



srh

SRH Klinikum Sigmaringen
Information für Eltern

Ihr Baby ist da



Liebe Eltern, nun ist Ihr Baby da, und es beginnt eine ganz besondere Zeit für Ihre Familie.

Die erste Zeit mit einem Neugeborenen gleicht Flitterwochen. Alles ist neu und aufregend, manchmal auch anstrengend.

Wir gratulieren Ihnen herzlich zur Geburt und wünschen Ihnen

- Helfende Hände
- Verständnisvolle Ohren
- Augen, die Ihre Bedürfnisse erkennen
- Aufmunternde Worte
- Kurzum: ein liebevoll umsorgendes Umfeld.

In diesem Sinne möchten wir Sie in unserer Geburtshilfe willkommen heißen.

Alle Eltern wollen das Beste für ihr Kind

Babys brauchen Geborgenheit, Nähe und Liebe. Indem Sie Ihr Kind liebevoll umsorgen und stillen, entsteht Bindung und Sie ermöglichen ihm eine bestmögliche Entwicklung.

Bausteine geglückten Elternseins sind:
„**B**indung, **E**ntwicklung, **S**tillen“ (das **,BESTe** für Ihr Kind)

Unsere Betreuung richtet sich nach den „**B.E.St.**“-Kriterien der WHO/Unicef-Initiative „Babyfreundlich“

Wir möchten

Bindung ermöglichen
Entwicklung fördern
Stillen fördern und unterstützen

Wir arbeiten nach den 10 Schritten zum erfolgreichen Stillen nach WHO und UNICEF

- Wir haben schriftliche Richtlinien für die Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen, die mit allen Mitarbeiter:innen regelmäßig besprochen werden.
- Wir schulen alle Mitarbeiter:innen regelmäßig, um Eltern und Neugeborenen kompetent zur Seite zu stehen.
- Sie können uns alles fragen. Wir beraten werdende Eltern umfassend zum Stillen und zum Aufbau einer innigen Bindung.
- Bei uns haben Mutter und gesundes Neugeborenes nach der Geburt ausgiebig und ungestört Hautkontakt. Als Familie können Sie in Ruhe ankommen. In dieser Zeit findet auch die erste Kolostrumgabe statt.
- Wir geben Ihnen bewährte Tipps für entspanntes Stillen und reichliche Milchbildung.
- Wir geben Neugeborenen weder Flüssigkeit noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch, außer bei medizinischer Indikation.
- Wir praktizieren 24-Stunden-Rooming-in, so bleiben Mutter und gesundes Neugeborenes Tag und Nacht zusammen.
- Wir helfen Ihnen, die Signale Ihres Neugeborenen zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.
- Entscheiden Sie sich für eine andere Ernährungsform, so beraten wir Sie individuell zur Flaschenfütterung und zum Bindungsaufbau.
- Wir weisen die Mütter auf Stillgruppen hin und fördern die Entstehung von Stillgruppen.

Die Stillempfehlung der WHO: Stillen Sie ausschließlich sechs Monate. Ihr Kind benötigt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit. Ab dem siebten Monat führen Sie in Ruhe Beikost ein und stillen dabei weiter bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus – ganz wie Sie und Ihr Kind es mögen.

Herzlich willkommen auf unserer Wochenstation

Unsere Besuchszeiten

14.00 – 19.00 Uhr

Unser Zimmerangebot

Standard: 2-Bett-Zimmer
Familienzimmer auf Anfrage

Essenzeiten

Das Essen wird im Zimmer serviert.

Frühstück ca. 07.45 – 08.30 Uhr

Mittagessen ca. 11.45 – 12.30 Uhr

Abendessen ca. 16.45 – 17.30 Uhr

Unsere Visiten

Die tägliche Wochenbettvisite wird von Ihrer zuständigen Pflegefachkraft durchgeführt. Auf Wunsch steht Ihnen jederzeit ein Arzt/eine Ärztin zur Verfügung. Vor der Entlassung findet immer ein ärztliches Gespräch statt. Ihr Entlassungsgespräch erfolgt in der Regel am Vortag. Wir bitten Sie, Ihr Zimmer bis 10.00 Uhr zu verlassen.

Vorsorge für Ihr Baby

U1 (Neugeborenenenerstuntersuchung): im Kreißsaal

Vitamin K Tropfen (Konaktion):
je 2 mg bei U1, U2 und U3 (bei U1
im KRS erst nach dem Anlegen).

U2

zwischen dem 3. und dem
10. Lebenstag.
Bitte vereinbaren Sie frühzeitig
einen Termin bei Ihrem Kinderarzt.

Neugeborenenhörscreening

wird während des stationären Aufent-
haltes vom HNO-Facharzt durchgeführt.

Stoffwechselscreening (Fersenblutentnahme)

wird frühestens ab 36 (besser 48)
Lebensstunden nach ärztlicher
Aufklärung abgenommen
(Fersenblutentnahme).

Pulsoxymetriescreening (Messung der Sauerstoffsättigung)

wird zwischen dem 2. und 3. Lebenstag
vom Pflegepersonal durchgeführt.



Die Pflege Ihres Babys



Wir unterstützen Sie bei der Pflege Ihres Babys. Im Wickelzimmer finden Sie fachkundige Anleitung und alle benötigten Utensilien. Auch Väter/Partner:innen sind im Wickelzimmer herzlich willkommen.

Die physiologische Gewichtsentwicklung des Neugeborenen wird durch die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin in den ersten Lebenstagen kontrolliert. Einmal täglich soll das Baby von einer Pflegekraft nackt gesehen werden.

Bonding

Endlich ist das Baby da! Nun brauchen Sie Zeit, um Ihr Baby kennenzulernen. Enger Hautkontakt – Bonding – hilft Ihnen dabei. Er stärkt Babys Immunsystem und hält es warm.

Bei dieser ersten Begegnung wird ein unsichtbares Band der Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby geknüpft. Das Urvertrauen entsteht. Liebe und Zuneigung wachsen.

Tasten, Riechen, Fühlen und Schmecken sind für das Neugeborene von unschätzbarem Wert.

Es ist die Grundlage für die Entwicklung Ihres Kindes und seiner späteren sozialen Bindungen. Sowohl Mama als auch Papa/Partner:innen dürfen bonden.

Falls es Ihnen nicht möglich ist, das Bonding (aus welchen Gründen auch immer) sofort durchzuführen, besteht jederzeit die Möglichkeit, es nachzuholen oder zu wiederholen.

Bonding ist für alle da!

Rooming in

Rooming in bedeutet, dass Sie rund um die Uhr mit Ihrem Baby zusammenleben.

Sie lernen die Bedürfnisse und Signale Ihres Kindes kennen. Sie lernen die Still- und Hungerzeichen zu deuten, was Ihnen den Start zu Hause erleichtert.



Ernährung Ihres Neugeborenen

Intuitives Stillen

Vertrauen Sie Ihrem Baby, das meistens den Weg zur Brust selbst findet. Lassen Sie sich von Ihren Gefühlen leiten. Kuscheln und Liebkosen lässt ein tiefes Band entstehen und die Milch fließen.

Bei der Geburt haben Sie so viel Milch, wie Ihr Baby braucht. Alles was Ihr Kind benötigt, ist in der Muttermilch enthalten. Insbesondere die erste Milch (Kolostrum) gibt dem Neugeborenen wertvolle Immunstoffe („Nestschutz“), schützt den Darm und mindert das Allergierisiko.

Anlegen Ihres Babys

Bequeme Positionen verhelfen Ihnen und Ihrem Baby zu einer entspannten Stillmahlzeit. Stillen wird so angenehm für Mama und Kind. Stimulieren Sie Ihr Baby, den Mund weit zu öffnen. Nur so kann es ausreichend die Brust erfassen. Dabei sollten Kinn und Nase die Brust berühren. Ihr Kind schluckt am leichtesten, wenn Ohr-Schulter-Hüfte des Babys in einer Linie liegen.

Es ist völlig normal, dass Ihr Kind manchmal häufiger trinken möchte, als es Ihnen lieb ist (mindestens 10–12 Mahlzeiten oder mehr pro Tag in sehr variablen Abständen).



Stillpositionen



Im Bedarfsfall können Sie verschiedene Anlegepositionen nutzen, um die einzelnen Bereiche der Brust noch besser zu entleeren.

In der Wiegehaltung (Abb. 1) wird der **innere** Bereich der Brust am besten entleert.

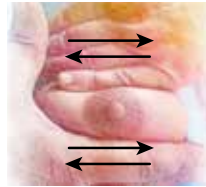
In der Rückenhaltung (Abb. 2 + 3) wird der **äußere** Bereich der Brust am besten entleert.

Beim Stillen in der Seitenlage (Abb. 4) werden vor allem die **unteren** Brustanteile entleert.

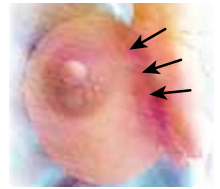
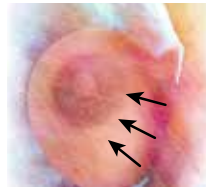
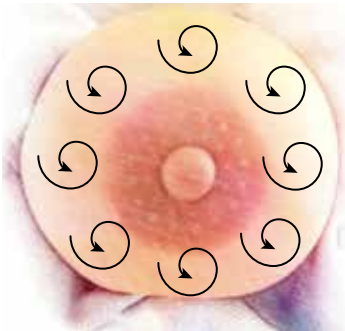
Brustmassage

Eine Brustmassage oder das Anwärmen der Brust kann den Milchfluss zusätzlich anregen. Dies ist insbesondere vor dem Entleeren der Brust von Hand oder vor dem Abpumpen hilfreich, wenn das Baby wegen Frühgeburtlichkeit oder Trinkschwäche Unterstützung braucht.

WHO-Massage



Marmet-Massage



Entleeren der Brust von Hand



Pumpmanagement

Eine Milchpumpe ist im Allgemeinen nicht notwendig. Sie können ihre Brust auch von Hand entleeren. In besonderen Situationen kann sie jedoch hilfreich sein. Wir beraten Sie gerne!

Pumpmanagement zum Anregen der Milchbildung

Doppelpumpset: alle 2–3 Stunden
15 Minuten pumpen

Einfachpumpset: alle 2–3 Stunden
10 Minuten rechts, 10 Minuten links
5–8 Minuten rechts, 5–8 Minuten links
2–3 Minuten rechts, 2–3 Minuten links

Pumpmanagement zum Erhalt der Milchbildung

Doppelpumpset: mind. 6–8 x täglich
beide Brüste gleichzeitig durch Pumpen entleeren.

Einfachpumpset: mind. 6–8 x täglich
rechte und linke Seite nacheinander durch Pumpen entleeren.

Einige dieser Pumpsitzungen können durch „Power-Pumping“ ersetzt oder ergänzt werden, welches die Brust zusätzlich stimuliert. Bitte suchen Sie jene Methode aus, die für Sie am besten durchzuführen ist. Anpassungen sind möglich und erwünscht, wichtig sind die häufigen Pumpphasen und die kleinen Pausen zwischendurch.

Power Pumping

| Pumpphasen und Pausen mit Doppelpumpset | Power-pumping ca. 6 x täglich | Power-pumping 2 x täglich | Power-pumping 1 x täglich | Power-pumping 1 x täglich |
|---|-------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| Pumpen | 5 Min. | 10 Min. | 20 Min. | 15 Min. |
| Pause | 5 Min. | 10 Min. | 10 Min. | 10 Min. |
| Pumpen | 5 Min. | 10 Min. | 10 Min. | 15 Min. |
| Pause | 5 Min. | 10 Min. | 10 Min. | 10 Min. |
| Pumpen | 5 Min. | 10 Min. | 10 Min. | 15 Min. |

Aufbewahrung von Muttermilch

Bitte waschen Sie vor der Gewinnung von Muttermilch per Hand oder mit der Pumpe immer die Hände.

Aufbewahrungszeiten

Bei Zimmertemperatur (15–25°C):

bis zu 4 Stunden, besser ist eine unmittelbare Verfütterung

Im Kühlschrank (4–6°C):

bis zu 96 Stunden

Eingefroren:

bei -15°C bis zu 2 Wochen,

bei -18°C oder kälter bis zu 6 Monaten

Das Auftauen von Muttermilch geschieht am schonendsten im warmen Wasserbad bei max. 37°C. Die Mikrowelle ist ungeeignet, da sie wichtige Nährstoffe in der Muttermilch zerstört. Aufgetaute Muttermilch sollte gleich verfüttert werden.

Vor dem Füttern muss die Trinktemperatur kontrolliert werden. Muttermilch ist für Babys auch bei Raumtemperatur bekömmlich.

Füttern mit dem Fläschchen

Beim Trinken aus dem Fläschchen sollte das Baby stets am Körper und in Blickkontakt gehalten werden. Verschiedene wechselnde Haltungen fördern die Entwicklung und die Intelligenz Ihres Kindes.

Wenn Sie industrielle Säuglingsnahrung verwenden, sollten Sie jedes Fläschchen frisch zubereiten.

Die Dosierungsanleitung muss genauestens eingehalten werden. Flaschen und Sauger müssen täglich abgekocht werden. Die Verwendung von Pre-Nahrung ist im ganzen ersten Lebensjahr empfehlenswert, um Überfütterung zu vermeiden.

Zur Aufbewahrung eignen sich nur saubere, abgekochte Behältnisse.

Papa/Partner:innen gehören mit ins Boot



Ihre Familie braucht Sie. Sie sind in vielseitiger Weise gefordert. Ihr Baby möchte mit Ihnen kuscheln, spielen und viel Zeit verbringen. Von Anfang an erfährt es Geborgenheit auf Ihrem Arm, hört Ihre vertraute Stimme, liebt Ihren Geruch.

Tragen fördert die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. So können Sie Ihre Partnerin ganz einfach in der Betreuung des Babys entlasten.

Sorgen Sie für eine aufgeräumte Wohnung und einen vollen Kühlschrank - nicht nur wenn Ihre Frau aus der Klinik nach Hause kommt. Insbesondere in den ersten 2 Monaten nach der Entbindung benötigt Ihre Frau noch viel Unterstützung und Fürsorge.

**Sie geben
Stärke, Ruhe
und Halt.**

Schlafmöglichkeiten Ihres Neugeborenen

Jeder Mensch braucht zum Einschlafen Sicherheit und Geborgenheit. Für das Baby bedeutet das die Nähe seiner Eltern.

Schlafende Kinder sieht man im Tragetuch, auf dem Arm, in der Wiege, im Kinderwagen oder im Maxi Cosy. Ob es Tag ist oder Nacht, ist zunächst egal. Hauptsache: satt und warm, getragen oder bewegt.

Nachts gehört das Babybettchen ins Schlafzimmer der Eltern.

So lernen Sie Ihr Kind gut kennen und können zeitnah auf seine Bedürfnisse eingehen.

Möchten Sie Ihr Baby zu sich ins Elternbett nehmen, sind folgende Voraussetzungen wichtig:

- feste Matratze
- kein Wasserbett
- liegen Sie dem Kind zugewandt
- Raumtemperatur 16–18°C
- Kind in Rückenlage im Schlafsack
- für nicht gestillte Kinder:
Schnuller zum Einschlafen



Ihr Kind sollte nicht mit Ihnen im Elternbett schlafen, wenn Sie:

- Raucher/in sind
- Alkohol getrunken haben
- müde machende Medikamente oder Drogen genommen haben

Durch diese Vorsichtsmaßnahmen reduzieren Sie das Risiko für den plötzlichen Kindstod.

**Sie haben Fragen?
Rufen Sie uns an oder
schreiben Sie uns.
SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen
Hohenzollernstraße 40
72488 Sigmaringen
+49 (0) 7571 100-3371
gynaekologie.sig@srh.de**