

# Tipps für Zuhause nach der Geburt

Klinik für Geburtshilfe und  
Pränataldiagnostik  
Direkt +41 56 486 21 11  
[www.ksb.ch/geburt](http://www.ksb.ch/geburt)

## Patienteninformationen

---

### Liebe Familie

Herzliche Gratulation zur Geburt Ihres Kindes. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Sie werden vom Paar zu Eltern eines Kindes oder bekommen ein weiteres Kind. Die kommende Zeit wird schön, aber auch anstrengend sein. Damit Sie optimal vorbereitet sind, haben wir diese Informationsbroschüre für Sie zusammengestellt. Sie werden von unserem kompetenten Pflegepersonal bei den verschiedenen Tätigkeiten rund um die Kinderpflege und Ernährung des Kindes unterstützt, beraten und angeleitet.

Wir bitten Sie, diese Broschüre während Ihre Aufenthaltes aufmerksam durchzulesen. Sie können sich mithilfe der Checkliste auf das Austrittsgespräch vorbereiten.



Zeit um Ihr Kind kennenzulernen: Der Aufenthalt auf der Wochenbettstation ist auch dafür bestens geeignet.

### Säuglingspflege

#### Baden

Kleinkinder müssen nicht täglich gebadet werden. Ein bis zwei Mal wöchentlich bei 37 °C ist ausreichend für eine gute Hygiene. Wichtig sind das tägliche Waschen von Gesicht und Gesäss sowie die Pflege der Hautfalten. Badezusätze sind zurückhaltend anzuwenden. Bei trockener Haut können Sie nach dem Bad ein neutrales Öl, wie z. B. biologisches Sonnenblumenöl, verwenden.

#### Augen-, Ohren- und Nasenpflege

Die Augen mit feuchtem Waschlappen vom Augenrand aussen gegen innen reinigen. Für das andere Auge einen unbenutzten Teil vom Waschlappen verwenden, um einer eventuellen Keimverschleppung vorzubeugen. Verklebte Augen mit Wasser oder Muttermilch und Waschlappen reinigen. Falls nach zwei bis vier Tagen keine Besserung eintritt, kontaktieren Sie den Kinderarzt. Ohren und Nase mit feuchter Watte, zu einem Spitz gezwirbelt, reinigen. Benutzen Sie keine Wattestäbchen, da ein Verletzungsrisiko besteht oder sich der Gehörgang verstopfen kann.

#### Nabelpflege

Die Windeln werden unter dem Nabelstumpf geschlossen. Die Gaze bei Bedarf (wenn sie feucht ist) wechseln. Nach dem Abfallen des Nabelstumpfes ist es normal, dass während einigen Tagen noch kleine Blutspuren an der Windel sichtbar sind. Der Nabel braucht dann aber keine spezielle Pflege mehr.

### **Nägel schneiden**

Die Finger- und Zehennägel einmal täglich mit Sonnenblumenöl oder anderen geeigneten Produkten einölen. Sie bleiben dann weich und kratzen weniger. Mit gebotener Vorsicht kann ein sehr langer Nagel geschnitten werden. Tipp: Schneiden Sie die Nägel, wenn das Kind schläft.

### **Wundes Gesäss**

Möglicher Grund für ein gerötetes oder wundes Gesäss kann eine Reaktion auf ein verwendetes Pflegeprodukt (Feuchttücher, Cremes oder Windeln) sein oder eine weniger sorgfältige Reinigung. Bei wundem Gesäss können Sie zur Reinigung nur Wasser verwenden – anschliessend die Haut gut trocknen, bevor die Windel verschlossen wird. Benutzen Sie eventuell zur Pflege ein geeignetes Produkt Ihrer Wahl. Um das Allergierisiko zu senken, sollten nicht zu viele verschiedene Produkte verwendet werden.

### **Intimpflege**

*Bei einem Mädchen:*

Immer von der Scheide gegen den Anus reinigen. Weisses Ausfluss oder leichte Blutungen können vorkommen und sind in den ersten Lebensstagen normal.

*Bei einem Knaben:*

Die Vorhaut des Penis nicht zurückziehen. Ihr Kinderarzt informiert Sie, ab wann das Zurückziehen zur Reinigung sinnvoll ist.

### **Urinausscheidung und Stuhlgang**

Die Urinausscheidung und der Stuhlgang sind ein guter Hinweis, ob Ihr Kind genug Nahrung bekommt. Gestillte Kinder haben in der Regel in den ersten sechs Wochen mehrmals Stuhlgang pro Tag. Ab sechs Wochen können gestillte Kinder auch einige Tage keinen Stuhlgang haben. **Der Stuhl ist relativ dünnflüssig, körnig und gelb-braun.** Kinder, die mit Pulvermilch ernährt werden, sollten jeden zweiten Tag geformten Stuhlgang haben.

Eine genügende Urinausscheidung besteht, wenn die Windeln ca. sechs Mal täglich nass sind. Bei Verdauungsproblemen wie Bauchschmerzen, geblähtem Bauch und /oder ausbleibendem Stuhlgang hilft Wärme wie z. B. warme Kirschsteinkissen oder Entspannungsbäder. Wegen Verbrennungsgefahr dürfen die Bettflaschen nicht zu heiss sein. Auch eine Bauchmassage im Uhrzeigersinn oder eine kreisende Massage an der Fusssohle sind bei Verdauungsstörungen hilfreich.

### **Temperaturregulation**

Im Nacken kann gefühlt werden, ob das Kind zu warm oder zu kalt hat. Die normale Temperatur eines Neugeborenen beträgt 36,5–37,5 °C. Als Fieber ist eine Temperatur von 38,0 °C definiert. Im Zweifelsfall kontrollieren Sie die Temperatur rektal. Heizen Sie das Kinderzimmer nicht zu stark, 18 °C ist die optimale Raumtemperatur.

Im KSB wird die Temperatur axillär gemessen. Bei Abweichung der axillären Temperatur wird rektal nachgemessen. In der Pädiatrie gilt die rektale Temperaturkontrolle als Goldstandard, daher bitten wir Sie zu Hause immer rektal zu messen.



Allen Grund zum Lachen: Säuglingspflege kann auch dem Kind Freude machen.

### **Gewichtszunahme**

Das Geburtsgewicht verdoppelt sich mit etwa vier bis sechs Monaten. Da die Möglichkeit besteht, das Gewicht beim Kinderarzt, bei der Mütter- und Väterberatung, der Stillberatung, in einer Apotheke oder der ambulanten Wochenbettbetreuung kontrollieren zu lassen, muss keine Waage besorgt werden. Es ist sinnvoll, das Gewicht des Kindes in den ersten Monaten ein bis zwei Mal pro Monat zu kontrollieren.

### **Vitamin-D-Prophylaxe**

Vitamin-D-Präparate dienen der Rachitis-Prophylaxe. Das Präparat wird ein Mal täglich gemäss ärztlicher Verordnung, vorzugsweise morgens, verabreicht. Geben Sie das Präparat auf einen Löffel und mischen Sie es mit etwas Muttermilch, Tee oder Wasser.

### **Spaziergang**

Spaziergänge sind ab dem ersten Lebenstag sowohl mit einer Tragehilfe/Tragetuch oder Kinderwagen möglich. Das Baby sollte aber den Wetterverhältnissen entsprechend angezogen und geschützt werden. Schützen Sie immer den Kopf des Kindes vor Wind, Kälte oder auch Sonne. Es gilt im ersten Lebensjahr direkte Sonnenexposition zu vermeiden. Wenn es doch einmal nicht möglich sein sollte, können Sie die Haut mit einer für Neugeborene geeigneten Sonnencreme schützen.

### **Tag- und Nachtrhythmus**

Das Baby kennt noch keinen Tag- und Nachtrhythmus. Dieser pendelt sich erst mit der Zeit ein. Klare Rituale beim abendlichen Schlafen legen zeigen Ihrem Kind den Unterschied zwischen Tag und Nacht. Schalten Sie nachts nur gedämpftes Licht ein und verhalten Sie sich ruhig. In der Nacht ist es nicht nötig, das Kind bei jeder Mahlzeit zu wickeln.



Wichtiger Beitrag: Bei der Bewegungsunterstützung sollten Sie die Reaktion und das Tempo des Neugeborenen miteinbeziehen.

### **Bewegungsunterstützung**

Die Regulation der Körperspannung ist für das Neugeborene eine ganz besondere Herausforderung. Es muss lernen, seine Körperteile ausserhalb des Mutterleibes in der Schwerkraft zu bewegen. Achten Sie darauf, bei Ihrer Bewegungsunterstützung beispielsweise beim Wickeln, Aufnehmen oder Hinlegen die Reaktion des Kindes miteinzubeziehen und das Tempo entsprechend anzupassen. Sie schaffen damit die Möglichkeit, dass Ihr Kind die Bewegungen nachvollziehen und sich in seinem Körper orientieren kann. Dies wird ihm dabei helfen, die Muskelspannung differenzierter zu regulieren und hohe Körperspannung zu lösen. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag für die Gesundheits- und Bewegungsentwicklung ihres Kindes, zum Beispiel bei Verdauungsbeschwerden.

### **Schlafposition und Positionsunterstützung**

Vorwiegend soll das Kind in Rückenlage auf einer flachen Unterlage liegen (Bett, Krabbeldecke). In der Wachphase soll es auch auf dem Bauch die Umgebung erkunden.

Damit werden die Muskeln gestärkt und andere Bewegungen wie Kopf heben, sich drehen, krabbeln usw. erlernt. Mit diesen Massnahmen wird die Entwicklung des Kindes gefördert und das Entstehen einer abgeflachten Schädelform vermieden.

### Plötzlicher Kindstod

Zur Risikosenkung des plötzlichen Kindstodes empfehlen wir folgende Massnahmen bis zum ersten Lebensjahr:

- Rückenlage des Säuglings beim Schlafen.
- Schlafzimmertemperatur 18 °C, vor allem die Heizungshitze soll vermieden werden, im Sommer sind die Zimmer wetterbedingt heisser.
- Überwärmung vermeiden.
- Schlafen im eigenen Bett, wenn möglich im Schlafzimmer der Eltern.
- Nur eine feste Matratze, keine Daunendecke, weder Kissen noch grosse Stofftiere, in welchen das Gesicht versinken kann.
- Schlafen im Schlafsack.
- Ein Schnuller ohne Zucker oder Honig kann, sobald das Stillen gut funktioniert, zum Einschlafen gegeben werden (ab dem zweiten Monat).
- Rauchfreie Umgebung.
- Stillen reduziert das Risiko.

### Bed-Sharing

Der sicherste Schlafplatz für einen Säugling ist das eigene Kinderbett im Schlafzimmer der Eltern. Eine sinnvolle Alternative stellen Kinderbetten dar, die an das elterliche Bett ange-dockt werden können. Das gemeinsame Schlafen im elterlichen Bett stellt Anforderungen an die Eltern. Der Säugling braucht Platz zum Schlafen, das Bett muss dementsprechend gross und die Matratze fest sein. Verzicht von Kissen und Fellunterlagen. Vorsicht ist geboten, wenn das Kind im Elternbett schläft und die Eltern, Alkohol, sedierende Medikamente oder Drogen konsumiert haben. Das gilt auch, wenn die Eltern krank oder übermüdet sind.

### Gelbsucht bei Neugeborenen

Ihr Neugeborenes kann in den ersten Tagen eine gelbliche Hautfarbe zeigen. Dies ist eine normale Reaktion auf die Umstellung ausserhalb des Mutterleibs und verschwindet in der Regel nach ein bis zwei Wochen ganz. Im Wochenbett wird der Wert auf der Haut gemessen und wenn nötig eine Blutuntersuchung gemacht.

### Informationen zum Stillen

#### Milchfördernde Massnahmen

- Gönnen Sie sich Ruhe.
- Stillen Sie das Kind häufiger und an beiden Brüsten.
- Stellen Sie bei jedem Stillen ein Getränk bereit (Täglicher Flüssigkeitsbedarf: ca. zwei Liter).
- Trinken Sie zwei Mal täglich eine Tasse Stilltee.
- Wärmen Sie die Brust vor dem Stillen mit einem feuchtwarmem Wickel oder unter der Dusche.
- Massieren Sie beide Brüste ausgiebig.
- Unterstützen Sie die Milchbildung durch Haferflockenmüsli am Nachmittag oder durch Milchbildungskugeln.
- Vermeiden Sie Pfefferminz- und Salbeitee, Diese wirken hemmend auf die Milchbildung.
- Wenden Sie sich an die Stillberaterin oder Wochenbettbetreuung, wenn es sich nicht einpendelt.



Eine Gelegenheit der Nähe und Ruhe: Beim Stillen sollten Sie sich Zeit für sich und Ihr Kind nehmen.



### Milchhemmende Massnahmen

- Versuchen Sie, die Stillmahlzeiten durch grössere zeitliche Abstände hinauszuzögern.
- Kühlen Sie die Brüste unmittelbar nach dem Stillen (kalter feuchter Waschlappen, Quarkwickel).
- Trinken Sie ab und zu eine Tasse Pfefferminz- oder Salbeitee.
- Tragen Sie einen gut sitzenden BH.
- Wenden Sie sich an die Stillberaterin oder Wochenbettbetreuung.

### Abstillen

Wenn der Moment gekommen ist, an dem Sie abstillen möchten, empfehlen wir Ihnen zu einem natürlichen, langsamen Abstillen. Das bedeutet, dass die Stillmahlzeiten langsam durch andere Nahrung ersetzt werden. Trinken Sie in dieser Phase zwei bis drei Tassen Pfefferminz- oder Salbeitee, um den Vorgang des Abstillens zu unterstützen. Wenden Sie kalte Wickel an. Die Stillberaterin steht Ihnen gerne mit weiteren Ratschlägen zur Verfügung.

### Aufbewahren der Muttermilch

Abgepumpte Muttermilch kann im hinteren Teil des Kühlschranks drei Tage (72 Stunden) aufbewahrt werden. Im Gefrierfach des Kühlschranks ist sie drei Monate und in der Kühltruhe (-20 °C) bis zu sechs Monaten haltbar. Tauen Sie die gefrorene Milch langsam im Kühlschrank oder im lauwarmen Wasser auf. Niemals die Milch in der Mikrowelle oder in der Pfanne auftauen und erwärmen. Es werden wertvolle Nährstoffe und Vitamine zerstört. Die aufgetaute Milch ist 24 Stunden im Kühlschrank haltbar. Aufgewärmte Milch sofort verwenden, eventuelle Reste müssen weggeschüttet werden.

### Ernährung

Stillen wie Schöppeln sind eine gute Gelegenheit für Zuwendung und Nähe. Nehmen Sie sich Zeit und geniessen Sie diese zusammen. Für die Stimulation des Kindes und zur Abwechslung

Ihrer Körperhaltung empfiehlt es sich, das Kind mal auf dem linken und mal auf dem rechten Arm zu halten.

### Schoppenzubereitung

#### Die sieben wichtigsten Schritte

- Waschen Sie sich die Hände. Sterilisieren Sie den Schoppen, den Sauger und den Ring fünf Minuten mindestens drei Mal/Woche.
- Erwärmen Sie sauberes Wasser auf 45 °C.
- Geben Sie das erwärmte Wasser in den Schoppen.
- Fügen Sie die genaue Menge Milchpulver mit dem dazugehörigen Messlöffel hinzu.
- Verschiessen Sie zum Schütteln den Schoppen, damit sich Wasser und Pulver gut vermischen.
- Überprüfen Sie die Temperatur der Milch, indem Sie ein paar Tropfen auf Ihr Handgelenk geben.
- Reinigen Sie nach der Mahlzeit den Schoppen, den Sauger und den Ring sorgfältig und decken Sie diese bis zur nächsten Mahlzeit zu.

#### Weitere Tipps

- Die Sauger sollten etwa alle zwei Monate erneuert werden.
- Verschiessen Sie die Milchpulverpackung nach dem Gebrauch wieder gut und brauchen Sie das Pulver innerhalb von drei Wochen auf.

#### Nicht empfohlen

- Das Kind hat seinen Schoppen nicht leer getrunken? Bewahren Sie die Milch nicht bis zum nächsten Mal auf, sondern schütten Sie diese weg!
- Schoppen nicht in der Mikrowelle erhitzen! Die Flüssigkeit kann in der Mikrowelle nicht gleichmässig erwärmt werden und das Kind könnte sich verbrennen.
- Improvisieren Sie nicht: Befolgen Sie die Zubereitungs- und Aufbewahrungsanweisung sowie die Dosierung auf der Packung.

### **Gut zu wissen!**

Bereiten Sie den Schoppen immer erst kurz vor dem Essen zu.

### **Steigerung der Trinkmenge**

In den ersten Lebenstagen wird die Milchmenge langsam bis zu einer Tagestrinkmenge von ca. einem Sechstel des Kindsgewichtes gesteigert.

### **Hygiene von Stillhilfsmitteln, Schoppen, usw.**

- Nach Gebrauch erst kalt auswaschen, dann heiss ausspülen.
- Ein Mal täglich mit Spülmittel reinigen
- Ein bis zwei Mal wöchentlich auskochen, sterilisieren oder im Geschirrspüler bei min. 60 °C) waschen. Tipp: Ein paar Tropfen Zitronensaft im Wasser verhindern Kalk flecken.
- Sauber und trocken lagern.

### **Ratschläge für die Eltern**

#### **Rollenwechsel und Psyche der Mutter**

Die Geburt eines Kindes ist wahrscheinlich eines der freudigsten Ereignisse in Ihrem Leben. Nach der Geburt des ersten Kindes ist der Rollenwechsel von einer meist berufstätigen Frau zur Mutter einschneidend und häufig verbunden mit starken emotionalen Schwankungen. Zudem erwartet die Gesellschaft eine strahlende und glückliche Mutter. Das Kind fordert und braucht die Eltern Tag und Nacht. Es ist möglich, dass Gefühle wie Traurigkeit und Überforderung Überhand nehmen. Das ist ganz normal und geht in den meisten Fällen wieder vorbei. Allerdings: Auf rund 15 Prozent der Mütter trifft das nicht zu.

### **Folgende Symptome können auf eine postpartale psychische Erkrankung hinweisen:**

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Stimmungsschwankungen
- Antriebslosigkeit und Leere
- Konzentrationsprobleme
- Schlaf- und Appetitsstörungen
- körperliche Beschwerden
- Aggressionen
- Schuldgefühle
- keine oder ablehnende Gefühle gegenüber ihrem Kind
- Ängste und Panikattacken
- Suizidgedanken

Haben Sie diese Gefühle, dann müssen Sie sich nicht schämen. Sie leiden möglicherweise an einer Krankheit, die jährlich rund 13`000 Frauen betreffen.

### **Perinatale psychische Erkrankungen:**

- Können jeden treffen.
- Können erst Wochen oder Monate nach der Geburt einsetzen
- Brauchen Beachtung und Behandlung
- Können geheilt werden

Scheuen Sie sich nicht, an geeigneter Stelle Hilfe anzufordern, z. B. bei Ihrem Gynäkologen, dem Hausarzt, Ihrer Hebamme, Wochenbettpflegenden, Stillberaterin oder der Mütter-Väter-Beraterin.

**Bitte beachten Sie bei Symptomen folgenden [Link](#) oder den QR-Code zur «PPD Krisen-App mit Selbsttest».**



### **Ruhe und Erholung**

Durch ein Kind sind Sie nun nicht mehr so ungebunden. Versuchen Sie sich, bewusst Zeit für sich und als Paar zu nehmen. Versuchen Sie, auch Zeit für Ruhe und Erholung einzuplanen. In dieser Zeit sollte eine Ihnen vertraute Person Ihr Kind betreuen. Auch körperlich sollten Sie sich während der ersten sechs Wochen schonen und anstrengende Arbeiten nach Möglichkeit delegieren.

### **Pflege Dammverletzungen oder Kaiserschnittnarbe**

Die Fäden der Dammverletzungen oder der Kaiserschnittnaht werden sich von alleine auflösen und müssen aus diesem Grund nicht entfernt werden. Die Steristrip auf der Kaiserschnittnarbe können Sie nach einer Woche entfernen. Die Narbe braucht zwar keine spezielle Behandlung mehr, kann aber regelmässig mit Öl oder einer Creme gepflegt werden.

### **Ernährung**

Für Ihr Wohlbefinden ist es wichtig, auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu achten. Essen Sie das, was Sie gerne essen und gut vertragen. In der Regel verträgt das gestillte Neugeborene dies auch gut. Eine bewusste Abmagerungskur sollte während der Stillzeit vermieden werden.

### **Wochenfluss**

Der Wochenfluss dauert vier bis sechs Wochen. Duschen und Baden ist während dieser Zeit erlaubt. Es sollten keine Tampons verwendet und keine Scheidenpülungen durchgeführt werden. Ein leichter Blutabgang bis vier Wochen nach der Geburt ist nichts Ungewöhnliches. Die erste Regelblutung kann bereits während der Stillzeit auftreten. Im Allgemeinen erfolgt sie aber erst nach dem Abstillen.

### **Körperliche Beschwerden**

Beim Auftreten von Beschwerden, Fieber, Ausfluss, Blutungen, Brustschmerz oder

Krankheitsgefühl sollten Sie Ihren Arzt oder Ihre Wochenbettbetreuung um Rat fragen. Gleiches gilt, wenn die Regelblutung innert acht Wochen nach Ende der Stillzeit nicht eintritt oder wenn sich anfängliche Probleme mit dem Halten von Stuhl und Urin (Kontinenzprobleme) nicht bessern.

### **Geburtserlebnis**

Nicht immer verläuft die Geburt wie vorgestellt oder Sie haben nach der Geburt noch Fragen. Falls Sie in der Zeit des Wochenbetts oder auch danach das Bedürfnis haben, die Geburt oder die Abläufe unter der Geburt nochmals zu besprechen oder sich erklären zu lassen. Insbesondere wenn Sie die Geburt als nicht gut erlebt haben, empfehlen wir Ihnen, das Gespräch mit uns (Hebamme/Arzt/Chefarzt) zu suchen, um die Abläufe und das Vorgehen besser verstehen zu können oder besser verarbeiten zu können.

### **Sexualität nach der Geburt**

Bei frischgebackenen Müttern ist die Lust auf Geschlechtsverkehr in den ersten Wochen nach der Geburt häufig vermindert. Das kann an Hormonen liegen, die der Körper während der Stillzeit vermehrt ausschüttet. Es gibt aber auch ganz andere Gründe: Angst vor Schmerzen, Übermüdung, postnatale Depression oder

Über folgenden [Link](#) oder untenstehenden QR-Code gelangen Sie zu einem Video mit wertvollen Tipps zum Alltagsverhalten und ersten Beckenbodenübungen für die Zeit nach der Geburt Ihres Kindes.



das Gefühl, noch nicht attraktiv genug für den Partner zu sein. Es kann aber auch sein, dass die Frau mit ihrer neuen und intensiven Aufgabe als Mutter erfüllt ist und das Bedürfnis nach Sex erst nach einigen Wochen oder Monaten wieder aufkommt. Männer müssen manchmal erst verarbeiten, was sie im Gebärmutter erlebt haben. Einige haben Angst, ihrer Partnerin Schmerzen zuzufügen. Meist schwinden diese Befürchtungen nach einiger Zeit. Die Geburt und insbesondere das Stillen verändern den Hormonhaushalt. Das führt bei vielen Frauen zu einer trockenen Scheide. Während des Geschlechtsverkehrs kann das Schmerzen verursachen. Gleitmittel können helfen, bis sich der Hormonhaushalt eingependelt hat und der Körper wieder mehr natürliches Sekret produziert. Sie sollten sich dennoch Zeit für Zweisamkeit und Zärtlichkeit nehmen. So können sie sich langsam wieder annähern. Im Laufe des ersten Jahres nach der Geburt normalisieren sich Lust und Sexualleben bei den meisten Paaren wieder.

### **Empfängnisverhütung**

Die Stillzeit gewährt keinen sicheren Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft. Bitte besprechen Sie deshalb auch Fragen zur Familienplanung mit Ihrem Arzt.



Zeit zum Kuscheln: Väter müssen sich erst in ihrer neuen Rolle zurechtfinden.

### **Vaterrolle**

Sechs bis acht Wochen nach der Geburt heilen die Geburtswunden, der weibliche Körper stellt sich hormonell wieder um. In den ersten Tagen sind die meisten Frauen erholungsbedürftig. Sie müssen die Anstrengungen der Geburt und die körperlichen Anpassungsvorgänge danach verkraften. Der Körper läuft auf Hochtouren und braucht zugleich Schonung und Pflege. Sie als Vater können einen ruhigen Start ins Familienleben fördern, indem Sie den Vaterschaftsurlaub und allenfalls weitere Ferientage beziehen. Jetzt ist die Zeit, das Kind gemeinsam kennenzulernen und die neue Lebenssituation zu begrüßen. Das Vaterwerden, stellt das bisherige Leben auf den Kopf. Überraschungen und Enttäuschungen bleiben nicht aus. Das ist ganz normal. Gelingt es nicht, sich auf die veränderte Lebenssituation einzustellen, können Gefühle der Niedergeschlagenheit und Versagensängste überhandnehmen. Von depressiven Verstimmungen nach der Geburt sind mehr Väter betroffen als bisher angenommen. Depressive Verstimmungen machen sich durch erhöhte Reizbarkeit, Erschöpfung und Schlafstörungen sowie Gefühle der Freudlosigkeit, Antriebs- und Konzentrationsschwäche bemerkbar. Wenn sie solche Gefühle bei sich wahrnehmen, sprechen sie mit der nachsorgenden Fachperson oder ihrem Hausarzt.

### **Nachbetreuung und wichtige Termine**

Für folgende Nachkontrollen müssen Sie einen Termin vereinbaren:

- Kinderarzt nach vier Wochen
- Eventuell zusätzlich einen Termin für Hüftultraschall des Babys nach vier bis sechs Wochen
- Frauenarzt nach sechs Wochen

### **Nachbetreuung im Wochenbett**

Nach dem Spitalaufenthalt empfehlen wir Ihnen eine ambulante Betreuung durch eine Hebamme



oder eine Pflegefachfrau. Die Kosten für die Besuche der ambulanten Betreuung sind von der Grundversicherung gedeckt. In einigen Kantonen gibt es die Bereitschaftsdienstentschädigung. Sie finden eine geeignete Fachperson unter den Internetadressen:

[www.hebammensuche.ch](http://www.hebammensuche.ch)

[www.wochenbettbetreuung.ch](http://www.wochenbettbetreuung.ch)

### Hauspflege

Die Hauspflegerin unterstützt Sie bei Bedarf in der Haushaltsführung, bei den täglich anfallenden Arbeiten, Säuglingspflege sowie der Zubereitung von Mahlzeiten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Versicherungsleistungen. Eine Beitragszahlung erfolgt nur mit einem ärztlichen Zeugnis.

### Mütter- und Väterberatung

Wir informieren mit ihrer Zustimmung Ihre lokale Beraterin mittels einer Austrittsmeldung. Sie wird sich daraufhin telefonisch bei Ihnen melden. Die Adresse erhalten Sie vor Ihrem Austritt.

### Babymassagekurs

Es besteht die Möglichkeit im KSB einen Babymassagekurs zu besuchen. Falls Sie interessiert sind, verlangen Sie bitte die Broschüre «Babymassage».

### Stillberatung

Die WHO empfiehlt ein ausschliessliches Stillen während sechs Monaten. Wir bieten dazu eine weiterführende Betreuung durch unsere Stillberaterinnen an. Die Krankenkasse übernimmt drei Beratungen. Zögern Sie nicht, bei Problemen und Fragen rund ums Stillen und Abstillen unser Angebot in Anspruch zu nehmen. Stillen mit Beginn von Beikost ab sechs Monaten darf so lange durchgeführt werden wie es für Mutter und Kind stimmt.

*Öffnungszeiten:*

Montag – Freitag: 9 – 17 Uhr

### Rückbildungsgymnastik

Durch Schwangerschaft und Geburt wird die Beckenboden- und Bauchmuskulatur belastet. Mit Körperarbeit wird die Rückbildungsphase unterstützt und der Körper wieder für Ihren Lebensalltag gestärkt. Wir empfehlen deshalb, einen Kurs für Rückbildungsgymnastik, frühestens ab der achten Woche nach der Geburt zu besuchen.

*Anmeldung:*

Sekretariat Gebärabteilung

Montag – Freitag, 8 – 12 Uhr, Tel. 056 486 35 81

oder per Mail: [gebaerabteilung@ksb.ch](mailto:gebaerabteilung@ksb.ch)

### Checkliste

Während Ihres Aufenthaltes bei uns lernen Sie vieles im Umgang mit der Pflege und Ernährung Ihres Kindes. Mit Hilfe dieser Checkliste können Sie sich vor dem Austritt vergewissern, ob Sie alle nötigen Informationen für einen guten Start zu Hause bekommen haben.

Bitte bereiten Sie sich für das Austrittsgespräch vor, in dem Sie die Themen der Checkliste durchgehen:

- Wir wissen, wie wir unser Kind pflegen müssen (inkl. Nabelpflege).
- Wir wissen, worauf wir beim Schlaf unseres Kindes achten müssen (Schlafposition etc.).
- Wir wissen, nach welcher Zeit die Nachkontrollen beim Gynäkologen und beim Kinderarzt stattfinden.
- Ich weiss, wohin ich mich wenden muss, bei Beschwerden wie hohem Fieber, Brustschmerzen, starken Blutungen, übelriechendem Ausfluss.
- Wir wissen, welche Hygienemassnahmen im Umgang mit Schnuller, Schoppenflasche und Stillhilfsmittel nötig sind.
- Wir wissen, wie wir erkennen, dass unser Kind genügend Nahrung zu sich genommen hat.

- Wir wissen, wie wir unser Kind beruhigen können.
- Ich kenne die Symptome der postpartalen Depression und weiss, wo ich melden kann.

#### Für stillende Mütter

- Ich weiss, wann ich die verschiedenen Stillpositionen anwenden kann.
- Ich weiss, was ich bei zu viel oder zu wenig Milch machen kann.
- Ich weiss, was ich bei einem beginnenden Milchstau unternehmen muss.
- Ich weiss, wie ich abgepumpte Muttermilch lagern muss.
- Ich weiss, wie ich mit Stillen (eventuell Pumpen) in den nächsten Tagen weiterfahren soll.

#### Für Eltern, die ihr Kind mit Schoppen ernähren

- Wir wissen, wie wir einen Schoppen zubereiten müssen.
- Wir wissen, welche Trinkmenge unser Kind aktuell benötigt.
- Wir wissen, welche Säuglingsmilch wir unserem Kind verabreichen müssen.

#### Haben Sie noch Fragen?

Gerne stehen wir Ihnen jederzeit für weitere Auskünfte zur Verfügung. Wenden Sie sich vertrauensvoll mit Ihren Fragen und Anliegen an die für Sie zuständigen Ärztinnen und Ärzte sowie das Pflegepersonal.

### Wichtige Notfallnummern

#### Sprechstunden allgemein

Telefon 056 486 35 50 (Bürozeiten)

#### Chefarztsprechstunde

Telefon 056 486 35 57 (Bürozeiten)

#### Stillambulatorium KSB

Telefon 056 486 29 45 (Bürozeiten)

#### Wochenbettstation

Telefon 056 486 27 41

#### Frauenarzt KSB bei Notfällen

Telefon 056 486 21 11

#### Kinder- und Jugendnotfälle (Medgate Kids Line)

Falls Ihr Kind krank ist und Sie einen Arzt benötigen, wenden Sie sich erst an Ihren Kinderarzt. Für Notfälle gibt es ein gebührenpflichtiges Beratungstelefon:

Telefon 0900 131 131 (3.23 CHF/Min.)

Prepaid 0900 131 132 (3.23 CHF/Min.)

#### Sanitätsnotruf

Telefon 144

#### Toxikologisches Informationszentrum (Giftinfos)

Telefon 145, [www.toxi.ch](http://www.toxi.ch)

#### Elternnotruf

Telefon 0848 35 45 55, [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

#### Schweiz. Fachverband Mütter- und Väterberatung

[www.sf-mvb.ch](http://www.sf-mvb.ch) (hier finden Sie die Beratungsstelle in Ihrer Nähe). Für den Kanton Aargau erhalten Sie beim Austritt eine separate Broschüre.

#### Hebammenbetreuung

[www.hebammensuche.ch](http://www.hebammensuche.ch)

#### Wochenbettbetreuung

[www.wochenbettbetreuung.ch](http://www.wochenbettbetreuung.ch)

#### Informationen zu postnataler Depression

[www.postnatale-depression.ch](http://www.postnatale-depression.ch)