

*Berufung
Leben.*

Abteilung für
Frauenheilkunde und
Geburtshilfe



Geburtshilfe und Stillberatung

Standort
Grieskirchen

Liebe Mutter, herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen und Ihrem Baby einen angenehmen Aufenthalt wünschen. Nehmen Sie sich bitte Zeit, diese Broschüre in Ruhe durchzulesen. Bei weiteren Fragen und Problemen steht Ihnen unser Team jederzeit gerne zur Verfügung.



Organisatorisches Tagesablauf

15:00 Uhr	Begrüßung, Einführung
06:45 bis 07:00 Uhr	Dienstübergabe Nachtdienst-Tagesdienst
07:30 bis 09:30 Uhr	Frühstücksbuffet im Aufenthaltsraum
vormittag	Arztvisite Bereichspflege, Untersuchung durch den Kinderarzt, Hörtest durch Logopädie, Rückbildungstherapie Mo, Mi, Fr vormittags
11:45 Uhr	Mittagessen
14:00 bis 18:00 Uhr	allgemeine Besuchszeiten
16:00 bis 17:00 Uhr	Visite des Pflegepersonals
16:45 Uhr	Abendessen
19:00 bis 19:15 Uhr	Dienstübergabe Tagesdienst-Nachtdienst
ab 19:30 Uhr	Visite der Nachtschwester

Tee, Kaffee, Saft und Obst finden Sie im Aufenthaltsraum zur freien Entnahme. Auch Besucher können sich gerne bedienen.

Besucher

In den ersten Tagen nach der Geburt sollen sowohl Sie als auch Ihr Kind sich von den Anstrengungen der Geburt erholen. Nach neunmonatiger Geborgenheit im Mutterleib muss Ihr Kind nun die vielfachen neuen Einflüsse der Außenwelt verkraften. Gerade aus diesen Gründen bedarf es besonders sorgfältiger Pflege und Ruhe für Sie und Ihr Kind.

Zuviel Besuch bringt Unruhe ins Zimmer und wirkt störend auf das neue Mutter-Kind-Paar.

Am Beginn einer Stillbeziehung sind Ruhe und Intimsphäre sehr hilfreich. Möchte Ihr Kind während der Besuchszeit gestillt werden, bitten Sie die Besucher im Aufenthaltsraum Platz zu nehmen. Gerne können Sie auch unser Stillzimmer nutzen.

Allgemeine Besuchszeit

täglich 14:00 – 18:00 Uhr, in dieser Zeit ist die Stationstüre offen. Außerhalb der Besuchszeit bitten wir Sie, Ihre Besucher nur im Aufenthaltsraum zu empfangen!



Besucher – insbesondere Kinder – mit Infektions- oder Erkältungskrankheiten (u.a. Fieberblasen) dürfen leider nicht auf die Wochenbettstation kommen.

Wochenbett

Der **Wochenfluss** kann bis zu sechs Wochen dauern. Anfänglich ist er rot, dann braun, gelblich und zuletzt weiß. In dieser Zeit sollten Sie nur duschen, keine Vollbäder nehmen und keinen Geschlechtsverkehr haben. Verwenden Sie nur Binden, keine Tampons, und wechseln Sie diese häufig. Danach gründlich die Hände waschen!

Die **erste Regelblutung** nach der Geburt tritt meist zwischen der 6. und der 24. Woche auf. Wenn Sie Ihr Kind stillen, kann die Blutung aber auch während der gesamten Stillzeit ausbleiben. Stillen bietet keinen sicheren Empfängnischutz, sprechen Sie rechtzeitig über die Verhütungsmöglichkeiten mit Ihrem Arzt.

Pflege bei Geburtsverletzungen: Anfangs nach jedem bzw. beim Urinieren mit warmem Wasser abspülen und vorsichtig trocken tupfen. Tägliches Duschen ist wegen des Wochenflusses, des starken Schwitzens der Wöchnerin und zur Brustpflege der Stillenden zu empfehlen.

Ärztliche Betreuung im Wochenbett: Auch außerhalb der Visite stehen die Ärzte für eventuelle Fragen zur Verfügung. Geben Sie diesbezügliche Wünsche am Stationsstützpunkt bekannt. Vor der Entlassung wird eine Kontrolluntersuchung durchgeführt, wenn eine operative Entbindung oder eine Geburtsverletzung stattfand bzw. wenn Probleme im Laufe des Wochenbettes auftraten.

Rückbildungstherapie im Wochenbett

- **Zielsetzung:** Bestmöglicher Ablauf für die Rückbildung, Vorbeugung von Spätfolgen
- **Inhalte:** Aufklärung, Beckenboden, Atmung, Bauchmuskulatur, ...
- **Termin:** Immer am Montag, Mittwoch und Freitag vormittags durch unsere Physiotherapeuten in Einzeltherapie.

Rooming-in

Rooming-in heißt, dass Mutter und Kind in einem Zimmer "wohnen" und schlafen können. Das Zusammensein von Mutter und Kind in den ersten Tagen nach der Geburt hat weitreichende positive Auswirkungen auf die Mutter-Kind-Beziehung und das Stillen.

Das 24-Stunden-Rooming-in bietet Ihrem Kind die sanfteste Voraussetzung, sich an die neue Umwelt außerhalb des Mutterleibes zu gewöhnen. Weiters werden Sie so mit Ihrem Kind am schnellsten vertraut. Ihr Baby kann jederzeit in die Arme genommen werden oder an der Brust saugen, sobald es danach verlangt. So funktioniert das Stillen problemlos. Babys sind bei der Mutter ruhiger und weinen weniger. Scheuen Sie sich nicht, Ihr Kind zu sich ins Bett zu nehmen, Die Seitenteile Ihres Bettes lassen sich zur Sicherheit Ihres Kindes hochklappen.

Das Pflegepersonal informiert und unterstützt Sie dabei gerne. Wir sind bemüht, auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen.

Hautkontakt Bonding

Mit Bonding ist die innere Gefühlsverbindung gemeint, die Eltern zu ihrem Baby entwickeln. Bonding führt zu einer vermehrten Hormonausschüttung und ist ein Sich-Verlieben. Dies ist der Grundstein für die wichtige Eltern-Kind-Beziehung (Bindung).

In ruhiger Atmosphäre, ohne Zeitdruck und bei angenehmem Licht wird das Baby dabei nackt oder mit einer Windel bekleidet auf die Haut bzw. den Oberkörper der Mutter oder des Vaters gelegt. Bonding kann jederzeit, auch Wochen oder Monate nach der Geburt, durchgeführt werden.

Hautkontakt und Wärme der Mutter führen zu einer Verbesserung des kindlichen Befindens. Ihr Baby erhält Wärme, Nähe, Geborgenheit und Schutz. Bonding bewirkt beim Baby eine stabilere Körpertemperatur, einen stabileren Blutzuckerspiegel, vermindertes Schreien und eine längere Gesamtstilldauer.



In dieser Lage kommen sich Mutter und Neugeborenes näher, was die Bindung zueinander stärkt.

Empfehlungen zum sicheren Schlafen

Der plötzliche Kindstod (SIDS), aus dem Schlaf heraus, ist ein nicht restlos geklärtes Ereignis im ersten Lebensjahr der Kinder. Bisher gibt es keine technische, klinische oder laborchemische Untersuchung bei Neugeborenen, die das Risiko des plötzlichen Kindstodes im Einzelfall erfassen könnte.

Die Häufigkeit des SIDS konnte durch verschiedene Maßnahmen gesenkt werden:

- Die beste Vorbeugung ist Stillen
- Säuglinge sollten sowohl vor als auch nach der Geburt in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen
- Säuglinge im ersten Lebensjahr sollen nur in Rückenlage schlafen: Kinder in Seitenlage rollen spontan in Bauchlage
- Säuglinge sollten so ins Bett gelegt werden, dass ihr Kopf nicht durch die Bettdecke bedeckt werden kann: Bettdecke vermeiden und nur Schlafsack verwenden, oder Bettdecke am Fußende anbinden, um zu verhindern, dass sich das Kind diese über den Kopf ziehen kann.

Raumtemperatur und Bettdecke sollen so gewählt werden, dass es für das Kind weder zu warm noch zu kalt (17 – 18°C) ist. Keine Mütze aufsetzen, Zimmer im Winter nicht überheizen.

- Matratze soll eine feste Unterlage sein, am besten aus Naturmaterial.

Babypflege

Ihre betreuende Pflegeperson ist gerne bereit, Ihnen das Wickeln und Baden des Kindes zu zeigen. Ein Baby sollte tagsüber fünf- bis sechsmal und nachts nur wenn unbedingt nötig gewickelt werden. **Vorsicht:** Auch Neugeborene sind schon sehr beweglich. Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt auf der Wickelaufgabe!

Nabelpflege

Der Nabelschnur-Rest fällt zwischen der **ersten** und **dritten** Lebenswoche ab. Auch bei noch nicht abgefallenem Nabelschnur-Rest darf das Baby gebadet werden, danach rund um den Nabel gut trocken tupfen. Mögliches Wundsekret reinigen Sie mit einem sauberen Tuch oder mit Wattestäbchen. Bis zum Abfallen des Nabels den Nabelgrund trocken und sauber halten. Ist dieser länger als zehn Tage nassend oder gerötet, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt.

Das Wickeln und das Baden Ihres Babys können Sie, sobald Sie sich körperlich dazu in der Lage fühlen, selbst übernehmen. Sie haben dadurch, besonders wenn es Ihr erstes Kind ist, zu Hause mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind.



Geborgenheit

Leben mit dem Neugeborenen

Ein Neugeborenes zu versorgen ist eine 24-Stunden-Aufgabe. In der ersten Zeit möchten viele Babys auch nachts gestillt werden. Versuchen Sie tagsüber, sobald Ihr Kind satt ist und schläft, auch eine Ruhepause einzulegen. Hausarbeit kann warten! Nehmen Sie auch jede mögliche Hilfe in Anspruch.

Was tun, wenn das Baby weint?

Nur durch Weinen und Schreien kann sich ein Kind in der ersten Lebenszeit verständigen. Versuchen Sie deshalb, auf die Bedürfnisse einzugehen, auch wenn es oft schwer ist, den Grund des Unbehagens zu finden. Ob aus Hunger oder zur Beruhigung, das Saugen an der Brust ist in vielen Fällen das, was ein Kind zufriedenstellt. Aber auch das Herumtragen auf dem Arm oder in einem Tragetuch, rhythmische Bewegungen wie Wiegen, Spazierenfahren mit dem Kinderwagen oder sanfte Musik sind beruhigend.

Babys mit starken Bedürfnissen

Vermeiden Sie, Ihr Kind mit anderen zu vergleichen. Manche Säuglinge weinen mehr, schlafen weniger und sind einfach pflegeintensiver als andere. Jedes Kind hat seine eigene Persönlichkeit. Lassen Sie sich ein wenig vom Kind leiten und vertrauen Sie Ihrem Gefühl.

Spaziergang mit dem Baby

Das Baby sollte täglich im Freien sein, auch in der kühlen Jahreszeit ist eine Autofahrt möglich.

Untersuchung und Vorsorgemaßnahmen

Die erste Mutter-Kind-Pass-Untersuchung erfolgt in den ersten Lebenstagen (üblicherweise am dritten Lebenstag) durch den Kinderarzt.

Vitamin-K-Tropfen bekommt Ihr Kind am ersten Lebenstag und bei der Entlassung zur Vorbeugung von Blutungen. Zwischen der vierten und siebten Lebenswoche ist eine nochmalige Gabe notwendig. Suchen Sie deshalb in dieser Zeit einen Kinderarzt oder praktischen Arzt für die zweite Mutter-Kind-Pass-Untersuchung auf.

Vitamin-D-Tropfen (Oleovit D3) sind im ersten Lebensjahr zur Rachitis-Vorbeugung notwendig. Geben Sie ab der zweiten Lebenswoche einmal täglich einen Tropfen, möglichst zur selben Tageszeit, direkt in den Mund des Kindes.

Der "PKU-Test" ist eine Untersuchung auf viele Stoffwechselerkrankungen. Dazu wird ab der 36. Lebensstunde etwas Blut aus der Ferse Ihres Kindes entnommen. Eine Verständigung (innerhalb von ca. zehn Tagen) erhalten Sie nur dann, wenn eine Kontrolle notwendig ist. Genauere Informationen entnehmen Sie dem Folder: **Neugeborenen Screening**

Ein Hüft-und-Nieren-Ultraschall wird in den ersten Lebenstagen von unseren Kinderärzten durchgeführt.

Ein Hörtest ist notwendig, um eine Schwerhörigkeit frühzeitig zu erkennen. Diese für das Kind schmerzlose Untersuchung wird am dritten Lebenstag von der Logopädin durchgeführt.

Weitere Untersuchungen oder Blutabnahmen ordnet im Bedarfsfall der Kinderarzt an. Sie können selbstverständlich bei jeder Untersuchung Ihres Kindes anwesend sein. Der Kinderarzt steht bei seinem täglichen Besuch auf der Abteilung für eventuelle Fragen gerne zur Verfügung.

Stillen

Das Stillen ist die natürlichste Art, Ihr Baby zu ernähren. Die Zusammensetzung der Muttermilch ist für Ihr Kind ideal und schützt es vor Krankheiten. Anfangs wird die sehr wichtige Vormilch (Kolostrum) gebildet. In einem Tropfen Muttermilch sind 4.000 lebende Zellen enthalten (wichtig für die Grundimmunisierung). Stillen fördert die Entwicklung Ihres Kindes. Muttermilch ist immer und überall verfügbar, richtig temperiert und darüber hinaus auch kostenlos.

Stillen ist praktisch!

Stillen tut auch den Müttern gut. Die Hormone, die beim Stillen freigesetzt werden, geben der Mutter Ruhe und Gelassenheit. Saugt das Baby an der Brust, bildet sich die Gebärmutter schneller zurück. Das Risiko an Brustkrebs zu erkranken, ist erwiesenermaßen geringer, Eierstockkrebs tritt seltener auf.

Stillen hat viele Vorteile!

Um eine befriedigende und erfolgreiche Stillbeziehung herzustellen, ist die **richtige Stillposition** und das **richtige Anlegen** von entscheidender Bedeutung.

Stillzeichen sind Signale, die ein Baby zeigt, bevor es zu weinen beginnt.

Zu den Stillzeichen zählen schnelle Augenbewegungen, Lecken an den Lippen, eine herausgestreckte Zunge, Saugbewegung und Geräusche, Handbewegung zum Mund, gefaustete Hände, Bewegungen des Kopfes und des Körpers, Unruhe und zuletzt Weinen.

Anlegen gelingt bei den ersten Zeichen leichter. Babys zeigen auch im Schlaf Stillzeichen – achten Sie darauf, falls Sie Ihr Kind zum Stillen wecken müssen.



Stillpositionen

Wiegehaltung

Bequem sitzen, Stillkissen oder Polster unter den Arm, Körper des Babys der Mutter zugewandt, Bauch an Bauch, Kopf des Kindes ruht am Unterarm; Ohr, Schulter und Hüfte des Babys bilden eine gerade Linie.

Rückenhaltung

Bequem sitzen, Polster im Rücken und unter dem Arm. Das Baby gut abgestützt auf einen Polster legen, der Rücken des Babys ruht am Unterarm, Köpfchen in der Hand, die Beine zeigen nach hinten.

Stillen im Liegen

Seitlich hinlegen, Polster im Rücken und unter den Kopf der Mutter, Kopf des Babys in der Ellenbeuge oder auf dem Bett zur Mutter gedreht, Nasenspitze auf der Höhe der Brustwarze; eventuell den Rücken des Babys stützen (z.B. mit einer Babydecke).

Intuitives Stillen

Sie liegen in leichter Oberkörperschräglage am Rücken, gut mit Kissen unterstützt. Das Baby liegt bäuchlings zwischen bzw. auf ihrer Brust und wird nur an den Oberschenkeln leicht unterstützt. Das Kind wird anfangen, sich in Richtung Brustwarze zu bewegen und die Brust zu suchen. Durch die Schwerkraft kommt es zu einer guten Mundöffnung und korrektem Andocken.

www.globalhealthmedia.org/videos/ → Breastfeeding Series = „Positions of Breastfeeding“ (Stillpositionen) = „Attaching Your Baby at the Breast“





klassische Wiegehaltung



modifizierte Wiegehaltung



Seitenlage



Rückenhaltung



Intuitives Stillen

Richtiges Anlegen

Haben Sie Geduld beim Anlegen – korrektes Anlegen hilft dem Baby, effizient an der Brust zu saugen, viel Milch zu erhalten und schont dabei Ihre Mamillen (Brustwarzen).



Formen Sie Ihre Brust „mundgerecht“ für das Baby, indem Sie Daumen und Zeige-/Mittelfinger seitlich der Areola anlegen. Lassen Sie dabei genug Platz, dass das Baby mit seinem weit geöffneten Mund zur Brust kommen kann.



Die Mamille befindet sich beim Anlegen gegenüber der Nasenspitze. Sie berührt die Lippe des Babys, dieses öffnet den Mund weit.



Sie führen das Baby zur Brust, wenn es den Mund weit geöffnet hat. Das Kinn liegt an der Brust, auch die Nasenspitze darf die Brust berühren, die Lippen sind ausgestülpt.



Wenn Sie das Baby von der Brust nehmen wollen, bevor es selbst loslässt, schieben Sie vorsichtig Ihren Finger zwischen Brust und Mundwinkel des Babys, um den Saugschluss zu lösen. Sie verhindern damit ein schmerzhaftes Ziehen des Babys an der Mamille.

Vor jeder Stillmahlzeit Brustmassage durchführen. Haben Sie Geduld beim Anlegen – durch ein richtig angelegtes Kind verhindern Sie wundere Brustwarzen und schlechtes Entleeren der Brust.

Ein **Wechseln der Position ist günstig**, weil die Brustwarze an verschiedenen Stellen beansprucht wird und alle Milchgänge gleichmäßig geleert werden.

Zum Wohlbefinden einiger Kinder trägt bei, wenn sie nach dem Stillen aufstoßen können.

Wie oft soll ich Stillen? Stillen sie Ihr Baby so oft es will. Achten Sie auf Stillzeichen! Die Milchbildung wird durch häufiges Anlegen & Stillen an beiden Brüsten (ohne zeitliche Beschränkung) gefördert. Stillen Sie so lange, bis das Baby die Brust zufrieden loslässt (Wechselstillen). Acht bis zwölf mal stillen in 24 Stunden ist ganz normal und wünschenswert.

Schafft das Ihr Baby nicht, versuchen Sie es durch folgende Maßnahmen zu wecken: Wickeln, Auswickeln aus der Decke, Ausziehen des Babys und Hautkontakt mit Ihnen, Massage der Arme, Beine und des Rückens und Bewegungen des Babys.

Menüstillen Es gibt Zeiten, in denen das Neugeborene in kurzen Abständen öfters trinken möchte (häufig Abends). Stellen Sie sich vor, Ihr Baby nimmt ein mehrgängiges Menü ein. Danach schläft es wahrscheinlich länger.

Milcheinschuss Nach zwei bis fünf Tagen kommt es zum sogenannten Milcheinschuss: Ihre Brust wird fester, größer und wärmer. Häufiges Entleeren der Brust ist weiterhin das Wichtigste. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich an die Pflegeperson. Wir unterstützen Sie gerne mit entsprechenden Maßnahmen.

Brust- Massage

Eine kurze sanfte Brustmassage unterstützt die Ausschüttung der Stillhormone Prolaktin und vor allem Oxytocin. Sie regt so den Milchfluss an und hilft mit, die Milchbildung in den ersten Tagen rascher zu etablieren. Außerdem wird der Fettgehalt der Muttermilch durch die Massage gesteigert. Damit sorgen Sie dafür, dass das Baby ab dem ersten Tag möglichst viel des überaus wertvollen Kolostrums erhält. Es lohnt sich in den ersten Lebenstagen Ihres Kindes, die Brust vor jedem Anlegen 30 bis 40 Sekunden laut Anleitung zu massieren. Das Pflegepersonal zeigt Ihnen gerne die Grundzüge der Brustmassage.

Und so funktioniert es:



Massage nach Plata Rueda: Nehmen Sie Ihre Brust zwischen Ihre Handflächen und verschieben Sie sanft das Drüsengewebe. Zuerst waagrecht (Bild 1) und dann senkrecht (Bild 2).

Stimulieren des Milchspendereflexes (Bild 3 und 4): Streicheln Sie mit den Zeigefingern die Brust vom Brustansatz bis über die Mamille hinweg mit nur leichter Berührung. Streicheln Sie um die ganze Brust herum, ähnlich wie die Speichen eines Fahrrades. Dann zupfen Sie leicht an der Mamille

Schütteln der Brust: (Bild 5) Zum Schütteln der Brust können Sie sich vorbeugen, so dass die Schwerkraft den Milchfluss unterstützt (Milchshake) - Bilder: www.stillen.at

Muttermilch von Hand entleeren

Ablauf der Entleerung: (ca. 20 bis 30 Minuten)

- Massage nach Plata Rueda, Streicheln, Schütteln
- Ausstreichen jeder Brust für 5 bis 7 Minuten
- Massage nach Plata Rueda, Streicheln, Schütteln
- Ausstreichen jeder Brust für 3 bis 5 Minuten
- Massage nach Plata Rueda, Streicheln, Schütteln
- Ausstreichen jeder Brust für 2 bis 3 Minuten



Ausstreichen und Entleeren der Brust

Daumen und Zeigefinger ca. 2 bis 3 cm hinter dem Warzenhof auflegen. Waagrecht in Richtung Brustkorb drücken und dann Daumen und Zeigefinger nach vorne abrollen, so als ob man einen Fingerabdruck nehmen würde. Diese Bewegung rhythmisch wiederholen.

[www.globalhealthmedia.org/videos/ Breastfeeding Series = „How to Express Breastmilk“ = „Expressing the first Milk“](http://www.globalhealthmedia.org/videos/Breastfeeding%20Series%20-%20How%20to%20Express%20Breastmilk%20-%20Expressing%20the%20first%20Milk)



Die Massage und Entleerung der Brust darf nicht schmerzhaft sein!

Pflege der Brustwarze

Nach dem Stillen verstreichen Sie Speichelreste und Muttermilch auf der Brustwarze und lassen diese trocknen (pflegt, hat entzündungshemmende Wirkstoffe). Bei schmerzhaften, wunden Brustwarzen melden Sie sich bitte bei der Pflegeperson.

Bekommt Ihr Kind genügend Milch?

Ab dem **vierten** Lebenstag sollte das Baby fünf bis sechs gut nasse Windeln am Tag haben. Mindestens dreimal täglich Stuhlgang im ersten Monat. Der Muttermilchstuhl ist flüssig bis breiig, riecht leicht säuerlich und ist meist ockerfarben.

Ältere Stillkinder (ab ca. einem Monat) haben oft seltener Stuhlgang (evtl. nur alle sieben bis zehn Tage). Wenn sie gut an Gewicht zunehmen und klinisch unauffällig sind, ist das ganz normal.

Eine wöchentliche Gewichtszunahme von mind. **170 g** zeigt eine ausreichende Nahrungszufuhr bis zum zweiten Lebensmonat an.



Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Milch reicht nicht mehr, gönnen Sie sich Ruhepausen und stillen Sie Ihr Kind für ein bis zwei Tage oft (ein- bis zweistündlich). Milchfördernd sind ebenfalls: viel Hautkontakt, sanfte Brustmassagen und insbesondere Selbstsicherheit und Zuversicht, sein Kind ernähren zu können.

Ernährung während der Stillzeit

Ernähren Sie sich abwechslungsreich und vollwertig! In der Stillzeit haben Sie einen größeren Energieverbrauch, sie dürfen ca. 550 kcal täglich mehr zu sich nehmen. Empfohlen sind fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.

Lassen Sie sich die Freude am Stillen nicht durch Nahrungsverbote verderben! Sie müssen keine Speisen ausdrücklich meiden. Blähende Stoffe aus Lebensmitteln bleiben im Darm der Mutter und gehen **nicht** in die Blutbahn und somit **nicht** in die Muttermilch über.

→ Aus diesem Grund gibt es keine Stildiät!

Trinken Sie ausreichend! Viele Mütter sind von Natur aus während der Stillzeit durstiger. Ideal ist, wenn ein Glas Wasser, Saft oder Tee und eine Kleinigkeit zu essen während des Stillvorgangs in Reichweite bereit stehen.

Milchbildende Tees und Speisen

Die wichtigste Maßnahme für eine ausreichende Milchbildung ist das häufige (8 bis 12 mal und mehr) Entleeren der Brust. Wissenschaftliche Belege für eine zusätzliche milchsteigernde Wirkung gibt es nur für Bockshornkleesamen. Nehmen Sie bezüglich richtiger Dosierung und ev. Kontraindikationen Kontakt mit der Stillberatung auf. Falls Sie einen Stilltee trinken möchten, wählen Sie einen mit Bockshornkleesamen und trinken Sie nicht mehr als einen halben Liter/Tag für max. sechs Wochen.

Milchreduzierend

ein bis drei Tassen Salbeitee, Pfefferminztee

Genuss und Suchtmittel

Genuss- und Suchtmittel

Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Cola) können beim Baby Unruhe und Schlafstörungen hervorrufen. Finden Sie das verträgliche Maß für Ihr Kind heraus (max. drei mittelgroße Tassen Kaffee am Tag).

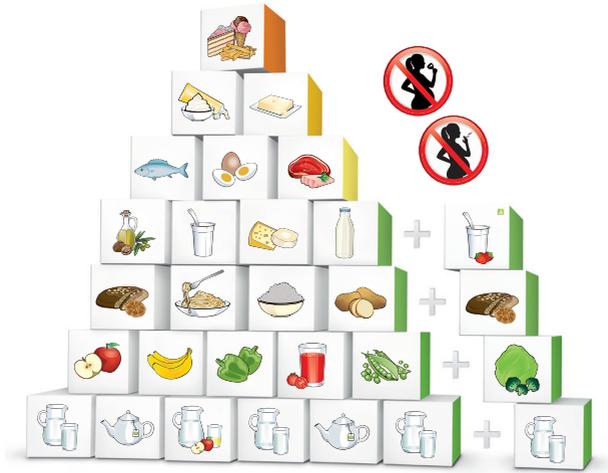
Alkohol ist zu meiden

Alkohol geht sehr rasch und in großer Menge in die Muttermilch über.

Nikotin

Sie sollten während der Schwangerschaft und Stillzeit auf das Rauchen verzichten. Auch Passivrauchen ist für das Kind schädlich. → wichtig: rauchfreie Wohnung! Rauchen Sie so wenig wie möglich und wenn, am besten nach dem Stillen! Ein Abstillen ist nicht notwendig!

Ernährungspyramide für Schwangere und während der Stillzeit



Bildquelle: Bundesministerium für Gesundheit

Täglich

- alkoholfreie Getränke
- Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
- Getreide und Erdäpfel
- Milch und Milchprodukte
- pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen

Wöchentlich

- Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Sparsam

- Streich-, Back- und Bratfette
- fettreiche Milchprodukte

Sparsam

- fette Snacks, Süßes und Salziges

Beikost- Einführung

Muttermilch ist die perfekte Ernährung. Sie ist praktisch, immer richtig temperiert und ständig mit dabei. Im ersten Lebensjahr ist sie die **wichtigste Nährstoffquelle**, wie auch Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung), falls nicht gestillt werden kann. Etwa ab dem sechsten Lebensmonat reicht Muttermilch alleine aber nicht mehr aus, um den Energie- und Nährstoffbedarf des Säuglings zu decken.

Es ist an der Zeit, das Baby an Beikost zu gewöhnen. Dieser „Übergang“ von Muttermilch zu „normaler“ Kost soll behutsam und Schritt für Schritt erfolgen. Beginnen Sie mit einigen Löffelchen und stillen Sie Ihr Kind weiter, so lange Sie und Ihr Kind das wollen.

Zu Beginn der Beikosteinführung reichen kleine Mengen an fein pürierter Beikost (zwei bis drei Teelöffel) aus, die nach und nach erhöht werden sollen. Bis zum Ende des ersten Lebensjahres sollte der Säugling im Familienrhythmus essen (Frühstück, Mittag- und Abendessen).

Ob ein Kind „reif“ für Beikost ist, erkennen Sie unter anderem, wenn die Nahrung **nicht mehr ausgespuckt** wird, die ersten Zähne durchbrechen und wenn es Interesse am Essen anderer zeigt. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind genügend Kraft hat, um mit geringer Hilfe aufrecht zu sitzen und den Kopf ohne Hilfe zu halten.

Je nach individueller Entwicklung Ihres Kindes beginnen Sie mit Beikost **etwa ab dem sechsten Lebensmonat** (frühestens ab der 17. Lebenswoche/spätestens 26. Lebenswoche). Auch wenn Ihr Baby Beikost bekommt, ist es gut, ihr Kind bis zum ersten Geburtstag (und darüber hinaus) zu stillen, sofern Sie und Ihr Kind das möchten.

Von der Beikost zur Familienkost

So kann es gelingen

Schritt für Schritt, von fein pürierter Beikost zur Familienkost

Beikostbeginn: etwa ab dem sechsten Lebensmonat (frühestens ab der 17. Lebenswoche) gedünstete, fein pürierte Lebensmittel (z.B. Fleisch, Gemüse, Obst etc.)

6 – 9 Monate: auflösbare Nahrungsmittel (z.B. Flocken), Breie fester Konsistenz, grob pürierte Nahrungsmittel (z.B. zerdrückte Banane), feste Nahrung in geriebener Form (z.B. Apfel), auch „Fingerfood“ ist eine gute Möglichkeit.

10 – 12 Monate: feste Nahrung klein geschnitten, gewürfelt oder gehackt (z.B. Familienkost, Obst, Gemüse, etc.)



Mehr Informationen zum Thema: www.richtigessenvonanfangen.at

Schnuller und Flasche

Allgemeines

Das Saugen an der Brust **unterscheidet** sich deutlich vom Saugen an der Flasche oder am Schnuller. Im ersten Lebensmonat, bis das Stillen gut in Gang gekommen ist, sollte möglichst kein Schnuller oder Flascherl verwendet werden. Stillen ist ein System von Angebot und Nachfrage. Die Milchmenge stellt sich auf die Bedürfnisse des Babys ein, wenn nach Bedarf gestillt wird. Zusätzliche Wasser- oder Tee-Gaben frühestens mit dem Breikost-Beginn einführen.

Wichtiges für Flaschen-Ernährung

Sollten Sie sich entscheiden, Ihr Kind mit der Flasche zu ernähren, bieten Sie Ihrem Baby viel Hautkontakt an. Nähe und Geborgenheit, Liebe und Zuwendung sind für ein Kind die wichtigste Voraussetzung für einen guten Start ins Leben. Bindung wird auch durch Tragen (Tragetuch) gestärkt.

- Wir empfehlen Ihnen, das ganze erste Lebensjahr PRE-Nahrung zu füttern.
- Flaschennahrung genau nach Gebrauchsanweisung der Packung zuzubereiten.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Broschüre: „Es ist, wie es ist“, sagt die Liebe

Schnuller / Beruhigungssauger

Flaschenhygiene

Für gesunde, reife Neugeborene ist eine gute Haushaltshygiene ausreichend! Flasche und Sauger sollen nach jedem Gebrauch mit Spülmittel unter fließend heißem Wasser innen und außen gereinigt und abgespült werden. Bitte verwenden Sie extra Schwämme und Bürsten, um alle Nahrungsreste gründlich zu entfernen. Spülen Sie am Ende alle noch einmal mit kaltem Wasser ab.

Flaschensauger, Schnuller und Breilöffel **NICHT abschlecken** – es besteht die Gefahr der Kariesbakterienübertragung.

Weint ein Baby, kann dies vielerlei Gründe haben:

Bedürfnis nach Nahrung, Körperkontakt, Berührung, Getragen werden, Wickeln, Abwechslung, Plaudern usw. Durch die Gabe eines Schnullers zur Beruhigung werden diese Bedürfnisse oft nicht ausreichend erfüllt.

Schnuller

Falls Sie Ihrem Baby doch einen Schnuller geben, soll dies wohl überlegt und erst nach Etablierung der vollen Milchproduktion sein. Es wird ein sparsamer Gebrauch empfohlen, nur kurz zur Beruhigung. Lassen Sie Ihr Kind nicht mit dem Schnuller im Mund spielen oder sprechen. **Der Schnuller kann beim gestillten Kind zum Rückgang von Muttermilch führen.**

Um die Entwicklung von Kiefer, Gaumen und Zähnen möglichst wenig zu behindern, soll der Ansatz des Gummiteils des Schnullers flach sein, der Lutschteil flexibel und eine flache, querovale Form haben. Der Schnuller soll so bald wie möglich abgewöhnt werden.

Genauere Informationen entnehmen Sie dem Merkblatt: Richtiger Umgang mit dem Schnuller

Nach der Geburt

Krise nach der Geburt

Die Geburt eines Kindes stellt immer einen Wendepunkt im Leben einer Frau dar. Das Leben ändert sich und auch die Geburt selbst erlebt jede Frau anders. Nach der Geburt können durch die hormonelle Veränderungen und die Einleitung der Milchbildung Tage mit Traurigkeit, Weinen und Stimmungsschwankungen auftreten. Dies nennt man Baby-Blues und ist **in den ersten Tagen nach der Geburt normal. Es bedarf keiner Behandlung.**



In manchen Fällen, obwohl Mutter und Kind gesund sind, will sich unter Umständen das erwartete Glück nicht einstellen. Im Gegenteil, möglicherweise machen sich Erschöpfung, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Sorgen breit.

Verstärken sich diese Gefühle und dauern diese mehr als zwei Wochen an, machen Sie folgende Checkliste (Zutreffendes bitte ankreuzen):

- Ich mache mir ständig Sorgen um mein Baby.
- Ich weine oft.
- Ich fühle mich überfordert.
- Ich kann trotz Müdigkeit kaum (ein-)schlafen.
- Ich habe kaum Freude am Muttersein.
- Mein negatives Gedankenkreisen ist kaum zu stoppen.
- Ich habe Schuldgefühle.
- Ich habe Angst.
- Ich fühle mich oft unverstanden.
- Ich bin ohne Grund gereizt und unruhig.

Wenn Sie vier von zehn Fragen ankreuzen, würden wir Ihnen folgendes Screening empfehlen:

www.postpartale-depression.ch/de → Hilfe → Fragebogen



Anlaufstellen bei akuten Krisen

- Krisenhilfe OÖ (rund um die Uhr) Telefon +43 732 2177
- Telefonseelsorge (rund um die Uhr) auch Chat- und Mailberatung
Telefon 142
- Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am
Klinikum-Standort Wels Telefon +43 7242 415 - 4600

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Ratgeber „... eigentlich sollte ich glücklich sein ...“.

Hebammen- Nachbetreuung

Sollten Sie das Krankenhaus bis zum dritten Tag nach einer Spontangeburt oder bis zum fünften Tag nach Kaiserschnittgeburt verlassen, haben Sie zu Hause Anspruch auf Hebammen-Nachbetreuung. Die Kosten dafür übernimmt bei Hebammen mit Kassenvertrag die Krankenkasse zur Gänze (Wahl-Hebammen 80% des Kassentarifs).

Ein Infoblatt mit Telefonnummern von Hebammen erhalten Sie am Stützpunkt.

Weitere Infos unter:
www.hebamme.at



Informationen zu Kursangeboten von Hebammen unter
Telefon +43 7248 601 - 3102



Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass Ihr Kind geborgen und gesund in sein Leben hinein wachsen kann und dass Sie als Eltern dieses Wachstum liebevoll und mit Freude begleiten können.

Wichtige Telefonnummern und Adressen

Standort Grieskirchen

Geburtenstation	Telefon +43 7248 601 - 3100
Kreißzimmer	Telefon +43 7248 601 - 3102
Kinderarzt	Telefon +43 7248 601 - 4031

Stillambulanz Standort Grieskirchen

Leitung: DKKP Anita Barthofer IBCLC*

(* International Board Certified Lactation Consultant)

Stillberatung nach Terminvereinbarung

Mo, Di und Fr von 8:00 bis 15:00 Uhr Telefon +43 7248 601 - 3103
außerhalb der Ambulanzzeiten Telefon +43 7248 601 - 3100

Stillgruppe im Klinikum am Standort Grieskirchen

Information unter der Stationsnummer Telefon +43 7248 601 - 3100
Angebote in diversen Eltern-Kind-Zentren

Babytreff und Kindersegnung am Standort Grieskirchen

immer am letzten Donnerstag im Monat, mit anschließendem gemütlichen, entspannten Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, um Erfahrungen auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen oder eventuelle Probleme zu besprechen.

Babytreff: im Speisesaal des Klinikums von 09:00 bis 11:00 Uhr

Kindersegnung: in der Krankenhauskapelle ab 09:00 Uhr

Leitung: Anwesenheit von einer diplomierten Pflegeperson

Information: +43 7248 601 - 3100

Anmeldung: nicht erforderlich

Kosten: kostenlos

Weitere Angebote am Standort Grieskirchen

Trageberatung

Ein Säugling ist von seiner Anatomie her optimal auf das Tragen vorbereitet. Sie können die Beziehung und die Bindung zu Ihrem Kind durch das Tragen mit Tragehilfen verbessern. **Es stärkt die Bindung und Beziehung zu Ihrem Kind** und es wirkt sich temperaturregulierend und verdauungsfördernd aus. Hüftschäden können vermindert werden, einer Abplattung des kindlichen Kopfes wird entgegengewirkt – und es ist ganz einfach praktisch. Es gibt verschiedene Tragetücher und Tragehilfen. Die Bindeweisen und das Anlegen der Tragehilfen sollen gut eingelernt werden, es erfordert Geduld und Übung. **Nähere Infos dazu finden Sie im Informationsblatt „Tragen und Tragehilfen“** von DGKP Renate Dalinger, Trageberaterin auf der Entbindungsstation am Klinikum-Standort Grieskirchen. Fragen Sie bei Interesse danach!

Spätwochenbettgymnastik

Sie haben die Möglichkeit, sechs bis acht Wochen nach der Geburt kostenlos die **Spätwochenbett-Therapie** zu besuchen. Dies dient der Festigung des Beckenbodens, der Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur und soll Spätfolgen, wie Beckenbodenschwäche und Inkontinenzprobleme verhindern.

Sie können sich bereits im Wochenbett anmelden und zu den vereinbarten Terminen Ihr Baby mitnehmen.

Termin: 4 Vormittage à 1,5 Std., nach Absprache

Ort: Trainingsraum (Standort Grieskirchen)

Leitung: Physiotherapeutin

Information: Anmeldung im Wochenbett oder unter
Telefon +43 7248 601 - 5200

Kosten: Je nach Versicherungsträger

Zum Abschluss

Wir sind gerne für Sie da

Wir hoffen, Ihnen einige wichtige Informationen gegeben zu haben. Trotzdem werden immer wieder Fragen auftauchen. Das ist für den Anfang ganz normal! Denken Sie daran, Stillen ist ein Lernprozess für Mutter und Kind.

Auch wenn Sie bereits zu Hause sind, können Sie uns jederzeit telefonisch unter **+43 7248 601 - 3100** erreichen. Unter dieser Telefonnummer bekommen Sie auch einen Termin in unserer Stillambulanz.

Scheuen Sie sich nicht, zu fragen und unsere Hilfe anzunehmen – wir sind gerne für Sie da!

Geburtshilfliche Ambulanz



Terminvereinbarung

Telefon +43 7248 601 - 3050
nur mit Anmeldung und Zuweisung



Ambulanzzeiten

Montag bis Freitag von 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Bei dringlichen Fällen jederzeit!



Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Abteilung für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Wagnleithner Straße 27, 4710 Grieskirchen, Austria,

Telefon +43 7248 601 - 0, post@klinikum-wegr.at

www.klinikum-wegr.at