

Übrigens: Vergessen Sie nicht auf sich selbst!

Ausreichendes Trinken stabilisiert den Kreislauf. Gönnen Sie sich zum Kennenlernen viel Ruhe mit Ihrem Baby.

Melden Sie sich bei starken Blutungen, starken **Nachwehen** oder Wundschmerzen bei der Pflege. Nachwehen sind wichtig für die Rückbildung der Gebärmutter und treten vor allem beim Stillen auf. Bauchlage verschafft oftmals Linderung.

Nach einer Geburt ist es auch wichtig, dass sich Ihre **Blasen- und Darmfunktion** wieder normalisiert. Das **erste Aufstehen** sollte nur in Begleitung der Hebamme oder Pflege erfolgen. Dabei werden Kreislauf, Blutung und Blasenfunktion kontrolliert.

Der **Wochenfluss** dauert ca. 4–6 Wochen. Der Ausfluss ist in den ersten zwei Wochen blutig, danach wie ein normaler Ausfluss. Verwenden Sie keine Tampons, wechseln Sie häufig die Vorlagen und verzichten Sie auf Vollbäder. Geschlechtsverkehr sollte wegen der Gefahr einer Infektion im Wochenbett ebenfalls vermieden werden.

Wir weisen Sie darauf hin, dass auch im Klinikum die Aufsichtspflicht für Ihr Kind bei Ihnen liegt!



INFORMATION.
DIE ERSTEN TAGE
NACH DER GEBURT

**Pyhrn-Eisenwurzen
Klinikum**
Kirchdorf · Steyr
Universitätslehrkrankenhaus

Einen angenehmen Aufenthalt
wünscht Ihnen
das Team des Family Centers!

Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf

Hausmanninger Straße 8, 4560 Kirchdorf
www.ooeg.at/pek

Impressum: Medieninhaber und Herausgeber:
Oberösterreichische Gesundheitsholding GmbH, Goethestraße 89, 4020 Linz
Für den Inhalt verantwortlich: Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf, Anna Leithinger, BA
Fotos: Babysmile, Leutner; Layout: Contentschmiede, Kremsmünster; Druck: Datapress, Linz;
OÖG_V1_01.2020

INFORMATION.
DIE ERSTEN TAGE
NACH DER GEBURT

**Pyhrn-Eisenwurzen
Klinikum**
Kirchdorf · Steyr
Universitätslehrkrankenhaus



Leitfaden

nach der Geburt

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Wir freuen uns, Sie bei den ersten gemeinsamen Schritten mit Ihrem Neugeborenen begleiten zu dürfen. Hier einige Tipps für Sie:

Durch direkten Hautkontakt – **Bonding** – von Mutter und Kind fördern Sie die Mutter-Kind-Beziehung. Das Bonding kann auch vom Vater übernommen werden. Dabei haben Babys einen ruhigeren Schlaf, der Blutzuckerspiegel kann sich erholen. Das Stillen und die Muttermilchmenge werden dadurch positiv beeinflusst. Neugeborene können durch Drüsen am Warzenvorhof die Muttermilch riechen.

Häufiges Anlegen/Stillen reduziert die Gewichtsabnahme Ihres Babys und ist ein Garant für erfolgreiches, langes Stillen. Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf, je öfter, desto besser. Optimal wäre es, wenn Sie auf acht Stillmahlzeiten in 24 Stunden kommen. Wie lange die Stillmahlzeit dauert, bestimmt Ihr Baby. Warten Sie, bis Ihr Baby die Brustwarze von selbst auslässt, bei Bedarf geben Sie die zweite Brust.



Häufiges Anlegen nach der Geburt ist die beste Grundlage für erfolgreiches Stillen.

Das **Kolostrum** (Vormilch), anfangs nur ein paar Tropfen, ist sehr wichtig für die kindliche Abwehrkraft und anregend für die Magen- und Darmtätigkeit.

Achten Sie auch auf **Hungerzeichen** Ihres Kindes, wie Saugen an der Hand, suchende Kopfbewegungen oder sanfte Laute. Bei weinenden Babys gestaltet sich das Anlegen oft schwierig.

Saugen am Schnuller oder Sauger kann das Stillen ebenfalls erschweren. Neugeborene können dabei verlernen, die Brustwarze richtig einzusaugen.

Können Sie Ihr Baby aus irgendeinem Grund nicht stillen, möchten dies aber, gibt es die Möglichkeit der Kolostrum-Massage und der Muttermilchgewinnung durch abpumpen.

Der **Milcheinschuss** ist um den 3.–5. Lebenstag, bei manchen früher, bei manchen später. Die Brüste fühlen sich warm (heiß), gespannt und prall an und können auch großflächig gerötet sein. Es sollte jedoch kein Fieber und keine fleckige Rötung der Brust auftreten.

Die **Brust** sollte mindestens ein- bis zweimal täglich mit reinem Wasser gereinigt werden. Zur weiteren Pflege empfehlen wir eine Fettcreme (Lansinoh). Die Hände sollten immer sauber gewaschen werden, im Klinikum verwenden Sie bitte auch unsere Händedesinfektion.

Gerne zeigen wir Ihnen auch verschiedene **Stillpositionen**. Eine entspannte Position erreichen Sie oft mittels Stillkissen. Oder Sie nutzen unsere Stillecke im Kinderzimmer.

WIEGEGRIFF, RÜCKENGRIFF UND STILLEN IM LIEGEN

Positionieren Sie Ihr Baby Bauch-an-Bauch. Die Nasenspitze des Babys befindet sich auf gleicher Höhe wie Ihre Brustwarze. Ihr Baby hebt den Kopf zum Saugen leicht an und hat dadurch einen geraden Zug auf die Brustwarze. Warten Sie, bis das Baby den Mund weit öffnet, erst dann geben Sie dem Baby die Brust. Ober- und Unterlippe sollen nach außen geklappt sein, dann rutscht die Brustwarze und der Warzenvorhof weit in den Mund hinein und die Brustwarze wird dadurch geschont. **schutzgründen nur begrenzt erteilt.**

PFLEGE

Bei der **Pflege Ihres Babys** unterstützen wir Sie gerne. Wir zeigen und erklären Ihnen das Wickeln und notwendige Hygienemaßnahmen. Die Wickeltische befinden sich in jedem Patientenzimmer oder auch im Kinderzimmer.

Ab dem vierten Lebenstag deuten sechs nasse Windeln täglich auf eine ausreichende Muttermilchzufuhr hin. Wir notieren den ersten Harn und den ersten Stuhl (Mekonium) Ihres Neugeborenen – bitte informieren Sie uns! Im Rahmen Ihres Klinikumsaufenthaltes wird das Baby einmal täglich gewogen, um den Gewichtsverlauf zu beobachten.

Das gemeinsame **Babybad** mit einer Pflegerin wird in den Tagen Ihres Aufenthaltes nach der Geburt durchgeführt und der Zeitpunkt mit Ihnen persönlich vereinbart. Dabei erhalten Sie Tipps zur Körper- und Nabelpflege.

Vertrauen Sie auf Ihre Instinkte und eigenen Gefühle!