herzlich willkommen. Mit dieser Broschüre stellen wir Ihnen hilfreiche Tipps und wichtige Informationen zur Verfügung, damit Sie sich auf die neue Situation mit Ihrem Baby einstellen können und rasch einen gemeinsamen Lebensrhythmus finden. Bei uns auf der Geburtshilfe können Sie Ihr Kind 24 Stunden bei sich im Zimmer haben.

Natürlich stehen wir Ihnen auch gerne mit Rat und Tat zur Seite und wir versuchen auch, nach Möglichkeit, auf Ihre individuellen Wünsche einzugehen.

Wir freuen uns, Sie und Ihr Kind in diesen ersten gemeinsamen Tagen begleiten zu dürfen, und wünschen Ihnen alles Gute für die Zukunft!

Das Team der Geburtshilfe am Klinikum Freistadt

- » **Die Aufsichtspflicht für das Neugeborene** obliegt den Eltern. Bei Bedarf kontaktieren Sie bitte eine Mitarbeiterin/einen Mitarbeiter, gerne übernehmen wir nach Absprache die Beaufsichtigung Ihres Neugeborenen.
- » Da in den ersten Tagen nach der Geburt der Kreislauf der Mütter instabil sein kann, empfehlen wir, die **Neugeborenen nur im Kinderbett zu transportieren.**
- » Für private Kleidung übernehmen wir **keine Haftung.**
- » Es sollten **nie mehr als zwei Personen gleichzeitig** die Mutter und ihr Neugeborenes besuchen.
- » **Erkrankte Kinder dürfen keinesfalls auf die Station.**
- » Die BesucherInnen selbst sollen auch gesund sein.
- » Bitte halten Sie sich mit Ihrem Neugeborenen ausschließlich auf der Geburtshilfe-Station auf. Ausnahmen nur nach Rücksprache.
- » Sollte Ihnen eine **notwendige Behandlungs- bzw. Pflegemaßnahme unklar** erscheinen, sind wir gerne bereit, diese mit Ihnen zu besprechen.
- » Auskünfte über die Höhe bzw. Verrechnung der Kosten für den Klinikaufenthalt erteilen Ihnen die MitarbeiterInnen der An- und Abmeldung.

WISSENSWERTES FÜR IHREN AUFENTHALT

TELEFONNUMMERN IM KLINIKUM FREISTADT

Kreißzimmer/Hebamme: 05 055476-23918

Geburtshilfe: 05 055476-23750

Säuglingszimmer: 05 055476-23901

AMBULANZZEITEN

CTG-Ambulanz:

Mo, Mi, Fr, vormittags ab 8:00 Uhr,
telefonische Terminvereinbarung unter 05 055476-23919

Gynäkologische Ambulanz:

Di, Do von 8:00 bis 12:00 Uhr,
telefonische Terminvereinbarung unter 05 055476-23701

Neugeborenen-Ambulanz:

Mo, Di, Mi, Fr von 8:00 bis 12:00 Uhr,
telefonische Terminvereinbarung unter 05 055476-23901

VISITEZEITEN

Visiten auf der Geburtshilfe: Montag bis Freitag um 7:30 Uhr

- » Entlassungsvisite bei Neugeborenen am 3. Lebenstag, bei Kaiserschnitt-Geburten am 5. Lebenstag oder auf Wunsch der Mutter
- » Bei vorzeitiger Entlassung ist die Untersuchung selbstständig, mit Unterstützung der nachbetreuenden Hebamme, zu organisieren.
- » Visite auf der Geburtshilfe am Wochenende und an Feiertagen um ca. 8:30 Uhr
- » Auf Wunsch der Mutter ist auch eine vorzeitige Entlassung möglich.

ESSENSZEITEN

Frühstücksbuffet täglich von 7:00 bis 10:00 Uhr im Aufenthaltsraum

Mittagessen um ca. 12:00 Uhr; Abendessen und Spätmahlzeit um ca. 16:15 Uhr

Verschiedene Tees sind im Aufenthaltsraum erhältlich.

UNTERSUCHUNGEN DES BABYS UND DER MUTTER IN DER ERSTEN LEBENSWOCHE:

- » **PKU-Test: Blutabnahme** aus der Ferse Ihres Kindes zur Früherkennung von Stoffwechselerkrankungen. Bei auffälligen Untersuchungsergebnissen werden Sie zu Hause informiert.
- » **Hüftsonographie (Ultraschall)**
- » **Gehöruntersuchung mittels Computer**
- » **Bilirubin-Messung:** „Gelbsucht“ ist bei Neugeborenen durch den Abbau von rotem Blutfarbstoff normal. Symptome sind Gelbfärbung von Haut und Augen sowie Müdigkeit und Trinkschwäche des Kindes. Übersteigt der Bilirubinwert bestimmte Grenzwerte, ist eine Fototherapie nötig.
- » **Konaktion-Gabe (Vitamin-K-Tropfen):** Jedes Neugeborene erhält unmittelbar nach der Geburt und am 4. Lebenstag 2 mg Konaktion. Verabreichung direkt in den Mund. Im Alter von vier bis sieben Wochen ist eine nochmalige Gabe bei Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt notwendig.
- » **Entlassungsgespräch mit der Mutter:** Am Tag vor der Entlassung führt eine Gynäkologin/ein Gynäkologe ein Entlassungsgespräch.

AMTSWEGE NACH DER GEBURT

WIE ERHALTEN SIE DIE GEBURTSURKUNDE IHRES KINDES?

Bei der Aufnahme erhalten Sie Informationen und Formulare für die Beurkundung der Geburt. Das ausgefüllte Formular und die erforderlichen Unterlagen geben Sie in den Tagen nach der Geburt beim Standesamt ab. Die Geburtsurkunde können Sie einige Tage später dort abholen.

Familienname des Kindes: Es gibt verschiedene Wahlmöglichkeiten für den Familiennamen des Kindes (unabhängig davon, ob die Eltern verheiratet sind oder nicht). Genauere Informationen erhalten Sie am Standesamt bzw. online unter www.help.gv.at unter „Familie und Partnerschaft“.

Bei unehelichen Kindern ist es erforderlich, dass beide Elternteile beim Abholen der Dokumente anwesend sind, da für die Vaterschaftsanerkennung eine Unterschrift notwendig ist. Der Vater muss zudem einen Lichtbildausweis mitbringen.

AMTSSTUNDEN STADTGEMEINDE FREISTADT

www.freistadt.at

Montag, Donnerstag: 8:00 bis 17:00 Uhr

Dienstag: 8:00 bis 18:00 Uhr

Mittwoch, Freitag: 8:00 bis 13:00 Uhr

Telefon: 07942 72506

WOCHENGELD, FAMILIENBEIHLIFE, KINDERBETREUUNGSGELD

Wochengeld:

Beantragen Sie bei Ihrer zuständigen Krankenkasse die Auszahlung der Wochenhilfe (Geburtsurkunde des Kindes mitbringen), damit Sie eine Versicherungsnummer für Ihr Kind erhalten. Die Versicherungsnummer benötigen Sie unbedingt, um Familienbeihilfe beim Finanzamt beantragen zu können.

Familienbeihilfe:

Stellen Sie beim zuständigen Finanzamt den Antrag auf Familienbeihilfe und legen Sie dazu eine Kopie der Geburtsurkunde bei.

Zuständige Stelle für Kinderbetreuungsgeld:

- » Der Krankenversicherungsträger, bei dem Wochengeld oder Betriebshilfe bezogen wird bzw. wurde.
- » Ansonsten der Krankenversicherungsträger, bei dem ein Elternteil (mit)versichert ist oder zuletzt (mit)versichert war.
- » In allen anderen Fällen: Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)

Eine Mitarbeiterin/ein Mitarbeiter der Österreichischen Gesundheitskasse kommt auch ins Klinikum.



STILLEN

EIN LERNPROZESS FÜR MUTTER UND KIND

Zeit, Ruhe und Geduld beeinflussen das Stillen sehr wesentlich. Kinder brauchen unterschiedlich lange, um an der Brust zu saugen. Mit dem Stillen kann begonnen werden, sobald Ihr Kind Interesse zeigt und Sie sich dazu in der Lage fühlen. Die meisten Neugeborenen sind bald nach der Geburt bereit, zum ersten Mal an der Brust zu trinken. Jede auch noch so kurze Stilldauer ist für Ihr Kind sehr wertvoll!

Die optimale Voraussetzung für eine gute Stillbeziehung ist, Ihr Kind möglichst viel bei sich zu haben, um Ihr Baby und dessen Bedürfnisse kennenzulernen. Auch ein ausgedehnter Hautkontakt kann dabei helfen.

VORTEILE DES STILLENS

- » Stillen fördert die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind durch den häufigen und engen Körperkontakt.
- » Dem Baby wird Sicherheit und Geborgenheit gegeben.
- » Beim Stillen wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das die Kontraktion der Gebärmutter veranlasst. Die Rückbildung der Gebärmutter wird unterstützt.
- » Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die das Baby für seine gesunde Entwicklung benötigt.
- » Muttermilch ist gut verträglich und leicht verdaulich.
- » Muttermilch enthält Abwehrstoffe, die das Baby vor Infektionen schützen.
- » Muttermilch enthält kein fremdes Eiweiß und schützt so das Baby vor Allergien.
- » Muttermilch hat immer die richtige Temperatur, ist sauber und keimfrei, jederzeit verfügbar und kostenlos.
- » Stillen begünstigt eine normale Kieferentwicklung beim Kind.
- » Stillen hat viele positive gesundheitliche Auswirkungen auf Mutter und Kind.

Wie oft und wie lange sollten Sie Ihr Kind stillen?

- » Legen Sie Ihr Kind, wann immer es verlangt, an die Brust.
- » Je öfter das Kind an der Brust saugt, desto früher findet der Milcheinschuss statt und desto mehr Milch wird produziert. Bis zum Milcheinschuss trinkt Ihr Baby die wertvolle Vormilch, auch Kolostrum genannt. Kolostrum hat eine gelb-orange Farbe.
- » Achten Sie auf Stillzeichen des Babys, warten Sie nicht, bis es weint – weinen ist das späteste Stillzeichen.
- » In den ersten Tagen kann ein Wechselstillen sinnvoll sein, wenn der Säugling gut und ausdauernd saugt.

- » Nach erfolgtem Milcheinschuss lassen Sie Ihr Baby saugen, bis eine Erleichterung der Brust spürbar ist. Je länger ein Kind an der Brust saugt, desto höher wird der Fettgehalt der Muttermilch.
- » Das Kind sollte zwischen acht und zwölf Mal in 24 Stunden gestillt werden. Auch eine längere Stillpause von fünf bis sechs Stunden ist zulässig.

Typische Stillzeichen des Babys sind:

- » Saugende Bewegungen des Mundes
- » Sauggeräusche
- » Hand zum Mund führen
- » Schlecken an den Lippen

MILCHEINSCHUSS

Zwischen dem zweiten und dem zehnten Tag findet der Milcheinschuss statt. Ihre Brust fühlt sich etwas wärmer und fester an. Die Brüste sind stärker durchblutet, mit Lympflüssigkeit und Muttermilch gefüllt. Häufiges Stillen lindert das Spannungsgefühl. Warme Umschläge oder Ausmassieren der Brüste unter der Dusche vor dem Stillen lassen die Milch leichter fließen. Kalte Wickel mit Kraut oder Topfen nach dem Stillen lindern den Schmerz bei gespannten Brüsten. Nach einigen Tagen lässt dieses Spannungsgefühl nach und die Brüste werden wieder weicher. Keine Sorge – es ist auch dann noch genügend Milch für Ihr Baby da.

Wenn Sie schmerzhafte, gerötete Stellen an der Brust bemerken, kann dies ein Hinweis auf einen Milchstau, seltener auf eine beginnende Brustentzündung, sein. Sie sollten Ihr Baby nun so anlegen, dass das Kinn des Babys zur geröteten Stelle zeigt. So wird die Brust effektiver entleert. Zusätzliche Wärmewickel können Abhilfe schaffen, anschließend Kälteanwendung verwenden.

Kommen zusätzlich andere Krankheitszeichen wie Fieber, Kopfweh und Mattigkeit dazu, suchen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt auf. Bis zu einer Körpertemperatur von 38,9 °C können Sie ohne Bedenken stillen. Ein Milchstau oder eine Brustentzündung sind meist kein Grund zum Abstillen!

KORREKTES ANLEGEN

Ihr Kind soll mit Stillkissen oder Polster gut abgestützt liegen, sodass Sie sein Gewicht nicht halten müssen und die Schultern locker lassen können.

- » Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Unterstützen Sie die Brust mit Ihrer freien Hand. Der Daumen soll oberhalb der Brustwarze und die Finger unterhalb der Brustwarze ca. drei Zentimeter von der Brustwarze entfernt liegen.
- » Halten Sie das Baby so, dass sein ganzer Körper Ihnen zugewandt ist und an Ihrem Körper anliegt. Das Kind soll seinen Kopf nicht drehen müssen, um die Brust erfassen zu können, da dies das Schlucken sehr erschwert. Der Mund des Babys soll auf Höhe der Brustwarze sein.
- » Stimulieren Sie nun die Lippen des Babys mit der Brustwarze. Dies löst den Suchreflex aus und hat zur Folge, dass das Kind den Mund weit öffnet und die Zunge auf die untere Zahnleiste senkt.
- » Wenn der Mund weit geöffnet ist, wird Ihr Baby die Brustwarze suchen und von allein so erfassen, dass es die Brustwarze und einen großen Teil des Brustgewebes zu fassen bekommt.
- » Lassen Sie Ihr Kind nicht nur an der Brustwarze saugen. Dies verhindert das gute Entleeren der Brust und ist der häufigste Auslöser für wundte Brustwarzen und schlechtes Gedeihen des Säuglings.
- » Die Nase des Kindes sollten Sie nicht mit einem Finger freihalten, da sonst der Zug an der Brustwarze erheblich höher ist. Wenn Sie befürchten, dass Ihr Kind beim Stillen keine Luft bekommt, heben Sie den Po des Kindes an.



- » Wenn Sie die Brustseite wechseln möchten oder Ihnen das Saugen des Kindes Schmerzen bereitet, so lösen Sie im Mundwinkel des Babys den Saugschluss mit Ihrem Finger und beginnen Sie dann wieder.

STILLPOSITIONEN



» STILLEN IM LIEGEN

Mutter und Kind liegen gut abgestützt in Seitenlage (Bauch an Bauch).



» STILLEN IN RÜCKENHALTUNG

Die Mutter sitzt bequem. Das Kind liegt seitlich neben der Mutter auf einem Kissen.



» STILLEN IN WIEGEHALTUNG

Der Kopf des Kindes liegt im Ellenbogen der Mutter, und zwar auf jener Seite, auf der die Mutter stillt.



» STILLEN IN MODIFIZIERTER WIEGEHALTUNG

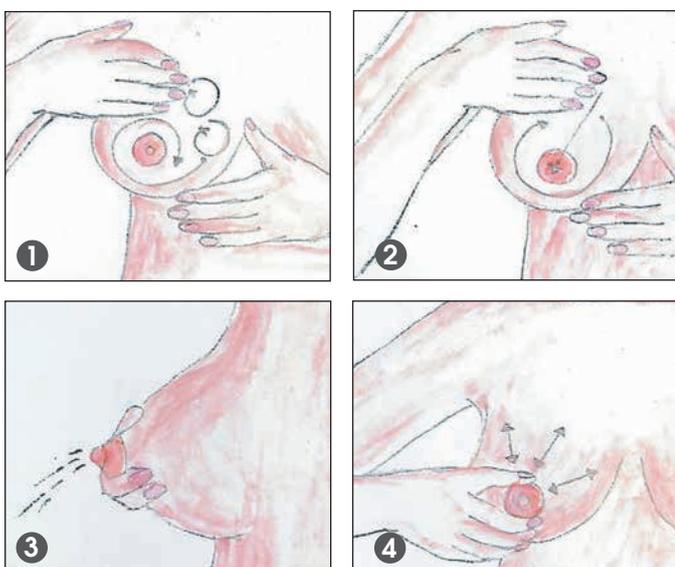
Das Kind liegt wie beim Wiegen-griff, nur hält die Mutter das Kind mit der gegenüberliegenden Hand. Mit der anderen Hand kann sie die Brust halten.

STILLEN

BRUSTMASSAGE

Jede stillende Mutter sollte die Brustmassage nach der Geburt anwenden.

- » Das Massieren der Brust regt die Milchbildung an.
- » Der Milchspendereflex wird schneller ausgelöst.
- » Geringere Gewichtsabnahme beim Kind
- » Steigender Fettgehalt der Muttermilch



1. Beginnen Sie mit drei bis vier Fingern in kreisförmigen Bewegungen rund um die Brust von außen nach innen zu massieren.
2. Streichen Sie mit der ganzen Handfläche sanft über die Brust in Richtung Mamille (Brustwarze).
3. Um die Muttermilch nach vorne zu transportieren, schütteln Sie die Brust sanft. Dadurch wird der Milchspendereflex schneller ausgelöst.
4. Zu viel Muttermilch kann sanft ausmassiert werden. Daumen oberhalb und Zeigefinger unterhalb des Warzenvorhofes ansetzen. Drücken Sie waagrecht in Richtung Brustkorb, anschließend rollen Sie die Finger nach vorne.

HEILBAD (MODIFIZIERT NACH BRIGITTE MEISSNER)

Ein Heilbad ist dann hilfreich, wenn Mutter und Kind gleich nach der Geburt getrennt waren.

- » Schaffen Sie eine möglichst angenehme und geschützte Atmosphäre (Raumtemperatur, Lichtverhältnisse etc.).
- » Legen Sie sich mit nacktem Oberkörper in das Bett und bedecken Sie sich mit einem großen, kuscheligen Badetuch.
- » Das Baby wird von der Person, die Ihnen hilft, gebadet, Ihnen anschließend nass und nackt direkt auf den Oberkörper gelegt, und Sie beide werden mit dem vorgewärmten Badetuch zugeeckt.
- » Ein Rebonding und ein Beginn des Heilprozesses für Seele und Körper können erfolgen.
- » Später können Sie das Heilbad allein mit Ihrem Kind noch zwei bis vier Mal (auch öfter) wiederholen. Sie baden dabei das Kind und nehmen es direkt zu sich auf die Brust. Decken Sie sich und Ihr Baby zu, kuscheln Sie miteinander und falls Ihnen Ihr Baby signalisiert, dass es gestillt werden möchte, dann genießen Sie das Stillen.

WIE ERKENNE ICH, DASS MEINE MILCH AUSREICHT?

- » Das Baby hat ab dem 3. oder 4. Tag mindestens drei Mal eine ansehnliche Menge Stuhl und fünf bis sechs schwere Einwegwindeln. Nach vier bis sechs Wochen kann das gestillte Baby auch nur mehr alle 14 Tage Stuhl haben.
- » Das Baby verliert nach der Geburt nicht mehr als zehn Prozent seines Gewichts und hat das Geburtsgewicht nach zehn Tagen wieder erreicht. Danach nimmt es mindestens 150 bis 200 Gramm/Woche in den ersten zwei Lebensmonaten zu.

WAS HILFT IHNEN BEI MILCHMANGEL?

- » Rebonding (häufiger Hautkontakt)
- » Brustmassage vor dem Stillen
- » Häufiges Anlegen
- » Bei jeder Mahlzeit an beiden Seiten anlegen
- » Korrekte Stillposition
- » Trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag
- » Trinken Sie eine bis zwei Tassen Milchbildungstee pro Tag
- » Zusätzlich Abpumpen, wenn das Kind nicht korrekt an der Brust saugt



WAS TUN BEI ZU VIEL MILCH?

- » Legen Sie Ihr Kind nach Bedarf an (Stillzeichen), wechseln Sie aber nur alle drei bis vier Stunden die Seite (außer es kündigt sich vorher ein Milchstau an).
- » Geben Sie nur eine Brust pro Mahlzeit.
- » Machen Sie nach dem Stillen kalte Umschläge.
- » Sind diese Maßnahmen nicht ausreichend, organisieren Sie sich eine Hebamme oder Stillberaterin.

STILLHÜTCHEN

- » Saughütchen werden bei Hohlwarzen, flachen Brustwarzen, bei schmerzenden und wunden Brustwarzen verwendet oder wenn Babys den Mund nicht weit genug öffnen oder die Brustwarze nicht einsaugen bzw. halten können (schwaches, unkoordiniertes Saugen, z. B. bei Frühgeborenen).
- » Saughütchen sind in verschiedenen Größen verfügbar.
- » Nach jedem Stillen mit Wasser reinigen, einmal täglich vaporisieren oder zehn Minuten im Wasser auskochen.
- » **Vorteile des Stillhütchens:** Schnelle Lösung, einfache Handhabung, Brustwarze lässt sich formen, fördert einen weit geöffneten Mund des Babys und verringert evtl. Schmerzen.
- » **Nachteile des Stillhütchens:** Reduzierter Hautkontakt, Saugverwirrung beim Kind, kann zu ungenügender Entleerung der Brust führen, vermehrter Kraftaufwand beim Saugen, vermehrtes Luftschlucken kann zu Bauchschmerzen des Babys führen.

ABPUMPEN DER MUTTERMILCH

Muttermilch ist zweifellos das Beste für Ihr Baby. Es gibt jedoch Situationen, in denen Muttermilch durch Abpumpen gewonnen werden muss (z. B. Saugschwäche oder Krankheit beim Neugeborenen, Vorrat an Muttermilch gewinnen). Die Pumpfrequenz sollte der Stillfrequenz angeglichen werden. Hierzu eignet sich eine elektrische Milchpumpe. Über Handhabung und Verwendung der Milchpumpe werden Sie von unseren zuständigen Mitarbeiterinnen informiert. Eine Babywaage erhalten Sie in einem Sanitätshaus oder leihweise bei der Jugendwohlfahrt der Bezirkshauptmannschaft.

Sollten Sie eine Milchpumpe für zu Hause benötigen, so erhalten Sie für diese einen Verordnungsschein.

AUFBEWAHRUNG UND KONSERVIERUNG VON MUTTERMILCH

- » Ohne Kühlung: Vier bis sechs Stunden
- » Gekühlt im Kühlschrank (nicht in der Kühlschranktür)
- » Bei 4 °C: Bis zu 3 Tagen
- » Tiefgekühlt (-18 °C): Bis zu 3 Monaten

Zur Aufbewahrung sollten Muttermilchbehälter oder spezielle Muttermilchgefrierbeutel verwendet werden. Immer mit Datum und Uhrzeit des Abpumpens beschriften, um die Muttermilch in der Reihenfolge des Abpumpens verwenden zu können.

Frieren Sie Muttermilch portionsweise ein. Damit können Sie unnötiges Wegleeren vermeiden.

Auftauen der Muttermilch: Tauen Sie die Muttermilch schonend auf. Entweder im Kühlschrank, bei Raumtemperatur oder im Fläschchenwärmer (max. 37 °C). **NIEMALS IN DER MIKROWELLE!** Aufgetaute Muttermilch kann ungeöffnet im Kühlschrank noch 24 Stunden aufbewahrt werden, darf jedoch nicht wieder eingefroren werden.

FLASCHENNAHRUNG

Wenn Sie Ihr Kind nicht oder nur teilweise stillen können, füttern Sie Ihr Kind mit der Flasche. Bieten Sie auch dann Ihrem Kind vermehrt Hautkontakt an. Verwenden Sie als Flaschennahrung der Muttermilch angepasste Säuglingsnahrung (Pre-Nahrung) bzw. bei schweren, behandlungsbedürftigen Allergien in der Familie hypoallergene Nahrung (HA Nahrung). Informationen dazu erhalten Sie von Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt.

ZUBEREITUNG DER FLASCHENNAHRUNG

Säuglingsmilchnahrung muss unbedingt frisch zubereitet werden und darf weder für die nächste Mahlzeit aufgehoben, noch im Flaschenwärmer (oder in der Thermoskanne) warm gehalten werden.

REINIGUNG VON FLASCHE UND SAUGER

- » Sauger und Flasche sofort nach der Mahlzeit mit kaltem Wasser ausspülen.
- » Zum Reinigen Spülmittel und Flaschenbürste verwenden.
- » Reinigung unter fließendem, warmem Wasser
- » Gereinigten Sauger und Flasche zum Schutz vor Soor in reichlich Wasser fünf bis sechs Minuten kochen (bis zum 2. Lebensjahr des Kindes) oder im Vaporisator desinfizieren.
- » Die gereinigten Teile mit der Öffnung nach unten aufstellen, abtrocknen lassen und mit einem sauberen Tuch abdecken.



DAS WOCHENBETT

Unter dem Begriff Wochenbett versteht man die Zeit von der Geburt bis sechs Wochen danach. Veränderungen, die durch die Schwangerschaft und die Geburt entstanden sind, bilden sich zurück, die Gebärmutter verkleinert sich auf ihre ursprüngliche Größe, Bauchmuskeln und Beckenboden werden straffer. Auch die Hormone stellen sich wieder um. Es stellt sich langsam wieder ein normaler Zyklus ein. Durch diese Hormonumstellung kann es anfangs zu Stimmungsschwankungen kommen.

WOCHENFLUSS

Mit dem Wochenfluss werden Blut und Gewebereste aus der Gebärmutter ausgestoßen. Dies ist ein typisches Zeichen für die Rückbildung und dauert ungefähr 4 bis 6 Wochen.

Wie sieht der Wochenfluss aus?

- » Die ersten drei Tage nach der Geburt blutig, er wird rasch weniger.
- » Bis zum Ende der 1. Woche verfärbt er sich bräunlich.
- » Bis zum Ende der 2. Woche verfärbt er sich gelblich.
- » Danach ist der Wochenfluss ein wässriges Sekret.

Es ist durchaus normal, dass innerhalb der ersten zehn Tage ab und zu etwas Blut im Wochenfluss ist, spätere Blutungen müssen Sie jedoch von der Gynäkologin/vom Gynäkologen abklären lassen.

Es ist wichtig, dass Sie in dieser Zeit gut auf die Hygiene achten, häufig die Vorlagen wechseln und regelmäßig Harn lassen, damit sich die Gebärmutter zurückbilden kann. Nach dem Toilettenbesuch gründlich die Hände waschen.

DAMMSCHNITT ODER RISSVERLETZUNG

Ein eventuell bei der Geburt entstandener Dammschnitt oder vorgenommener Dammschnitt heilt im Wochenbett wieder aus. Die verwendeten Fäden müssen nicht entfernt werden, da sie sich von selbst auflösen.

Versuchen Sie, die Dammverletzung so trocken wie möglich zu halten, verwenden Sie beim Duschen zur Reinigung nur klares Wasser und lassen Sie die Wunde zeitweise an der Luft trocknen. Eine Topfenaufgabe oder gekühlte Einlagen können eventuell auftretende Schmerzen lindern.

HÄMORRHOIDEN

Während der Schwangerschaft entstandene Hämorrhoiden können durch das Pressen bei der Geburt verstärkt werden und im Wochenbett zu Schmerzen führen. Auch hier können Sie die Beschwerden mit Eis oder Topfen lindern oder eine Hämorrhoidensalbe auftragen. Mit klarem, kühlem Wasser reinigen.

KÖRPERLICHE BELASTUNG

Machen Sie in den ersten sechs Wochen nach der Geburt keine kräftigen Bauchmuskelübungen und achten Sie darauf, dass Sie nicht mehr als zehn Kilo heben!

REGELBLUTUNG UND VERHÜTUNG

Je nachdem, wie viel Sie stillen bzw. ob Sie stillen, stellt sich die Regelblutung früher oder später wieder ein. Achten Sie jedoch darauf: Auch wenn Sie noch keine Regelblutung haben, können Sie schwanger werden!



Bei Fieber, Unterbauchschmerzen, übel riechendem Wochenfluss, stärkerer Blutung in den ersten vier bis sechs Wochen, Schmerzen in der Brust oder geröteter Brust wenden Sie sich unbedingt an Ihre Gynäkologin/Ihren Gynäkologen! Nach sechs bis acht Wochen sollten Sie eine Routineuntersuchung bei Ihrer Gynäkologin/Ihrem Gynäkologen durchführen lassen.

RÜCKBILDUNGSTHERAPIE NACH DER GEBURT

Durch Schwangerschaft und Geburt ist der Körper einer Frau großen Belastungen ausgesetzt, vor allem die Beckenboden- und Bauchmuskulatur wird in dieser Zeit sehr beansprucht und sollte nach der Geburt wieder in ihren idealen Spannungszustand gebracht werden.

WAS IST DER BECKENBODEN?

Der Beckenboden besteht aus Muskulatur und Faszien, die sich zwischen den Beckenknochen ausspannen. Die Muskulatur ist in zwei Schichten angelegt und kann in drei Richtungen angespannt werden:

- » **längs** = vom Schambein Richtung Steißbein
- » **quer** = zwischen den beiden Sitzbeinhöckern
- » **ringförmig** = der vordere Anteil umschließt die Scheide und die Harnröhre, der hintere Anteil umschließt den After

AUFGABE UND FUNKTION DES BECKENBODENS:

- » **Halten:** Stützt die Bauchorgane (Gebärmutter, Blase, Darm) und schließt nach unten ab, um unkontrollierten Harn- und Stuhlverlust zu vermeiden.
- » **Verschließen:** Muss bei plötzlicher Drucksteigerung (Niesen, Husten, Springen) blitzartig mit Maximalkraft anspannen.
- » **Öffnen und Loslassen:** Für Harn- und Stuhlentleerung

Die optimale Funktion des Beckenbodens hängt jedoch auch von den umliegenden Organen und der angrenzenden Muskulatur ab. Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Zwerchfell, Lendenwirbelsäule und die inneren Organe beeinflussen sich gegenseitig und sind als eine funktionelle Einheit zu sehen. Bei einer **forcierten Ausatmung** wird der Beckenboden reflektorisch aktiviert, daher beim Üben den Beckenboden immer beim **Ausatmen** bewusst **anspannen**.

Bei **aufgerichteter Wirbelsäule** mit guter Grundspannung der Rumpfmuskulatur ist auch die Beckenbodenmuskulatur in einem **besseren Spannungszustand**. Lagern Sie sich beim Stillen Ihres Kindes so, dass Sie das Kind durch ein Stillkissen zur Brust holen (nicht die Brust zum Kind), so erhöhen Sie durch die aktivierte Rumpfmuskulatur über Faszien auch eine bessere Grundspannung in Ihrem Beckenboden!

Die wichtigste Voraussetzung für das Üben der Beckenbodenmuskulatur ist die **bewusste Wahrnehmung**. Beginnen Sie deshalb ihr Übungsprogramm mit einfachen **Spür- und Wahrnehmungsübungen** (z. B. Beckenkippen, Beckenuhr, Umkreisen der Sitzbeinhöcker ...). Nach Kaiserschnitt sollten Sie ihre Narbe nach Nahtentfernung und Abheilung mit einem Narbengel massieren und für 6 Wochen nicht wesentlich mehr als 5 Kilogramm Gewicht heben.



ÜBUNGEN NACH DER GEBURT

AKTIVIERUNG DES KREISLAUFES:

Venenpumpe: Bewegen Sie vor dem Aufstehen ihre Vorfüße einige Minuten auf und ab, der Kreislauf wird aktiviert und Schwindel wird vorgebeugt.

ATEMÜBUNGEN:

5–10 Min.

Ziel ist es, die ganze Lunge gut zu durchlüften und die Atmung wieder in die optimale Richtung zu lenken.

Bauchatmung: Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch, atmen Sie durch die Nase ein, der Bauch wölbt sich nach außen – Luft kurz anhalten – durch den Mund langsam und lange ausatmen -> der Bauch zieht sich wieder nach innen.

TRANSFER:

Durch richtiges Aufstehen werden Wirbelsäule, Bauch und Beckenboden geschont: Rückenlage – Beine beugen – Beine und Rumpf gleichzeitig zur Seite drehen – Unterschenkel aus dem Bett – drücken Sie sich mit dem obenliegenden Arm hoch.

FÖRDERUNG DES WOCHENFLUSSES:

Bauchlage: Durch Unterlagerung von hohen Polstern und Stillkissen unter dem Bauch wird der Körper in eine gebeugte Stellung gebracht, durch die Stellung der Gebärmutter und der Schwerkraft wird der Abfluss des Wochenflusses gefördert. Versuchen Sie, sich zu entspannen, in den Bauch zu atmen und die Flüssigkeit aus Ihrem Körper fließen zu lassen.



Bauchlagestand: Nach einem Kaiserschnitt legen Sie Ihren Oberkörper am hochgepumptem Bett oder auf einen Polster am Tisch ab, sodass Ihre Kaiserschnittnarbe außerhalb des Bett- bzw. Tischrandes ist, durch Schwerkraft und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur kann der Wochenfluss gut abfließen.

BECKENBODENTRAINING NACH DER GEBURT:

In den ersten sechs Wochen nach der Geburt soll die Beckenbodenmuskulatur noch nicht intensiv trainiert werden, Verletzungen sollen abheilen können und der Körper soll sich erholen.

Ein **vorsichtiges, schmerzfreies** Anspannen des Beckenbodens wird jedoch empfohlen:

Versuchen Sie sich dabei beim Ausatmen mit einem lauten „pffff“... vorzustellen, Ihre **zwei Sitzbeinhöcker zusammenzuziehen** oder **Schambein und Steißbein anzunähern** oder die **Scheide zuzuschnüren** (alle Muskelfaserrichtungen werden dadurch aktiviert).

Kurzes schnelles Anspannen des Beckenbodens, wie wenn Sie mit der Scheide **„zwinkern“** würden, fördert die Schnellkraft der Beckenbodenmuskulatur.



BAUCHMUSKELTRAINING:

Ziehen Sie den **Bauchnabel** mehrmals am Tag nach **hinten oben** und aktivieren so vor allem die querverlaufende Bauchmuskulatur, die Ihre Organe stützt und dem Rumpf wieder Stabilität gibt. Training der schrägen und geraden Bauchmuskulatur wird erst **sechs Wochen** nach der Geburt empfohlen. Die geraden Bauchmuskeln dürfen erst nach Aufhebung einer Rektusdiastase (die zwei Muskelstränge dürfen nur ca. 1 cm voneinander entfernt sein) trainiert werden.

SPORT:

Sport wirkt sich grundsätzlich positiv auf die Muskelspannung im Körper aus. Die Beckenbodenmuskulatur muss jedoch wieder in einem guten Spannungszustand sein und die Organe gut abstützen können. Vor allem Sportarten mit viel Druck nach unten, wie Laufen, Reiten, Tennisspielen, Trampolinspringen etc., sollten erst wieder aufgenommen werden, wenn die Beckenbodenmuskulatur wieder genug Kraft hat, diesen Belastungen entgegenzuwirken, ansonsten können eventuelle Dauerschäden gefördert werden. Empfohlen werden Sportarten wie Nordic Walking oder Einheiten auf dem Crosstrainer.



WICHTIG VOR IHRER ENTLASSUNG AUS DEM KLINIKUM FREISTADT:

Stationäre Rückbildungstherapie – nehmen Sie mindestens einmal daran teil!

Auf der Geburtsstation findet jeden

Montag um 12:30 Uhr

Mittwoch um 11:00 Uhr

Freitag um 11:00 Uhr

unter Anleitung einer Physiotherapeutin eine Rückbildungstherapie mit Informationen und ersten Übungsanleitungen statt.

RÜCKBILDUNGSTHERAPIE AMBULANT:

Sechs Wochen nach der Geburt, wenn die Grundwundheilung abgeschlossen ist, können Sie an einer Rückbildungstherapie im Klinikum Freistadt teilnehmen. Unter Anleitung einer erfahrenen Physiotherapeutin werden Übungen erlernt, um Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur wieder zu trainieren und in ihren ursprünglichen Spannungszustand zu bringen.

Ihr Baby können Sie mitbringen oder sich eine Stunde Zeit für sich und Ihren Körper nehmen. Eine Zuweisung erhalten Sie bei Ihrer Entlassung auf der Station oder in Ausnahmefällen von Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt.

TRAINING MIT BIOFEEDBACKGERÄT:

In manchen Fällen ist es für Frauen nicht leicht, die Beckenbodenmuskulatur anzuspannen. Mit einem Beckenbodenstimulationsgerät wird nach Einführung einer Sonde die Beckenbodenmuskulatur durch einen Reizstrom aktiviert, dadurch wird eine Sensibilisierung der Region erreicht und das Anspannen erlernt.

Anschließend soll die Patientin selbstständig die Beckenbodenmuskulatur anspannen und diese Spannung ist auf einem Display ersichtlich. Ein Gerät kann von ÄrztInnen der Geburtshilfestationen verordnet werden und soll für drei Monate zum Beckenbodentraining verwendet werden.



DEN ALLTAG BECKENBODENFREUNDLICH GESTALTEN:

Harn- und Stuhlentleerung sollen in Ruhe und ohne Zeitdruck erfolgen, ohne zu pressen, um eine Überdehnung der Beckenbodenmuskulatur zu vermeiden. Beim Husten oder Niesen den Beckenboden vorher anspannen und mit beiden Händen den Unterbauch festhalten. Heben immer aus der Hocke, die Last möglichst körpernah platzieren und mit angespanntem Beckenboden hochheben.

PFLEGE DES KINDES

DAS BADEN

- » Ein bis zwei Mal wöchentlich ist ausreichend.
- » Raumtemperatur 24 °C
- » Badewassertemperatur 36–37 °C (Wassertemperatur mit dem Ellbogen testen)
- » Badetuch und Stoffwindel, frische Wäsche und Pflegeartikel griffbereit zurechtlegen
- » Badezusatz ist für gesunde Babys nicht nötig – Haut fettet sich selbst.
- » Beginnen Sie mit der Augenreinigung von außen nach innen, dann Gesicht, Hände und Arme, Oberkörper, Rumpf, weiter über die Beine bis zuletzt zum Genital- und Gesäßbereich.
- » Badegriff anwenden für das sichere Festhalten des Babys (Köpfchen liegt auf dem Handgelenk, Finger umklammern den Oberarm des Babys)
- » Beim Abtrocknen besonders auf Hautfalten, Finger- und Zehenzwischenräume achten (Gefahr des Wundwerdens)
- » Kein Eincremen oder Pudern der gesunden Babyhaut nötig
- » Nabel trocken und sauber halten (beim Baden Nabelschnurrest bzw. noch nässenden Nabel nicht im Wasser aufweichen und gut abtrocknen)
- » Die Vorhaut bei Knaben darf nicht zurückgeschoben werden, da sie natürlicherweise verengt ist (sog. Phimose).
- » Wickeln und Anziehen des Kindes
- » Ohren nur außen und hinter der Ohrmuschel reinigen
- » Reinigung der Nase nie mit Wattestäbchen (Verletzungsgefahr)
- » Bürsten der Haare
- » Nägel in den ersten sechs Wochen nicht schneiden, ansonsten besteht die Gefahr einer Nagelbettentzündung

DAS WICKELN

- » Wickeln Sie Ihr Kind vor oder nach der Mahlzeit, je nach den Stuhlgewohnheiten des Kindes.
- » Reinigung des Gesäßes mit Feuchttüchern oder feuchtem Waschlappen, je nach Empfindlichkeit der Haut
- » Bei Mädchen den Genitalbereich von vorne nach hinten reinigen
- » Keine Cremes oder Puder verwenden, außer bei Hautproblemen.
- » Nabel trocken und sauber halten
- » Für Frühgeborene gibt es spezielle, kleinere Windeln



SCHLAFEN DES KINDES

- » Raumtemperatur: 18-20 °C
- » Harte Matratze
- » Kein Kopfkissen verwenden
- » Keine Tierfelle als Unterlage verwenden (Allergie und Überwärmung)
- » Bauchlage vermeiden (erhöhte Gefahr des plötzlichen Säuglingstodes)
- » Keine Kuscheltiere im Bett

SPAZIERFAHRT MIT DEM BABY

Wenn möglich, SOFORT mit dem Spazierenfahren beginnen – frische Luft stärkt das Immunsystem von Mutter und Kind. Das Kind soll je nach Witterung gekleidet und geschützt werden. Das Gesicht des Babys vor Hitze und Kälte schützen.

HAUTVERÄNDERUNGEN

- » Milien: weiße Punkte auf der Nase, am Kinn oder an der Stirn – verschwinden bis zum 3. Lebensmonat von selbst.
- » Neugeborenenausschlag: Rote Flecken oder Pusteln, die am gesamten Körper für einige Lebenswochen auftreten können. Eine Behandlung ist nicht nötig.
- » Baby-Akne: Ein Ausschlag im Gesicht des Kindes, der durch die Hormonumstellung der Mutter nach ca. drei bis sechs Wochen nochmals auftreten kann. Eine Behandlung ist nicht nötig.
- » Windel-Dermatitis: Gerötete oder nässende Stellen im Windelbereich – an Unverträglichkeit von Einmalwindeln oder Feuchttüchern denken, viel Luft an die Haut lassen, keinen Puder verwenden.

- » Bei starken Rötungen am Gesäß bitte eine Ärztin/einen Arzt kontaktieren.
- » Trockene, schuppige Haut am ganzen Körper (z. B. bei Geburtsterminüberschreitung) kann mit Jojoba-, Mandelöl, medizinischen Ölbädern oder Muttermilch behandelt werden.

VERKLEBTE AUGEN

Reinigen Sie die Augen von außen nach innen mit abgekochtem Wasser.

MUNDSOOR (PILZINFEKTION)

- » Weißer, fest haftender Belag auf Mundschleimhaut, der ärztlich behandelt werden muss.
- » Bei gestillten Kindern muss die mütterliche Brust mitbehandelt werden.

BRUSTDRÜSENSCHWELLUNG BEIM NEUGEBORENEN

Ist durch die mütterlichen Hormone bedingt. Eine Behandlung ist nicht erforderlich. Drücken Sie nicht an der kindlichen Brust! Legen Sie Ihr Neugeborenes nicht zu oft auf den Bauch in dieser Zeit. Bei einer Rötung ist eine ärztliche Begutachtung notwendig.

ERSCHWERTE NASENATMUNG BEI NEUGEBORENEN

Wenn das Kind schnieft oder Sekret aus der Nase kommt, reinigen Sie die Nase. Atemunterstützend kann sein: hochlagern (Polster unter Kopfteil der Matratze), Raumluft befeuchten, Muttermilch oder physiologische Kochsalzlösung (in der Drogerie erhältlich) in die Nase tropfen.

EMPFEHLUNGEN ZUR VORBEUGUNG GEGEN „PLÖTZLICHEN SÄUGLINGSTOD“ (SIDS)

Was ist SIDS?

SIDS ist die Abkürzung für „Sudden Infant Death Syndrome“ – zu Deutsch „Plötzlicher Säuglingstod“ – und gehört zu den häufigsten Todesursachen im Säuglingsalter.

Wie ereignet sich „Plötzlicher Säuglingstod“?

Der anscheinend gesunde Säugling hört unerwartet und plötzlich zu atmen auf. SIDS ereignet sich vorwiegend im Schlaf und betrifft vor allem Babys im ersten Lebensjahr.

» Eltern trifft dabei kein Verschulden! «

Wie weit konnte SIDS bisher erforscht werden?

Trotz weltweit intensiver Forschung sind die Ursachen für den „Plötzlichen Säuglingstod“ noch nicht bekannt. SIDS kann nicht mit Sicherheit verhindert werden. Einige Risikofaktoren scheinen aber zu bestehen.

Was können Eltern tun?

- » Stillen
- » Rückenlage des Kindes im Schlaf
- » Kühle Raumtemperatur zwischen 18 und 20 °C im Schlafzimmer
- » Regelmäßige Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen
- » Temperaturgemäße Kleidung und Schlafsack – ab der 5. Lebenswoche braucht das Baby nicht mehr Kleidung als ein Erwachsener. Reicht für den Erwachsenen z. B. ein T-Shirt in der Wohnung, ist für den Säugling ein Body ausreichend.
- » Häufiger Körperkontakt
- » Harmonische Umgebung und Ausgeglichenheit
- » Schlafen im Elternzimmer, jedoch nicht im Elternbett, wird empfohlen.
- » Schnuller nach Bedarf

Zu vermeiden sind:

- » Zigarettenrauch in der Wohnung/im Kinderzimmer
- » Rauchen der Eltern
- » Bauchlage im Schlaf
- » Überhitzung und Unterkühlung
- » Kopfpolster und zu weiche Matratze

Bei Gefährdung kann eine Heimüberwachung durchgeführt werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kinderärztin oder beim Kinderarzt.

SCHÜTTELN IST LEBENSGEFÄHRLICH

Das Baby schreit. Es schreit lange. Die Nerven liegen blank. Aus Sorge wird Hilflosigkeit und aus Hilflosigkeit oftmals auch verzweifelte Wut. Wenn Eltern für wenige Sekunden die Kontrolle über sich verlieren und ihr Baby heftig schütteln, können sie ihm lebenslang schaden – es kann schwer behindert bleiben, ist blind, taub, hat Sprachprobleme oder hat ein Krampfleiden.

Babys können an einem Schütteltrauma sterben. Die Nackenmuskulatur ist noch zu schwach, um den Kopf genügend zu stabilisieren. Dadurch prallt das Gehirn an die Schädelinnenseite. So entstehen Kräfte, die zu diesen schlimmen Folgen führen können.

Informieren Sie auch Großeltern, größere Geschwister, BabysitterInnen über die Gefahr des Schüttelns von Babys und Kleinkindern.

Bei ÄrztInnen, Elternberatungsstellen sowie den Kinder-Notfallambulanzen erhalten Eltern Hilfestellungen im Umgang mit dem schreienden Baby/Kind bzw. mit problematischen Ausgangssituationen.

**Eltern sind sich der Folgen oft nicht bewusst –
daraus ist Aufklärung so wichtig!**



DER BABYBLUES DIE SOGENANTEN „HEULTAGE“

Etwa drei, vier Tage nach der Geburt, nachdem die erste Euphorie der körperlichen Erschöpfung und Umstellung Platz macht, wird den meisten Frauen bewusst, dass sie den neuen Menschen neben sich nun wohl ein Leben lang begleiten werden. Die Geburt war tatsächlich kein Endpunkt, jetzt geht es erst richtig los!

60 bis 80 Prozent der Frauen sind kurz nach der Geburt vom Babyblues betroffen. Babyblues hat oft mit den hormonellen Umstellungen in den ersten Tagen nach der Geburt zu tun: Die Schwangerschaftshormone verschwinden und die Milchproduktion setzt ein. Zudem ist die Geburt – das große Ereignis – geschafft, die Anspannung lässt nach und so fühlt sich die Zeit danach emotional und körperlich manchmal wie ein „Abstieg“ an.

Neben der subdepressiven Stimmungslage ist der Babyblues charakterisiert durch ausgeprägte Stimmungslabilität, Traurigkeit, häufiges Weinen, allgemeine Irritierbarkeit, übermäßige Sorgen (meist um das Kind), Erschöpfung, Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Appetitstörungen, Schlaf- und Ruhelosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. In der Regel wird der Babyblues nicht als Krankheit betrachtet und vergeht von selbst.

Viele ExpertInnen bezeichnen diesen Zustand als gesunde Reaktion auf die vielschichtigen Veränderungen durch die Geburt und die Mutterschaft.



WOCHENBETTDEPRESSION ODER POSTPARTALE DEPRESSION

Eine sogenannte Wochenbettdepression betrifft etwa zehn bis 20 Prozent der Mütter und kann jederzeit in den ersten zwei Jahren nach der Geburt entstehen.

Typisch für die postpartale Depression ist eine schleichende Entwicklung; sie wird meist erst aufgrund von körperlichen Symptomen erkannt. Kennzeichnend dafür sind Energiemangel, Traurigkeit, inneres Leeregefühl, Schuldgefühle, ambivalente Gefühle dem Kind gegenüber, allgemeines Desinteresse, Teilnahmslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Tötungsgedanken (auf sich, auf das Kind und/oder andere Familienmitglieder bezogen), sexuelle Unlust, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, extreme Reizbarkeit, Taubheitsgefühle, Zittern, Schwindel, Konzentrations- und Schlafstörungen, Ängste und Panikattacken.

Die postpartale Depression ist wegen der Gefahr eines Suizids dringend behandlungsbedürftig. Eventuell ist eine stationäre Behandlung notwendig.

NEHMEN SIE PROFESSIONELLE HILFE IN ANSPRUCH!

- » Auf der Station finden Sie Informationsfolder zum Thema von unseren PsychologInnen.
- Kontakt Klinische Psychologie Klinikum Freistadt:**
Tel.: 05 055476-25200
- » Wenden Sie sich an eine Ärztin/einen Arzt.

ESSEN UND TRINKEN IN DER STILLZEIT

Muttermilch ist das Beste für Ihr Kind. Sie ist den Bedürfnissen Ihres Kindes optimal angepasst und bietet Ihrem Kind, was es in den ersten vier bis sechs Lebensmonaten zum Wachsen und Gedeihen braucht. Mit der Muttermilch werden an Ihr Kind Abwehrstoffe weitergegeben, die den kleinen Körper vor Infektionskrankheiten schützen.

Als stillende Mutter benötigen Sie mehr Energie (Kalorien) als nicht stillende Frauen, vor allem aber ist der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen erhöht.

Damit Sie Ihr Kind über die Muttermilch ausreichend mit Nährstoffen versorgen können, ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung notwendig.



Ernährungsrichtlinien

Empfehlenswert sind fünf bis sechs kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt, dadurch werden Sie gleichmäßig mit Energie versorgt.

OBST UND GEMÜSE

Versuchen Sie täglich zwei bis vier Stück (Handvoll) Obst und mindestens drei Portionen Gemüse, Salat oder Rohkost zu essen. So sichern Sie Ihre Vitaminversorgung. Auch der Mehrbedarf an Energie und Nährstoffen wird so gut gedeckt. Obst eignet sich hervorragend als Zwischenmahlzeit.

GETREIDEPRODUKTE, KARTOFFELN

Greifen Sie bei Reis, Nudeln, Müsli und Brot bevorzugt zu Vollkornprodukten. Diese enthalten neben Vitaminen und Mineralstoffen reichlich Ballaststoffe, die auf natürliche Weise gegen Verstopfung helfen und sehr gut sättigen. Essen Sie täglich Brot und eine Portion Beilage (Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Spätzle etc.).

MILCH UND MILCHPRODUKTE

In der Stillzeit ist der Kalziumbedarf erhöht. Mit täglich drei Milchprodukten sind Sie ausreichend mit Kalzium versorgt. Eine Milchportion entspricht 1/4 l Milch, 1/4 l Joghurt, 1/4 l Buttermilch, drei Blatt Schnittkäse oder 100 g Frischkäse. Achten Sie bei den Milchprodukten auf den Fettgehalt!

FLEISCH, FISCH, WURST UND EIER

Fleisch liefert wertvolles Eiweiß und Eisen. Empfehlenswert sind zwei bis drei Fleischportionen (je 120 g) und zwei bis drei Wurstportionen (je 50 g) pro Woche, wobei mageres Fleisch und fettarme Wurstwaren (Schinken, Krakauer etc.) zu bevorzugen sind.

Mit zwei Portionen Fisch (je 150 g) pro Woche können Sie den Bedarf an Jod und wertvollen Omega-3-Fettsäuren decken. Pro Woche können Sie bis zu drei Eier essen.

FETTE UND ÖLE

Für die Zubereitung von Speisen und Salaten sind hochwertige Öle wie Rapsöl, Walnussöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl oder Kernöl empfehlenswert. Achten Sie auf sparsamen Umgang mit Streich- und Kochfett!

SÜSSIGKEITEN, FETTREICHE SPEISEN

Genießen Sie Speisen mit viel Zucker oder viel Fett wie Kuchen, Kekse, panierte Speisen, Pommes und Knabbergebäck nur selten und in kleinen Mengen.

TRINKEN

Ausreichend und das Richtige zu trinken, während Sie stillen, kann dies sowohl Ihr Wohlbefinden als auch das Ihres Kindes fördern. Trinken Sie deshalb regelmäßig und mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Stellen Sie bei jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser oder Tee bereit.

Günstige Getränke sind: Leitungswasser, (stilles) Mineralwasser und ungesüßte oder nur leicht gesüßte Früchte- oder Kräutertees.

Ungeeignet sind Pfefferminz- und Salbeitee, da sie die Milchbildung verringern.

100-prozentige Obst- und Gemüsesäfte sind in stark verdünnter Form empfehlenswert – pur sind sie sehr kalorienreich.



Bis zu zwei Tassen Kaffee oder vier Tassen grünen oder schwarzen Tee können Sie auch während der Stillzeit – über den Tag verteilt – genießen. Nur äußerst sparsamer Genuss ist bei Getränken wie Cola, Energy-Drinks und Eistee ratsam. Das darin enthaltene Koffein oder Tein gelangt zumindest teilweise in die Muttermilch und hat somit auch auf Ihr Baby eine anregende Wirkung.

WAS MUSS ICH MEIDEN?

Es gibt keine Lebensmittel, die stillende Mütter generell meiden sollten. Falls Ihr Baby auf bestimmte Dinge empfindlich reagiert, können Sie diese immer noch von Ihrem Speiseplan streichen. Sinnvoll ist es, Rohmilch, rohe Eier und leicht verderbliche Lebensmittel wie rohes Fleisch, Fisch und Muscheln zu meiden.

Kommt es beim gestillten Kind zu einem wunden Po, sind eventuell Zitrusfrüchte oder scharfe Gewürze in der Ernährung der Mutter die Ursache für das Wundsein. Essen Sie stattdessen Äpfel, Birnen, Bananen, Nektarinen, Pfirsiche, Weintrauben etc. und würzen Sie Ihre Speisen milder.

Da Alkohol in die Muttermilch übergeht, sollte der Konsum von Alkohol auch in der Stillzeit gemieden werden.

ABNEHMEN WÄHREND DER STILLZEIT?

Besondere Vorsicht ist für all jene Frauen geboten, die schnell ein paar Kilogramm aus der Schwangerschaft loswerden wollen. Durch zu rasche Gewichtsreduktion können Schadstoffe, die im Fettgewebe gespeichert wurden, mobilisiert werden und so in die Muttermilch übergehen. Verschieben Sie die Diät auf die Zeit nach dem Stillen! Achten Sie vielmehr auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung!

GESUND ESSEN VON ANFANG AN

Etwa ab dem 6. Lebensmonat kann der Energie- und Nährstoffgehalt des Kindes nicht mehr durch Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrungen alleine gedeckt werden. Je nach individueller Entwicklung Ihres Kindes beginnen Sie mit Beikost etwa ab der 17. Lebenswoche, jedoch nicht nach Ende des 6. Monats. Auch wenn Ihr Baby Beikost bekommt, ist es gut, es weiter zu stillen. Muttermilch oder Säuglingsnahrung bleiben eine wichtige Nährstoffquelle im 1. Lebensjahr.

Folgende Fähigkeiten können unter anderem die Reife des Kindes für feste Kost signalisieren:

- » Interesse am Essen anderer
- » Verschwinden des Ausspuck-Reflexes
- » Mund öffnen, wenn Nahrung angeboten wird
- » Mit Hilfe der Lippen Essen von einem Löffel nehmen
- » Aufrecht sitzen mit Hilfe
- » Aufrechte Kopfhaltung über mehrere Minuten ohne Hilfe

Mahlzeit! – Aber wann?

Die Tageszeit der ersten Breimahlzeit kann selbst bestimmt werden. Eine angenehme Essatmosphäre trägt dazu bei, das Kind zu ermutigen, neue Lebensmittel zu probieren. Für die Mahlzeit muss genug Zeit und Ruhe zur Verfügung stehen. Zwänge und Verbote sind dabei gänzlich zu meiden. Wie viel Sie Ihrem Kind anbieten, hängt von seinem Hunger ab. Lassen Sie sich nicht von Empfehlungen anderer „erfahrener Eltern“ oder sonstigen „Soll-Vorgaben“ bei der Nahrungsaufnahme beeinflussen, sondern lernen Sie die Anzeichen von Hunger und Sättigung zu verstehen. Beenden Sie die Mahlzeit, wenn Ihr Kind typische Sättigungssignale, wie z. B. Kopf wegdrehen, Mund verschließen, Löffelwagschlagen etc. zeigt.

DER BEIKOSTBEGINN

Für die Einführung der einzelnen Lebensmittel gibt es keine bestimmte Abfolge. Da sich ab dem 6. Lebensmonat die Eisen- und Zinkspeicher allmählich erschöpfen, sollten besonders Lebensmittel, wie Fleisch, Fisch, Ei, Getreide und Hülsenfrüchte als Eisen- und Zinklieferanten ab Beginn der Beikost verwendet werden.

Es kann dann z. B. jedes Monat eine weitere Beikostmahlzeit in geeigneter Konsistenz dazukommen. So werden bis zum 1. Lebensjahr die Milchmahlzeiten (Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung) durch dem Alter entsprechende Mahlzeiten Schritt für Schritt ersetzt. Die Mahlzeitenstruktur nähert sich somit nach und nach der Familienkost mit Frühstück, Mittag- und Abendessen und eventuell Zwischenmahlzeiten (idealerweise Obst) an.

VOM BREI ZUR FAMILIENKOST

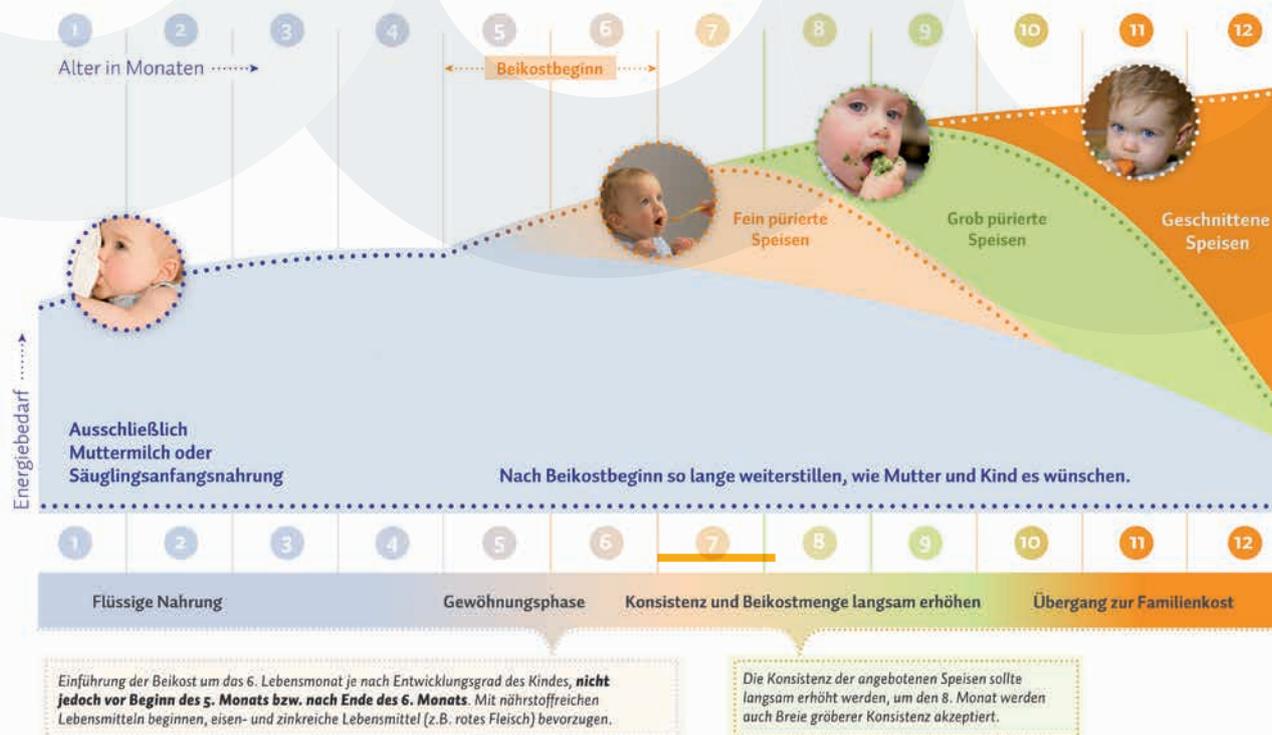
Nach Einführung der Beikost wird die Konsistenz und Festigkeit der Mahlzeiten schrittweise verändert. Rund um das achte Monat sind Säuglinge bereit, Breie festerer Konsistenz zu essen. Feste, klein geschnittene Nahrung wird um das 10. Lebensmonat angeboten:

Beikostbeginn ab	
5. Lebensmonat	Gedünstete, fein pürierte Lebensmittel (z. B. Fleisch-Gemüse-Kartoffelbrei, Obstmus, Gemüse-Getreidebrei etc.)
6. bis 9. Lebensmonat	Auflösbare Nahrungsmittel (z. B. Babyvollkornflocken), Breie fester Konsistenz, grob pürierte Nahrungsmittel (z. B. zerdrückte Banane, fein geschabter Apfel etc.), feste Nahrung in geriebener Form (z. B. geriebener Apfel)
10. bis 12. Lebensmonat	Feste Nahrung klein geschnitten, gewürfelt, gehackt (z. B. Familienkost, Obst, Gemüse etc.)



Die ERNÄHRUNG DES SÄUGLINGS im ersten Lebensjahr

Richtig essen
von Anfang an!



www.richtigessenvonanfangen.at

BUNDESMINISTERIUM
FÜR GESUNDHEIT

Hauptverband der österreichischen
Sozialversicherungsträger

AGES

Tipps für den Beikoststart:

- » Muttermilch bzw. Pre-Säuglingsmilchnahrung und Beikost ergänzen sich zu einer bedarfsgerechten Ernährung im 1. Lebensjahr.
- » Weiterstillen, solange es Mutter und Kind möchten.
- » Langsam beginnen, anfangs reichen zwei bis drei Teelöffel, dann langsam steigern.
- » Es ist vorteilhaft, mit Gemüse zu beginnen und erst später (z. B. für die zweite Breimahlzeit) einen Obstbrei zu verwenden.
- » Jedes Monat kann eine weitere Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit ersetzt werden.
- » Breie brauchen weder Salz noch Zucker. Dafür ist Fett wichtig (1 TL hochwertiges Öl wie z. B. Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja- oder Olivenöl in 100 g Brei).

Für die Beikost nicht geeignete Lebensmittel:

- » Honig: Kann Sporen enthalten, die vom kindlichen Darm noch nicht bekämpft werden können. (Honig sollte in den ersten zwei Lebensjahren völlig gemieden werden.)
- » Speisen, die rohe Eier, rohen Fisch oder rohes Fleisch enthalten.
- » Salz oder salzhaltige Lebensmittel (Knabbererlen etc.)
- » Verarbeitete Fleischwaren (Schinken, Speck, Wurst etc.) – zu hoher Salzgehalt!
- » Scharfe Gewürze
- » Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel (Süßigkeiten etc.) und süße Getränke
- » Koffein- oder alkoholhaltige Speisen und Getränke
- » Kleine Lebensmittel wie Nüsse, Samen, Körner, Beeren und Hülsenfrüchte in unverarbeiteter Form, Zuckerl, Kaugummi oder Fisch mit Gräten, aufgrund der Aspirationsgefahr (ungevolles Inhalieren) meiden!

DAS BRAUCHT IHR BABY

FLEISCH, FISCH UND EIER

Ab dem 6. Lebensmonat brauchen Kinder im 1. Lebensjahr täglich eine Portion hochwertiges Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch oder Ei. Bei Fleisch sollten magere Sorten bevorzugt werden. Ein bis zwei Mal pro Woche sollte grätenfreier Fisch (Saibling, Lachs oder Forelle) angeboten werden. Es ist darauf zu achten, keine schwermetallbelasteten Fischarten wie Thunfisch, Hecht, Heilbutt und Schwertfisch zu verwenden. Auch Eier sind eine Quelle für hochwertiges Eiweiß sowie Zink und können – entgegen bisheriger Empfehlung – bereits im 1. Lebensjahr ab Beikostbeginn gegeben werden. Es ist darauf zu achten, diese Lebensmittel ausreichend zu erhitzen.

Die Portionsgröße richtet sich nach dem Alter des Kindes. 30 g Fleisch oder Fisch (gegart und püriert) oder ein Ei (max. ein bis zwei Mal pro Woche) decken den täglichen Bedarf gut ab.

HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte dienen als pflanzliche Eiweißquelle und sorgen für Abwechslung. Besonders Kichererbsen und rote Linsen eignen sich sehr gut als Breizutat.

FETT – HOCHWERTIGE ÖLE BEVORZUGEN

Hochwertige Öle sind für die Entwicklung des Kindes wichtig. Fügen Sie daher der Beikost einen Teelöffel hochwertiges Öl (Lein-, Raps-, Walnuss-, Soja- oder Olivenöl) für 100 g Brei zu.

Bei Fertigbreien ist eventuell schon etwas Öl enthalten (Informationen laut Etikett). Sie können in diesem Fall die Menge auf einen Teelöffel pro 150 bis 200 g Brei reduzieren.

KUHMILCH

Vor dem 6. Lebensmonat soll gänzlich auf Kuhmilch verzichtet werden. Geeigneter Ersatz für Muttermilch ist eine Pre-Säuglingsanfangsnahrung.

Danach sollte Kuhmilch (keine Rohmilch!) bis zum 1. Lebensjahr nur in kleinen Mengen und verdünnt (je nach Alter max. 100-200 ml täglich) als Zutat eines Breis (z. B. Milch-Getreide-Brei) max. ein Mal täglich verwendet werden. Das gilt auch für Joghurt und Buttermilch. Als Getränk (Flaschenmahlzeit) ist Kuhmilch im 1. Lebensjahr ungeeignet.

Topfen und Käse haben einen hohen Eiweißgehalt und sind im 1. Lebensjahr nicht geeignet. Auch von Milch anderer Tierarten (Ziege, Schaf etc.) ist im ersten Jahr abzuraten.

GLUTENHALTIGES GETREIDE

Kleine Mengen glutenhaltige Getreidesorten (Weizen, Dinkel, Hafer, Roggen, Gerste) sollen bereits im ersten Beikostmonat (5.–6. Lebensmonat) gegeben werden. **Die Einführung von kleinen Mengen Gluten während des Weiterstillens kann der Entstehung von Zöliakie, Diabetes mellitus Typ 1 und Weizenallergie vorbeugen.**

Mengenempfehlung: Zur Gluteneinführung ist es notwendig, täglich eine kleine Menge glutenhaltiger Lebensmittel (z. B. 1/2 Scheibe zuckerfreier Zwieback, ein Stückchen Brot, max. 7 g rohe Teigwaren, 6 g glutenhaltiges Getreide in Form von Flocken, Grieß, Mehl) als Breizutat durchgehend zwei Wochen zu verwenden. Treten in diesem Zeitraum beim Baby keine Symptome, wie z. B. Bauchschmerzen, vermehrte Blähungen, Durchfall oder übelriechender Stuhl auf, kann die Menge an glutenhaltigen Lebensmitteln nach diesen zwei Wochen langsam erhöht und beliebig gestaltet werden. Ein Weiterstillen während der Gluteneinführung ist empfehlenswert.

Bei Verdacht auf eine eventuell vorliegende Unverträglichkeit können Sie diese mit einer Kinderärztin/einem Kinderarzt abklären.

DIE ERSTEN GETRÄNKE

Wenn Sie Ihr Kind stillen, braucht es unter normalen Bedingungen keine zusätzlichen Getränke. Ab Beikostbeginn kann zusätzlich Flüssigkeit angeboten werden. Bieten Sie dem Säugling Flüssigkeit an und er kann selbst entscheiden, wie viel er trinken möchte. Spätestens, wenn das Kind zur Familienkost übergeht, also etwa ab dem 10. Lebensmonat, braucht es zusätzliche Getränke. Wasser ist das ideale Getränk. Zuckerhaltige Getränke (Fruchtsäfte, Limonaden, gezuckerter Tee etc.) sind zu vermeiden.

Achten Sie vor allem bei Hausbrunnen auf die Wasserqualität und lassen Sie diese eventuell kontrollieren.



ALLERGIEN UND UNVERTRÄGLICHKEITEN

Bestimmte Lebensmittel, wie Fisch, Ei oder Nüsse, galten bisher im Hinblick auf die Allergieentwicklung als kritische Nahrungsmittel. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen aber, dass sich durch den Kontakt kleiner Mengen vieler verschiedener Nahrungsmittel

der Körper besser darauf einstellt und damit sogar einer Allergie vorgebeugt werden kann. Das heißt für die Praxis, dass alle Lebensmittel ab Beikostbeginn (etwa ab dem 6. Lebensmonat) verwendet werden dürfen – in geeigneter Zubereitung und Menge.

REZEPTVORSCHLÄGE

GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREIMAHLZEIT

AB DEM 5. MONAT

100 g Gemüse (Karotten, Kürbis, Zucchini, Brokkoli, Fenchel, Spinat etc., eventuell in BIO-Qualität)

50 g Kartoffeln (oder gekochter Reis oder 1 EL gekochte Teigwaren)

30 g mageres, gekochtes Fleisch (Kalb, Geflügel, Rind, Schwein etc.)

2 TL Pflanzenöl (Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Olivenöl etc.)

3 EL Wasser

Zubereitung: Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser kochen, Gemüse und Kartoffeln waschen, in kleine Stücke schneiden, weich kochen und gemeinsam mit dem Fleisch pürieren. Zum Schluss Öl zugeben.

GETREIDE-OBST-BREIMAHLZEIT

AB DEM 6. MONAT

100 g Obstmus (Apfel, Banane, Birne, Marillen, Pfirsich, Heidelbeeren, Himbeeren etc.)

20 g Baby (Instant) Getreideflocken (Hafer-, Dinkel- oder Weizenvollkornflocken bzw. Kindergrieß, Mais oder Reisflocken, 1/2 Stk. Zwieback)

1/8 l Wasser

5 g Öl (= 1 TL)

Zubereitung: 100 ml Wasser aufkochen, über die Getreideflocken gießen – danach Obstmus und Pflanzenöl zugeben.

» **Tipp:** Werden herkömmliche Getreideflocken verwendet, müssen diese eine halbe Stunde in Wasser eingeweicht werden, anschließend aufkochen und ca. zehn Minuten quellen lassen. (Hinweis: Auch zerkleinerte Flocken aufkochen lassen – nur gekennzeichnete Babyflocken eignen sich zur Zubereitung mit heißem Wasser ohne zusätzliches Aufkochen.)

GETREIDE-MILCH-BREIMAHLZEIT

AB DEM 7. MONAT

200 g Säuglingsmilchnahrung (Pre) oder Milch

20 g Getreideflocken oder Instant-Getreideflocken

2 EL Obstsaft(-püree) oder Wasser – keine Zitrusfrüchte

Zubereitung: Wasser aufkochen, Getreideflocken oder -grieß einrühren und nochmals aufkochen. Bei Instantflocken genügt einrühren. Säuglingsmilchpulver und Obstsaft einrühren, auf Esstemperatur abkühlen.



Workshops und Broschüren:

„Gesund essen von Anfang an“ und „Babys erstes Löffelchen“
Anmeldungen und Bestellungen auf www.gesundheitskasse.at

Workshop „Babys erstes Löffelchen“

(Alternativ als Webinar) im Rahmen des Projekts der ÖGK
„Gesund essen von Anfang an!“.

Nähere Informationen auf der Website www.gesundheitskasse.at

INFORMATION ZUR ENTLASSUNG

Die ersten Wochen mit Ihrem Baby zu Hause bedeuten eine große Umstellung für Sie und Ihre Familie. Gönnen Sie sich daher viel Ruhe und genießen Sie die Zeit mit Ihrem Kind.

VITAMIN-D-GABE (OLEOVIT D3-TROPFEN)

- » Vitamin D benötigt der Körper zur Festigung der Knochen, um Rachitis (Knochenerweichung) vorzubeugen.
- » Anwendung: Täglich 1–2 Tropfen bis zum vollendeten 1. Lebensjahr.

MUTTER-KIND-PASS-UNTERSUCHUNGEN

Gehen Sie bitte regelmäßig zu den vorgesehenen Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen. Der nächste Termin ist zwischen der 4. und 7. Lebenswoche vorgesehen.

GEWICHTSKONTROLLE

Besuchen Sie regelmäßig die Mutterberatung, um das Gedeihen Ihres Kindes zu kontrollieren. (Mit einem Kind unter 3 kg sollten Sie wöchentlich zur Gewichtskontrolle gehen.) Die durchschnittliche Gewichtszunahme pro Woche soll zwischen 170 und 330 Gramm liegen.



HÜFT-ULTRASCHALL

Für eine Kontrolluntersuchung gemäß Mutter-Kind-Pass (zwischen 6. und 8. Lebenswoche) setzen Sie sich mit einer/einem niedergelassenen Kinderfachärztin/-arzt, Radiologin oder Orthopädin in Verbindung.

FRAUENARZTKONTROLLE

6 bis 8 Wochen nach der Geburt

Bei folgenden Anzeichen sollten Sie sofort die Ärztin/den Arzt aufsuchen:

- » Bei Rötung der Brust
- » Bei Schmerzen in Bauch oder Brust
- » Bei auftretendem Fieber
- » Bei übel riechendem Wochenfluss
- » Bei starker Blutung (stärker als eine Regelblutung)

Informationen zur weiteren Begleitung und Beratung der Eltern und des Kindes nach der Entlassung aus dem Spital erhalten Sie bei den Hebammen des Klinikums Freistadt.

ELTERN- UND MUTTERBERATUNG

Ausführliche Informationen auf der Website des Landes OÖ www.landoberoesterreich.gv.at - Eltern- Mutterberatung

Klinikum Freistadt

Krankenhausstraße 1, 4240 Freistadt

Telefon: 05 055476-22250, www.ooeg.at/fr



**Klinikum
Freistadt**

Universitäts-
lehrkrankenhaus

Gemeinsam für Generationen.