



Kufstein  
Bezirkskrankenhaus

Informationsbroschüre der gynäkologischen  
Abteilung des A.ö. BKH Kufstein



Herzlichen Glückwunsch  
Ihr **Baby** ist da

[www.bkh-kufstein.at](http://www.bkh-kufstein.at)



**Besuchen Sie  
uns auch online!**

A.ö. Bezirkskrankenhaus Kufstein  
Endach 27 | 6330 Kufstein  
Wochenstation

## Herzlichen Glückwunsch Liebe Mütter und Väter!

Das Team der gynäkologischen Abteilung gratuliert Ihnen von ganzem Herzen zur Geburt ihres Babys. Sie und Ihr Kind brauchen nun Ruhe, Erholung und Zeit, um sich kennenzulernen.

Gerade in den ersten Tagen ergeben sich viele Fragen: Wie ernähre ich mein Kind richtig? Hat mein Kind es warm genug? Nutzen Sie die Zeit auf der Wochenstation um sich umfassend zu informieren!

Wir freuen uns Sie in dieser wichtigen Phase zu begleiten. In dieser Broschüre haben wir für Sie die wichtigsten Informationen rund um die Zeit nach der Geburt sowie über die Pflege und Ernährung Ihres Babys zusammengefasst. Die Broschüre soll Ihnen auch für zu Hause zum Nachschlagen dienen. Vielleicht ergeben sich beim Lesen noch Fragen, die Sie sich bisher noch nicht gestellt haben. Unser Team steht Ihnen jederzeit zur Verfügung, und auf Seite 31 finden Sie weitere Ansprechpartner sowie Kontaktadressen. Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind den besten Start ins neue Leben!

Ihr Team  
der gynäkologischen / geburtshilflichen Abteilung  
im A.ö. BKH Kufstein



# Wir begleiten Sie von Anfang an

## Auf der Wochenstation ab Seite 07

Besuchszeiten | Essenszeiten | Dienstübergabezeiten  
Rooming-in | Wochenbettzeit | Wochenfluss (Lochien)  
Pflege der Dammnah | Rückbildung der Gebärmutter  
Pflege der Kaiserschnittnaht

## Das Neugeborene ab Seite 12

Untersuchung durch den Kinderarzt  
Plötzlicher Säuglingstod (SIDS) | Rund ums Wickeln  
Ausscheidung | Nabelpflege | Vitamin-D-Tropfen  
Säuglingsbad

## Ratgeber Stillen ab Seite 16

Hungerzeichen | Anleitung zur Brustmassage nach Plata Rueda  
Korrektes Anlegen | Die wichtigsten drei Stillpositionen  
Brustpflege | Aufbewahrung von Muttermilch  
Ernährung in der Stillzeit

## Fläschchen & Schnuller ab Seite 22

Hungerzeichen | Zubereitung Flaschennahrung  
Richtige Ernährung mit der Flasche  
Reinigung und Pflege der Fläschchen

## Sonstige Angebote ab Seite 26

Akupunktur | Osteopathie | Fotograf

## Für zu Hause ab Seite 27

Gewichtverlauf | Wachstumsschübe  
Körperkontakt und Nähe | Zum Thema Sicherheit

## Entlassung & Adressen ab Seite 28

Checkliste | Stillambulanz  
Mutter-Kind-Pass | Untersuchungen  
Hebammennachbetreuung | Hilfreiche Adressen  
Sachregister





## Willkommen Auf der Wochenstation

### Besuchszeiten

Allgemeine Besuchszeiten auf der Wochenstation sind täglich von **14.00 bis 16.00** und von **18.00 bis 19.00 Uhr**. Väter und Geschwister sind tagsüber, ab 09.30 an keine Besuchszeiten gebunden.

Sie und Ihr Baby brauchen Zeit, um einander kennenzulernen und sich zu erholen.

Besonders zu Beginn der Kennenlernphase bringt viel Besuch Unruhe ins Zimmer. Nützen Sie daher unsere beiden Aufenthaltsräume, um auch dort Besuch zu empfangen. Möchten Sie während der Besuchszeit mit Ihrem Kind ungestört sein, können Sie sich in unser Stillzimmer zurückziehen. Stellen Sie Ihr Handy bitte auf lautlos oder schalten Sie es am besten überhaupt aus. **Achtung:** Bei Erkrankungen mit Hautausschlägen, Fieber, Halsschmerzen, Husten, Schnupfen und ähnlichem, ist der Besuch aufgrund der Ansteckungsgefahr unserer Neugeborenen untersagt.

Für mitgebrachte Wertgegenstände kann keine Haftung übernommen werden! Wertgegenstände bitte mit nach Hause geben oder im Safe der zentralen An- und Abmeldestelle deponieren. In jedem Zimmer haben Sie Ihren eigenen versperrbaren Kasten, wo Sie persönliche Gegenstände und Kleidungsstücke verwahren können.

## Essenszeiten

Frühstücksbuffet: **07.30 bis 09.00 Uhr**  
Mittagessen: **12.00 bis 12.40 Uhr**  
Abendessen: **17.00 bis 18.00 Uhr**

Zur Mittagszeit und am Abend steht ein Essenswagen für Sie am Flur bereit, aus dem Sie sich Ihr Essenstablent nehmen können – wir bitten Sie, dieses nach dem Essen auch dort wieder abzustellen. Am Gang haben Sie die Möglichkeit, sich heißes Wasser, verschiedene Teesorten (auch Rückbildungstee), Gläser, Wasserkrüge usw. selbst zu nehmen.

## Dienstübergabezeiten

Täglich von **07.00 bis 07.30 Uhr**  
**19.30 bis 20.00 Uhr**

Wir sind während dieser Zeiten natürlich für Sie da – wenden Sie sich aber bitte nur in dringenden Fällen an uns.

Ihr Baby ist da

## Rooming-in

Rooming-in heißt, dass Mutter und Kind die Zeit auf der Wochenstation in einem gemeinsamen Zimmer verbringen. Dies ist die beste Voraussetzung, um mit den Bedürfnissen Ihres Kindes am raschesten vertraut zu werden. Vor allem Erstgebärende gewinnen durch die eigenständige Versorgung ihres Babys Sicherheit für zu Hause.

Es gilt als erwiesen, dass Neugeborene die immer bei ihren Müttern sein können, wesentlich ruhiger sind. Körperkontakt und Nähe sind gute Voraussetzungen für einen erfolgreichen Start. Wenn Sie sich sehr erschöpft oder müde fühlen, haben Sie die Möglichkeit Ihr Kind stundenweise vom Pflegepersonal betreuen zu lassen. Das Wickeln und die Nabelpflege übernehmen Sie, sobald Sie sich körperlich dazu in der Lage fühlen, selbst. Das können Sie sowohl im Zimmer als auch in unserem Säuglingszimmer durchführen, wo wir Sie gerne dabei unterstützen.



# Erholen Sie sich Wochenbettzeit

## ■ Wochenfluss (Lochien)

Durch die Ablösung des Mutterkuchens (Plazenta) ist in Ihrer Gebärmutter eine große Wunde entstanden, die im Laufe des Wochenbetts verheilt. Dabei wird Wundflüssigkeit (Sekret) gebildet – sogenannter Wochenfluss (Lochien). Dieser dauert ca. 4 bis 6 Wochen an und verändert sich in Menge und Farbe. Bitte beachten Sie, dass Sie in der Zeit des Wochenflusses auf Vollbäder, Sitzbäder, Sauna, Dampfbad, Tampons und Geschlechtsverkehr verzichten sollten. Außerdem ist es wichtig, darauf zu achten, dass die Lochien nicht in Berührung mit Ihrer Brust oder Ihrem Baby kommen. Wechseln Sie Ihre Vorlage alle 2 bis 3 Stunden. Wir stellen Ihnen Nachthemden, Netzhosen und Vorlagen zur Verfügung.

## ■ Rückbildung der Gebärmutter

Ihre Gebärmutter war gegen Ende der Schwangerschaft ca. ein Kilogramm schwer und bildet sich nun wieder zurück. Dabei wird sie von den Nachwehen, die von Tag zu Tag weniger werden und die Sie nach ca. einer Woche nicht mehr spüren sollten, unterstützt. Sollten Sie die Nachwehen als sehr schmerzhaft empfinden, darf ein stillfreundliches Schmerzmittel eingenommen bzw. verschrieben werden.

## ■ Pflege der Damмнаht

Wenn Sie einen Dammriss oder einen Dammschnitt haben, empfehlen wir Ihnen, sich anfangs nach dem Urinieren mit warmem Wasser abzuspülen und vorsichtig trocken zu tupfen. Risse oder Schnitte werden mit selbstauflösenden Fäden versorgt, von welchen Sie evtl. im Verlauf Reste in der Binde finden. Um die Damмнаht nicht zu belasten, achten Sie auf weichen Stuhlgang. Wir empfehlen eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung, um die Darmtätigkeit anzuregen.

## ■ Pflege der Kaiserschnittnaht

Ihre Naht wurde mit selbstauflösendem Material versorgt, manchmal zusätzlich mit speziellen Pflastern. Diese Pflaster entfernen Sie in der ersten Woche nach dem Kaiserschnitt, ansonsten dauert die Selbstauflösung des Materials ca. 6 Wochen. Nach ca. 5 bis 6 Wochen ist die Wunde soweit verheilt, dass Sie damit beginnen können, Ihre Naht mit einer speziellen Narbensalbe, Calendulacreme oder Öl zu massieren. Hilfreich ist auch eine Zupfmassage.

**Sollten Sie Schmerzen, Fieber oder frische Blutungen bekommen oder Ihr Wochenfluss einen üblen Geruch annehmen, suchen Sie bitte Ihren Gynäkologen auf bzw. melden Sie sich in der gynäkologischen Ambulanz.**



# Wissenswertes Das Neugeborene

## ■ Kinderarzt Untersuchung

Innerhalb der ersten 24 Stunden nach der Geburt wird bei Ihrem Kind im Rahmen der Kinderarztvisite die Erstuntersuchung stattfinden. Am Tag der Entlassung bzw. am 3. Lebenstag wird die Abschlussuntersuchung durchgeführt. In den ersten Lebenstagen werden ein Hörtest sowie eine Hüftultraschalluntersuchung gemacht. Am 3. Lebenstag erfolgt das Neugeborenencreening. Dabei wird Blut abgenommen und auf verschiedene angeborene Stoffwechselerkrankungen untersucht. Bei einem auffälligen Befund werden Sie nach ca. 14 Tagen informiert. Im Rahmen einer ambulanten Geburt müssen diese Untersuchungen vom niedergelassenen Kinderarzt durchgeführt werden.



**Wichtig**  
Bitte aufmerksam lesen

### Plötzlicher Säuglingstod (SIDS)

Sie erhalten von unseren Gesundheits- und KrankenpflegerInnen Informationen und einen Risikofragebogen bezüglich des plötzlichen Säuglingstodes. Diesen bitte nach vier Wochen ausfüllen und mit dem beigelegten Kuvert versenden. Um dem plötzlichen Säuglingstod vorzubeugen, sollten Sie Folgendes beachten:

- **Der beste Schlafplatz** ist im eigenen (Beistell-) Bett im elterlichen Schlafzimmer. Stress durch Alleinsein, Unruhe und seelische Belastungen in der Familie sind Risikofaktoren. Ihr Baby benötigt die Gleichmäßigkeit Ihrer liebevollen Zuwendung und Ihre spürbare Nähe.

- **Achten Sie auf die Schlafposition!**  
Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen auf den Rücken. Verwenden Sie eine feste Matratze, eine leichte Decke oder besser noch einen Schlafsack, aber keinen Kopfpolster und keine Mütze. Ihr Baby soll mit den Füßen nahe der Bettunterkante liegen, damit oberhalb des Kopfes ausreichend Platz bleibt. Vermeiden Sie Kuscheltiere und Felle im Bett Ihres Kindes.
- **Schützen Sie ihr Baby vor dem Mitrauchen!**  
Rauchen in der Umgebung des Kindes begünstigt gefährliche Atemwegsinfektionen und ist ein Risikofaktor für das Auftreten von SIDS. Babys brauchen eine rauchfreie Umgebung!
- **Schützen Sie ihr Baby vor Überwärmung!**  
Nach dem ersten Lebensmonat benötigt Ihr Kind in der Wohnung nicht mehr Bekleidung als Sie selbst. Zum Schlafen genügen ein Schlafanzug und idealerweise ein Schlafsack. Die ideale Raumtemperatur liegt bei 18 bis 20 Grad. Eine Kopfbedeckung ist in geschlossenen Räumen nicht nötig.
- **Stillen schützt!**  
Stillen in jeder Form (Vollstillen ebenso wie Teilstillen) und in jeder Länge verringert das SIDS-Risiko.

## ■ Rund ums Wickeln

Ob Sie Ihr Kind vor oder nach einer Mahlzeit wickeln, hängt von seinem Trinkverhalten ab. Achten Sie beim Wickeln von Mädchen darauf, sie immer von vorne nach hinten zu säubern, da sonst Darmkeime in die Scheide Ihres Kindes gelangen können. Bei Jungen achten Sie bitte darauf, den Penis nach unten zu legen, wenn Sie die Windel schließen. Im ersten Lebensjahr sollten Sie die Vorhaut des Penis nicht zurückziehen.

**Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind immer vollständig von Stuhlrückständen reinigen, um Hautreizungen vorzubeugen. Am besten geeignet ist Wasser. Feuchttücher bitte nur unterwegs benutzen.**



Sollte Ihr Baby einen „roten Po“ haben, cremen Sie diesen mit einer Wund- und Heilsalbe leicht ein.

## ■ Ausscheidung

Ihr Kind sollte mindestens sechs nasse Windeln in 24 Stunden haben. Dadurch können Sie sicher sein, dass Ihr Kind genügend getrunken hat. Stillkinder haben zu Beginn ca. dreimal in 24 Stunden Stuhlgang. Wird ein Kind über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen voll gestillt, kann der Stuhlgang sieben bis zehn Tage ausbleiben. Muttermilchstuhl ist gelb-flockig und weich. Wird das Kind mit „Pre“-Säuglingsmilchnahrung ernährt, sollte es alle zwei Tage Stuhlgang haben.

## ■ Nabelpflege

Ca. sieben bis zehn Tage nach der Entbindung fällt der Nabelschnurrest Ihres Babys ab. Es ist sehr wichtig, dass der Nabel sauber und trocken gehalten wird. Führen Sie die Nabelpflege so durch, wie Sie von uns dazu



**Vitamin D:** Die Kalzium- und Phosphataufnahme im Darm wird durch Vitamin D gefördert. Dies und der vermehrte Kalziumeinbau in die Knochen ist für den Knochenaufbau notwendig. Vitamin D-Mangel führt zu einer verringerten Knochenhärte.



angeleitet wurden: gründlich und ohne falsche Scheu vor Berührung. Fassen Sie den Nabelbereich ruhig an! Bei Auffälligkeiten oder Rötung informieren Sie bitte ihre Hebamme oder suchen Sie einen Kinderarzt auf.

## ■ Vitamin-D-Tropfen

Denken Sie daran, Ihrem Kind 1x täglich einen Tropfen Oleovit® D3 für das gesamte erste Lebensjahr und das Winterhalbjahr im zweiten Lebensjahr zu verabreichen. Vitamin D hilft, Rachitis (Knochenerkrankung) vorzubeugen und sollte direkt in den Mund des Kindes gegeben werden.

## ■ Säuglingsbad

Im Rahmen des Aufenthaltes zeigen wir Ihnen gerne das Baden Ihres Kindes in der Badewanne. Anfangs ist es ausreichend, Ihr Kind 1 bis 2 mal pro Woche für ca. zehn Minuten zu baden.

Dabei wenden Sie bitte den Badegriff an, der Ihnen von uns gezeigt worden ist: Die optimale Temperatur des Badewassers liegt bei 37 °C. Kontrollieren Sie dies bitte mithilfe eines Badethermometers. Sollte Wasser in die Ohren Ihres Kindes gelangen, macht das nichts. Damit Ihr Baby nicht auskühlt, trocknen Sie es nach dem Baden rasch ab.

Mit dem ersten Schneiden der Fingernägel warten Sie bitte, bis Ihr Kind drei bis vier Wochen alt ist, vorher kann es möglicherweise zu Verletzungen kommen. Sie können sich dahingehend auch bei Ihrer Hebamme informieren.

Die Haut Ihres Babys ist natürlich und gesund, und ein Zuviel an Kosmetik könnte zu Hautirritationen führen. Bei trockener Haut können Sie Mandelöl oder Muttermilch auftragen.

Im Winter tragen Sie für Spaziergänge bitte eine Kälteschutzcreme (unparfümiert, ohne Wasserbeimengung) im Gesicht auf. Tragen Sie nicht am ganzen Körper Ihres Kindes eine Fettcreme auf. Dadurch kann es zu einem Hitzestau kommen, weil Ihr Kind seine Wärme nicht mehr abgeben kann.



# Das Beste für Ihr Kind

## Ratgeber Stillen

Muttermilch ist die ideale Ernährungsform für Ihr Kind. Sie schützt Ihr Baby z.B. vor Infektionen, verringert Allergien und beugt dem plötzlichen Kindstod vor. Darüber hinaus ist sie immer verfügbar, richtig temperiert und kostet nichts. Stillen tut aber auch Ihnen gut. Saugt das Baby an der Brust, bildet sich Ihre Gebärmutter schneller zurück. Die Hormone, die beim Stillen freigesetzt werden, erzeugen Ruhe und Gelassenheit und stärken die Bindung zu ihrem Kind.

### ■ Hungerzeichen

Ihr Baby zeigt Ihnen selbst, wann es gestillt werden möchte. Das können Sie nutzen, indem Sie es nicht nach einem festen Zeitplan, sondern bei frühen Hungerzeichen anlegen.

#### Was sind Hungerzeichen beim Baby?

- Such- und Saugbewegungen
- Saugt an seinen Fingern
- Bewegung der Hand zum Mund
- Dreht seinen Kopf hin und her
- Macht seinen Mund auf und streckt die Zunge heraus, schleckt und macht schmatzende Geräusche



Das Kind sollte bei Erkennen von Hungerzeichen sofort angelegt werden, da Stillen in dieser Phase am leichtesten ist. Die Zeichen verstärken sich im Laufe der nächsten Minuten bis halben Stunde. Weinen ist ein sehr spätes Hungerzeichen und bedeutet Alarm. In dieser Phase ist es viel schwieriger, das Kind an die Brust anzulegen. Stillen Sie Ihr Baby, wann immer es Hunger hat. Anfangs sollten es 8 bis 12 Stillmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden sein. Für eine gute Milchbildung ist nicht nur die Dauer des Stillens, sondern auch die Häufigkeit des Anlegens entscheidend.

### ■ Anleitung zur Brustmassage nach Plata Rueda

Eine kurze sanfte Brustmassage unterstützt die Ausschüttung der Stillhormone Prolaktin und vor allem Oxytocin. Sie regt so den Milchfluss an und hilft mit, die Milchbildung in den ersten Tagen rascher zu etablieren. Außerdem wird der Fettgehalt der Muttermilch durch die Massage gesteigert. Damit sorgen Sie dafür, dass das Baby ab dem Entbindungstag möglichst viel des überaus wertvollen Kolostrums erhält. Die Gelbsucht (Hyperbilirubinämie) und auch Unterzuckerung (Hypoglykämie) tritt viel seltener auf, das Stillen ist für Sie angenehmer (durch den raschen Milchfluss) und der Milcheinschuss ist sanfter. Es lohnt sich in den ersten Lebenstagen Ihres Kindes, die Brust vor jedem Anlegen 30 bis 40 Sekunden laut Anleitung zu massieren.



#### Durchführung:

Bevor Sie mit der Brustmassage beginnen, waschen Sie sich die Hände unter fließendem warmen Wasser mit Seife. Alle Brustmassagen sind sanfte Anwendungen, sie dürfen nicht schmerzhaft sein, auch nicht bei einem Milchstau. Daher sollten Sie als Mutter die Massage am besten selbst durchführen.

Nehmen Sie Ihre Brust zwischen Ihre Handflächen und verschieben Sie sanft das Drüsengewebe. Zuerst waagrecht dann senkrecht. Unsere Gesundheits- und Krankenpflegerinnen und Hebammen zeigen es Ihnen gerne.

## ■ Stimulieren des Milchspendereflexes:

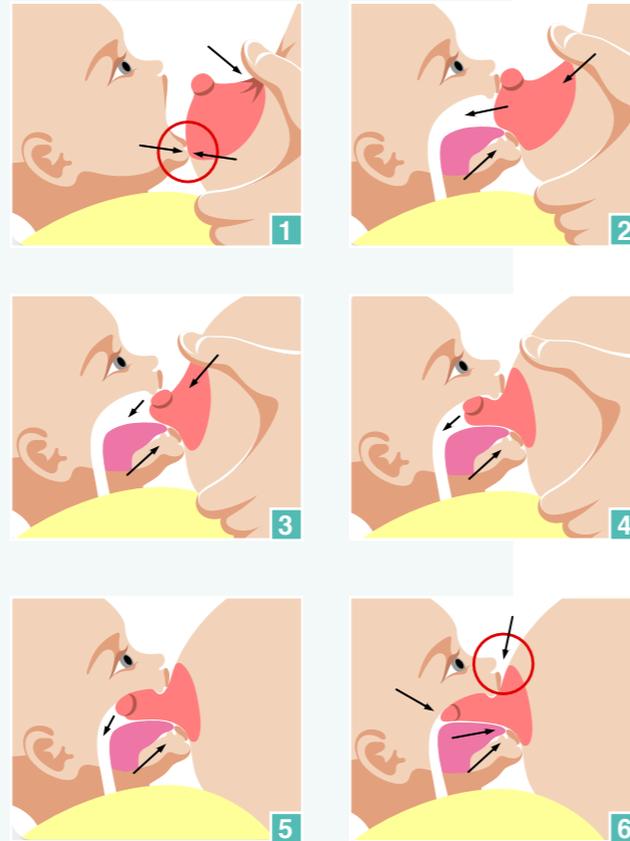
Streichen Sie mit den Fingern die Brust vom Brustansatz bis über die Brustwarze (Mamille) hinweg mit nur leichter Berührung.

## ■ Schütteln der Brust:

Zum Schütteln der Brust können Sie sich vorbeugen, so dass die Schwerkraft den Milchfluss unterstützt. Je liebevoller mit der Brust umgegangen wird, umso besser fließt die Milch!

### ■ Korrektes Anlegen

- Eine entspannte und angenehme Position finden.
- Die Brust wird im C-Griff gehalten, Finger und Daumen werden hinter dem Warzenhof platziert.
- Mit der Brustwarze die Unterlippe kitzeln, damit das Baby den Mund öffnet.
- Ist der Mund weit offen, das Baby rasch zur Brust bringen.
- Kinn und Nasenspitze berühren die Brust, Lippen sind nach außen gestülpt.
- Zum Lösen von der Brust den kleinen Finger sanft zwischen Brust und Mundwinkel/ Zahnleiste des Babys schieben, den Unterkiefer herunterdrücken und das Vakuum lösen.
- Das Brustgewebe muss nicht mit dem Finger eingedrückt werden, um die Nase freizuhalten.



## ■ Die wichtigsten drei Stillpositionen

Wechseln Sie die Stillpositionen ab, um Verhärtungen der Brust zu vermeiden und die Mamille zu schonen.



Die **Wiegehaltung**



Stillen **im Liegen**



Die **Rückenhaltung**

## ■ Brustpflege

Stillen beansprucht Ihre Brust; weshalb die Pflege sehr wichtig ist. Duschen bzw. waschen Sie Ihre Brust ohne Seife oder Duschgel und trocknen Sie sie mit einem frischen Handtuch ab. Lassen Sie Milch, die nach dem Stillen auf der Brust verbleibt, auf der Brustwarze eintrocknen. Achten Sie darauf, dass möglichst viel Luft an die Brust kommt. In den ersten Tagen ist das Tragen von BH und Stilleinlagen nicht unbedingt erforderlich. Wenn Sie wollen, können Sie später, zur Stütze der Brust, einen Still-BH (aus Baumwolle) tragen. Wir empfehlen von Anfang an zur täglichen Brustpflege Wollfett als Hautschutz.

## ■ Aufbewahrung von Muttermilch

Am besten ist es, Ihrem Baby die Muttermilch direkt frisch von der Brust zu geben. Sollten Sie aus irgendwelchen Gründen Muttermilch übrig haben (z. B. zu viel Muttermilch, abgepumpte Muttermilch etc.), kann diese aufbewahrt werden und zwar:

- Bei Raumtemperatur (19 bis 22 °C) 6 bis 8 Stunden unter sehr sauberen Bedingungen,
- im Kühlschrank: 4 Tage unter sehr sauberen Bedingungen (bitte nicht in der Kühlschranktür)
- im Gefrierfach (-18 °C): mindestens 6 Monate, (nach dem Auftauen 24 Stunden).

Muttermilch schonend im warmen Wasserbad, unter fließendem Wasser oder im Flaschenwärmer mit Warmluft auf 37 °C erwärmen. Aufgewärmte, übrig gebliebene Muttermilch wegwerfen oder für das Babybad verwenden.



## ■ Ernährung in der Stillzeit

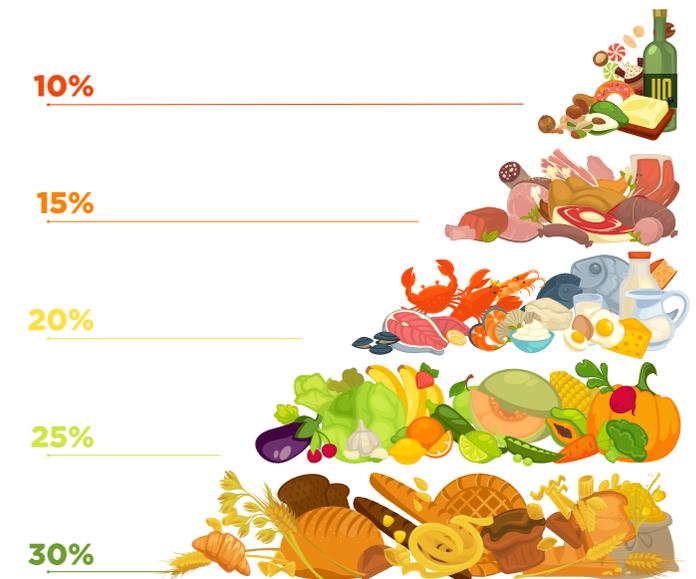
Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist immer wichtig, besonders aber in der Stillzeit: In dieser Phase ist Ihr Kalorienbedarf deutlich erhöht. Sie sollten in der Stillzeit nicht mehr als ein bis zwei Kilo Ihrer angelegten Gewichtsreserven abnehmen und auf Diäten verzichten!

## ■ Was darf ich essen?

Sie dürfen nach der Geburt wieder alles essen, was Ihnen schmeckt und gut bekommt.

- **Essen Sie häufig:** fünf bis sechs kleine Mahlzeiten pro Tag sind ideal.
- **Nehmen Sie viel Vollkornprodukte** zu sich und verzichten Sie möglichst auf Weißmehlhaltiges, stark gezuckerte Speisen und fettreiche Kartoffelprodukte.
- **Essen Sie täglich zwei Portionen Obst** und drei Portionen Gemüse (alle Sorten sind erlaubt).
- **Sorgen Sie für ausreichenden Eiweißkonsum:** Milchprodukte (mindestens zweimal täglich) sowie Fleisch und Fleischwaren (mehrmals pro Woche) und Fisch (mindestens zweimal pro Woche, auf die Herkunft achten) gehören auf den Speisezettel.
- **Zum Kochen und Braten** eignen sich erhitzbare Öle wie Olivenöl, Rapsöl oder Erdnussöl, wobei Sie bitte auf gute Qualität achten. Für den Salat empfehlen wir kalt gepresste Öle wie Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl oder Distelöl. Mit Ausnahme des Olivenöls sollten kalt gepresste Öle nicht erhitzt werden.

Ihr Flüssigkeitsbedarf beträgt pro Tag etwa 2,5 Liter. Richten Sie sich nach Ihrem Durstgefühl. Sie sollten nicht mehr als vier Liter trinken, da ein Zuviel an Flüssigkeit die Muttermilchmenge verringern kann. Pfefferminz- oder Salbeitee vermindern die Milchmenge und sollten nicht getrunken werden. Auch Energydrinks oder Cola-Getränke sollten Sie eher meiden. Trinken Sie nicht mehr als drei Tassen Kaffee oder Schwarztee täglich. Sollten Sie eine Arznei benötigen, besprechen Sie dies immer zuvor mit einem Arzt. Es gibt Medikamente, die Sie auch in der Stillzeit einnehmen dürfen. Um die Milchproduktion zu fördern, empfehlen wir Hühnersuppe, Malzgetränke, Cashewnüsse und Bockshornkleesamen.



## Richtige Anwendung Flaschennahrung

Nicht gestillte Kinder sollten im ersten Lebensjahr „PRE“-Säuglingsnahrung erhalten. Diese Nahrung ist so zusammengesetzt, dass sie der Muttermilch am ähnlichsten ist.

### ■ Hungerzeichen

Ihr Baby zeigt Ihnen selbst, wann es trinken möchte. Das können Sie nutzen, indem Sie es nicht nach einem festen Zeitplan, sondern bei frühen Hungerzeichen füttern.

#### Was sind Hungerzeichen beim Baby?

- Such- und Saugbewegungen
- Saugt an seinen Fingern
- Bewegung der Hand zum Mund
- Dreht seinen Kopf hin und her
- Macht seinen Mund auf und streckt die Zunge heraus, schleckt und macht schmatzende Geräusche

Das Kind sollte bei Erkennen von Hungerzeichen so bald wie möglich gefüttert werden. Ihr Kind kann von „PRE“-Säuglingsnahrung so viel und so oft trinken, wie es will (ad libidum). Ein gesundes Kind regelt den Bedarf selbst. Ihr Säugling sollte anfangs mindestens alle vier Stunden ernährt werden, nach sechs Stunden jedoch unbedingt zur Nahrungsaufnahme geweckt werden. Am besten ist es, beim Produkt eines Anbieters zu bleiben, da wiederholte Sortenwechsel das Verdauungssystem belasten können. Für Kinder von Eltern mit bekannten Allergien (z.B. Neurodermitis) empfehlen wir eine „HA“-Nahrung zu füttern.

### ■ Zubereitung Flaschennahrung

Achten Sie vor der Zubereitung einer Flaschenmahlzeit stets darauf, dass Ihre Hände und die Arbeitsfläche sauber sowie die Flasche und der Sauger gründlich gereinigt sind. Zur Zubereitung verwenden Sie abgekochtes Wasser und kühlen es auf die vorgegebene Temperatur laut Packung ab. Für unterwegs oder für die Nacht können Sie sich eine Thermoskanne mit abgekochtem Wasser bereitstellen. Beachten Sie die Zubereitungsanleitung auf der Verpackung und verwenden Sie exakt die angegebenen Mengen an Wasser und Milchpulver.

Benutzen Sie den dafür vorgesehenen Messlöffel (nicht gehäuft, sondern glattgestrichen). Eine falsche Dosierung kann chronische Verstopfung, Blähungen oder Durchfall hervorrufen. Die Trinktemperatur überprüfen Sie, indem Sie einige Tropfen Milchnahrung auf die Innenseite Ihres Handgelenkes tropfen.

Die Temperatur soll dabei als angenehm empfunden werden (ca. 37 °C). Bereiten Sie die Säuglingsnahrung aus hygienischen Gründen immer frisch zu!



## ■ Richtige Ernährung mit der Flasche

- Sauger mit einem kleinem Loch verwenden.
- Die Trinkdauer sollte ca. 20 Minuten betragen.
- Kind im Arm der Mutter mit der Flasche ernähren.
- Die Lippen des Säuglings sollten auf dem Sauger aufliegen.
- Die Flasche waagrecht halten, der Sauger sollte dabei immer mit Nahrung gefüllt sein.
- Halten Sie während des Fütterns mit Ihrem Kind Blickkontakt.
- Lassen Sie Ihr Kind nach dem Trinken aufstoßen.
- Halten Sie Ihr Kind bei den Mahlzeiten abwechselnd auf dem rechten oder linken Arm, um die Augenkoordination zu schulen und die Gehirnentwicklung zu fördern.

## ■ Reinigung & Pflege der Fläschchen

Nach Verwendung alle Teile mit einer Bürste und Spülmittel reinigen; Eiweißreste am Sauger können mit Speisesalz entfernt werden (immer gut nachspülen). In den ersten Lebensmonaten sollten alle Teile einmal am Tag für mindestens 5 Minuten in heißem Wasser ausgekocht werden (Alternativ: Vaporisator)

Glasflaschen können im Geschirrspüler gereinigt werden. Sauger regelmäßig austauschen – können porös werden.

# Mit Bedacht einsetzen Schnuller

Die Verwendung eines Schnullers kann bei Ihrem Kind zu einer Veränderung der Saugtechnik und dadurch im schlimmsten Fall zu wunden Brustwarzen führen.

Bei häufigem Einsatz des Schnullers können Hungerzeichen übersehen werden, was zur Reduktion der Milchmenge führen kann.

**Beachten Sie:** Der Schnuller dient ausschließlich dem Saugbedürfnis und der Beruhigung des Kindes. Das weinende Kind hat neben dem Saugbedürfnis auch andere Bedürfnisse, z.B. nach Körperkontakt, Berührungen, etc.

**Bei gestillten Kindern sollte man den Schnuller, bis sich das Stillen gut etabliert hat, sehr zurückhaltend einsetzen.**

In den ersten Lebenswochen ist es wichtig, den Schnuller täglich auszukochen. Bitte nehmen Sie den Schnuller nicht selbst (zum Reinigen) in den Mund! Bei der Weitergabe des Schnullers an Ihr Kind werden Bakterien übertragen, wodurch später Karies begünstigt wird.

Dauerhaftes Schnullern kann zu massiven Zahnfehlstellungen führen.



## Vielseitige Sonstige Angebote

### ■ Akupunktur

Viele unserer Hebammen haben die Akupunkturausbildung absolviert und stellen Ihnen ihr Wissen auch nach der Geburt auf unserer Station zur Verfügung. Akupunktur stellt eine wertvolle Unterstützung z. B. bei Rückbildungsstörungen, Energieverlust, Problemen mit der Brust u.v.m. dar und wird je nach Erfordernis von uns Pflegepersonen empfohlen und nach Rücksprache mit Ihnen in die Wege geleitet.

### ■ Osteopathie

Im BKH Kufstein besteht die Möglichkeit, dass das Neugeborene z. B. nach einer langen und schwierigen Geburt oder nach einer Vakuum- oder Kaiserschnittentbindung von unserer Osteopathin untersucht und gegebenenfalls behandelt wird.

Ob eine osteopathische Behandlung für Ihr Kind erforderlich ist, obliegt der Einschätzung der Kinderärzte und des Pflegepersonals und wird nach Rücksprache mit Ihnen kostenlos durchgeführt.

### ■ Fotograf

Auf der Wochenstation haben Sie die Möglichkeit, erste Fotos von Ihrem Baby vom Team Photography Manfred Haun machen zu lassen. Die Fotostudio-Mitarbeiter kommen zu Ihnen ins Zimmer und informieren Sie über die unterschiedlichen Angebote.



## In den eigenen 4 Wänden Für zu Hause ...

### ■ Gewichtsverlauf

In den ersten Tagen ist es normal, dass Ihr Baby an Gewicht verliert. Das Geburtsgewicht sollte nach spätestens 14 Tagen wieder erreicht werden. Die ideale Gewichtszunahme sollte anfangs ca. 170 g bis 330 g pro Woche betragen. Gewichtskontrollen können Sie bei Ihrer Hebamme, in der Stillambulanz oder der Mutter-Eltern-Beratung durchführen.

### ■ Wachstumsschübe

Klassische Zeiten für Wachstumsschübe sind ca im Alter von 2-3 Wochen, 6 Wochen, 3 und 6 Monaten zu erwarten. In diesen Phasen haben Sie evtl. den Eindruck Ihr Baby nicht mehr satt zu bekommen. In dieser Zeit sollte das Kind öfter an der Brust saugen, damit Ihr Körper auf den erhöhten Bedarf des Babys adäquat reagieren kann. Vom Zufüttern raten wir ab, da sich nach 2 bis 3 Tagen die Milchproduktion angepasst hat.

### ■ Körperkontakt und Nähe

Die Bindung und das Vertrauen in die eigenen Eltern ist die erste Beziehungserfahrung eines jeden Neugeborenen. Durch das Tragen am Körper werden all jene Sinne angesprochen, die einem Kind aus der Zeit der Schwangerschaft schon bekannt sind, Vertrauen und Bindung werden gefördert. Beim Tragen werden Blähungen und sonstige Bauchschmerzen durch die leichte Massage bei der Bewegung und durch die Wärme beim Tragen stark vermindert. Unruhige, weinende Babys werden durch die schaukelnde Bewegung sanft beruhigt und schlafen oft während des Tragens ein.

### ■ Zum Thema Sicherheit

Lassen Sie Ihr Kind NIEMALS unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch liegen! Sie können nicht wissen, wann sich Ihr Baby zum ersten Mal umdreht. Es kann zu Stürzen vom Wickeltisch kommen. Denken Sie daran, zukünftig den Haushalt kindgerecht und für Kinder sicher auszustatten.

# Was muss ich beachten

## Entlassung

### ■ Checkliste:

- ✓ Ich kann mein Baby wickeln und weiß in Sachen Nabelpflege Bescheid.
- ✓ Ich weiß, wie ich die Haut meines Babys gut pflegen kann.
- ✓ Ich weiß über die Ausscheidungen meines Babys Bescheid.
- ✓ Ich erkenne die Hungerzeichen meines Babys.
- ✓ Ich weiß, wie ich mein Baby stille bzw. mit der Flasche ernähre.

### ■ Stillambulanz

Die Stillambulanz versteht sich als Ergänzung zu den bestehenden Angeboten. Das Ziel der Stillambulanz ist, Mütter, egal ob stillend oder nicht stillend, im Hinblick auf die neue Situation mit dem Kind und unter Berücksichtigung der ganz persönlichen Bedürfnisse zu beraten.

**Terminvereinbarungen sind unter der Telefonnummer +43 (0)5372 / 6966 - 3606 möglich!**

- ✓ Ich wurde bei Verwendung eines Stillhütchens über die hygienische Anwendung informiert.
- ✓ Ich weiß, wieviel mein Kind an Gewicht zunehmen sollte und dass es Wachstumsschübe gibt.
- ✓ Ich weiß, wie ich mein Kind sicher halten, hinlegen oder aufnehmen kann.
- ✓ Ich erkenne Veränderungen an meinem Kind und weiß, wann ich eine/n Arzt/Ärztin aufsuchen muss.
- ✓ Ich weiß, was ich tun kann, wenn mein Baby Beruhigung oder Trost braucht.

### ■ Angeboten werden:

- Beratung rund ums Stillen oder rund um die Flaschenernährung
- Beratung von Schwangeren rund ums Stillen
- Gewichtskontrollen
- Beratung und Behandlung in schwierigen Situationen, wie z. B. Brustentzündung, Milchstau, Trink- und Saugprobleme des Kindes
- Abstillen
- Einführen von Beikost

### ■ Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen

Gehen Sie regelmäßig zu den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen! Eine Gewichtskontrolle nach der ersten Lebenswoche, z. B. durch ihre Hebamme, in der Stillambulanz, der Mutter-Eltern-Beratung oder beim Kinderarzt, ist angeraten. Die erste Mutter-Kind-Pass-Untersuchung nach der Entlassung findet nach vier bis sieben Wochen statt.

Sollte Ihr Baby eines der folgenden Symptome zeigen, nehmen Sie bitte SOFORT kinderärztliche Hilfe in Anspruch!

- Gesicht oder Mundpartie sind blassgrau oder blau verfärbt.
- Das Baby ist schlaff oder extrem gespannt.
- Das Baby will anhaltend nicht trinken.
- Ihr Baby hat eine anhaltende Temperatur von unter 36 °C oder über 38 °C.
- Ihr Baby hat krampfartige, nicht unterbrechbare Zuckungen.
- Der Nabel ist rot oder geschwollen.
- Ihr Baby erbricht immer wieder.
- Die Windel ist bei regelmäßigem Wickeln (sechs- bis achtmal täglich) mehrmals trocken.
- Starker Gewichtsverlust.
- Das Baby schreit lange sehr schrill.
- Das Baby hat einen anhaltend schmerzhaften und geblähten Bauch.
- Bei starkem Durchfall oder Blut im Stuhl.
- Sobald Ihnen Ihr Kind auffällig vorkommt, scheuen Sie sich nicht, fachlichen Rat einzuholen.



### ■ Hebammennachbetreuung

Sie haben die Möglichkeit einer Nachbetreuung durch eine Hebamme. Wenn Sie sich bereits in der Schwangerschaft um eine Nachsorgehebamme bemüht haben, wird Sie diese in den ersten 8 Wochen begleiten.

**Sie finden die Kontaktdaten der Hebammen in Ihrer Nähe unter [www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)**

Hebammen mit Kassenvertrag werden von den Krankenkassen zu 100% finanziert. Die Kosten einer Wahlhebamme tragen z.T. die Krankenkassen bzw. ihre private Zusatzversicherung oder Sie selbst.

# Meldung beim Standesamt

Bitte unbedingt nach der Geburt  
im Standesamt Kufstein telefonisch melden



## Kontakt Standesamt Kufstein

Frau Gasser: Tel.: +43 (0)5372 / 602 - 300 oder E-Mail: [gasser@stadt.kufstein.at](mailto:gasser@stadt.kufstein.at)  
Frau Jukic: Tel.: +43 (0)5372 / 602 - 303 oder E-Mail: [jukic@stadt.kufstein.at](mailto:jukic@stadt.kufstein.at)

## Hilfreiche Adressen

- **avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol**  
Tel.: +43 (0)512 / 586063 oder [www.avomed.at](http://www.avomed.at)
- **Familienreferat des Landes Tirol,**  
[www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/familie/](http://www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/familie/)
- **Gynäkologische Ambulanz im BKH Kufstein**  
Tel.: +43 (0)5372 / 6966 - 4605  
(Montag bis Freitag 08.00 - 12.00 Uhr)
- **Kinderambulanz im BKH Kufstein**  
Tel.: +43 (0)5372 / 6966 - 3705
- **Mobitik – Mobile Tiroler Kinderhauskrankenpflege**  
[www.mobitik.at](http://www.mobitik.at)
- **Plattform Eltern-Kind-Zentren Tirols**  
[www.eltern-kind-zentren-tirols.at](http://www.eltern-kind-zentren-tirols.at)
- **Die Mutter-Eltern-Beratung** bietet verschiedene Beratungen an. Hier können Sie Ihr Kind auch wiegen lassen. Welche Mutter-Eltern-Beratungsstelle in Ihrer Nähe ist, erfahren Sie auf [www.tirol.gv.at/gesundheitsvorsorge/mutter-eltern-beratung/](http://www.tirol.gv.at/gesundheitsvorsorge/mutter-eltern-beratung/)
- **Österreichisches Hebammengremium**  
[www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)
- **Stillambulanz im BKH Kufstein**  
Terminvereinbarung unter  
Tel.: +43 (0)5372 / 6966 - 3605
- **Stillberaterinnen / Stillgruppen**  
[www.stillen.at](http://www.stillen.at) oder [www.lalecheliga.at](http://www.lalecheliga.at)
- **ZOI – Begleitung von Eltern rund um die Geburt**  
[www.zoi-tirol.at](http://www.zoi-tirol.at)

# Von A bis Z Sachregister:

<b>A</b> dressen	31	<b>N</b> abelpflege	14
Anlegen zum Stillen	18	Nachwehen	10
Akupunktur	26	Neugeborenencreening	12
Aufbewahrung der Muttermilch	20	<b>O</b> steopathie	26
Ausscheidungen Ihres Babys	14	<b>P</b> flegeprodukte & Kosmetik	15
<b>B</b> aden Ihres Babys	15	<b>R</b> auchen	13
Besuche auf der Wochenstation	07	Rooming-in	08
Brustmassage	17	Rückbildung	10
Brustpflege	19	<b>S</b> chlafposition	13
<b>D</b> ammnaht	10	Schnuller	25
<b>E</b> rnährung während der Stillzeit	20	Sicherheit	27
Erst- und Abschlussuntersuchung	12	SIDS (plötzlicher Kindstod)	12
<b>F</b> laschennahrung	22	Standesamt Informationsblatt	30
Flaschenreinigung	24	Stillambulanz	28
<b>G</b> ewichtszunahme	27	Stillen	16 - 19
<b>H</b> ebammennachbetreuung	29	Stillpositionen	19
Hungerzeichen	16, 22	Stuhl	14
<b>K</b> örperkontakt und Nähe	27	<b>V</b> itamin D	14
Kaiserschnittnaht	10	<b>W</b> achstum	27
<b>M</b> uttermilch	16	Wärme	13
Mutter-Kind-Pass-Untersuchung	29	Wickeln	13
		Wochenfluss	10
		Warnzeichen	29

	Tag der Entbindung	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Datum:						
Gewicht:						
Ich habe mein Baby gestillt um:						
Zugefüttert um:						

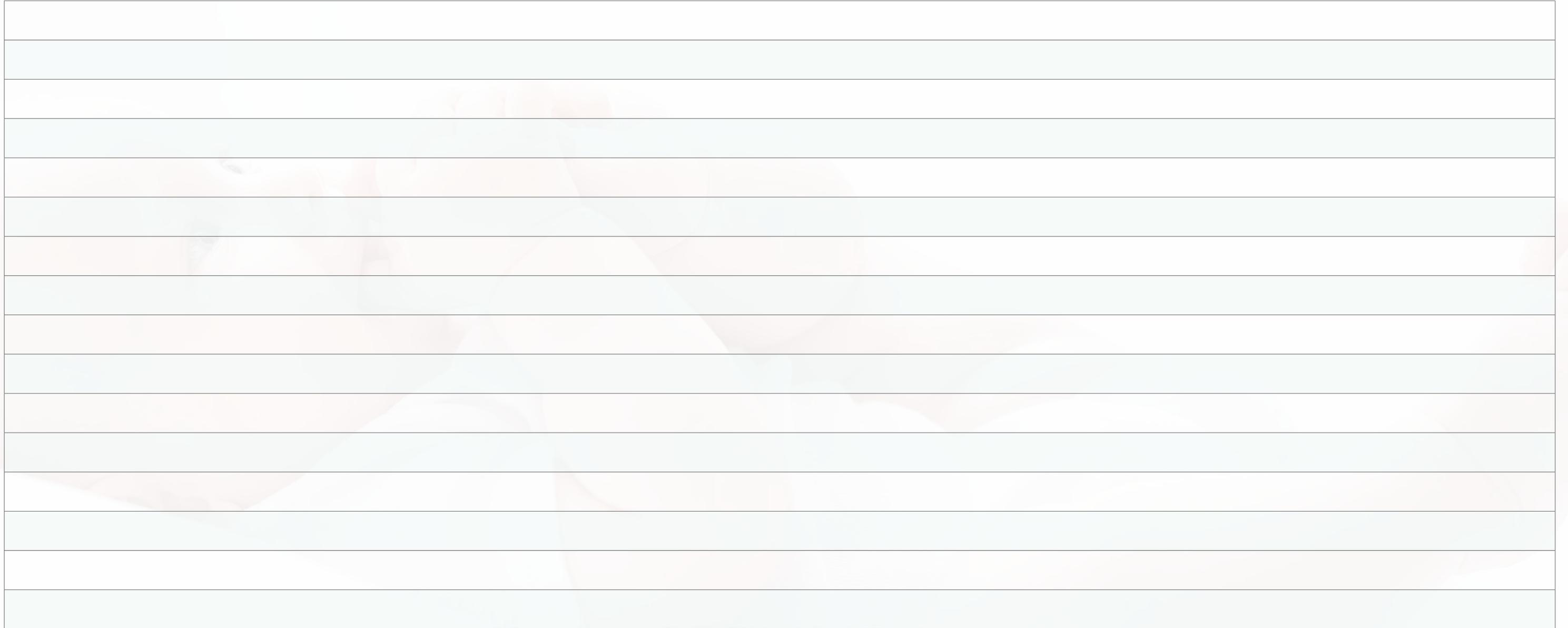
## Mein Baby hatte wie oft...

<b>Stuhl:</b>					
<b>Harn:</b>					

**Impressum:** Herausgeber & für den Inhalt verantwortlich: A.ö. BKH Kufstein, Endach 27, A-6330 Kufstein; Überarbeitung: Pflegekräfte der Wochenstation; Gestaltung, Layout: Werbeagentur D-art.at und Agentur für Projektmanagement // Katie Tropper; Fotos: ©Medela AG, Switzerland; Adobestock: © REDPIXEL, © freepeoplea, © Masson, © Vasilev Evgenii, © Mara Zemgaliete, © jordieasy, © showcake, © kucherav, © Poj, © Nataliya, © Yulia Ogneva, © Nobilior, © JenkoAtaman, © inarik, © ponkrit, © Ermolaev Alexandr, © nataliaderiabina, © EwaStudio, © Prostock-studio, © famveldman, © irena\_geo, © Kristin Gründler, © thingamajiggs, © Alexandr Vasilyev; Druck: Druckerei Aschenbrenner, Kufstein; Geprüft durch: Prim. Dr. Rainer Heider, Pflegedir. Alexandra Lambauer, MBA, DGKP Corina Schmid (IBCLC), Silke Derwanz (Leitende Hebamme), Katharina Poinsitt (Hebamme, IBCLC) und DKKP Petra Hildebrandt (IBCLC) - Änderungen, Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. ©2020



# Persönliche Notizen:






Kufstein  
Bezirkskrankenhaus

Allgemein öffentliches  
Bezirkskrankenhaus Kufstein  
Endach 27  
A-6330 Kufstein

 Tel.: +43 (0)5372 / 6966 - 0  
 Fax: +43 (0)5372 / 6966 - 1900  
 Mail: [direktion@bkh-kufstein.at](mailto:direktion@bkh-kufstein.at)

[www.bkh-kufstein.at](http://www.bkh-kufstein.at)

**menschlich**  
kompetent | zuverlässig