



# Geburtshilfe und Stillberatung

---

Informationsbroschüre

# Herzlich willkommen auf der Geburtenstation!

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 steht Ihnen unser Team gerne jederzeit zur Verfügung.

## Organisatorisches – Tagesablauf

06:30 bis 07:00 Uhr	Dienstübergabe Nachtdienst-Tagdienst
07:00 Uhr	Frühstück
ab 08:00 Uhr	Arztvisite
Vormittag	Visite der betreuenden Pflegeperson/Hebamme, Pflege von Mutter und Kind, kinderärztliche Untersuchung Rückbildungstherapie
12:00 Uhr	Mittagessen
14:00 bis 18:00 Uhr	Besuchszeit
16:00 bis 17:00 Uhr	Visite der betreuenden Pflegeperson/Hebamme
17:00 Uhr	Abendessen
18:30 bis 19:00 Uhr	Dienstübergabe Tagdienst-Nachtdienst
ab 19:30 Uhr	Visite der betreuenden Pflegeperson/Hebamme (Nachtdienst)

Kaffee, Milch und Kakao bekommen Sie jederzeit in der Teeküche; Obst, Tee und Saft stehen am Gang zur freien Entnahme.

## Besuch

In den ersten Tagen nach der Geburt sollen sich Sie und Ihr Baby von den Anstrengungen der Geburt erholen. Nach neunmonatiger Geborgenheit im Mutterleib kommt Ihr Baby in der „neuen Welt“ an und muss sich an viele neue Einflüsse anpassen und Eindrücke verarbeiten. Sie und Ihr Kind benötigen Ruhe und sorgfältige Pflege.

Zuviel Besuch bringt Unruhe ins Zimmer und wirkt störend.

Am Beginn einer Stillbeziehung ist Ruhe sehr wichtig. Möchte Ihr Kind während der Besuchszeit gestillt werden, bitten Sie Ihren Besuch im Besucherraum Platz zu nehmen. Gerne können Sie auch unser Stillzimmer nutzen.

**Unsere Besuchszeit ist von 14:00 bis 18:00 Uhr.**



**Besucherinnen und Besucher mit Infektions- oder Erkältungskrankheiten 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 waschen Sie Ihre Hände gründlich.

Die **erste Regelblutung** nach der Geburt tritt meist zwischen der sechsten 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 mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über Verhütungsmöglichkeiten.

### Rückbildung

Hautkontakt mit dem Baby und Stillen fördern die Ausschüttung des Hormons Oxytocin, welches Nachwehen bewirkt und damit die Rückbildung der Gebärmutter unterstützt.

Die Physiotherapeutin wird Sie während des stationären Aufenthaltes besuchen und Ihnen weitere Anleitungen geben.

## **Körperpflege**

Anfangs sollten Sie den Intimbereich nach jedem Urinieren mit warmem Wasser abspülen und vorsichtig trocken tupfen. Tägliches Duschen ist wegen des Wochenflusses, des starken Schwitzens und zur Brustpflege empfohlen. Verwenden Sie zur Körperpflege milde Produkte, da Ihr Baby einen sehr feinen Geruchssinn hat und der natürliche Geruch der Bezugsperson für das Kind wichtig ist.

## **Ärztliche Betreuung im Wochenbett**

Auch außerhalb der Visite steht Ihnen unser Ärzteteam für eventuelle Fragen zur Verfügung. Geben Sie uns bitte diesbezüglich Ihre Wünsche am Stationsstützpunkt bekannt. Vor der Entlassung wird eine Kontrolluntersuchung durchgeführt, wenn eine operative Entbindung stattgefunden hat bzw. wenn im Laufe des stationären Aufenthaltes Probleme aufgetreten sind.

## Rooming-in

Rooming-In heißt, dass Mutter und Kind im selben Zimmer möglichst durchgehend zusammenbleiben. 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 Baby die sanfteste Voraussetzung, sich an die neue Umwelt außerhalb des Mutterleibes zu gewöhnen. Sie werden so mit Ihrem Kind am schnellsten vertraut.

Ihr Baby kann jederzeit gestillt werden, sobald es danach verlangt.

Das Zusammensein mit Ihrem Baby ist wichtig für die Bindung, die Sie zueinander aufbauen und für das entspannte und erfolgreiche Stillen. Wenn das Kind bei Ihnen im Bett liegt, geben Sie zur Sicherheit die Seitenteile des Bettes nach oben.

Das Wickeln und Baden Ihres Babys können Sie, sobald Sie sich körperlich in der Lage fühlen, selbst übernehmen. Ihre betreuende Pflegeperson/Hebamme wird Ihnen alles zeigen und Sie bei der Pflege Ihres Babys unterstützen. Sie erlangen dadurch Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind.



Wir sind bemüht, auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen.



# Hautkontakt Bonding

Mutter und Baby genießen die Nähe.  
Bindung wird aufgebaut und gestärkt.



Mit Bonding (engl. Bindung) ist die innere Gefühlsverbindung gemeint, die Eltern zu ihrem Kind entwickeln. Der Hautkontakt mit Ihrem Baby im Bonding führt zu einer vermehrten Hormonausschüttung und zum „miteinander vertraut Werden“. Dies ist der Grundstein für die Bindung in der Eltern-Kind-Beziehung.

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

Der Hautkontakt und die 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, die Regulierung des Blutzuckerspiegels, weniger Weinen und eine längere Gesamtstilldauer.

# Stillen

## Stillen ist gesund und praktisch

Das Stillen ist die natürliche Art, Ihr Baby zu ernähren. Die Zusammensetzung der Muttermilch ist für Ihr Kind ideal. Stillen schützt das Baby vor Atemwegs- und Darmerkrankungen, senkt das Risiko für SIDS (plötzlicher Säuglingstod), späteres Übergewicht sowie Diabetes mellitus. Zudem wirkt es sich positiv auf seine Entwicklung aus. Muttermilch ist immer und überall verfügbar, richtig temperiert und darüber hinaus kostenlos.

## 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 Brust-, Eierstock- oder Gebärmutterkrebs zu erkranken, ist geringer. Auch reduziert Stillen das Risiko für Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem fördert es die psychische Gesundheit und die Bindung von Mutter und Kind.

Für das gelingende Stillen ist die **richtige Stillposition** und das **korrekte Anlegen** von entscheidender Bedeutung. (Lesen Sie mehr dazu ab Seite 12!)

**„Stillzeichen“ sind Signale**, die ein Baby zeigt, wenn es wieder an der Brust saugen und trinken möchte.

Zu den Stillzeichen zählen schnelle Augenbewegungen, eine herausgestreckte Zunge, Lecken an den Lippen, Schmatzgeräusche, Bewegen der Hände zum Mund, Unruhe und zuletzt Weinen.

Das Anlegen gelingt bei den ersten Stillzeichen leichter. Babys zeigen sie auch im Schlaf – achten Sie darauf, falls Sie Ihr Kind zum Stillen wecken müssen. Wenn Ihr Baby schon weint, ist das Anlegen schwieriger.

## **Wie oft trinkt ein Neugeborenes?**

Im Idealfall saugt Ihr Kind innerhalb der ersten zwei Stunden nach der Geburt das erste Mal an der Brust.

Stillen Sie Ihr Baby von Anfang an acht bis zwölf Mal (oder öfter) in 24 Stunden, um eine optimale Milchbildung zu fördern.

# Stillpositionen

## Wichtig für alle Stillpositionen

**bequeme Position für Mutter und Kind**, Stillkissen oder Polster zur Unterstützung. Der Körper des Babys ist der Mutter zugewandt, Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine gerade Linie.



### Modifizierte Wiegehaltung

Bequem in einem Sessel oder im Bett sitzen, bei Bedarf Stillkissen oder Polster am Schoß der Mutter, **rechte Seite: Brust mit der rechten Hand halten**, mit linkem Unterarm Kind stützen, Bauch an Bauch. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine gerade Linie.

**Das Baby wird mit der linken Hand hinter dem Rücken zur Brust geführt.**



### Rückenhaltung

Bequem sitzen, **rechte Seite:** Polster unter dem rechten Arm, das Baby liegt auf dem Unterarm, die Beine des Babys nach hinten (zum Rücken der Mutter) gerichtet. **Brust mit der linken Hand formen, das Baby wird mit der rechten Hand hinter dem Rücken zur Brust geführt.**



## Intuitives Stillen

Entspannt in halb aufrechter Position zurückgelehnt, Polster zum Abstützen der Arme, Baby liegt bäuchlings auf der Mutter.

Die natürlichen aktivierten Reflexe des Kindes auf dem Bauch der Mutter führen zu einem interessierten, aktiven Verhalten und unterstützen das Baby beim korrekten Saugen an der Brust.

Babys finden in dieser Position oft selbst zur Brust. Es gelingt ihnen häufig leichter, mit weit geöffnetem Mund an der Brust zu saugen.

Diese Position ist auch gut geeignet, wenn das Baby unruhig ist, sich in anderen Positionen schwer anlegen lässt oder die Mamillen sehr empfindlich sind.



## Stillen im Liegen

Seitlich hinlegen, Polster hinter dem Rücken und unter dem Kopf der Mutter, Kopf des Babys auf dem Bett, Baby liegt Bauch an Bauch mit der Mutter, Mund auf der Höhe der Mamille (Brustwarze).

**Der Rücken des Babys braucht nicht abgestützt werden.**



*Klassische Wiegehaltung*

Quelle Bilder: [www.ardo.ch](http://www.ardo.ch)

## 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 (Brustwarzenvorhof) 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.

Wenn Sie bemerken, dass Ihr Baby nicht gut angelegt oder das Stillen schmerzhaft ist, lösen Sie es noch einmal von der Brust ab und legen Sie es neu an.

**Korrektes Anlegen ist die beste Vorbeugung von schmerzhaften Mamillen.**

Wechseln Sie häufig die Stillpositionen, dadurch werden Ihre Mamillen entlastet und die Milch aus der Brust gleichmäßig entleert.

Das Aufstoßen nach dem Stillen trägt bei manchen Kindern zum Wohlbefinden bei.

Wenn Sie Probleme oder Fragen zum Stillen haben, wenden Sie sich an eine Hebamme, unsere Stillambulanz, eine Stillberaterin oder an eine Stillgruppe.

Terminvereinbarung Stillambulanz am Klinikum-Standort Wels:  
Telefon +43 7242 415 - 3378

Informationen und Kontaktadressen finden Sie auch unter  
**[www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)** oder **[www.stillen.at](http://www.stillen.at)**.



# Brustmassage

Eine kurze sanfte Brustmassage unterstützt die Ausschüttung der Stillhormone Prolaktin und Oxytocin. Sie regt so den Milchfluss an und hilft mit, die Milchbildung in den ersten Tagen rascher zu etablieren. Durch die Brustmassage tragen Sie bei, dass das Baby ab dem ersten Tag möglichst viel wertvolles Kolostrum erhält. Es lohnt sich, die Brust vor jedem Anlegen 30 bis 40 Sekunden zu massieren. Das Pflegepersonal zeigt Ihnen gerne die Brustmassage.

## Und so funktioniert es:



Nehmen Sie Ihre Brust zwischen Ihre Handflächen und verschieben Sie sanft das Drüsengewebe gegeneinander – zuerst waagrecht (Bild 1) und dann senkrecht (Bild 2).

Streichen Sie mit den Fingerspitzen sanft aus allen Richtungen vom Brustansatz bis über die Mamille hinweg (Bild 3), ähnlich wie ein Stern oder die Speichen eines Fahrrades.

Zum Abschluss der Massage beugen Sie sich leicht nach vorne und „schütteln“ die Brust vorsichtig, so dass die Schwerkraft den Milchfluss unterstützt – „Milchshake“ (Bild 4).

## Muttermilch von Hand gewinnen



### Gewinnen der Muttermilch von Hand / „Entleeren“ der Brust

Beginnen Sie mit einer kurzen Brustmassage um den Milchfluss anzuregen. Legen Sie Daumen und Zeigefinger ca. zwei bis drei Zentimeter von der Mamille entfernt auf. Die Brust leicht anheben und etwas in Richtung Brustkorb führen. Die Finger leicht nach vorne abrollen (ähnlich wie bei der Abnahme eines Fingerabdrucks), dabei nicht auf der Haut „rutschen“. Die Finger entspannen und den Vorgang wiederholen.



Die Massage bzw. Entleerung der Brust darf nicht schmerzhaft sein!

## Babypflege

Ihre betreuende Pflegeperson/Hebamme zeigt Ihnen während des stationären Aufenthalts das Wickeln des Babys und unterstützt Sie beim ersten Babybad. Zuhause sollten Sie Ihr Baby ca. ein- bis zweimal pro Woche baden. Verwenden Sie dafür nur reines Wasser ohne Badezusätze. Pflegen Sie Ihr Baby täglich, indem Sie besonders auf alle Stellen, an denen Haut auf Haut liegt, reinigen und trocknen. Besonders am Hals, hinter den Ohren, in den Achseln und Leisten neigt die Haut sonst dazu, rot und wund zu werden. Sorgen Sie zuhause für einen sicheren und gut gewärmten Platz für die Pflege.

**Nehmen Sie sich Zeit, sprechen Sie mit Ihrem Baby und berühren Sie es sanft und klar.** Ein Baby sollte tagsüber ca. fünf- bis sechsmal und nachts nur bei Bedarf gewickelt werden.

**Vorsicht:** Auch Neugeborene sind schon sehr beweglich. Lassen Sie Ihr Kind von Anfang an **nie** unbeaufsichtigt auf der Wickelauflage!

### Nabelpflege

Der Nabelschnurrest fällt zwischen der ersten und dritten Lebenswoche ab. Nach dem Baden tupfen Sie die Umgebung des Nabels mit einem sauberen Tuch trocken. Wenn der Nabelschnurrest abgefallen ist, kann noch einige Tage etwas Wundsekret oder Blut am Nabel sichtbar sein. Das ist unbedenklich. Sie können den Nabel vorsichtig mit einem sauberen Tuch oder Wattestäbchen reinigen.

Baden Sie das Baby zuhause ein- bis zweimal pro Woche bzw. nach Bedarf.



## Untersuchung und Vorsorgemaßnahmen

**Die erste Mutter-Kind-Pass-Untersuchung** erfolgt in der ersten Lebenswoche (üblicherweise am vierten Lebenstag) durch die Kinderärztin oder den Kinderarzt..

**Vitamin-K-Tropfen** bekommt Ihr Baby am ersten und vierten Lebenstag zur Vorbeugung von Blutungen. Zwischen der vierten und siebten Lebenswoche erfolgt eine weitere Gabe im Rahmen der zweiten Mutter-Kind-Pass-Untersuchung.

**Vitamin-D-Tropfen (Oleovit D3)** werden im ersten Lebensjahr zur Rachitis-Vorbeugung verabreicht. Geben Sie ab der zweiten Lebenswoche einmal täglich einen Tropfen direkt in den Mund des Kindes.

**Der „PKU-Test“** ist eine Untersuchung auf verschiedene Stoffwechsel- und Hormonerkrankungen. Dazu wird nach der 36. Lebensstunde etwas Blut aus der Ferse Ihres Kindes entnommen. Die Auswertung dieser Blutabnahme erfolgt für alle Kinder in Österreich in einem Labor in Wien. Eine Rückmeldung des Labors (innerhalb von ca. zehn Tagen) erhalten Sie nur dann, wenn eine Kontrolle notwendig ist.

### **Bilirubin-Messung („Bilicheck“)**

Durch die Umstellung des kindlichen Blutes nach der Geburt entsteht Bilirubin, wodurch bei manchen Babys die Haut sichtbar gelb wird.

Häufiges effizientes Stillen von Anfang an trägt zur Ausscheidung des Bilirubins über den kindlichen Stuhlgang bei. Mit einer Messung auf der Haut zwischen der 36. und 48. Lebensstunde kann der Wert schmerzfrei bestimmt werden. Manchmal muss zur Kontrolle eine Blutabnahme aus der Ferse gemacht werden. Die Kinderärztin oder der Kinderarzt ordnet bei Bedarf eine Bestrahlung des Babys mit UV-Licht an, um den Abbau des Bilirubins zu unterstützen. Diese Behandlung ist im Zimmer der Mutter möglich.

**Ein Hüftultraschall** wird in den ersten Lebenstagen von unseren orthopädischen Fachärztinnen und Fachärzten durchgeführt.

**Ein Hörtest** in den ersten Lebenstagen kann die Hörfähigkeit des Babys anzeigen. Diese für das Kind schmerzlose Untersuchung wird vor der Entlassung von einer Pflegeperson durchgeführt.

Weitere Untersuchungen oder Blutabnahmen ordnet im Bedarfsfall die Kinderärztin oder der Kinderarzt an. Diese stehen für Ihre Fragen gerne zur Verfügung. Sie können selbstverständlich bei jeder Untersuchung Ihres Kindes anwesend sein.

**Die nächste kinderärztliche Untersuchung laut Mutter-Kind-Pass findet zwischen der vierten und siebten Lebenswoche statt. Vereinbaren Sie bald einen Termin bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt!**

# Geborgenheit

## Leben mit dem Neugeborenen

Ein Neugeborenes zu versorgen ist eine 24-Stunden-Aufgabe. Versuchen Sie tagsüber, wenn Ihr Kind schläft, auch eine Ruhepause einzulegen. Hausarbeit kann warten, nehmen Sie Hilfe an.



Sie lernen Ihr Baby in den ersten Wochen kennen. Es wird Ihnen mit der Zeit leichter fallen, die Bedürfnisse Ihres Kindes einzuschätzen: Hunger, Müdigkeit, Bedürfnis nach Nähe oder Ansprache, ...

**Stillen und Kuscheln** können ihr Baby oft zufriedenstellen. Auch das Tragen im Tragetuch oder in einer geeigneten Tragehilfe kann hilfreich sein. Ein **feinfühligem Umgang mit Ihrem Baby** und das Wahrnehmen und prompte Reagieren auf seine Bedürfnisse sind von großer Bedeutung für eine gesunde Entwicklung. Damit können Sie es nicht verwöhnen. Manchmal weinen Babys, obwohl alle Bedürfnisse, die wir erkennen können, gestillt scheinen. Sie können Ihr Neugeborenes am besten unterstützen, wenn Sie es halten, gut auf Ihre eigene Atmung achten und Ihre Ruhe weitergeben. So kann es sich sicher und geborgen fühlen.

Jedes Neugeborene hat seine eigene Persönlichkeit und wird sich auf seine besondere Art und Weise entwickeln. Lassen Sie sich von Ihrem Baby leiten und vertrauen Sie Ihrem Gefühl. Manche Kinder haben in den ersten Wochen (abends) Unruhephasen und wollen über mehrere Stunden in sehr kurzen Abständen gestillt werden. Oft schläft das Baby anschließend eine etwas längere Zeit. Dies ist ein typisches Verhalten eines Neugeborenen. Das häufige Stillen regt die Milchbildung an: Am Abend wird für den nächsten Tag „bestellt“.

Man spricht von „**Clusterfeeding**“ (gehäuftes Stillen, „Lagerfeuerstillen“, „Menüstillen“).

Das Tragen im Tragetuch oder in einer Tragehilfe tut Ihrem Baby und Ihnen gut. Es hilft, wenn Ihr Kind unruhig ist, Schwierigkeiten beim (Ein-)Schlafen hat oder viel weint. Auch der Vater kann das Baby tragen. Beratung zum Tragen erhalten Sie bei Ihrer Hebamme, einer Trageberaterin oder bei der Stillberaterin.

## **Spaziergang mit dem Baby**

Sie dürfen mit Ihrem Baby zu jeder Jahreszeit ins Freie gehen. Beachten Sie, dass es entsprechend angezogen und bei Bedarf vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt ist. Bewegung mit Ihrem Baby an der frischen Luft tut auch Ihnen gut.



## Empfehlungen für einen gesunden und sicheren Schlaf Ihres Babys

- Stillen Sie Ihr Baby, wenn möglich.
- Legen Sie Ihr Baby zum **Schlafen auf den Rücken**.
- Verwenden Sie eine feste, luftdurchlässige Matratze für das Kinderbett und kein Kopfkissen.
- Vermeiden Sie eine Überwärmung Ihres Babys.
- Eine sinnvolle Alternative zur Babydecke ist der Baby-Schlafsack.
- Die ideale Temperatur im Schlafraum liegt zwischen 18 und 20 Grad.
- Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung.

Mit diesen Regeln können Sie zu einem sicheren Schlaf für Ihr Baby beitragen und das Risiko eines „Plötzlichen Säuglingstods“ (SIDS) reduzieren. SIDS tritt selten, überwiegend im ersten Lebensjahr auf. Die Ursache ist wissenschaftlich nicht restlos geklärt.

## Stillen zu Hause

**Stillen Sie nach Bedarf des Kindes und der Brust. Ca. acht bis zwölf Stillmahlzeiten (oder mehr) innerhalb von 24 Stunden sind normal.** Manche Kinder trinken regelmäßig, andere schlafen etwas länger und wollen danach in kürzeren Abständen gestillt werden. Dazu kommt in den ersten Wochen meist das „Clusterfeeding“ (siehe Seite 25).



## Wie wissen Sie, ob Ihr Kind genügend Milch bekommt?

- Ihr Baby saugt regelmäßig, ausdauernd und kräftig.
- Sie sehen und hören das Baby beim Stillen schlucken.
- Ausscheidung: **fünf bis sechs gut nasse Windeln täglich, mindestens drei Mal täglich Stuhlgang in den ersten vier bis sechs Wochen.**  
Voll gestillte Kinder haben nach dieser Zeit eventuell seltener Stuhl (z. B. nur alle sieben bis zehn Tage). Wenn das Baby gut zunimmt und sich normal entwickelt, ist das unbedenklich.
- Eine Gewichtszunahme von mindestens 170 g pro Woche ist in den ersten zwei Monaten zu erwarten.
- Die Brust fühlt sich nach dem Stillen leichter und weicher an.



Wenn Sie Sorge haben, dass Ihr Baby zu wenig Milch erhält, gönnen Sie sich Ruhepausen und stillen Sie oft (mindestens zweistündlich).

Auch Kuscheln und Hautkontakt mit Ihrem Baby, sanfte Brustmassagen und Zuversicht unterstützen die Milchbildung.

Stillen ist ein System von Nachfrage und Angebot. Stillen und die Stimulation der Brust durch Massieren oder Pumpen regen die Milchbildung an – je mehr Nachfrage an der Brust, umso mehr Anregung der Milchbildung. **Die Milchmenge stellt sich auf die Bedürfnisse des Babys ein, wenn nach Bedarf gestillt wird.** Zusätzliche Wasser- oder Tee-Gaben sollen erst mit dem Beginn der Beikost (mit ca. sechs Monaten) eingeführt werden.



Nehmen Sie Kontakt mit Ihrer betreuenden Hebamme oder der Stillambulanz auf, wenn Sie Fragen zur Entwicklung oder der Gewichtszunahme Ihres Babys haben.

## Flasche und Schnuller

Das Saugen an der Brust unterscheidet sich deutlich vom Saugen an einem Flaschensauger oder Schnuller. Bis sich das Stillen gut eingespielt hat, sollten einem gestillten Baby möglichst kein Schnuller und keine Flasche gegeben werden.



## Flaschenernährung

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

- Füttern Sie Ihr Baby im Arm mit Blickkontakt und Nähe.
- Wechseln Sie regelmäßig die Seite, das fördert die Wahrnehmung und die Bewegungsentwicklung.
- Ihr Baby sollte nur von Ihnen und ein oder zwei weiteren wichtigen Bezugspersonen gefüttert werden.
- Pre-Nahrung ist während des gesamten ersten Lebensjahres am besten geeignet, wenn keine oder zu wenig Muttermilch zur Verfügung steht.
- Bereiten Sie die Nahrung genau nach der Anleitung auf der Verpackung zu. Achten Sie besonders darauf, die auf der Verpackung angegebenen Mengen an Wasser und Pulver im richtigen Verhältnis zu verwenden.
- Ein Baby, das mit der Flasche gefüttert wird, benötigt ebenfalls häufige, nicht zu große Mahlzeiten (ca. acht bis zehn Mahlzeiten in 24 Stunden, Trinkmenge pro Mahlzeit ca. 60 bis 120 Milliliter).

## Flaschenhygiene

Flaschen und Sauger sollen nach jedem Gebrauch mit Spülmittel und heißem Wasser innen und außen gründlich gereinigt werden. Verwenden Sie extra Schwämme und Bürsten, um alle Nahrungsreste zu entfernen. Spülen Sie zum Schluss noch einmal alles mit heißem Wasser ab. Sie können die Flaschen und Sauger auch in der Geschirrspülmaschine bei 65° C waschen.

Ein Auskochen oder Sterilisieren von Flaschen und Silikonsaugern ist für gesunde Babys nicht regelmäßig notwendig, Sauger aus Kautschuk/Latex sollten Sie einmal pro Woche auskochen bzw. häufiger austauschen, da sich an ihrer Oberfläche leichter Nahrungsreste und Keime sammeln.

Flaschensauger (und Schnuller) sollten von Ihnen nicht in den Mund genommen werden, da es zur Übertragung von Kariesbakterien kommen könnte.

## Schnuller

Wenn Sie stillen, versuchen Sie, Ihrem Baby nach Möglichkeit keinen Schnuller zu geben. Besonders in den ersten Wochen sollte Ihr Baby nur an der Brust saugen, damit die Milchbildung gut aufgebaut wird und es gut an Gewicht zunimmt.

Ein Baby, das mit der Flasche gefüttert wird, benötigt manchmal zwischen den Mahlzeiten einen Schnuller, um sein Saugbedürfnis ausreichend zu stillen. Wenn Sie einen Schnuller einsetzen, verwenden Sie ihn so wenig als möglich, nur überlegt, für eine bestimmte Situation und so kurz als möglich.

Vermeiden Sie Schnullerketten, sie erhöhen das Gewicht des Schnullers, wodurch das Baby mit seiner Muskulatur noch stärker entgegenhalten muss.



Um die Entwicklung von Kiefer, Gaumen, Zähnen und der Muskulatur im Mundbereich nicht zu stören, sollte der Schnuller folgende Kriterien erfüllen:  
wenig Gewicht, niedriger Schaft (Ansatz am Schild),  
Lutschteil: weich, raumsparend, flache symmetrische Form (nicht abgeschrägt).

## Ernährung während der Stillzeit

In der Stillzeit benötigen Sie um ca. 200 bis 700 Kilokalorien mehr pro Tag. Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen ist ebenfalls etwas erhöht.

Bereiten Sie kleine „Snacks“ (ein Stück Obst oder Gemüse, ein Joghurt, ein Stück Brot, ...) vor, die Sie zwischendurch essen können. Außerdem ist es gut, wenn Sie sich immer ein Glas Wasser, Tee oder Saft in Reichweite stellen. Stillen macht durstig.

Die Zusammensetzung der Muttermilch ist immer optimal an die Bedürfnisse des Babys angepasst. Die Qualität der Fettsäuren und den Gehalt an wasserlöslichen Vitaminen in der Muttermilch können Sie durch Ihre Ernährung beeinflussen.

## Empfohlen wird eine gesunde, abwechslungsreiche Mischkost

- Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.
- Bevorzugen Sie hochwertige pflanzliche Öle.
- Verwenden Sie statt Weißmehl lieber Vollkornmehl.
- Kombinieren Sie Fleisch bzw. eisenreiche Lebensmittel mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln.
- Nehmen Sie zwei- bis dreimal in der Woche Fisch zu sich.
- Milch und Milchprodukte sind wichtige Kalziumlieferanten.
- Gerade in den Wintermonaten mit wenigen Sonnenstunden können Sie zusätzlich Vitamin-D-Tropfen zu sich nehmen. Lassen Sie sich diesbezüglich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder in der Apotheke beraten.

Es gibt keinen wissenschaftlichen Nachweis, dass blähende Stoffe in der Ernährung der Mutter beim Stillen an das Kind übergehen. Sie müssen daher keine Nahrungsmittel meiden, die auch Sie selbst gut vertragen.



**Sie müssen in der Stillzeit keine Speisen meiden.  
Essen Sie gesund, ausgewogen und mit Genuss!**

## Unterstützende Lebensmittel zur Milchbildung

Bockshornkleesamen, Anis und Kümmel haben möglicherweise eine leicht milchfördernde Wirkung. Der wichtigste Beitrag zur Milchbildung ist aber das häufige und effiziente Stillen oder evt. (zusätzliches) Abpumpen der Muttermilch.

## Lebensmittel, die die Milchbildung reduzieren

Salbeitee und Pfefferminztee sollten Sie in der Stillzeit meiden.

Wenn Sie sich vegan oder durch alternative Ernährungsformen ernähren, empfehlen wir Ihnen eine Ernährungsberatung durch eine kompetente Fachperson. So kann geklärt werden, ob und welche Nahrungsergänzung (insbesondere Vitamin B12) Sie benötigen, um sich und Ihr Baby mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.



# Genuss- und Suchtmittel

## Koffeinhaltige Getränke

Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Cola) können beim Baby Unruhe verursachen. Ca. zwei Tassen Kaffee pro Tag sind üblicherweise kein Problem.

## Alkohol bitte meiden

Alkohol geht rasch in die Muttermilch über. Zu besonderen Anlässen können Sie eventuell ein Gläschen Sekt, Wein oder Bier nach dem Stillen genießen – meiden Sie jedoch hochprozentige Getränke.

## Nikotin

Verzichten Sie, wenn möglich, in der Stillzeit auf das Rauchen. Oft gelingt das Einschränken oder Abgewöhnen des Rauchens in der Schwangerschaft oder Stillzeit leichter als zu anderen Zeiten. Rauchen Sie so wenig wie möglich und wenn, dann nach der Stillmahlzeit. Mäßiges Rauchen hat weniger Nachteile für Ihr Baby als das frühzeitige Abstillen.

## Wichtig:

**Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung!**  
**Auch Passivrauchen ist schädlich für das Baby.**

## Beikosteinführung

Muttermilch ist die natürliche, optimale Ernährung für Ihr Baby und reicht in den ersten sechs Lebensmonaten als einzige Nahrung aus. Wenn Sie nicht stillen, deckt Säuglingsanfangsnahrung (am besten „Pre-Nahrung“ im gesamten ersten Lebensjahr) allein den Nährstoffbedarf im ersten Lebenshalbjahr ab.

**Zusätzlich zum Stillen (oder Pre-Nahrung) sollten Sie ab dem siebten Lebensmonat (spätestens 26. Lebenswoche) mit der Beikost beginnen.**

Manche Kinder sind schon früher dazu bereit, dann darf ab dem 5. Lebensmonat (frühestens 17. Lebenswoche) begonnen werden.



Parallel zur Beikost sollten Sie weiterstillen bzw. dem Baby Pre-Nahrung geben, falls Sie nicht (mehr) stillen.

Ihr Baby ist reif für die Beikost, wenn es

- Interesse am Essen hat
- mit geringer Unterstützung angelehnt sitzen kann
- sich vom Rücken auf den Bauch und zurück drehen kann
- das Essen nicht mit der Zunge wegstößt
- das Essen mit der Hand zum Mund führen kann.

Bieten Sie Beikost als Brei oder Fingerfood an. Beginnen Sie mit kleinen Mengen. Sie wählen für das Baby geeignete Speisen aus, Ihr Kind entscheidet, was und wieviel es davon nimmt. Lassen Sie Ihr Baby mit dem Essen niemals alleine.

Beginnen Sie mit Lebensmitteln, die viel Eisen und Zink enthalten (Fleisch, Getreide) und nährstoffreichen Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Getreide).

**Ihr Kind wird mit Neugier zu essen beginnen, lernt von Ihnen und soll ein entspanntes Essen in Gemeinschaft kennenlernen.**

**Informationen:**

[www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at)

## Die Seele nach der Geburt

Die Geburt eines Kindes ist für jede Frau und jede Familie ein großes Ereignis. Es braucht Zeit und Geduld, dass Sie als „neugeborene Familie“ zusammenfinden. Die meisten Eltern sind mit einer Vielzahl an intensiven und oft ambivalenten Gefühlen konfrontiert

### **Sorgen Sie gut für sich selbst**

Es erfordert viel Zeit und Geduld, sich dem Baby zu widmen. Gönnen Sie sich immer wieder kurze Auszeiten, in denen Sie sich Gutes tun. Die Pflege Ihres Kindes mit Achtsamkeit und Ruhe kann ein schönes Ritual werden.



## Nehmen Sie sich Zeit

Auch wenn Ihr Umfeld sehr gespannt ist, Ihr Baby kennen zu lernen, dürfen Sie das Tempo bestimmen. Wohltuende Kontakte mit der Familie, Freunden und anderen Müttern/Eltern sind in der Zeit nach der Geburt besonders wichtig.

Manchmal erleben Frauen in den ersten Tagen nach der Geburt starke Stimmungsschwankungen, sind vermehrt traurig und müssen öfter weinen. Dieser „Babyblues“ tritt bei vielen Müttern auf und ist normal. Er begleitet ihre Anpassung an die neue Lebenssituation nach der Geburt.

Manchmal bleiben Überforderung, Selbstzweifel, Erschöpfung, Traurigkeit und Ängste über längere Wochen bestehen oder kommen einige Wochen nach der Geburt hinzu.

Wenn Sie Anzeichen dafür bei sich oder Ihrem Partner bemerken, wenden Sie sich bitte an Ihre betreuende Hebamme, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, an eine Stillberaterin oder direkt an das Krankenhaus. Dort erfahren Sie, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt und wie Sie Kontakt aufnehmen können.



**Auf unserer Geburtshilfestation können wir Ihnen die Unterstützung der Psychologin oder Sozialarbeiterin anbieten. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie ein Gespräch vereinbaren möchten.**

## Wie fühlen Sie sich?

### **Checkliste** (Zutreffendes ankreuzen)

- Ich mache mir viele Sorgen um mein Baby.
- Ich weine oft.
- Ich bin sehr müde und kann trotzdem nicht schlafen.
- Ich fühle mich überfordert.
- Ich spüre meine „Muttergefühle“ nicht.
- Ich fühle mich unverstanden.
- Ich finde keine Zeit mehr für mich.
- Ich kann mein negatives Gedankenkreisen nicht stoppen.
- Ich habe oft Angst.
- Ich kann nicht mehr lachen.

Wenn mehr als vier Punkte auf Sie zutreffen, dann besteht die Möglichkeit, dass Sie an einer psychischen Krise leiden. Wir empfehlen Ihnen, mit uns Kontakt aufzunehmen.

In akuten psychischen Krisen wenden Sie sich bitte an die Krisenhilfe Oberösterreich:

Telefon +43 732 2177 (rund um die Uhr erreichbar)

**Weitere wichtige Telefonnummern  
finden Sie am Ende der Broschüre.**

## Hebammen-Nachbetreuung

Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus haben Sie zu Hause Anspruch auf Nachbetreuung durch eine Hebamme. Dieser Anspruch besteht bis acht Wochen nach der Geburt (zwölf Wochen nach Kaiserschnitt, Frühgeburt oder Mehrlingsgeburt). Im Idealfall haben Sie bereits in der Schwangerschaft Kontakt mit einer Hebamme aufgenommen und die Nachbetreuung mit ihr vereinbart.

Kosten für die Betreuung durch die Hebamme nach der Geburt übernimmt die Österreichische Gesundheitskasse oder die für Sie zuständige Sozialversicherung. Hebammen mit Kassenvertrag rechnen direkt mit Ihrer Sozialversicherung ab, wodurch für Sie keine Kosten entstehen. Hebammen ohne Kassenvertrag („Wahlhebammen“) stellen eine Rechnung an Sie, die Sie nach Bezahlung bei Ihrer Sozialversicherung einreichen können. Sie erhalten dann einen Teil der geleisteten Kosten zurück.

Weitere Informationen direkt bei Ihrer Hebamme oder auf [www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)

**Wir wünschen Ihnen ein gutes Zusammenfinden als „neugeborene Familie“ und dass Sie Ihr Baby (und seine Geschwister) mit Freude in einem gesunden und geborgenen Leben begleiten können!**

# Tagebuch für Mütter

## TAG EINS

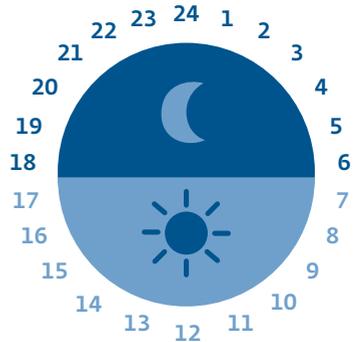
Geburtsgewicht .....

Harn

Stuhl

Pumpen

## Stillzeiten



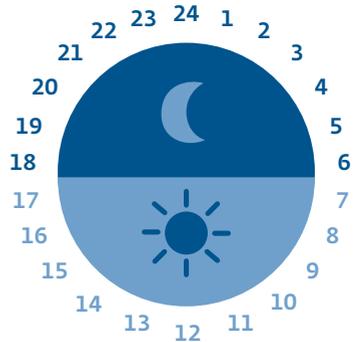
## TAG ZWEI

Gewicht .....

Harn

Stuhl

Pumpen



**Blutabnahme für „PKU-Test“**  
36 – 48 Stunden nach der Geburt

**Hüftultraschall**  
Montag, Mittwoch oder Freitag nachmittags

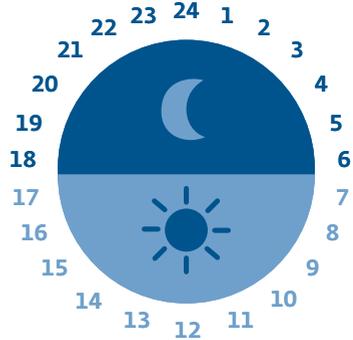
**TAG DREI**

**Gewicht** .....

**Harn**   

**Stuhl**   

**Pumpen**



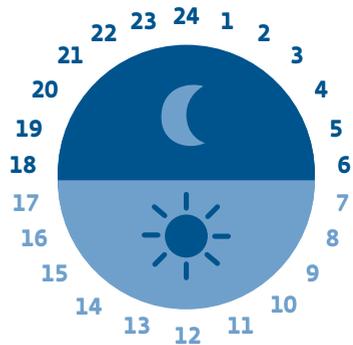
**TAG VIER**

**Gewicht** .....

**Harn**   

**Stuhl**   

**Pumpen**



**kinderärztliche Untersuchung**  
am vierten Lebenstag

**Hörtest**  
am vierten Lebenstag

## TAG FÜNF

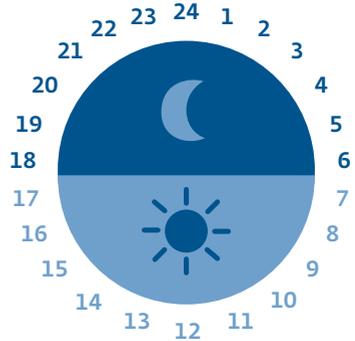
Gewicht .....

Harn ○ ○ ○ ○ ○ ○

Stuhl ○ ○ ○ ○ ○ ○

Pumpen ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○



## TAG SECHS

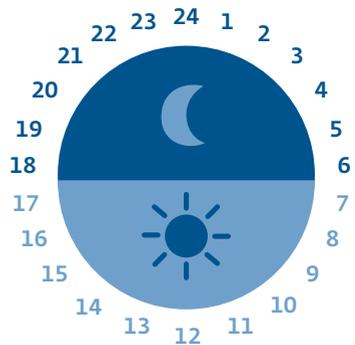
Gewicht .....

Harn ○ ○ ○ ○ ○ ○

Stuhl ○ ○ ○ ○ ○ ○

Pumpen ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○



**Ausscheidung: mind. drei Mal Stuhl und sechs Mal Harn in 24 Stunden in den ersten vier bis sechs Wochen** (voll gestillte Babys haben danach eventuell nicht mehr täglich Stuhl, die Harnausscheidung soll häufig bleiben)

# Zehn Schritte – Babyfreundlich Mütterfreundlich Familienfreundlich

Wir orientieren uns an:

„10 Schritte zum erfolgreichen Stillen“ der „Babyfriendly Hospital Initiative“ von WHO und UNICEF

Wir haben Richtlinien zur Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen. Wir sind unabhängig von Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.

Wir schulen alle Mitarbeitenden regelmäßig, um Eltern und Kinder kompetent zu begleiten.

Wir beraten werdende Eltern zum Stillen und zur Ernährung sowie zum Aufbau der Bindung zu ihrem Kind.

Mutter und Baby bleiben nach der Geburt lange und ungestört im Hautkontakt.  
Wir fördern das Stillen.

Wir unterstützen Sie beim entspannten Stillen und beim Aufbau der reichlichen Milchbildung.

Gestillte Babys bekommen keine andere Nahrung, außer, wenn es medizinisch notwendig ist.  
Wir vermeiden künstliche Sauger.

24 Stunden Rooming-in:  
Mutter und Baby bleiben Tag und Nacht zusammen.

Wir unterstützen Sie, die Bedürfnisse Ihres Babys zu erkennen und liebevoll darauf zu reagieren.

Wenn Sie sich für eine andere Ernährungsform entscheiden, beraten wir Sie individuell zur Ernährung mit der Flasche.

Wir informieren Sie, wo Sie nach der Entlassung Unterstützung erhalten und Kontakte mit anderen Eltern finden.

**Stillempfehlung:**  
**Stillen Sie Ihr Kind ausschließlich für ca. sechs Monate.**  
**Stillen Sie weiter, wenn Sie mit Beikost beginnen.**

Text angelehnt an „10 Schritte – der babyfreundliche Weg“  
<https://www.babyfreundlich.org/eltern/die-10-schritte/>

## Stillambulanz am Klinikum-Standort Wels

Stillberatung nach Terminvereinbarung  
(jederzeit möglich unter Telefon +43 7242 415 - 3378)

Montag, Dienstag und Donnerstag	08:00 bis 14:00 Uhr
Mittwoch und Freitag	12:00 bis 18:00 Uhr
Telefon +43 7242 415 - 3384	

### Stillberaterinnen IBCLC\* Wels

\*International Board Certified Lactation Consultant

Lisa Bräuml

Veronika Höller

Petra Oberaigner

Renate Odermatt

Christina Sammer

Gabriele Schmalzer

Elke Weißenhofer

Weitere Stillberaterinnen finden Sie auf [www.stillen.at](http://www.stillen.at)

### Stillgruppe Wels

Wels-Laahen, St. Franziskus Straße 1, Pfarre St. Franziskus  
am letzten Mittwoch im Monat von 9:00 bis 11:00 Uhr  
Leitung: Christina Sammer IBCLC, Veronika Höller IBCLC

Weitere Angebote von Still- und Babygruppen finden Sie unter  
[www.stillen.at/ibclc-geleitete-stillgruppen-babygruppen/](http://www.stillen.at/ibclc-geleitete-stillgruppen-babygruppen/)



Weitere Termine für Mütter- bzw. Eltern-Babygruppen sowie für Kleinkinderspielgruppen entnehmen Sie bitte den Programmen der Vereine „Eltern-Kind-Zentrum“ oder den örtlichen Eltern-Mutter-Beratungsstellen in Ihrer Gemeinde.

# Wichtige Telefonnummern und Adressen

## Klinikum-Standort Wels

Entbindung	Telefon +43 7242 415 - 3330
Geburtshilfestation	Telefon +43 7242 415 - 3378
Kinderambulanz	Telefon +43 7242 415 - 2377
ambulante Rückbildungstherapie	Telefon +43 7242 415 - 3382

## Geburtshilfliche Ambulanz

Terminvereinbarung unter Telefon +43 7242 415 - 3367

Montag bis Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr, im Notfall jederzeit

## „Frühe Hilfen“ (Unterstützung für Familien zuhause)

Montag bis Freitag von 9:00 bis 16:00 Uhr

Mag. Veronika Ehrenguber

Wels und Wels-Land, Grieskirchen, Eferding: Telefon +43 676 512 39 13

oberösterreichweit: Telefon +43 676 512 45 45

Nähere Informationen unter [www.fruehehilfen.at](http://www.fruehehilfen.at)

## Krisenhilfe Oberösterreich

Rat und Hilfe bei psychischen Krisen rund um die Uhr unter

Telefon +43 732 2177

[www.krisenhilfeooe.at](http://www.krisenhilfeooe.at)



## **Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH**

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Geburtshilfe und Stillberatung

Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels

[www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)

Ersteller: Veronika Höller IBCLC und Renate Odermatt IBCLC | Prüfer und Freigeber: Maria Elixhauser  
Version: 3 | Datum: April 2024 | Dok.-Nr. 01-04-00869