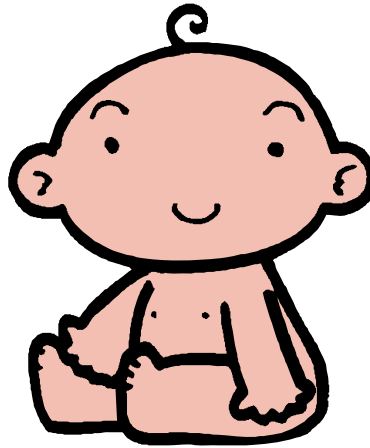


Informationen und Tipps für die Wöchnerin



Allgemeines:

Wochenbett

Blutungen - direkt nach der Geburt ca. 1 – 2 Tage Periodenstärke, danach zurückgehend bis nur noch ein gelblicher Ausfluß vorhanden ist. Dieser sollte nach 4 – 6 Wochen beendet sein.

In dieser Zeit dürfen Sie nur Binden - keine Tampons - benutzen.

Solange der Wochenfluß noch anhält, sollten Sie keinen Geschlechtsverkehr haben .

Rückbildung

Durch die Schwangerschaft wurde ihr Gewebe elastischer, weicher und dadurch auch verletzlicher.

Die Rückbildung dieser Veränderungen dauert etwa 6 Wochen. In dieser Zeit sollten Sie sich schonen, um spätere Überdehnungsschäden (Gebärmuttersenkung, Inkontinenz ect.) zu vermeiden.

Eine gute Hilfe dabei sind die Rückbildungskurse (Hebamme, Elternschule, KG).

Besonderheiten

Sollten Ihre Blutungen wieder wesentlich stärker werden oder übel riechen, bei Auftreten von Fieber, Unwohlsein , Brustschmerzen oder anderen Symptomen melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt/Ärztin.

Im Notfall steht Ihnen die Ambulanz der Frauenklinik zur Verfügung.

Kinderpflege

Baden oder waschen – nach Bedarf,

- ♦ kein Badezusatz
- ♦ für den Kopf eventuell ein mildes Kindershampoo
- ♦ bei trockener Haut nach dem Baden/Waschen mit Mandelöl einreiben
- ♦ Temperatur des Badewassers 37°C

Nabel trocken halten

Augen mit lauwarmen Wasser von außen nach innen säubern. Bei verklebten Augen **mit** 0,9% Kochsalzlösung oder mit Muttermilch auswaschen.

Nase Reinigen mit Watteröllchen –
keine Wattestäbchen !! bei verstopfter Nase evtl. 0,9% Kochsalzlösung einträufeln.

Ohren	ebenfalls bei Bedarf mit Watteröllchen reinigen.
Nägel	wenn nötig ab der 4. Lebenswoche schneiden, am besten im Schlaf.
Temperatur	normal 36,7 bis 37,3 Grad Celsius (im After gemessen)
Schlafelage	Rückenlage
Spazieren	ab sofort <ul style="list-style-type: none"> ♦ Sommer : dünne Kopfbedeckung, keine direkte Sonnenbestrahlung ♦ Winter : Gesicht gut eincremen, der Kälte entsprechend anziehen , evtl. Wärmflasche in den Kinderwagen legen

Ernährung in der Stillzeit

Ausgewogene Mischkost (alles was die Mutter verträgt, bekommt im allgemeinen auch dem Baby). Es besteht ein Mehrbedarf von ca. 500 Kalorien pro Tag.
Genügend trinken, durstabhängig 2 - 3 Liter pro Tag, mäßiger Kaffee- u. Schwarzteeconsum.
Die bei gelegentlichem und geringen Alkoholkonsum (z.B. 1- bis 2-mal wöchentlich ein Glas Sekt) übergehende Alkoholmenge verursacht keine Schädigung beim Säugling.¹

Brustpflege

Die Brust nur mit klarem Wasser waschen. Luft, kurze Sonnenbäder und Muttermilch sind die beste Pflege für die Brustwarzen. Zurückhaltung bei parfümierten Kosmetika.

Stillmanagement

Korrektes Anlegen - Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein und stellen Sie sich ein Getränk griffbereit.

Nehmen Sie Ihr Baby so in den Arm, daß es auf der Seite liegt, mit dem Bauch an Ihren Bauch und dem Mund auf der Höhe der Brustwarze.

Berühren Sie die Unterlippe des Babys mit Ihrer Brustwarze. Wenn es seinen Mund weit öffnet, ziehen Sie es rasch an die Brust. Dabei können Sie Ihre Brust von unten stützen. (C - Griff).

Das Baby soll dabei die Brustwarze und einen großen Teil des Warzenhofes im Mund haben. Ziehen Sie seinen Po dicht an sich heran, dann ist die Nase frei.

Zum Lösen des Babys von der Brust schieben Sie vorsichtig Ihren Finger in seinen Mundwinkel um den Saugschluss zu lösen.

TIPP: Bei Hungerzeichen ohne vorheriges wickeln anlegen, wenn das Baby die Brust loslässt oder einschläft in Ruhe wickeln und danach nochmals anlegen.

Stillpositionen

Sie können Ihr Baby in verschiedenen Positionen anlegen, z.B.

- im Liegen (Seiten- oder Rückenlage)
- Rückengriff
- Wiegegriff
- Frühchengriff

Stillrhythmus

Grundsätzlich dürfen sie ihr Kind stillen wenn es Hunger zeigt. Viele Neugeborene trinken in unregelmäßigen Abständen. 8-12 Mahlzeiten in 24 Stunden sind als völlig normal. Schläfrige Babys sollten mindestens alle 3 Stunden zum Stillen geweckt werden. Ihr Kind bestimmt die Länge der Mahlzeit selbst.

¹ Stillen und Muttermilchernährung: Grundlagen Erfahrungen und Empfehlungen / Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BzgA, 2001

Hungerzeichen

- Arme gebeugt, Hände zur Faust geballt
- Bringt Hände an Gesicht und Kopf
- Saugt an den Fingern und Händen
- Öffnet den Mund und sucht
- Steckt die Zunge vor und leckt an den Lippen
- Versucht in Stillposition zu kommen

Mütterliche Erkennungszeichen für korrektes Anlegen

Sie können selbst überprüfen, ob der Milchfluß in Gang gekommen ist.

- Sie verspüren eventuell Nachwehen, der Wochenfluß fließt stärker.
- Sie bekommen Durst.

Kindliche Erkennungszeichen

- Das Kinn des Babys berührt die Brust.
- Die Lippen sind nach außen gestülpt.
- Die Wangen sind rund (kein Strohhalm-saugen).
- Das Schlucken ist sichtbar, teilweise sogar hörbar.
- Das Baby ist nach dem Stillen ruhig und entspannt, eventuell schläft es fest ein.
-

Zufüttern

Gesunde, reife Neugeborene brauchen weder Flüssigkeit noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch.

Schnuller

Der Gebrauch von Schnullern kann das Stillen stören. Das Baby kann wertvoller Sinnesreize beraubt werden, die der körperliche Kontakt mit der Mutter ihm sonst geben würde. Sowohl Schnuller, Flasche und Saughütchen erfordern eine andere Saugtechnik als das Stillen, so dass es vorkommt, dass richtige Saugen an der Brust verlernen.²

Brustmassage, Marmet - Technik zur Entspannung und zur Anregung des Milchspendereflexes

- Legen Sie die flache Hand auf den äußeren Rand der Brust.
 - Bewegen Sie die Fingerspitzen kreisförmig auf einer Stelle.
 - Wechseln Sie nach einigen Sekunden zur nächsten Stelle. Gehen Sie dabei spiralförmig zum Brustwarzenhof vor, bis die ganze Brust massiert ist.
 - Streicheln - nicht fest streichen! - Sie die Brust vom Brustansatz über die Brustwarze hinweg.
 - Schütteln Sie die Brüste während Sie sich vorbeugen, so daß die Schwerkraft hilft, den Milchfluß anzuregen (Milchshake).
- Zusätzlich vermischen sich dabei die Bestandteile der Muttermilch.

Wie man die Brust durch Hand entleeren kann

Mit der Hand ein C formen, die Finger liegen etwa zwei bis drei cm hinter der Brustwarze am Warzenhof. Der Daumen zwei bis drei cm oberhalb der Brustwarze. Die Brust wird etwas angehoben und in Richtung Brustkorb gedrückt. Mit den am Warzenhof liegenden Fingern und dem Daumen werden Melkbewegungen durchgeführt, in dem man den Daumen und Zeigefinger vorsichtig zusammenführt. Um Reizungen der Haut zu vermeiden, darauf achten, mit den Fingern nicht hin und her zu rutschen. Den Druck nur so stark ausführen, dass es noch angenehm ist. diese Anwendung an derselben Stelle wiederholen, bis der Milchfluss versiegt.

Die Finger dann an anderer Stelle der Areola (Brustwarzenhof) ansetzen und die Melkbewegungen wiederholen. Diese Tätigkeit fortsetzen bis jedes Milchreservoir entleert ist.

Es gelten die gleichen zeitlichen Empfehlungen, wie beim Entleeren mit einer Milchpumpe.

² Stillen und Muttermilchernährung: Grundlagen, Erfahrungen und Empfehlungen / Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BzGA 2001