

Austrittsinfos für Wöchnerinnen und Wöchner

Baby

Nabelpflege: Bei feuchtem und evtl. übelriechendem Nabelrest mehrmals täglich Desinfektion mit Calendulatinktur und evtl. föhnen, bis der Nabel ganz trocken ist (v.a. bei Knaben genügend Abstand mit Föhn, so dass kein Urin in den Föhn gelangen kann). Bis zu zwei Monaten können noch geringe Mengen Blut und Sekret austreten.

Ausscheidung: Muttermilchstuhl ist dünn und körnig und kann in der Farbe variieren. Das Neugeborene soll mind. 3x pro Tag Stuhlgang haben, und ca. 6 nasse Windeln pro Tag. Das weist auf genügende Menge an Muttermilch hin. Ab einem Alter von 1 Monat kann es vorkommen, dass dein Kind bis zu 7 Tagen keinen Stuhlgang hat. Verhält sich dein Kind wie üblich, ist das okay. Ansonsten kontaktierst du deine Hebamme, die Mütterberatung oder den Kinderarzt/die Kinderärztin. Pro Tag sind ca. 6 nasse Windeln zu erwarten.

Roter Po: Wechsle die Windeln regelmässig und lass den Po zwischendurch an die Luft. Bei hartnäckigem wund-sein kannst du Wundsalbe oder -paste verwenden.

Baden: Zur alleinigen Reinigung genügt ein Bad pro Woche ohne Zusätze bei 37 Grad für maximal 10 Minuten. Macht es allen Spass, darf auch öfter gebadet werden. Zur Pflege kann Mandelöl, Olivenöl, Calendulaöl, Weizenkleiesäckchen oder auch Muttermilch in das Badewasser gegeben werden. Sei achtsam, dass dir das Kind im öligen Wasser nicht entgleitet.

Nägel: Du kannst die Fingernägel mit Mandelöl oder -salbe eincremen und ab 3-4 Wochen vorsichtig beim schlafenden Kind mit einer Nagelschere gerade abschneiden.

Augen: Bei verklebten Augen mit Kochsalzlösung 0,9 % NaCl auswaschen. Eine weitere Möglichkeit ist die Behandlung mit Euphrasiatropfen aus der Apotheke.

Nase: Durch Niesen reinigt dein Baby seine Nase. Ist die Nase verstopft, kann auch diese mit Kochsalzlösung 0,9% NaCl gereinigt werden. Genügt dies nicht, kann der Schleim mit einem gedrehten Watteröllchen herausgeholt werden.

Temperatur: Das gesunde Baby hat eine Körpertemperatur von 36,5-37,5° C unter dem linken Arm oder im After gemessen. Bei Temperatur ab 38° C stellt sich die Frage nach Überhitzung. Ist dies nicht der Fall kontaktiere eine Fachperson.

Schlafposition: Zurzeit empfiehlt man Rückenlag. Das Baby kennt am Anfang keinen Unterschied zwischen Tag und Nacht. Ein Rhythmus pendelt sich mit der Zeit ein.

Spazieren/Nestschutz: In der ersten Woche nach der Geburt empfehlen wir nur kurze Spaziergänge (am besten in einem Tragetuch/Tragehilfe), das Kind ist wettergerecht anzuziehen und vor Sonne, Wind und Regen zu schützen. Der natürliche Nestschutz des Kindes vor Infektionskrankheiten kann aktiv gefördert werden, indem sorgfältig überlegt wird, wohin das Kind mitgenommen wird und welchem Umfeld es damit ausgesetzt wird. In den ersten sechs Wochen soll das Kind vor allem behütet im häuslichen Umfeld der Eltern bleiben.

Auffälligkeiten beim Kind: Ist dein Kind apathisch, meldet sich kaum, blass, hat es evtl. Fieber → sofort bei der Hebamme oder beim Kinderarzt/bei der Kinderärztin melden.

Vitamin D: Um zu einer Entscheidung zu gelangen, ob dein Kind in den ersten Lebensjahren Vitamin D bekommen soll, erhältst du Informationen bei deiner Hebamme, der Mütterberatung oder deinem Kinderarzt/deiner Kinderärztin. Siehe auch unter Merkblätter auf unserer Homepage.

Stillen: Wir empfehlen dir, die Stillbroschüre auf unserer Homepage zu lesen. Dort findest du alle wichtigen Informationen. Im Geburtshaus bieten wir auch ambulante Stillberatung an, sollte dir deine nachbetreuende Hebamme nicht weiterhelfen können. 3 Stillberatungen sind von der Krankenkasse bezahlt während der Schwangerschaft/Stillzeit.

Hüftultraschall: Ein Hüftultraschall durch den Kinderarzt/die Kinderärztin wird nach 4 Wochen empfohlen.

Kinderärztliche Kontrolle/Hörscreening: Eine Erstuntersuchung durch den Kinderarzt/die Kinderärztin wird innert 14 Tagen nach Geburt empfohlen. Auch empfehlen wir ein Hörscreening des Neugeborenen in den ersten 2 Lebenswochen. Bitte wende dich dafür ebenfalls an deinen Kinderarzt/deine Kinderärztin. Sollte diese/r kein solches Screening durchführen können, geben wir dir gerne eine Kontaktadresse an.

Wöchnerin

Wochenfluss/Blutung: Der Wochenfluss dauert bis zu 6 Wochen. Zu Beginn ist er blutig, später bräunlich-gelblich-wässrig. Gelegentlich gehen noch Blutklumpen oder Eihautreste ab. Bei Fieber, starken Unterbauchschmerzen, übelriechendem Ausfluss oder Blutungen, die stärker als die übliche Menstruation sind, melde dich bei deiner Hebamme oder deinem Arzt, deiner Ärztin.

Hygiene/Körperpflege: Baden in der eigenen Badewanne (wenn gewünscht mit Meersalz-Zusatz) ist erlaubt. Baden in öffentlichen Bädern, Seen und Flüssen ist erst zu empfehlen, nachdem der Wochenfluss vorbei ist (ungefähr nach 6 Wochen).

Intimität: Der Zeitpunkt für den ersten Sex nach der Geburt ist sehr individuell und ist unbedingt von der Frau zu bestimmen. Eine gute Kommunikation unter den Partnern diesbezüglich ist sehr wichtig. Wir empfehlen dir die Broschüre „Eltern und Liebespaar, Broschüre zur Sexualität rund um die Geburt“ herunterzuladen auf www.swissmom.ch.

Geschlechtsverkehr während der Zeit des Wochenflusses immer mit Kondom zur Vermeidung von Infektionen. Stillen ist kein zuverlässiger Empfängnischutz.

Nachkontrolle: 6-10 Wochen nach der Geburt sollte eine Nachkontrolle bei einer Hebamme oder *der/dem Gynäkologen/Gynäkologin durchgeführt werden.

Baby Blues: Nach der Geburt kann es durch den raschen Hormonabfall zu Stimmungsschwankungen kommen. Sie beginnen häufig am 2. bis 4. Tag nach der Geburt. Wenn die Stimmungsschwankungen über 6 Wochen anhalten oder sich verschlimmern, empfehlen wir dir, professionelle Hilfe anzunehmen und dich mit einer Fachperson in Verbindung zu setzen. Auch permanente Überforderung kann psychologische Begleitung notwendig machen. Auch Väter können von einer postpartalen Depression betroffen sein. Weitere Informationen findest Du auch auf www.postnatale-depression.ch.

Rückbildung: Zur Stärkung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur empfehlen wir dir einen Rückbildungskurs. Wann du damit startest, hängt von deinem körperlichen Befinden und dem Kursinhalt ab (meistens 8-12 Wochen nach der Geburt). Siehe auch unter Kursprogramm auf unserer Homepage.