



SPITALREGION
RHEINTAL
WERDENBERG
SARGANSERLAND

WOCHENBETTSTATION

Informationen über die Wochenbettstation
und die erste Zeit nach der Geburt





Impressum

Spitalregion Rheintal Werdenberg Sarganserland

Departement Gynäkologie und Geburtshilfe

Grafik: DACHCOM.CH AG

Fotografie: Fotolia

Text: SR RWS

INHALT

Vorwort	4
Information von A-Z	6
Brustmassage	12
Tipps für Zuhause	15
Kontakt	24

Liebe Eltern

Wir begrüßen Sie ganz herzlich auf der Wochenbettstation. Unser Ziel ist, Sie in der ersten Zeit mit Ihrem Kind zu begleiten und zu beraten, sodass Sie gut vorbereitet nach Hause gehen können. Um dieses Ziel zu erreichen, bieten wir Ihnen eine Vielzahl von Hilfestellungen an.

Für einen erfolgreichen Start mit Ihrem Kind haben wir Ihnen auf den folgenden Seiten einige Informationen zusammengestellt. Dazu gehören auch Tipps für die erste Zeit zu Hause, die Ihnen bei Unklarheiten und Problemen zu Hause eine Hilfe sein sollen.

Bei Fragen oder Wünschen wenden Sie sich bitte an die betreuende Pflegefachperson.

Wir wünschen Ihnen gute Erholung, viele schöne Momente und einen angenehmen Aufenthalt bei uns auf dem Wochenbett.

Ihr Wochenbett-Team



INFORMATIONEN VON A-Z

A

Arztvisite

Informationen dazu entnehmen Sie dem Patientenboard.

B

Baby Foto

Bitte lesen Sie das Formular «Fotos Neugeborene» durch.

Besuchszeiten

- Väter und Geschwister: 9 bis 21.30 Uhr
- Übrige Besucherinnen und Besucher: siehe Website

Besucherinnen und Besucher, welche ausserhalb der offiziellen Besuchszeit erscheinen, werden höflich auf die Besuchszeiten hingewiesen. Sofern die Wöchnerin das Zimmer nicht verlassen kann, werden die Besucherinnen und Besucher gebeten, zu den offiziellen Besuchszeiten wieder zu kommen.

Brustmassage

In den ersten Tagen nach der Geburt werden wir Sie über die Brustmassage instruieren. Auf Seite 12 finden Sie zudem eine Anleitung inklusive Abbildung.

E

Edinburgh-Postnatale-Depressions-Skala

Bitte füllen Sie dieses Formular bis einen Tag vor Austritt aus. Die zuständige Ärztin/ Arzt wird dies mit Ihnen besprechen.

Entlassung

Wenn Sie sich gesundheitlich fit fühlen und mit Ihrem Kind alles in Ordnung ist, dürfen Sie am 3. Tag nach Spontangeburt und am 4. Tag nach Kaiserschnitt nach Hause gehen. Werden Sie von einer Hebamme nachbetreut, ist der Austritt bereits früher möglich.

Das Austrittsgespräch mit der zuständigen Pflegefachfrau sowie der Austrittsuntersuch durch Arzt/Ärztin finden meistens einen Tag vor dem Austritt statt. Bitte lesen Sie bis dahin die «Tipps für zu Hause», die

Sie in dieser Broschüre ab Seite 15 finden, sowie das Formular «Liebe Wöchnerin» durch, damit alle Fragen Ihrerseits im Austrittsgespräch vollumfänglich beantwortet und geklärt werden können.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, den Austritt um 9.30 Uhr zu planen. Bitte lassen Sie alle Materialien wie Saughütchen, Kirschsteinkissen usw. im Zimmer.

F

Familienlounge

Die Familienlounge ist kein Besucherraum und steht nur Ihnen, den Vätern und Geschwistern zur Verfügung.

H

Hebamme / Pflegefachfrauen

Sie haben die Möglichkeit, nach Ihrem Aufenthalt von einer Hebamme / Pflegefachfrau nachbetreut zu werden. Unter www.hebammensuche.ch finden Sie eine Hebamme in Ihrer Nähe. Das Leistungsangebot und die längerfristige Verfügbarkeit jeder Hebamme entnehmen Sie dem jeweiligen Hebammenportrait.



K

Kinderarzt / Kinderärztin

Ihr Kind wird bevor Sie nach Hause gehen einmal von unserer Kinderärztin oder unserem Kinderarzt untersucht. In der Mappe finden Sie eine Liste. Bitte suchen Sie sich vor dem Austritt Jemanden aus, die/der bei Ihrem Neugeborenen nach ca. einem Monat die erste Untersuchung sowie den Hüftultraschall durchführt.

M

Mahlzeiten

Die Mahlzeiten werden Ihnen vom Hotelfachpersonal serviert. Bei Fragen können Sie sich an diese wenden.

BEGLEITESSEN

Es besteht die Möglichkeit, Begleitetessen auf Ihr Zimmer zu bestellen. Bitte informieren Sie frühzeitig die zuständige Person, welche die Essensbestellung aufnimmt, damit alles reibungslos funktioniert. Das bestellte Essen muss bei Austritt direkt an der Zentrale bezahlt werden, dafür erhalten Sie am Austrittstag ein Formular.

Auskunft zu den Preisen für das Begleitetessen erhalten Sie beim Hotelfachpersonal.

ZWISCHENVERPFLEGUNG

Falls Sie zwischendurch Hunger haben, können Sie sich an das Hotelfachpersonal wenden. Gerne servieren wir Ihnen diverse Snacks, Früchte oder eine warme Suppe.

N

Nuggi

Wir empfehlen, während der ersten Tage der Stillzeit den Einsatz eines Nuggis gut abzuwägen. Wann und ob Sie Ihrem Neugeborenen einen Nuggi geben möchten, steht Ihnen frei. Geeignete Nuggis sind auf der Abteilung vorhanden.

P

Pflegevisite

Um optimale Betreuung und Informationsfluss zu gewährleisten, findet jeweils um ca. 15 Uhr der Übergaberapport vom Frühdienst an den Spätdienst (bei Ihnen im Zimmer) statt.

R

Rooming-In

Sie und Ihr Kind dürfen Tag und Nacht zusammen sein. Das Rooming-In hat viele Vorteile. Es fördert die Mutter-Kind-Bindung, Ihr Kind ist ruhiger, Sie lernen sich Schritt für Schritt kennen. Dennoch wissen wir, dass Sie nach der Geburt möglicherweise erschöpft und müde sind. Es besteht die Möglichkeit, Ihr Kind bei uns im Kinderzimmer schlafen zu lassen, so dass Sie sich selbst auch erholen können.

Rückbildungsgymnastik

Informationen entnehmen Sie dem Patientenboard. Es handelt sich um leichte Übungen, welche die Beckenbodenmuskulatur stärken und die Rückbildung fördern. Ihnen wird gezeigt, wie Sie die Beckenbodenspannung wieder trainieren können. Eine Voranmeldung ist erforderlich. Während Ihrer Abwesenheit werden wir gerne auf Ihr Kind schauen.



S

Stillberatung

In der Mappe finden Sie einen Flyer der Stillberatung. Auf Wunsch kommt die Stillberaterin während Ihres Aufenthaltes bei Ihnen vorbei.

Stillen Broschüre

In der Mappe liegt die Broschüre «Stillen - ein gesunder Start ins Leben». Lesen Sie die Broschüre während Ihres Aufenthaltes durch, damit allfällige Fragen oder Unklarheiten vor Ihrem Austritt geklärt werden können.

T

Tagesschwerpunkte

Tag der Geburt und 1. Tag nach der Geburt:

- Hilfe und Anleitung beim Stillen
- Instruktion des Wickelns
- Abgabe von diversen Informationen im Gespräch mit der zuständigen Pflegefachfrau

2.Tag nach Geburt:

- Ab heute wird täglich das Nacktgewicht Ihres Kindes gemessen.
- Es wird ein Hörtest bei Ihrem Baby vorgenommen.

3.Tag nach der Geburt:

- Folgende Tests werden bei Ihrem Neugeborenen durchgeführt: Stoffwechsel- (mittels Blutentnahme an der Ferse) und Gelbsuchttest

**Tragetuch**

Falls Sie während Ihrem Spitalaufenthalt gerne einen Spaziergang mit einem Tragetuch machen möchten, bitten wir Sie, dieses mitzubringen. Die Anleitung für den richtigen Umgang zeigen wir Ihnen gerne. Wir bitten Sie, das Spitalareal nicht zu verlassen und uns kurz Bescheid zu geben, wenn Sie nach draussen gehen.

BRUSTMASSAGE

Für eine gute Vorbereitung auf das Stillen werden wir Ihnen in den ersten Tagen auf dem Wochenbett die Brustmassage zeigen.

BRUSTMASSAGE NACH PLATA-RUEDA

Durch die Massage von Haut und darunter liegenden Brustgewebe wird der Milchfluss vor dem Stillen, Pumpen oder dem manuellen Ausstreichen gefördert und verbessert. Die Massage regt die Blutzirkulation an und fördert den Abfluss der Lymphflüssigkeit. Durch die Berührung von Brustwarze und Warzenhof werden vermehrt Hormone ausgeschüttet, welche den Milchfluss fördern.

WIRKUNG BRUSTMASSAGE

- beruhigend und entspannend
- Die Brust wird auf die Stillmahlzeit vorbereitet
- Das Ansetzen wird erleichtert, da die Brustwarze durch die Massage schön geformt wird
- Der Milchspendereflex wird gefördert und der Milchfluss erleichtert
- Vorbeugung gegen schmerzhafte Brustwarzen
- lindert die Symptome während des Milcheinschusses
- gibt Entlastung bei einem Milchstau

DURCHFÜHRUNG DER MASSAGE

Beginnen Sie mit der Massage kurz vor dem Stillen, Pumpen oder dem manuellen Ausstreichen.

Waschen Sie vor der Massage die Hände und schauen Sie darauf, dass Sie eine bequeme Position einnehmen.

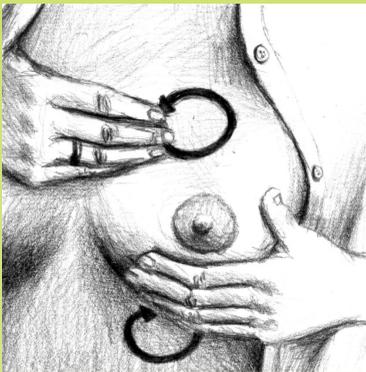
ACHTUNG:

Die Brustmassage ist eine sanfte Massage, das Brustgewebe darf nicht durch starken Druck gereizt werden. Es wird nur das unter der Haut liegende Gewebe leicht hin und her verschoben.

Die Brustmassage soll Ihnen keine Schmerzen verursachen.



Legen Sie die Hände flach auf Ihre Brust und massieren Sie die Brust gegengleich hin und her, in jede Richtung ca. 5 Mal.



Stützen Sie die Brust mit einer Hand. Massieren Sie dann mit der anderen Hand das Brustdrüsengewebe. Machen Sie sanft kreisende Bewegungen rund um die Brust.



Dann streichen Sie sanft über die ganze Brust, erst von der Brustwarze zum Brustansatz und dann wieder zurück bis über die Brustwarze.

Als Abschluss legen Sie Daumen und Zeigefinger ca. 2-3 cm hinter die Brustwarze und drücken dann mit leichter Rollbewegung waagrecht Richtung Brustwarze. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis ein Tropfen Milch sichtbar wird.



TIPPS FÜR ZU HAUSE

Informationen für die erste Zeit nach der Geburt

Bitte lesen Sie diese Informationen bis zum Austritt durch. Wir werden Ihnen gerne allfällige Fragen dazu beantworten bevor Sie nach Hause gehen. Diese Informationen sollen Ihnen auch bei Unklarheiten und Problemen zu Hause eine Hilfe sein.

Falls Ihnen auch diese Empfehlungen keine Hilfe mehr sind, wenden Sie sich bitte an ihre Hebamme/Pflegefachfrau, Stillberatung, Mütterberatung, Kinder-, Haus- oder Frauenarzt/-ärztin.

Wenn Sie diese nicht erreichen, können Sie auch bei uns auf der Wochenbettstation unter der Telefonnummer +41 81 772 5550 anrufen.

Stillen

Wir geben Ihnen während Ihres Aufenthaltes diverse Stillinformationen und Unterlagen ab. Bitte lesen Sie diese durch. Wenn Ihnen noch Informationen fehlen, werden wir Ihnen gerne in einem Gespräch weiterhelfen.

Stillberatung → siehe separater Flyer

Gewichtszunahme

Es genügt, wenn Sie das Kind bei der Mütterberatung oder bei der Kinderärztin oder beim Kinderarzt wiegen lassen. Täglich vier bis sechs nasse Windeln und regelmässig Stuhlgang bedeuten, dass es genug trinkt.

Bei Wachstumsschüben (Spitzen mit sechs Wochen und mit drei Monaten) oder bei Krankheit/Stress Ihrerseits, sollten Sie ihr Baby ein bis zwei Tage häufiger ansetzen bis sich Angebot und Nachfrage einpendeln. Achten Sie darauf, genügend zu trinken und sorgen Sie für Ruhe.



KIND

Körperpflege

Baden oder Waschen sollten Sie Ihr Baby die ersten Monate möglichst ohne Zusätze (Vermeidung von Allergien, Ausschlag). Es empfiehlt sich, vor dem Bad die Babymassage mit einem naturreinen Öl durchzuführen. Solche Öle enthalten keine chemischen Zusätze wie Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe.

Sie dürfen Ihr Baby täglich baden, wenn es dies gerne mag oder sich durch ein Bad beruhigen lässt. Jeden zweiten Tag oder seltener genügt jedoch. Achten Sie auf eine angenehme Raumtemperatur; das Badewasser muss 37° warm sein. Nach dem Baden ist es wichtig, die Hautfalten gut zu trocknen, damit keine Hautreizungen durch die Feuchtigkeit entstehen.

Augen immer von aussen nach innen waschen, d.h. Richtung Nase. Verklebte Augen können mit lauwarmem Hahnenwasser oder Kochsalzlösung ausgewaschen werden. Die Ohren mit einem Waschlappen oder Watte reinigen. Wegen der Verletzungsgefahr keine Ohrenstäbchen benutzen!

Nabelpflege

Solange der Nabelschnurrest vorhanden ist, sollte das Baby mindestens jeden zweiten Tag gebadet werden. Dabei wischen Sie allfälliges Blut oder Sekret einfach mit einem feuchten Waschlappen weg. Der Nabelschnurrest trocknet jeden Tag mehr aus und fällt in der ersten bis zweiten Lebenswoche ab.

Sie müssen keine Angst haben den Nabelschnurrest zu berühren, denn dieser verfügt über keine Nervenzellen.

Fingernägel

Frühestens nach vier Wochen schneiden Sie mit einer speziellen Babynagelschere die Nägel. Am besten, während dem das Kind schläft (wegen der Verletzungsgefahr). Bis dahin die Nägel einölen, so bleiben sie weich und das Baby kann sich nicht verletzen.

Stuhlgang

Gestillte Kinder oder jene, welche ausschliesslich Muttermilch aus der Flasche bekommen, sollten in den ersten 6-8 Lebenswochen einmal täglich Stuhlgang haben. Danach kann es sein, dass Ihr Kind mehrere Tage keinen Stuhlgang hat. Siebenmal an einem Tag oder einmal in sieben Tagen ist dann normal. Der Stuhl ist dünn und hat eine gelbgrün-bräunliche Farbe.

Kinder, die Pulvermilch trinken, sollten mindestens jeden zweiten Tag Stuhlgang haben. Die Konsistenz ist breiig geformt.

Bei Verstopfung können eine Bauchmassage um den Bauchnabel im Uhrzeigersinn und/oder ein warmer Wickel helfen.

Vitamine

Einmal täglich während drei Jahre morgens Vitamin D3 gemäss Verordnung auf dem Rezept direkt in den Mund geben oder auf einem Plastiklöffel mit Muttermilch/Pulvermilch/Tee vermischen und in den Mund geben (nicht in die Schoppenflasche). Andere Vitamine nur nach Verordnung verabreichen.

Wundes, rotes Gesäss

Fragen Sie sich, weshalb das Gesäss wund ist? Allergien, Hautpilze, Kost der Mutter?

Wichtig ist, häufig die Windeln zu wechseln, evtl. Stoffwindeln zu benutzen (diese sollten ohne Weichspüler gewaschen werden). Das Gesäss kann auch in lauwarmem Kamillen- oder Salbeitee gebadet werden. Es muss nach dem Reinigen mit einer Stoffwindel gut getrocknet werden oder man kann es an der Luft trocknen lassen. Nur so lange wie nötig eine Wundsalbe auftragen oder eine zinkhaltige Abdeckpaste. Die Reste der Salbe/Paste sollten einmal täglich gründlich entfernt werden. Lassen Sie sich von einer Hebamme, der Mütterberatung oder in einer Apotheke beraten, welches Produkt Sie anwenden sollten.



Koliken/Schreien

Nicht jedes Schreien bedeutet Hunger oder Bauchschmerzen. Ihr Baby kann auch schreien, weil es nasse Windeln, das Bedürfnis nach Körperkontakt hat oder müde und überreizt ist (z.B. durch viele Besuche, laute Töne).

Bei Koliken können warme Wickel (Bettflasche, Hot Pack, Kirschstein- oder Traubenkernsäckli in Stoffwindel wickeln, dann Kind bäuchlings darauf legen), eine Bauchmassage (mit kreisenden Bewegungen im Uhrzeigersinn), Fenchel- oder Kamillentee (ungesüsst, nur kurz ziehen lassen), Kind herumtragen oder Geduld (Eltern sollten sich möglichst in der Betreuung des Kindes abwechseln) Linderung verschaffen. Beim Herumtragen sollte nicht dauernd die Position gewechselt werden, da dies den Gleichgewichtssinn reizt und das Kind sich so schlecht beruhigen kann.

Eventuell hilft auch ein Besuch bei einer Stillberatung oder bei Fachpersonen der Chiropraktik, Osteopathie, Homöopathie oder Cranio-Sacral-Therapie.

Krankheiten

Bei Unsicherheit Ärztin, Arzt oder Mütterberatung aufsuchen.

- Schnupfen/verstopfte Nase → Kochsalzlösung oder Muttermilch in jede Nasenöffnung geben, Kaltluftbefeuchter.
- Fieber → viel zu trinken geben, d.h. häufiger stillen oder zusätzlich etwas Tee anbieten. Bei Fieber (über 38,5°) Kinderärztin oder Kinderarzt kontaktieren! (Die normale Körpertemperatur beträgt zwischen 36,5° und 37,5°, eine erhöhte Temperatur zwischen 37,5° und 38,5°, Fieber über 38,5°).
- Durchfall → Achtung, Muttermilchstuhl ist immer dünn bis flüssig. Bei richtigem Durchfall ändern sich Farbe und Geruch. Verlorene Flüssigkeit ersetzen. Bei grossem Flüssigkeitsverlust (trockene Schleimhäute, schlechter Zustand des Kindes) in den ersten Lebensmonaten sofort die Kinderärztin oder den Kinderarzt aufsuchen.



Flasche/Nuggi/Hilfsmittel

Die richtige Hygiene ist sehr wichtig, damit Infektionen, wie Mundpilz (Soor), vermieden werden können. Daher sollten Schoppenflasche/Nuggi/Pumpset/Saughütchen einmal täglich sorgfältig mit Geschirrspülmittel gereinigt und danach gründlich abgespült werden.

Den Nuggi nicht herumliegen lassen. Den Nuggi zum Befeuchten nicht in den eigenen Mund nehmen, da Karies so zum Kind übertragen werden können. Den Nuggi einfach mit Wasser abspülen. Keinen Gemeinschaftsnuggi mit anderen Geschwistern verwenden.

Tages- und Nachtrhythmus/Schlafposition/Lage

Das Baby kennt am Anfang keinen Unterschied, der Rhythmus pendelt sich mit der Zeit ein.

Die Rückenlage ist die sicherste Schlafposition und gemäss Richtlinien eine wirksame Massnahme zur Verhütung des plötzlichen Kindstodes. Zusätzlich sind folgende Punkte zu beachten:

- Schlafzimmer-Temperatur 18° bis 20°
- Schlafen im eigenen Kinderbett, wenn möglich im Zimmer der Eltern
- Ideal ist ein Schlafsack oder Schlafanzug; das Kind braucht weder Daunendecke noch Kopfkissen
- Feste Matratze
- Stofftiere, Nuscheli und Lagerungskissen gehören nicht ins Kinderbett

Tagsüber, wenn das Baby wach ist, können Sie es zwischendurch auch in Bauchlage legen um die Nackenmuskulatur zu stärken und optimale Entwicklung zu unterstützen. Drehen Sie es auch ab und zu in Seitenlage. Der MaxiCosi sollte nur als Transportmittel dienen und nicht als Babysitter.

Spazieren

Das ist sofort möglich, einfach entsprechend der Jahreszeit gekleidet (Vorsicht Hitzestau). Im Sommer, am besten am Morgen oder am Abend, nicht wenn es am Nachmittag sehr heiss ist. Achten Sie unbedingt auf ausreichenden Sonnenschutz. Im Winter, bei Temperaturen unter 0°, sollten Sie mit dem Neugeborenen während der ersten Lebensstage nicht zu lange nach draussen gehen.



MUTTER / FRAU

Vorgehen bei Milchstau

Symptome:

- Schmerzhaftige Brust
- Verhärtungen, Rötungen
- Fieber, Schüttelfrost

Massnahmen:

- Feuchtwarme Wickel drei bis fünf Minuten vor dem Stillen auf die Brust legen
- Brustmassage
Wichtig: Die Massage darf nicht schmerzen
- Mindestens alle vier Stunden stillen oder pumpen, die schmerzhaftige Brust immer zuerst
Sie dürfen auf keinen Fall auf das Stillen oder Pumpen verzichten, denn das Schonen der Brust bei Schmerzen und Fieber verschlimmert die Brustbeschwerden
- Kalte Umschläge z.B. Quarkwickel, Cold Pack oder nasser kühler Waschlappen nach dem Stillen ca. 15 Minuten auflegen
- Gute Hygiene von Händen und Materialien wie Stilleinlagen, Wickel, Saughütchen, Pumpset
- Stress meiden, ruhen vor dem Stillen

Bessert sich der Zustand nicht, melden Sie sich bei einer Stillberaterin, Hebamme oder bei uns im Spital.

Vorbeugen wunder Brustwarzen

- Brustmassage vor dem Stillen
- Auf korrektes Ansetzen und Saugtechnik achten
- Verschiedene Stillpositionen anwenden; beidseitig stillen
- Korrektes Ablösen von der Brust: um das Vakuum zu lösen, einen Finger in den Mundwinkel des Kindes schieben
- Muttermilch auf Brustwarze einmassieren, trocknen lassen

Rückbildung

Um die Beckenbodenmuskulatur zu stärken, empfiehlt es sich, während ca. sechs Wochen einmal täglich eine halbe Stunde Übungen zu machen. Es bieten verschiedene Institutionen Rückbildungsgymnastik an. Genauere Informationen und Flyer finden Sie in unserer Infomappe, am Infobrett oder im Kinderzimmer.



Stimmungsschwankungen

Diese sind normal und können auftreten. Auslöser sind hormonelle Veränderungen und die neue Lebenssituation. Versuchen Sie, Stress zu vermeiden und zusammen mit Ihrem Partner/Ihrer Familie eine für Sie geeignete Lösung zu finden. Vergessen Sie sich nicht als Frau/Elternteil/Partner und lassen Sie sich auch mal für kurze Zeit vertreten. (z.B. für Coiffeurbesuch, auswärts zu Abend essen, ...)

Fordern Sie wenn nötig Hilfe an. Melden Sie sich bei Ihrer Gynäkologin, Ihrem Gynäkologen, Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, wenn Sie das Gefühl haben, mit der ganzen Situation überfordert zu sein.

Dammschnitt/Dammriss

Falls Sie eine Naht haben, kann diese am Anfang noch schmerzhaft sein. Bei Bedarf wirken kühle Quarkwickel lindernd. Die Fäden müssen nicht entfernt werden. Diese lösen sich von selbst auf.



SPITALREGION
RHEINTAL
WERDENBERG
SARGANSERLAND

Kontakt

Station/Stillberatung +41 81 772 5550

Spitalregion
Rheintal Werdenberg
Sarganserland
Alte Landstrasse 106
CH-9445 Rebstein
www.srrws.ch

Spital Altstätten
F.-Marolanistrasse 6
CH-9450 Altstätten

Spital Grabs
Spitalstrasse 44
CH-9472 Grabs