



Die erste Zeit  
mit Ihrem Baby



Unsere Maternité... wo Leben beginnt.

«Die Geburt eines Kindes  
ist ein einzigartiges  
und unvergessliches Ereignis»

Herzlichen  
Glückwunsch!

2

## Inhalt

- p 4 Säuglingspflege
- p 8 Informationen für stillende Mütter
- p 12 Informationen für Mütter, die nicht stillen
- p 14 Ratschläge für die Heimkehr nach der Geburt
- p 15 Weitere Informationen
- p 17 Meine persönlichen Notizen

Liebe Eltern,

3

Wir gratulieren Ihnen zur Geburt Ihres Kindes und hoffen, dass Sie die Zeit mit Ihrem Kind in vollen Zügen genießen. Um Ihnen die erste Zeit dieses neuen Lebensabschnitts zu erleichtern, haben wir diese Broschüre für Sie zusammengestellt. Sie enthält nützliche Informationen und Ratschläge für Ihre Heimkehr nach der Geburt.

Wir empfehlen Ihnen, die Broschüre aufmerksam durchzulesen und das Pflegepersonal anzusprechen, wenn Unklarheiten auftauchen.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt!

Das Team der Maternité  
des Daler-Spitals



## Säuglingspflege

### Baden/Waschen

Es ist nicht nötig, Ihr Baby täglich zu baden. Babyhaut ist empfindlich, daher genügt es, Ihr Kind 2-3 Mal pro Woche zu baden. Das tägliche Waschen von Gesicht, Gesäss und Hautfalten ist jedoch wichtig. Bei trockener Haut können Sie neutrales Öl wie z.B. Traubenkernöl verwenden.

### Augen-, Ohren- und Nasenpflege

Die Augen mit einem sauberen, feuchten Tüchlein reinigen. Wichtig: Verklebte Augen mit abgekochtem kaltem Wasser, Schwarztee oder physiologische Kochsalzlösung waschen und dabei für jedes Auge ein frisches Tüchlein benutzen. Wenn nach 48 Stunden keine Besserung eintritt, den Kinderarzt kontaktieren. Ohren und Nase wenn nötig mit selber gedrehter, kleiner, feuchter Wattekugel reinigen. **Niemals Wattestäbchen benutzen, um die Ohren Ihres Kindes zu reinigen** (Verschiebung des Ohrenschmalzes in den Gehörgang).

### Die Nabelschnur

Die Nabelschnur muss nicht speziell gepflegt werden und es ist normal, dass in den Windeln noch ein bisschen Blut zu sehen ist. Die Nabelschnur wird trocknen und anschliessend abfallen. Wenn Sie eine Rötung oder einen schlechten Geruch bemerken, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinderarzt.

### Nägel schneiden

Nägel erst schneiden, wenn sie hart sind, d.h. ungefähr 4-6 Wochen nach der Geburt. Die Fingernägel können mit Traubenkernöl massiert werden, damit sich das Baby weniger kratzt.

### Wundes Gesäss

Mögliche Ursachen können eine Reaktion auf die verwendeten Feucht-tüchlein oder eine zu wenig sorgfältige Reinigung des Gesässes sein. Verwenden Sie bei wundem Gesäss ausschliesslich Wasser zum Waschen und trocknen Sie die Haut gut ab, bevor Sie die Windel anlegen. Verwenden Sie nicht gleichzeitig verschiedene Hautpflegeprodukte, dadurch kann das Allergierisiko steigen.

### Intimpflege

**Bei Jungen:** Waschen Sie die Genitalien mit Wasser. Ziehen Sie die Vorhaut des Penis nicht zurück. Ihr Kinderarzt wird Ihnen zu gegebenem Zeitpunkt Informationen dazu geben.

**Bei Mädchen:** Reinigen Sie immer von vorne nach hinten (von der Scheide zum Anus). Weisses oder rötliches Ausfluss kann vorkommen; reinigen Sie, ohne zu reiben.

### Stuhlgang, Urin und Koliken

**Häufigkeit und Konsistenz des Stuhlgangs variieren je nach Ernährung Ihres Kindes.**

Gestillte Kinder haben in der Regel in den ersten 6 Wochen 1-5 Mal täglich Stuhlgang. Ab 6 Wochen können gestillte Kinder auch einige Tage lang keinen Stuhlgang haben. Der Stuhlgang ist relativ dünnflüssig, körnig und gelb-braun. Schoppenkinder sollten jeden zweiten Tag geformten Stuhlgang haben. Im Verlaufe seiner ersten Lebenswoche wird Ihr Kind immer häufiger Wasser lassen. Die Windel sollte 5-6 Mal täglich nass und schwer sein. Bei Verdauungsproblemen wie Bauchschmerzen, Blähungen und/oder Verstopfung kann Wärme helfen (warmes Kirscheinkissen. VORSICHT: Temperatur immer überprüfen). Ein Bad wirkt entspannend; auch eine Bauchmassage im Uhrzeigersinn kann bei Verdauungsstörungen helfen.

### Temperaturregulation

Berühren Sie den Nacken Ihres Kindes, um zu fühlen ob es zu warm oder zu kalt hat. Die normale Körpertemperatur eines Neugeborenen beträgt 36.5-37.5° C. Kontrollieren Sie im Zweifelsfall die Rektaltemperatur Ihres Babys. Heizen Sie das Kinderschlafzimmer nicht zu stark.

## Gewichtskontrolle

Sie brauchen keine Waage zu Hause. Sie können Ihr Kind beim Kinderarzt, bei der Mütter-Väter-Beratung, bei einer frei praktizierenden Hebamme oder bei der Stillberatung wiegen. Wir empfehlen Ihnen, das Gewicht Ihres Babys in den ersten Monaten 1-2 Mal monatlich zu kontrollieren.

## Babymassage

Das Daler-Spital bietet einen Babymassage-Kurs an. Wenn Sie daran interessiert sind, können Sie die Broschüre «Babymassage» verlangen oder sich an das Personal des Kinderzimmers wenden.

## Die positive Wirkung von Hautkontakt

Der direkte Hautkontakt (skin-to-skin) zwischen dem Neugeborenen und der Mutter oder dem Vater stärkt die Eltern-Kind-Beziehung und schafft Intimität.

Der erste Hautkontakt kann direkt nach der Geburt stattfinden, sofern das Neugeborene wohlauf ist, oder sobald es sein Zustand erlaubt. Er kann entweder mit der Mutter oder mit dem Vater geschehen.

## Die Vorteile für das Baby:

- Fördert die Anpassung des Neugeborenen an das Leben ausserhalb des Bauches und reduziert den Stress
- Reguliert die Atmung und die Körpertemperatur: Durch den Hautkontakt muss es keine Energie aufwenden, um sich zu wärmen
- Das Neugeborene ist ruhiger, kann besser verdauen

## Spaziergänge

Grundsätzlich sind Spaziergänge nach dem Spitalaufenthalt sofort möglich. Ihr Baby sollte dafür den Wetterverhältnissen entsprechend angezogen und geschützt werden. Schützen Sie immer den Kopf Ihres Kindes vor Wind, Kälte und Sonne. Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.

## Tages- und Nachtrhythmus

Ihr Baby kennt noch keinen Tages- und Nachtrhythmus. Dieser pendelt sich erst mit der Zeit ein. Respektieren Sie den Rhythmus Ihres Kindes. Mit klaren Ritualen beim Zubettgehen am Abend lernt Ihr Baby, zwischen Tag und Nacht zu unterscheiden. Schalten Sie nachts nur gedämpftes Licht ein und verhalten Sie sich ruhig. In der Nacht ist es nicht nötig, Ihr Kind vor jeder Mahlzeit zu wickeln.

## Plötzlicher Kindstod

Bitte beachten Sie folgende Punkte, um die Risiken eines plötzlichen Kindstodes zu verringern:

- Ihr Baby muss auf dem Rücken liegen
- Vermeiden Sie das Rauchen in der Wohnung
- Lüften Sie regelmässig das Kinderzimmer
- Regulieren Sie die Temperatur im Kinderzimmer auf 18-20°C

Falls Sie weitere Informationen zu diesem Thema wünschen, können Sie die von der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie herausgegebene Broschüre über den plötzlichen Kindstod verlangen.

## Nicht vergessen

- Termin beim Kinderarzt 4 Wochen nach der Geburt
- Hüft-Ultraschall Ihres Babys 4-6 Wochen nach der Geburt
- Termin beim Frauenarzt 6 Wochen nach der Entbindung
- Wichtige Telefonnummern befinden sich auf der letzten Seite dieser Broschüre



# Informationen für stillende Mütter

## Stillen in den ersten Tagen

Die Milchsekretion beginnt langsam. Sie entspricht den Bedürfnissen des Kindes und der Funktion seines Magen-Darm-Traktes. Zufüttern ist bei gesunden, termingeborenen Kindern nicht erforderlich. In den ersten 2-3 Tagen braucht Ihr Baby noch wenig Energie. Die Vormilch (Kolostrum) ist aber trotzdem sehr wichtig, da sie viele Immunstoffe enthält.

## Milchspendereflex

Die Milchsekretion und das Saugen des Kindes sind eng miteinander verbunden. Die Kontaktstimulation der Brustwarze wird vom Nervensystem ans Gehirn der Mutter übertragen und bewirkt die Ausschüttung des Stillhormons (Prolaktin) und des Hormons, das für den Milchspendereflex zuständig ist (Oxytocin).

Nach der Geburt fördert dieses Hormon ausserdem die Rückbildung der Gebärmutter, weshalb Mütter in den ersten Tagen des Stillens oftmals ein Zusammenziehen der Gebärmutter spüren.

## Häufigkeit und Dauer des Stillmahlzeiten

Die Dauer und Häufigkeit des Ansetzens an die Brust ist bei jedem Mutter-Kind-Paar verschieden. Gleich nach der Geburt ist das Saugbedürfnis des Neugeborenen am stärksten. Danach wird das Kind müde und schläft viel, sodass es in den ersten 24 Stunden nur wenige Mahlzeiten braucht. Ab dem 2. Lebenstag steigt die Anzahl auf etwa 8-12 Mahlzeiten pro 24 Stunden. Mit der Zunahme der Menge und des Fettgehaltes der Muttermilch sinkt die Anzahl Mahlzeiten ab dem 3. Lebenstag auf 6-8 Mahlzeiten pro 24 Stunden.

Es ist wichtig, die ersten Hungerzeichen Ihres Kindes zu erkennen, wie Such- und Saugbewegungen, Sauggeräusche und Hände zum Mund führen.

Eine Stillmahlzeit dauert meist 20-45 Minuten, bei grösseren Kindern verkürzt sie sich auf 10-20 Minuten. Wenn Ihnen Ihr Kind beim Trinken an der Brust Schmerzen bereitet, einschläft oder unruhig trinkt, können Sie mit einer Stillberaterin oder einer Hebamme Kontakt aufnehmen.

Muttermilch ist sättigend und enthält sämtliche Nährstoffe, die Ihr Kind bis zum 6. Lebensmonat benötigt. Danach sollten Sie schrittweise mit dem Zufüttern fester Nahrung beginnen.

## Stillpositionen

Verschiedene Stillpositionen sind wichtig für eine gute Entleerung der Brust und eine maximale Stimulation der Laktation (Milchbildung). Sie werden verschiedene Stillpositionen bei uns kennenlernen (Wiegehaltung, Seitenlage, intuitives Stillen und Stillen im Liegen).

Die richtige Position des Unterkiefers und der Zunge Ihres Babys ist entscheidend für eine gute Stillmahlzeit, weil dadurch die Milchkanäle besser massiert und entleert werden. Das Wechseln der Stillposition hilft zudem, die Brustwarzen vor Schrunden zu schützen.

## Richtiges Ansetzen

Beachten Sie folgende Punkte, um wunden und schmerzenden Brustwarzen vorzubeugen:

- Es ist wichtig, dass Sie sich bequem installieren. Helfen Sie sich mit Kissen und Stillkissen, sodass Rücken, Nacken und Arme entspannt aufliegen.
- Der Mund Ihres Kindes muss gegenüber Ihrer Brustwarze liegen. Es ist sehr wichtig, dass Ihr Kind seinen Mund weit öffnet und die Brustwarze weit in den Mund nimmt, damit es mit seiner Zunge die Brustwarze nicht verletzt.
- Die Saugbewegungen müssen bis zu den Ohren und den Schläfen sichtbar sein.
- Die Lippen sollten nach aussen gestülpt und weit geöffnet sein.
- Nase und Kinn Ihres Babys müssen die Brust immer berühren.
- Halten Sie die Brust mit dem «C-Griff», d.h. Daumen auf der Brust und Hand darunter. Daumen und Zeigefinger liegen parallel zu den Lippen Ihres Kindes.
- Der Bauch des Kindes ist gegen den Bauch seiner Mutter gerichtet und es besteht eine gerade Linie zwischen Ohren, Schultern und Hüfte des Babys.

## BRUSTMASSAGE – DAS MANUELLE GEWINNEN DER MUTTERMILCH

Zur Stimulation und Gewinnung der Muttermilch können Sie eine Brustmassage durchführen.



Quelle: [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

1. Legen Sie Ihre Hände flach auf die Brust und massieren Sie mit leichten Bewegungen das Brustdrüsengewebe (Bild 1-2)

2. Anschliessend streicheln Sie zur Anregung des Milchspendereflexes die Brust vom Ansatz bis über die Brustwarze hinweg und wiederholen Sie diesen Vorgang rund um die Brust. (Bild 3)

3. Dann legen Sie Daumen und Zeigefinger hinter die Brustwarze, die übrigen Finger heben leicht die Brust. Drücken Sie nun mit Daumen und Zeigefinger waagrecht in Richtung Brustkorb und rollen Sie Daumen und Zeigefinger in rhythmischen Bewegungen nach vorne ab. Verändern Sie die Position Ihrer Finger rund um die Brust, damit die ganze Brust optimal entlastet werden kann. (Bild 4 und 5)

## Zu wenig Milch – zu viel Milch

### Zu wenig Milch

Mögliche Ursachen für zu wenig Milch können ein Wachstumsschub Ihres Babys (mit 2-3 Wochen, mit 6 Wochen und mit 3 Monaten) oder Hormonschwankungen bei der Mutter sein.

Überanstrengung, Stress oder Müdigkeit der Mutter sind weitere mögliche Ursachen für zu wenig Milch.

Sie können jederzeit eine Stillberaterin oder eine Hebamme beiziehen, um in dieser Phase unterstützt zu werden.

### Zu viel Milch

Setzen Sie Ihr Baby nur an einer Brust an, wenn Sie zu viel Milch haben. Die zweite Brust kann durch eine leichte Brustmassage und eventuelles Ausstreichen der Milch erleichtert werden. Legen Sie nach dem Stillen kalte Wickel auf die Brüste. Ein Cold Pack oder in ein Stofftuch eingepackte Eiswürfel wirken schmerzlindernd und beugen Entzündungen vor.

Sie können jederzeit eine Stillberaterin oder eine Hebamme beiziehen, um in dieser Phase unterstützt zu werden.

## Abstillen

Wenn der Moment gekommen ist, an dem Sie abstillen möchten, raten wir Ihnen das langsame, natürliche Abstillen. Dies bedeutet, dass Sie die Stillmahlzeiten nach und nach durch künstliche Milch aus dem Schoppen oder Brei ersetzen. Trinken Sie während der Abstillphase täglich 2-3 Tassen Pfefferminz- oder Salbeitee oder Petersiliensud, um den Vorgang des Abstillens zu unterstützen.

## Brustwarzenprobleme

### Wunde Brustwarzen

Überprüfen Sie beim Stillen die Position und Saugtechnik Ihres Kindes. Wechseln Sie häufig die Stillposition. Lassen Sie etwas Milch auf der Brustwarze eintrocknen. Wenn dies nicht hilft, können Lanolin-Salbe oder Salbeiwickel Erleichterung schaffen. Wenden Sie sich an eine Stillberaterin oder eine Hebamme, wenn nach 24 Stunden keine Besserung eintritt.

### Milchstau

Symptome: Verhärtung und/oder Rötung der Brust, Schmerzen, Fieber, evt. Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen. Setzen Sie das Kind mit dem Unterkiefer zur verhärteten Stelle an. Nach dem Stillen können Sie die Brust mit einer Milchpumpe entlasten und kalte Wickel auflegen. Nehmen Sie Kontakt mit einer Stillberaterin auf, wenn nach 24 Stunden keine Besserung eintritt oder Sie Fieber bekommen.

## Aufbewahren der Muttermilch

Abgepumpte Muttermilch kann im hinteren Teil des Kühlschranks 3-5 Tage aufbewahrt werden. Im Gefrierfach des Kühlschranks ist sie 3 Monate und in der Kühltruhe bis zu 6 Monaten haltbar. Tauen Sie gefrorene Milch langsam im Kühlschrank oder im lauwarmen Wasser auf. Niemals die Milch in der Mikrowelle oder in der Pfanne auftauen, Nährstoffe und Vitamine würden dabei zerstört werden! Aufgetaute Milch ist 24 Stunden im Kühlschrank haltbar. Aufgewärmte Milch sofort brauchen und eventuelle Reste wegschütten.

## Informationen für Mütter, die nicht stillen

Trotz der Einnahme des Medikamentes Dostinex kann es sein, dass Sie einen Milcheinschuss bekommen. Folgende Symptome treten beim Milcheinschuss auf:

Die Brüste sind gespannt und/oder schmerzen. Verhärtungen des Gewebes und/oder Rötung der Brust können ebenfalls auftreten. Es kann auch etwas Milch fließen.

Folgende Massnahmen können Ihre Beschwerden lindern:

- Kalte Wickel (Quarkwickel, Cold Pack, Lehmkomresse)
- Paracetamol bei Schmerzen (max. 1 Tablette 3x täglich)
- Pfefferminz- oder Salbeitee trinken

Nehmen Sie Kontakt mit einer Stillberaterin oder Ihrem Frauenarzt auf, wenn sich die Situation innert 24-48 Stunden nicht verbessert oder Sie zusätzlich Fieber bekommen.

### Schoppenzubereitung

Leitungswasser aufkochen und abkühlen lassen, bis es lauwarm ist. Fügen Sie das Pulver unter strikter Einhaltung der Anleitung auf der Verpackung hinzu. **Kontrollieren Sie immer die Temperatur der Milch, bevor Sie sie Ihrem Kind zu trinken geben.**

Die Schoppen können für 24 Stunden im Voraus zubereitet und im Kühlschrank gelagert werden. Sie können auch das abgekochte Wasser in eine Thermosflasche füllen und den Schoppen erst dann zubereiten, wenn Sie ihn brauchen.

Nicht konsumierte aufgewärmte Milch muss weggeschüttet werden.

### Reinigung

Waschen Sie Schoppen und Sauger nach jeder Mahlzeit gründlich mit Spülmittel aus. Während dem 1. Monat sollten Sie alle Schoppen, Sauger und Schnuller 1 Mal täglich für 10 Minuten in kochendem Wasser (mit einem Schuss Essig) auskochen, um sie zu sterilisieren. Während des 2. Monats genügt es, dies 3 Mal wöchentlich zu machen. Ab dem 3. Monat können Schnuller, Schoppen und Sauger in der Geschirrspülmaschine gereinigt werden.



## Ratschläge für die Heimkehr nach der Geburt

- **Frauenarzt:** Vereinbaren Sie einen Termin für 6-8 Wochen nach der Entbindung. Bei dieser Gelegenheit können Fragen zur Familienplanung oder Verhütung besprochen werden. Beachten Sie, dass Stillen keinen Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft bietet.
- **Menstruationszyklus:** Der Wochenfluss (leichte Blutung, Schmierblutung oder gelblich-brauner Ausfluss) dauert etwa 4 Wochen. Der Menstruationszyklus setzt nach ungefähr 6 Wochen wieder ein. Wenn Sie stillen, kann der Zyklus auch erst später wieder einsetzen. Bei Blutungen notieren Sie die Daten und sprechen Sie Ihren Frauenarzt darauf an. Benutzen Sie in den ersten 6-8 Wochen nach der Entbindung keine Tampons.
- **Sport:** Es wird empfohlen, ca. 6 Wochen nach der Entbindung einen Rückbildungskurs zu besuchen. In den ersten 4-6 Wochen nach der Entbindung sollten Sie keine anstrengenden Tätigkeiten oder intensiven Sport betreiben.
- **Baden:** Verzichten Sie auf das Baden (Badewanne, Schwimmbad, See usw.)
- **Naht:** Die Fäden werden sich selbst auflösen und müssen nicht entfernt werden.
- **Ernährung:** für Ihr Wohlbefinden ist es wichtig, dass Sie sich gesund und ausgewogen ernähren.
- **Emotionen:** Die Geburt eines Kindes ist wahrscheinlich eines der glücklichsten Ereignisse Ihres Lebens. Mit der Ankunft des ersten Kindes geht allerdings eine einschneidende Umstellung einher, von der berufstätigen Frau zur Mutter. Dies ist oftmals mit starken Gefühlsschwankungen verbunden mit Gefühlen von Glück aber auch vermischt mit Erschöpfung. Versuchen Sie, sich nicht selbst unter Druck zu setzen und bestimmte Dinge auch mal liegen zu lassen, denn Ihr Kind braucht Sie und Ihren Partner Tag und Nacht. Zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, z.B. von Ihrem Frauenarzt, Ihrem Hausarzt, Ihrer Hebamme, einer Stillberaterin oder einer Säuglingspflegerin.

## Weitere Informationen

### Verschiedene Termine, die sie vereinbaren müssen

- Bei Ihrem Gynäkologen 4-6 Wochen nach der Geburt/Kaiserschnitt
- Beim Kinderarzt nach 4 Wochen
- Hüftultraschall Ihres Babys zwischen 4-6 Wochen nach der Geburt. Es gibt mehrere Möglichkeiten:
  - Der Kinderarzt führt die Untersuchung in seiner Praxis durch
  - Termin in einem der Affidea Radiologiezentren
    - Daler-Spital (026 552 50 10)
    - Bulle (026 919 19 00)



### **Notfallstation des HFR Freiburg – Kantonsspitals**

#### **KidsHotline**

(medizinische Hilfe und Beratung auf Französisch, Deutsch, Italienisch  
oder Englisch)

+41 (0) 900 268 001

(CHF 2.99/Minute, max. CHF 29.90/Anruf)

### **Universitäres Notfallzentrum des Inselspitals Bern**

Notfallzentrum Bern/Inselspital

[www.kindernotfallzentrum.insel.ch](http://www.kindernotfallzentrum.insel.ch)

Kinderärztliche Notfallberatung Kispiphone

Notfallzentrum Kinder und Jugendliche:

+41 (0) 900 632 927 (CHF 0.95/Minute)

24h/24h-Notfalldienst

+41 (0) 31 632 92 77

### **Stillberaterinnen des Daler-Spitals:**

+41 (0)79 823 71 70

## Meine persönlichen Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Meine persönlichen Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Meine persönlichen Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

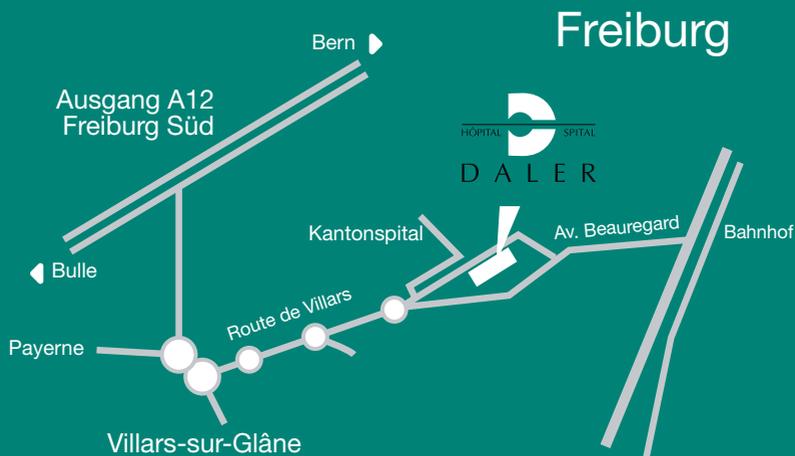
---

---

---

---

# Wo finden Sie uns?



Rte de Bertigny 34  
1701 Fribourg  
[www.daler.ch](http://www.daler.ch)  
+41 (0)26 429 91 11