

Fachinformation



Das Wochenbett

Inhalt

Die Mutter

- 5 Der Körper nach der Geburt
- 7 Übungen für den Beckenboden
- 8 Tipps für den Beckenboden

Stillen

- 10 Empfehlung zum Stillen

Das Baby

- 12 Gut zu wissen...
- 15 Gesundheitstipps
- 16 Das frühe Säuglingsschreien

Unterstützung und Beratung

- 18 Frei praktizierende Hebammen
- 19 Mütter- und Väterberatung

.....

Wir gratulieren Ihnen herzlich zur Geburt Ihres Kindes. Geniessen Sie die ersten gemeinsamen Momente mit Ihrem Neugeborenen. Solange Sie bei uns in der Frauenklinik sind, kümmern wir uns um alles andere.

Als «Wochenbett» wird die Zeit direkt nach der Geburt bis sechs Wochen danach bezeichnet. Es handelt sich dabei um eine intensive Zeit. Nicht nur, weil jetzt das Baby da ist, das von Ihnen abhängig ist und Gefühlstürme bei Ihnen auslöst, sondern auch weil mit Ihrem Körper viel passiert. In den ersten Tagen nach der Geburt kommt die Milchbildung in Gang und die Gebärmutter beginnt, sich zu verkleinern.

Haben Sie Vertrauen zu Ihrem Körper! Er ist ein Wunderwerk der Natur und diese Veränderungen passieren automatisch und natürlich. Ihr Körper produziert jetzt andere Hormone als während der Schwangerschaft. Durch diese Hormonumstellung werden die Rückbildung unterstützt, die Milchbildung gefördert und Ihre Gefühle zum Kind beeinflusst.

Trotzdem ist es wichtig, dass Sie sich in der ersten Zeit nach der Geburt viel Ruhe gönnen. Lassen Sie sich verwöhnen und beanspruchen Sie Hilfe von aussen. Hören Sie aber vor allem auf Ihren Körper und überfordern Sie ihn nicht.

In dieser Broschüre geben wir Ihnen gerne einige nützliche Tipps fürs Wochenbett und für die erste Zeit mit Ihrem Baby.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!
Das Team der Geburtshilfe See-Spital



Die Mutter

Der Körper nach der Geburt

Wochenfluss

Der Wochenfluss dauert in der Regel höchstens vier bis sechs Wochen. Er rührt daher, dass sich die Gebärmutter zu ihrer normalen Grösse zurückzieht. Dort, wo sich die Plazenta in der Gebärmutter abgelöst hat, verheilt das Gewebe und scheidet dabei Blut, Sekret und abgestorbene Gewebstückchen aus. Der Wochenfluss ist am Anfang stark und blutig, wird dann aber zusehends schwächer und verändert sich in Konsistenz und Farbe.

Bezüglich Körperpflege empfehlen wir Ihnen:

- Verwenden Sie für die Pflege des Intimbereichs am besten nur Wasser oder PH-neutrale Produkte, jedoch keine Seife.
- Duschen ist von Beginn weg erlaubt. Auch auf Vollbäder müssen Sie nicht verzichten, wenn Sie Lust darauf haben.
- Benutzen Sie Binden anstelle von Tampons.

Menstruation

Während der Stillzeit ist eine erste Regelblutung möglich, die stärker, länger oder schwächer ausfallen kann als vor der Schwangerschaft.

Verhütung

Stillen ist kein sicherer Empfängnischutz! Besprechen Sie das Thema «Verhütung» mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin in der Nachkontrolle.

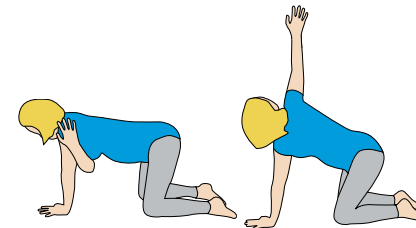
Rückbildung

Der Beckenboden wird in der Schwangerschaft und unter der Geburt belastet und geschwächt. Es ist daher wichtig, dass die Muskulatur nach der Geburt wieder aufgebaut wird. Beginnen Sie bereits in den ersten Tagen nach der Geburt mit der Aktivierung des Beckenbodens. Sie finden dazu auf den folgenden Seiten Übungen und Tipps zur Schonung des Beckenbodens. Wir empfehlen Ihnen, frühestens acht Wochen nach der Geburt einen Kurs für die Rückbildung zu besuchen. Geben Sie Ihrem Körper bis dahin Zeit! Für einen Kurs ist es nie zu spät. Zu früh zu beginnen, ist hingegen nicht sinnvoll. Kurse des See-Spitals finden Sie auf unserer Website <http://geburten.see-spital.ch> > Kurse

Übungen für den Beckenboden

1. Die Rüssel-Übung

Bei Milcheinschuss oder gespannten Brüsten:



1 lange ausatmen

2 tief einatmen

2. Die Angeberkreis-Übung

Zur Anregung des Kreislaufs und zur Thromboseprophylaxe: auf dem Rücken liegend mit den Füßen grosse Kreise machen.



Beckenboden sanft anspannen «tick» und wieder loslassen «tack»

4. Die Baumstamm-Übung

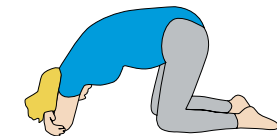
Gesäss- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen:



Die Muskulatur von der Ferse bis zum Gesäss, einem Baumstamm ähnlich, anspannen, sodass sich die Knie vom Boden hochheben. Kissen unter dem Bauch verhindern, dass Druck auf die Brust ausgeübt wird.

5. Die 4/4-Takt-Übung

Beckenbodentraining in maximal unbelasteter Position:



1 Beckenboden um linken Sitzbeinhöcker anspannen – loslassen

2 Beckenboden um rechten Sitzbeinhöcker anspannen – loslassen

3 runden Rücken («Katzenbuckel») machen und Sitzbeinhöcker leicht zusammenschieben – Spannung halten

4 angespannten Beckenboden Richtung Kopf «einsaugen» – Spannung loslassen

Tipps für den Beckenboden

Tipp 1: Sich aufsetzen und hinlegen

Setzen Sie sich immer über die Seite auf und legen Sie sich über die Seite hin. Spannen Sie den Beckenboden an und atmen Sie aus, wenn Sie sich aufsetzen oder hinlegen.



Tipp 2: Kinderwagen schieben

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung und einen wachen Beckenboden. Schieben Sie den Kinderwagen nahe am Körper.



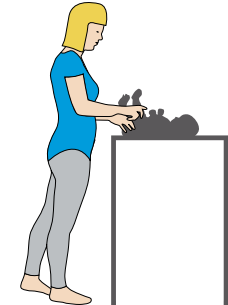
Tipp 3: Heben und tragen

Stellen Sie sich hüftbreit mit geradem Rücken und gebeugten Knien hin. Spannen Sie den Beckenboden an und ziehen Sie den Bauchnabel ein. Heben Sie die Last beim Ausatmen nahe am Körper an.



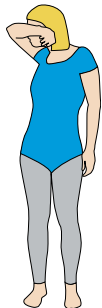
Tipp 4: Wickeln

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung und einen wachen Beckenboden. Stehen Sie nahe am Wickeltisch.



Tipp 5: Niesen und husten

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Spannen Sie aktiv den Beckenboden an. Drehen Sie den Kopf beim Husten und Niesen zur Seite.



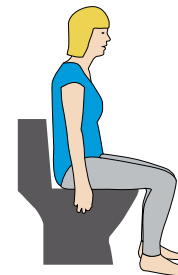
Tipp 6: Zähne putzen

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung mit Schrittstellung. Aktivieren Sie den Beckenboden und ziehen Sie den Bauchnabel ein.



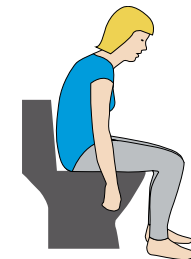
Tipp 7: Blase entleeren

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Die Füße haben Bodenkontakt. Lassen Sie den Beckenboden los und den Urin fließen. Nicht pressen! Spannen Sie den Beckenboden beim Händewaschen an.



Tipp 8: Darm entleeren

Entspannen Sie sich und machen Sie einen runden Rücken. Die Füße haben Bodenkontakt. Schieben Sie den Stuhl, wenn nötig, beim Ausatmen leicht zum Darmausgang. Aktivieren Sie den Beckenboden beim Händewaschen.



Empfehlungen zum «Stillen»

Häufigkeit

Mindestens 6 bis 8 Stillmahlzeiten in 24 Stunden sind optimal. Es kann gut sein, dass Ihr Kind abends in kürzeren Abständen gestillt werden will. UNICEF/WHO und die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie empfehlen, Kinder in den ersten sechs Lebensmonaten ohne zusätzliche Flüssigkeitszufuhr zu stillen.

Trinkmenge des Kindes

Wird Ihr Kind ausschliesslich durch Stillen ernährt, ist die Trinkmenge unbeschränkt. Die Zufriedenheit Ihres Kindes und dessen regelmässige Gewichtszunahme bestätigen eine genügende Nahrungsaufnahme. Es ist möglich, dass es Phasen gibt, in denen Sie zu viel Milch haben oder auch zu wenig, bspw. während einer Wachstumsphase Ihres Kindes.

Tipps bei zu viel Milch:

- Setzen Sie Ihr Kind so oft wie möglich an.
- Trinken Sie Pfefferminz- und/oder Salbeitee.
- Streichen Sie die Muttermilch aus.
- Beginnen Sie evtl. mit Entlastungspumpen.
- 14 Tage nach der Geburt hat sich die Milchmenge reguliert. Wenden Sie sich bei Problemen an Ihre Stillberaterin.

Tipps bei zu wenig Milch:

- Setzen Sie Ihr Kind häufig an.
- Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich und trinken Sie zusätzlich dreimal täglich Stilltee.
- Essen Sie gesund.
- Massieren Sie Ihre Brüste (z. B. mit Weleda Stillöl®).
- Gönnen Sie sich viel Ruhe und vermeiden Sie Stress, bis Sie wieder genug Milch haben.

Pflege der Brust

Kontrollieren Sie regelmässig Ihre Brüste und achten Sie auf eine ausreichende Hygiene. Befeuchten Sie Ihre Brustwarzen vor und nach dem Ansetzen mit Muttermilch. Wechselnde Stillpositionen und korrektes An- und Absetzen des Babys schonen die Brustwarzen. Vermeiden Sie einen Milchstau: Die Brust sollte nach dem Stillen weich sein.

Brustbeschwerden

Bei «ungewohnten» Schmerzen, Überhitzung der Brust, Kopfweh, Gliederschmerzen, Hautrötung oder Fieber wenden Sie sich bitte an Ihre frei praktizierende Hebamme, Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder an die Stillberaterin und beachten Sie Folgendes:

- Leeren Sie Ihre Brüste (häufiger stillen: dreistündlich, Ausstreichen der Muttermilch, Entlastungspumpen).
- Massieren Sie Ihre Brüste sanft.
- Verwenden Sie vor dem Stillen feuchtwarme Wickel und nach dem Stillen Quark-Wickel.

Ernährung

Achten Sie auf eine ausgewogene und vollwertige Kost und trinken Sie genug (nach Ihrem Durstempfinden). Beginnen Sie während der Stillzeit keine Abmagerungskur. Grundsätzlich gilt: Was Sie nicht vertragen, kann auch bei Ihrem Kind zu Blähungen führen.

Stillberatung

Falls Sie Fragen zum Stillen haben oder Schwierigkeiten beim Stillen auftauchen, haben Sie die Möglichkeit, sich von unserer diplomierten Stillberaterin persönlich beraten zu lassen. Während der Stillzeit werden drei persönliche Beratungen von der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse übernommen.

Kontakt:

Stillberaterin See-Spital: Tel. 044 728 17 87
wenn keine Antwort: Tel. 044 728 17 22

Haltbarkeit der Muttermilch

Bei Zimmertemperaturen

Kolostrum:
bei 27° bis 32° C 12 Stunden

Reife Muttermilch:

bei 15° C 24 Stunden
bei 19° bis 22° C 10 Stunden
bei 25° C 4 bis 6 Stunden

Im Kühlschrank

Reife Muttermilch
bei 0° bis 4° C 3 bis 5 Tage

Tiefgekühlt

Reife Muttermilch
im Tiefkühlfach bis 2 Wochen
Tiefkühlschrank/-truhe 3 bis 4 Monate
bei Temp. unter -19° C 6 Monate

Gut zu wissen...

Schoppennahrung

Falls Sie nicht stillen können und Ihr Kind mit einer adaptierten Pulvermilch ernähren, ist es wichtig, die Hinweise auf der Packung genau zu beachten. Als tägliche Trinkmenge benötigt Ihr Baby in den ersten Wochen etwa 1/6 seines Körpergewichts.

Erbrechen

Wenn Ihr Baby die Milch erbricht, so

- lassen Sie Ihr Kind nach jedem Trinken gut aufstossen (in aufrechter Position)
- geben Sie Ihrem Kind häufigere und kleinere Trinkportionen
- lagern Sie den Oberkörper Ihres Kindes hoch (Matratze unterlegen)
- konsultieren Sie bei starkem Erbrechen (im Schwall) Ihre/n Kinderärztin/Kinderarzt.

Gewichtszunahme

Im ersten Lebensmonat nehmen Babys rund 150g bis 300g pro Woche zu.

Stuhlgang

Gestillte Säuglinge haben in den ersten vier bis sechs Wochen täglich mindestens ein- bis zweimal Stuhl, danach kann sich die Häufigkeit auf bis nur einmal pro Woche reduzieren. Säuglinge, die mit adaptierter Milch ernährt werden, sollten mindestens alle zwei Tage Stuhl absetzen.

Nabelpflege

Nachdem der Nabelstumpf abgefallen ist, kann es sein, dass Sie etwas Blut auf der Windel bemerken. Falls sich dies mehrmals wiederholen sollte, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt oder an Ihre frei praktizierende Hebamme. Wenn der Nabel nässt, desinfizieren Sie ihn zweimal täglich mit Alkohol (70%).

Baden

Bereiten Sie das Bad für Ihr Baby ohne Zusätze vor (Ausnahme: Muttermilch). Die Verwendung parfümierter Kosmetika kann das Risiko von Hautallergien erhöhen und ist deshalb für das Neugeborene nicht zu empfehlen. Ein Bad ein- bis zweimal die Woche ist für die Körperhygiene ausreichend.

Nagelpflege

Finger- und Fußnägel brauchen Sie frühestens vier Wochen nach der Geburt (gerade!) zu schneiden; cremen Sie «Spriessli» mit Lanolin-salbe, z. B. Purelan®, ein.

Schlafhaltung

Heute wird zum Schlafen Rückenlage empfohlen. Eine Zimmertemperatur von 18 bis 20° C ist ideal.

Spaziergänge

Spaziergänge sind ab sofort möglich. Ziehen Sie dem Kind der Jahreszeit entsprechende Kleider an. Kühle Hände sind normal. Die Hauttemperatur im Nacken und an der Stirn gibt Aufschluss über die Körpertemperatur. Schützen Sie das Gesicht Ihres Kindes mit einer Kopfbedeckung vor direkter Sonnenbestrahlung und vor Wind.





Gesundheitstipps

Verstopfte Nase und Schnupfen

Träufeln Sie mehrmals täglich Muttermilch oder 1 bis 2 Tropfen NaCl 0,9% (in Apotheken erhältlich) in die Nase Ihres Kindes.

Tränende Augen

Reinigen Sie gerötete und/oder tränende Augen mehrmals täglich mit frischem Wasser oder Muttermilch von aussen her gegen die Nase hin. Verbessert sich der Zustand nach zwei Tagen nicht, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Kinderarzt oder der Hausärztin auf.

Rotes oder wundes Gesäss

Wickeln Sie das Kind häufiger. Lassen Sie sein Gesäss an der Luft trocknen. Verzichten Sie auf Feuchttücher und verwenden Sie Windelunterlagen. Betupfen Sie das Gesäss mit Muttermilch oder Salbeitee und behandeln Sie die Rötung anschliessend mit fettender Creme. Decken Sie wunde, offene Stellen mit zinkhaltiger Paste ab. Konsultieren Sie bei ausbleibender Besserung die Kinderärztin oder den Hausarzt.

Fieber

Eine rektale Temperatur über 38°C ist im Neugeborenen- und Säuglingsalter nicht normal. Melden Sie sich noch am gleichen Tag bei Ihrem Kinderarzt/Hausarzt.

Erster Kinderarztbesuch

Den ersten Besuch beim Kinderarzt oder der Kinderärztin empfehlen wir Ihnen in der Regel vier Wochen nach der Geburt.

Das frühe Säuglingsschreien

Das frühe Säuglingsschreien ist ein normaler Entwicklungsschritt während der ersten drei Lebensmonate. Grund dafür ist die Unreife des zentralen Nervensystems beim Neugeborenen, das für den Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich ist. Der Säugling ist noch nicht fähig, tief zu schlafen. Dadurch kann es zu Übermüdung und einer erhöhten Reaktivität kommen. Das Schreien ist also ein Ausdruck der Überforderung.

Die bekannten «Dreimonatskoliken» sind nicht die Ursache für das Schreiverhalten, sondern vielmehr eine Folge davon, da beim Schreien Luft in den Magen-Darm-Trakt geraten kann.

Merkmale

- Vom Säuglingsschreien sind alle Neugeborenen betroffen, aber nicht alle gleich stark.
- Das Schreien tritt vermehrt in den ersten drei Lebensmonaten auf.
- Innerhalb von 24 Stunden tritt das Schreien im Durchschnitt zwei Stunden auf, vermehrt in den Abend- und späten Nachmittagsstunden.
- Beim Schreien ist eine schmerzähnliche Mimik beobachtbar.
- Der Höhepunkt der Schreiphasen tritt 6 bis 8 Wochen nach der Geburt auf, danach sind die Phasen wieder abnehmend.

Wenn Säuglinge länger als vier Monate vermehrt schreien, hat das Schreien vermutlich andere Gründe, die von einem Kinderarzt oder einer Kinderärztin beurteilt werden sollten.

Wie helfen Sie Ihrem Baby?

- Tragen Sie Ihr Baby in verschiedenen Positionen herum, zum Beispiel im Tragetuch.
- Massieren Sie seinen Bauch im Uhrzeigersinn.
- Lagern Sie Ihr Baby in Bauchlage auf warmen Wickeln, bis es sich beruhigt hat, z. B. auf einem Kirschensteinsäckchen. Dann legen Sie Ihr Kind zum Schlafen wieder in Rückenlage.

Wie helfen Sie sich selbst?

- Suchen Sie mit anderen Eltern oder Fachpersonen das Gespräch: Sich mit jemandem auszutauschen, kann bereits Entlastung bringen.
- Gestehen Sie dem Kind das Schreien zu und nehmen Sie es nicht persönlich: Ein schreiendes Kind wird oft als negativ empfunden und «muss» möglichst schnell beruhigt werden. Dabei hilft dem Säugling das Schreien, mit seiner belastenden Situation umzugehen.
- Unterstützen Sie das Baby in seinem Schlaf-Wach-Rhythmus: Lassen Sie es tagsüber in hellen Räumen und nachts im Dunkeln schlafen. Überreizen Sie es nicht mit zu vielen Eindrücken.
- Legen Sie sich für den Fall der Überforderung ein paar Strategien zu: In Kombination mit Schlafmangel kann das Schreien sehr nervenaufreibend sein. Es lohnt sich deshalb, Lösungen zu finden, die im Umgang damit helfen. Zum Beispiel können Sie das Baby ins Bettchen legen und den Raum verlassen, um sich selbst wieder zu entspannen, oder Sie rufen jemanden an, der Ihnen nahesteht, usw.
- Überdenken Sie die eigene Einstellung zum Schreien: Ein schreiendes Baby bei der Geburt ist ein Zeichen für ein gesundes und lebensfrisches Neugeborenes. In der Zeit nach der

Geburt wird das Schreien ironischerweise oft negativ gedeutet und plötzlich sieht man es als Zeichen einer möglichen Störung oder Krankheit.

Anlaufstellen

Mütter- und Väterberatung Schweiz
Tel. 044 382 30 33, www.mueterberatung.ch

Elternnotruf Schweiz, Tel. 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

Verein Schreibabyhilfe
www.schreibabyhilfe.ch

Emotionelle Erste Hilfe
www.emotionelle-erste-hilfe.org
> [krisenintervention](#)

Das Schütteltrauma

Ein Schütteltrauma ist eine massive Hirnschädigung, welche durch das Hin- und Herschütteln des ungefestigten Gehirns beim Kleinkind verursacht wird. Typisch sind innere Blutungen und Nervenschädigungen, die schwere Behinderungen oder sogar den Tod zur Folge haben können. Leichte Formen können sich in Form von Verhaltensauffälligkeiten erst im Schulalter bemerkbar machen.

Das Krankheitsbild des «Schütteltraumas» wurde 1972 offiziell anerkannt, wobei es nach wie vor ein Tabuthema darstellt. In der Schweiz sind 14 Kinder auf 100 000 Lebendgeburten betroffen. Die Dunkelziffer ist hoch.

Das Schreien wurde als Hauptursache für das Schütteln von Säuglingen erkannt.



Unterstützung und Beratung

Frei praktizierende Hebammen

Bis zum zehnten Tag nach der Geburt wird von der Grundversicherung Hebammenbetreuung bezahlt. Das heisst: Eine Fachfrau kommt, wenn nötig, einmal pro Tag zu Ihnen nach Hause. Sie führt bei Ihnen und Ihrem Kind Kontrollen durch und klärt offene und neue Fragen.

Nehmen Sie bitte frühzeitig Kontakt mit einer frei praktizierenden Hebamme in Ihrer Region auf.

www.hebammensuche.ch
www.hebamme.ch



Mütter- und Väterberatung

In der ersten, oft unerwartet anstrengenden Zeit mit Ihrem Baby und Kleinkind können Sie die Unterstützung der Mütter- und Väterberatung in Ihrer Wohngemeinde in Anspruch nehmen. Die Mütter- und Väterberaterinnen HFD (d.h. mit höherem Fachdiplom) begleiten Sie als Eltern nach dem Wochenbett und besprechen mit Ihnen alle Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Gesundheit Ihres Kindes sowie Fragen des gemeinsamen Wohlbefindens.

Beratung in Ihrer Gemeinde

Beratung bekommen Sie im Mütterberatungslokal Ihrer Gemeinde, am Beratungstelefon des Bezirks Horgen (siehe unten) oder bei individuell vereinbarten Hausbesuchen.

Termine

Um Termine im Einzugsgebiet des See-Spitals zu erfahren oder zu vereinbaren, wenden Sie sich bitte ans zentrale Beratungstelefon des Bezirks Horgen: Telefon 043 259 92 40.

Kosten

Das Angebot der Mütterberatung ist kostenlos.

Weitere Informationen

Weitere Informationen finden Sie unter www.muetterberatung.ch und www.lotse.zh.ch

Kindernotfalldienst

Wenn Sie bei einem medizinischen Notfall Ihres Kindes Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt nicht erreichen, so wählen Sie die **Notfallnummer 0900 57 57 57** (CHF 3.00/Min.). Es handelt sich bei dieser Nummer um den Kindernotfalldienst am linken Zürichseeufer.

Von 8 bis 22 Uhr ist unter der Kindernotfalldienstnummer eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt der Region linkes Zürichseeufer in ihrer/seiner Praxis erreichbar.

Von 22 bis 8 Uhr werden Sie unter derselben Nummer mit einer Ärztin oder einem Arzt der Klinik für Kinder und Jugendliche im Stadtspital Triemli verbunden.

Bei lebensbedrohlichen Situationen rufen Sie bitte den **Rettungsdienst** über Tel. **144**.

geburtshilfe@see-spital.ch
geburten.see-spital.ch

See-Spital
Frauenklinik
Asylstrasse 19
8810 Horgen
Tel. 044 728 17 02

Telefon Familienabteilung

044 728 17 22

Telefon Stillberaterin

044 728 17 87