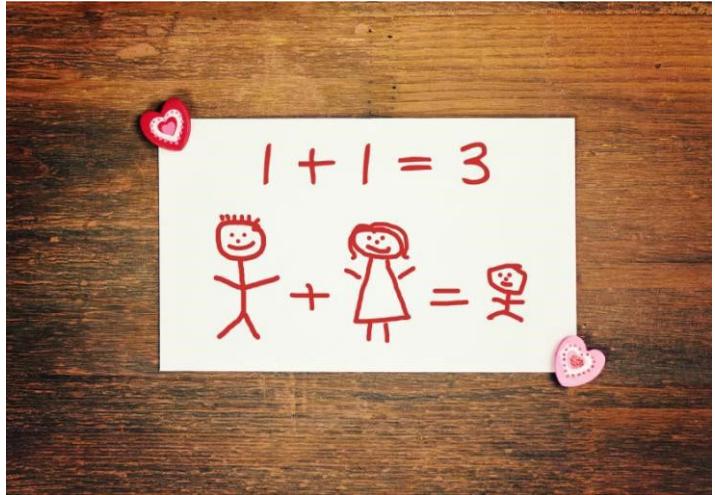


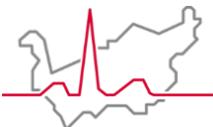
# Die erste Zeit zu Hause

INFORMATION FÜR DIE FAMILIE



**Spitalzentrum Oberwallis**  
**Klinik Frau - Kind**

In dieser Broschüre finden Sie nützliche Informationen für die ersten 6 Wochen nach der Geburt.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

# INHALT

<b>EINLEITUNG</b> .....	<b>3</b>
<b>CHECKLISTE</b> .....	<b>4</b>
<b>FRAU</b> .....	<b>5</b>
Rückbildung der schwangerschafts- und geburtsbedingten Veränderungen ...	5
Brust und Stillen.....	9
Erholungsphasen.....	11
<b>KIND</b> .....	<b>13</b>
Ernährung und Ausscheidung .....	13
Pflege des Kindes.....	18
Schlaf- und Wachrhythmus .....	20
Unfallverhütung.....	22
Reisen.....	22
<b>FAMILIE</b> .....	<b>23</b>
Elternrolle.....	23
Sexualität und Verhütung im Wochenbett.....	24
Vater / 2. Elternteil .....	25
Geschwister .....	26
<b>NÜTZLICHE APP</b> .....	<b>27</b>
<b>NACHBETREUUNG</b> .....	<b>28</b>

## EINLEITUNG

Liebe Familie,

Herzliche Gratulation zur Geburt Ihres Kindes.

Nun beginnt für Sie die Zeit des frühen Wochenbetts. Diese Phase fängt nach der Geburt des Kindes an und dauert sechs bis acht Wochen. Sie ist mit grossen Veränderungen in der Familie verbunden. Die Informationsbroschüre unterstützt Sie bei Ihrem Start zu Hause und beantwortet mögliche Fragen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute, Gelassenheit und einen guten Start zu Hause.

Klinik Frau – Kind



# CHECKLISTE

Während Ihres Aufenthaltes bei uns lernen Sie vieles im Umgang mit der Pflege und Ernährung Ihres Kindes. Mit Hilfe dieser Checkliste können Sie sich vor dem Austritt vergewissern, ob Sie alle nötigen Informationen für einen guten Start zu Hause bekommen haben.

Bitte bereiten Sie sich für das Austrittsgespräch vor, in dem Sie die Themen der Checkliste durchgehen:

- Wir wissen, wie wir unser Kind pflegen müssen (inkl. Nabelpflege)
- Wir wissen, worauf wir beim Schlaf unseres Kindes achten müssen (Schlafposition etc.)
- Wir wissen, nach welcher Zeit die Nachkontrollen beim Gynäkologen oder bei der Gynäkologin und beim Kinderarzt oder bei der Kinderärztin stattfinden
- Ich weiss, wohin ich mich wenden muss, bei Beschwerden mit hohem Fieber, Brustschmerzen, starken Blutungen, übelriechendem Ausfluss
- Wir wissen, welche Hygienemassnahmen im Umgang mit Schnuller, Schoppenflasche und Stillhilfsmittel nötig sind
- Wir wissen, wie wir erkennen, dass unser Kind genügend Nahrung zu sich genommen hat
- Wir wissen, wie wir unser Kind beruhigen können
- Ich kenne die Symptome der postpartalen Depression und weiss, wo ich mich melden kann

## **Für stillende Mütter**

- Ich weiss, wann ich die verschiedenen Stillpositionen anwenden kann
- Ich weiss, was ich bei zu viel oder zu wenig Milch machen kann
- Ich weiss, was ich bei einem beginnenden Milchstau unternehmen muss
- Ich weiss, wie ich abgepumpte Muttermilch lagern muss
- Ich weiss, wie ich mit dem Stillprozedere in den nächsten Tagen weiterfahren soll

## **Für Eltern, die ihr Kind mit Schoppen ernähren**

- Wir wissen, wie wir einen Schoppen zubereiten müssen
- Wir wissen, welche Trinkmenge unser Kind aktuell benötigt
- Wir wissen, welche Säuglingsmilch wir unserem Kind verabreichen müssen

# FRAU

... der Bauch fühlt sich nach der Geburt leer an und ist trotzdem noch rund und weich.

Die Nächte sind kurz...

Manchmal wacht man schweissgebadet auf...

Manchmal fühlt man sich nach der Geburt geschwächt...

Manchmal vergisst man viel...

## **Rückbildung der schwangerschafts- und geburtsbedingten Veränderungen**

Die Rückbildung der schwangerschaftsbedingten Veränderungen und die Heilung von Geburtsverletzungen dauern mehrere Wochen bis Monate an.

### **Körperliche Veränderungen**

Die Streifen an Brust, Bauch und Hüften verändern sich im Wochenbett. Sie werden kleiner, weisslich-blass und sehen mit der Zeit wie gut geheilte Narben aus.

Die Bauchdecke strafft sich wieder. Achten Sie beim Aufstehen darauf, über eine Seitendrehung in den Stand zu kommen. Der Bauch wölbt sich dadurch nicht vor und die Muskeln werden nicht gedehnt.

### **Wochenfluss**

Der Wochenfluss ist die Blutung, die nach der Geburt auftritt, wenn Gewebereste und Schleimhaut aus der Gebärmutter abgesondert und über die Scheide ausgeschieden werden. Diese Blutung kann 4 bis 6 Wochen andauern. Wobei sich die Intensität und Farbe des Wochenflusses während dieser Zeit stark verändern. Die Farbe des Wochenflusses ist zunächst dunkelrot wie bei der Periode, verblasst dann zu einem rötlichen-braunen Farbton und wird schliesslich zu einem cremigen Weiss oder Gelb.

**Wie viel Wochenfluss ist normal?** Der Wochenfluss ist etwas sehr Individuelles. Die Dauer und auch die Stärke der Blutung können von Frau zu Frau variieren. Die Blutungen sind bei einer natürlichen Geburt meist stärker als der Wochenfluss nach einem Kaiserschnitt

## **Wichtige Hinweise zur Hygiene**

Benutzen Sie zu Beginn keine Tampons und Menstruationstassen, um eine Stauung der Blutung zu vermeiden und um die Heilung von Geburtsverletzungen zu begünstigen. Im Wochenbett ist es wichtig, auf eine gute Körperpflege zu achten und regelmässig zu duschen.

Falls Sie plötzlich eine starke vaginale Blutung, Bauchschmerzen und / oder Fieber haben, kontaktieren Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

## **Dammaht**

Die Dammaht kann zu Beginn noch Schmerzen verursachen. Kühlung, Bauch- oder Seitenlage sowie die Einnahme von Schmerzmedikamenten können Linderung bringen. Bei Austritt erhalten Sie dafür ein Rezept. Warten Sie nicht zu lange mit der Einnahme der Medikamente bei beginnenden / zunehmenden Schmerzen.

Die Fäden der Dammaht lösen sich von selbst auf und müssen nicht entfernt werden.

Sollten Sie zunehmend Schmerzen oder Beschwerden an der Naht haben, wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

## **Kaiserschnittnaht**

Die Naht nach einem Kaiserschnitt verursacht Schmerzen. Ein Taubheitsgefühl auf und um die Naht kommt oft vor. Dies ist normal und dauert einige Zeit. Ebenfalls kann Juckreiz entstehen aufgrund der abheilenden Naht und der nachwachsenden Schamhaare.

Nach etwa 4 Wochen können Sie die Naht einmal täglich mit einer fetthaltigen Salbe oder einer Narbensalbe massieren. Dies fördert die Durchblutung und regt die Wundheilung an.

Sollten Sie zunehmend Schmerzen oder Beschwerden an der Naht haben, wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

## Stuhlgang

Im Wochenbett regulieren sich die Lage des Darms und die Darmfunktion innerhalb von 3 bis 4 Wochen. Der erste Stuhlgang sollte spätestens am 3. Tag nach der Geburt erfolgen.

Um einer Verstopfung vorzubeugen, besonders wenn Sie Eisenpräparate einnehmen, empfehlen wir Ihnen Folgendes:

- Eine ausgewogene Ernährung
- Ausreichend Bewegung
- Bei mühsamer Stuhlentleerung: Leinsamen, über Nacht eingeweichte Dörrzwetschgen oder ein Glas warmes Wasser auf nüchternen Magen

## Hämorrhoiden

Die Hämorrhoiden äussern sich durch Schmerzen, Juckreiz und Druckgefühl am Darmausgang. Achten Sie auf regelmässigen, weichen Stuhlgang.

Vermeiden Sie ein Pressen bei der Stuhlentleerung. Gegen die Schmerzen und zur Heilung können Sie folgendes anwenden:

- Sitzbäder mit Eichenrindenextrakt
- Kalte Kompressen
- Hamamelis Salbe
- Hämorrhoidalsalbe (rezeptpflichtig)
- Salben und Präparate, welche Sie bereits in der Schwangerschaft benutzt haben

Bei anhaltenden Symptomen wenden Sie sich an Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

## Rückbildungsgymnastik

Schwangerschaft und Geburt nehmen die Beckenboden-, Bauch- und Haltungsmuskulatur stark in Anspruch. Deshalb sollten Sie beim Heben und Tragen von Lasten vorsichtig sein. Speziell nach einem Kaiserschnitt sollten Sie während 6 Wochen keine schweren Lasten tragen, damit die innere Naht an der Bauchdecke gut abheilen kann.

Durch die starke Beanspruchung des Beckenbodens kann es zu einer leichten Inkontinenz (ungewolltes Verlieren von Urin und Wind) kommen. Dies kann bereits nach der Geburt auftreten. Sprechen Sie die Inkontinenz bei der ersten Kontrolle bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt an.

Zur Stärkung der Muskulatur empfehlen wir Ihnen daher den Besuch der Rückbildungsgymnastik ab 6 Wochen nach der Geburt.

Bei Stuhlinkontinenz wenden Sie sich direkt an Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.



## **Brust und Stillen**

### **Pflege der Brust**

Benutzen Sie eine geruchsneutrale Seife für die Körperpflege. Verzichten Sie auf stark riechende Parfums und Körperlotionen, da Ihr Kind sehr sensibel auf Düfte reagiert.

Zur Schonung der Brustwarze achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Brustwarze richtig erfasst und lassen Sie die Brustwarze nach dem Stillen an der Luft trocknen oder benetzen Sie die Brustwarze mit Muttermilch. Bei schmerzhaften, stark gereizten oder verletzten Brustwarzen melden Sie sich bei Ihrer Hebamme oder Stillberaterin.

### **Steigerung der Milchproduktion**

Es kann schon ausreichen, wenn Sie Ihr Kind häufiger anlegen und sich Erholung gönnen, um die Milchproduktion zu steigern. Versuchen Sie Schmerz sowie Stress zu vermeiden und allenfalls einmal einen Besuch abzusagen oder Hilfe im Haushalt anzunehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin darüber, damit er/sie Sie unterstützen kann. Weiter empfehlen wir, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine ausgewogene Ernährung zu achten.

### **Milchstau**

Beim Milchstau kommt es an Ihrer Brust zu Verhärtungen, Rötungen, Überwärmung und / oder Druckempfindlichkeit. Kontrollieren Sie Ihre Brust regelmässig und ergreifen Sie frühzeitig allfällige Massnahmen:

- Vor dem Stillen: Wärme (Wickel oder Dusche)
- Nach dem Stillen: Kühlen (Quark bei Raumtemperatur, Kohlblätter, kühlende Elemente)
- Stillen Sie häufig (mind. alle 3 Stunden) und regelmässig auf beiden Seiten. Unterstützen Sie den Milchfluss durch Massage
- Zum Abbau des Milchstaus empfehlen wir, Ihr Kind mit dem Kinn Richtung Milchstau anzulegen
- Melden Sie sich frühzeitig bei Ihrer Hebamme, der Stillberaterin, Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt

## Ernährung während dem Stillen

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Geniessen Sie abwechslungsreiche gemischte Kost mit regelmässigen Mahlzeiten über den Tag verteilt. Eine gesunde stillende Frau kann grundsätzlich alles essen. Einige Lebensmittel können den Geschmack der Muttermilch unterschiedlich beeinflussen, von würzig bis bitter. Beobachten Sie, ob Ihr Kind auf die Einflüsse reagiert. Dementsprechend können Sie Ihr Essen bei Bedarf anpassen.

Vermeiden Sie Salbeitee, dieser hat eine abstillende Wirkung.

Alkohol geht in die Muttermilch über. Der Alkoholspiegel im Blut entspricht dem Alkoholspiegel in der Muttermilch. Bei besonderen Anlässen ist ein kleines Glas Wein, Bier oder Sekt tolerierbar. Stillen Sie kurz vorher und warten Sie dann zwei Stunden bis zur nächsten Stillmahlzeit.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Bundesamt für Gesundheit Schweiz [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)



## Blähungen beim Kind

Hartnäckig hält sich die allgemeine Empfehlung, dass stillende Frauen keine blähenden Gemüsesorten essen sollten, da diese beim Kind zu Blähungen führen können. Wissenschaftliche Studien konnten diese Annahme nicht beweisen. Manche Kinder reagieren auf bestimmte Speisen, welche die Mutter gegessen hat, mit Koliken oder Blähungen. Allerdings gibt es keine Verallgemeinerung, welche Nahrungsmittel gemieden werden sollten.

## **Erholungsphasen**

Mit der Geburt Ihres Kindes verändert sich Ihr Tagesablauf. Die Pflege und Ernährung Ihres Kindes bedeutet viel Arbeit, wobei vor allem die Nächte anstrengend sein können.

### **Ruhezeit der Mutter**

Gönnen Sie sich und Ihrem Kind ausreichend Ruhephasen. Legen Sie sich tagsüber auch einmal hin, um wertvolle Energie zu tanken. Diese Zeit ist ebenfalls wichtig, um die Rückbildungsvorgänge der Beckenbodenmuskulatur sowie der Gebärmutter zu ermöglichen.

Die Stillzeiten eignen sich als Ruhephasen sehr gut. Entspannung, Wärme und Ruhe fördern den Milchfluss.



## Postnatale Depression

Fühlen Sie sich erschöpft, gereizt, haben Angst keine gute Mutter zu sein oder brechen Sie einfach plötzlich in Tränen aus? Dieses kurzzeitige Stimmungstief und Gefühlschaos in den ersten Tagen bis zu 2 Wochen nach der Geburt ist ganz normal. Die hormonellen Veränderungen und die neue Lebenssituation nach der Geburt lösen diese Gefühle, den sogenannten Baby Blues, aus. Sie benötigen nun viel Verständnis, Zuwendung und Geduld von Ihnen nahestehenden Personen, um dieses seelische Tief zu überwinden. Lassen Sie sich von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, Familie und Freunden im Haushalt sowie in der Pflege des Kindes unterstützen.

Halten diese Symptome länger an oder werden sogar verstärkt, könnte es sich um eine Wochenbettdepression handeln. Rund 10 bis 15% aller Frauen (und wenig Männer) bekommen innerhalb eines Jahres nach der Geburt eine Wochenbettdepression.

Symptome wie Appetitlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Schlafprobleme, keine Freude am Kind, Ängste, körperliche Beschwerden usw. sollten von Ihnen ernst genommen werden. Oft bemerkt Ihr Umfeld diese Symptome vor Ihnen. Holen Sie sich und / oder Ihre Vertrauensperson Hilfe und wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt oder die Mütter- und Väterberatung.

Bitte beachten sie bei Symptomen die „PPD Krisen-App mit Selbsttest“

Weitere Links finden Sie hier:

Verein Postnatale Depression (demnächst Periparto)

[Postpartale Depression - Home \(postpartale-depression.ch\)](https://www.postpartale-depression.ch)

ProMenteSana Schweiz [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

## Ernährung und Ausscheidung

### Stillen

Stillen Sie grundsätzlich nach dem Bedürfnis Ihres Kindes. Am Anfang sind 8 bis 12 Mahlzeiten in 24 Stunden normal.

Eine Stillmahlzeit sollte eine Stunde nicht überschreiten. Mit der Zeit verringern sich die Stilldauer und die Stillhäufigkeit.

Während den Wachstumsphasen (ca. um die 2.-3. und 6. Lebenswoche, sowie mit 3 Monaten) kann es sein, dass sich Ihr Kind vorübergehend wieder alle 2 Stunden zum Trinken meldet. Gestillte Kinder können nicht überfüttert werden.

Weitere Informationen finden Sie hier:

[www.stillen.ch](http://www.stillen.ch);

[Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder \(kinderandentisch.ch\)](#)

### Aufbewahrung der Muttermilch

- **Saubere Behälter:** verwenden Sie saubere, verschliessbare Behälter aus Glas oder Polypropylen
- **Kennzeichnung:** Beschriften Sie die Behälter mit dem Datum und der Uhrzeit des Abpumpens
- **Kühlung:** frisch abgepumpte Muttermilch kann bei Raumtemperatur bis zu 4 Stunden sicher aufbewahrt werden. Im Kühlschrank kann sie 3 bis 5 Tage lang aufbewahrt werden. Stellen Sie sicher, dass die Milch in der Mitte des Kühlschranks aufbewahrt wird, um eine gleichmässige Kühlung zu gewährleisten
- **Einfrieren:** Muttermilch kann im Tiefkühler für bis zu 6 Monate aufbewahrt werden
- **Auftauen:** zum Auftauen der Muttermilch sollten Sie den Behälter langsam im Kühlschrank auftauen lassen oder ihn in warmes Wasser stellen. Vermeiden Sie das Auftauen in der Mikrowelle, da dies zu einer ungleichmässigen Erwärmung führen kann und Nährstoffe gehen verloren
- **Verwendung:** aufgewärmte Muttermilch sollte innerhalb von 1 bis 2 Stunden verbraucht werden. Verwenden Sie aufgetaute Muttermilch nicht wieder und entsorgen Sie übrig gebliebene Milchreste nach dem Füttern

## Merkblatt: Muttermilch aufbewahren

Bosnisch		Italienisch	
Albanisch		Portugiesisch	
Deutsch		Spanisch	
Englisch		Türkisch	
Französisch			

## Ernährung mit der Schoppenflasche

Wenn Sie Ihr Kind teilweise oder vollständig mit der Schoppenflasche ernähren, werden Sie von uns in der Zubereitung der Säuglingsmilch angeleitet und erhalten ein Merkblatt.

Bei Fragen nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Hebamme oder der Mütter- und Väterberatung auf.

## Nuggi

Die Einführung des Nuggis sollte erst erfolgen, wenn das Stillen gut etabliert ist. Der Schnuller sollte nicht als erste Beruhigungsmassnahme für einen unruhigen Säugling dienen. Zuwendung, Körperkontakt, Tragen und andere Beruhigungsmöglichkeiten sollen vorrangig angewendet werden. Gestillte Kinder sollen an der Brust nicht nur ihre Nahrungs-, sondern auch ihr Saugbedürfnis befriedigen können. Eine Begrenzung der Zeit an der Brust, eine Regulierung oder Behinderung des non-nutritiven Saugens an der Brust wird nicht empfohlen. Wenn ein Nuggi verwendet wird, sollte er verantwortungsbewusst eingesetzt werden. Daher sollte dem Prinzip „so wenig wie möglich, so viel wie nötig“ folgen.

Wenn Ihr Kind einen Nuggi hat, wird dieser vor dem Erstgebrauch sterilisiert, danach ist das Sterilisieren nicht mehr nötig. Bei chronisch kranken, immunsupprimierten oder zu früh geborenen Kindern wird das Sterilisieren empfohlen. Wenn Ihr Kind einen Infekt hat, ist es sinnvoll, während dieser Zeit den Nuggi zu sterilisieren. Waschen Sie den Nuggi bei täglicher Benutzung alle paar Tage mit Wasser und Geschirrspülmittel und spülen Sie ihn gründlich aus. Rissige Nuggis müssen ersetzt werden.

# Merkblatt: Nuggi

Albanisch		Italienisch	
Bosnisch		Portugiesisch	
Deutsch		Spanisch	
Englisch		Türkisch	
Französisch			

## Speien

Einige Kinder geben nach der Mahlzeit kleine Milchmengen heraus. Dieses sogenannte „Gütscheln“ (Speien) ist normal, solange Ihr Kind an Gewicht zunimmt und zufrieden ist.

## Gewicht

10 bis 14 Tage nach der Geburt hat Ihr Kind das Geburtsgewicht wieder erreicht. Anschliessend nimmt Ihr Kind 170 bis 330g pro Woche zu.

Für die Gewichtskontrolle können Sie sich bei Ihrer Hebamme oder der Mütter- und Väterberatung melden.



## Ausscheidung

Urin: 5 bis 6 nasse Windeln pro Tag

Stuhlgang: ab dem 4. Lebenstag haben voll gestillte Kinder mindestens 3-mal Stuhlgang pro Tag, während den ersten 4 - 6 Wochen. Die Farbe ist gelb bis braun, kann vereinzelt auch grünlich sein. Der Stuhlgang ist flüssig bis körnig.

Kinder, welche Schoppennahrung erhalten, haben täglich Stuhlgang. Dieser ist weich geformt und hellgelb bis lehmfarben. Es kann vorkommen, dass Ihr Kind nicht täglich Stuhlgang hat. Dies ist unbedenklich, wenn Ihr Kind keinen harten Stuhlgang hat, an Gewicht zunimmt und zufrieden ist.

## **Vitamin D**

Bis Ende des dritten Lebensjahres wird für einen optimalen Knochenaufbau die tägliche Gabe von Vitamin D empfohlen. Wir empfehlen Ihnen die Dosis jeweils zur selben Tageszeit vor der Mahlzeit zu verabreichen.

## **Pflege des Kindes**

### **Besonderheiten der Haut des Neugeborenen**

Die Kinderhaut ist noch nicht vollständig entwickelt. Die schützende Oberhautschicht ist dünner und der Reparatur- bzw. Schutzmechanismus der Haut ist unvollständig ausgebildet. In den ersten Wochen kann es vorkommen, dass Ihr Kind einen Neugeborenenausschlag entwickelt. Dies zeigt sich durch Pickel und flächige Rötungen der Haut. Dies ist normal und verschwindet nach einigen Tagen ohne Behandlung.

Grundsätzlich braucht die Haut Ihres Kindes keine Anwendung von Pflegeprodukten, da diese die Poren der Haut verstopfen können. Bei trockener Haut empfehlen wir Ihnen Pflegeprodukte ohne Konservierungsmittel und ohne Parfum. Verwenden Sie möglichst die Produkte einer Pflegelinie.

### **Wickeln**

Wir empfehlen zur Reinigung des Gesässes weiche Tücher und Wasser zu verwenden. Wickeln Sie Ihr Kind nach Bedarf.

Bei einem geröteten oder wunden Gesäss wickeln Sie Ihr Kind häufig und lassen Sie das Gesäss zwischendurch an der Luft heilen. Sie können eine Hautschutzcreme, welche für Neugeborene geeignet ist, verwenden. Bei Mädchen reinigen Sie bei Verschmutzung durch Stuhlgang zwischen den Schamlippen von vorne nach hinten.

### **Baden / Waschen**

Sie können Ihr Kind 1 bis 2 Mal pro Woche ohne Pflegeprodukte baden. Die Wassertemperatur sollte zwischen 36° und 37°C liegen. Das Bad sollte nicht länger als 10 Minuten dauern.

Achten Sie beim Abtrocknen des Kindes vor allem auf die Hautfalten z. B. unter den Achseln, in den Leisten etc.



### **Nabelpflege**

Der Nabelschnurrest sollte möglichst trocken gehalten werden. Bei Verschmutzungen des Nabels reinigen Sie den Nabel mit wenig Wasser. Nach 5 bis 10 Tagen fällt der Nabelschnurrest ab.

### **Augen / Ohren- und Nasenpflege**

Verklebte Augen können Sie bei Bedarf mit physiologischer Kochsalzlösung reinigen. Benutzen Sie dazu eine saubere Kompresse und waschen Sie das Auge von aussen nach innen aus. Ist keine Besserung innerhalb von 3 Tagen sichtbar, nehmen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt Kontakt auf.

Zur Reinigung der Nase bzw. der Ohren benutzen Sie ausschliesslich Watte (keine Wattestäbchen).

### **Finger- und Zehennägel**

Damit die Nägel weich bleiben, können Sie diese täglich eincremen z. B. mit Purelan oder Mandelöl.

Die Nägel können Sie bei Bedarf mit einer Babynagelschere gerade kürzen. Wegen der Verletzungsgefahr empfehlen wir Ihnen, dies zu tun während Ihr Kind schläft.

## Körpertemperatur

Die normale Körpertemperatur, in der Achselhöhle gemessen, liegt zwischen 36.0° und 37°C. Die Füße und Hände können sich häufig kühler anfühlen. Die Temperatur messen Sie, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind sich zu warm bzw. kalt anfühlt.

Sie können ab sofort mit Ihrem Kind spazieren gehen. Kleiden Sie Ihr Kind der Jahreszeit entsprechend.

- Kälte und Wind: Schützen Sie den Kopf, die Hände und Füße Ihres Kindes ausreichend und verwenden Sie eine Kälteschutzcreme für das Gesicht
- Sonne: Setzen Sie Ihr Kind nie der direkten Sonne aus und ziehen Sie ihm langärmelige Kleider und einen Hut an. Verwenden Sie für Kinder konzipierte Sonnenschutzprodukte mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF ab 25)

Bei einer Körpertemperatur über 38.0°C oder unter 36.0°C in den ersten drei Lebensmonaten, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.



## Schlaf- und Wachrhythmus

Ihr Kind braucht viel mehr Schlaf als ein Erwachsener und die Schlafdauer variiert von Kind zu Kind. Ein Neugeborenes schläft durchschnittlich 14-18 Stunden. Ihr Kind wacht nachts mehrmals auf, weil es ihre Nähe braucht oder Hunger hat. Mit der Zeit werden die Wachphasen am Tag länger.

## SIDS (Plötzlicher Kindstod)

Dieser ist zum Glück sehr selten. Folgende Punkte müssen berücksichtigt werden im Zusammenhang mit dem plötzlichen Kindstod.

- Stillen wirkt als Schutzfaktor
- Säuglinge die nicht gestillt werden, scheinen vom Nuggi zu profitieren

Weitere Informationen finden Sie hier: [www.sids.ch](http://www.sids.ch)

## Weinen und Beruhigungsmöglichkeiten

Reagieren Sie auf das Weinen Ihres Kindes, dies ist die einzige Art, wie es Ihnen etwas mitteilen kann. Nicht immer bedeutet sein Weinen Hunger, vielleicht braucht es einfach Zärtlichkeit, Aufmerksamkeit, Ihre Nähe oder eine frische Windel. Mit der Zeit lernen Sie Ihr Kind besser kennen und werden sein Weinen leichter verstehen. Säuglinge bevorzugen einen geregelten Tagesablauf, zu viele Reize können sie überfordern. Oft sind Säuglinge in den Abendstunden unruhiger und möchten häufiger gestillt werden. Meistens hilft intensiver Hautkontakt. Säuglinge lieben Nähe und Bewegung. Nehmen Sie Ihr Kind ins Tragetuch und wechseln Sie sich beim Tragen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin ab. Ihr Kind wird dadurch nicht verwöhnt.

Wenn ein Säugling anhaltend schreit, ist dies eine grosse Herausforderung für Sie als Eltern. Bevor es Ihnen zu viel wird, legen Sie Ihr Kind sicher in sein Bettchen und nehmen Sie sich eine kurze Auszeit (3-5 Minuten) in einem anderen Raum.

Schütteln Sie Ihr Kind nie!

Wenn Sie nicht mehr weiterwissen, haben Sie verschiedene Möglichkeiten:

- Elternnotruf Telefon Nummer: 0848 35 45 55 oder
- wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt, Ihre Hebamme, die Mütter- und Väterberatung oder an die Kinderabteilung des Spitalzentrums Oberwallis

Weitere Informationen finden Sie hier:

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch); [www.schreibabyhilfe.ch](http://www.schreibabyhilfe.ch)

## Unfallverhütung

Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch.

Schützen Sie Ihr Kind im Auto durch einen Kindersitz.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Beratungsstelle für Unfallverhütung [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)



## Reisen

### Ausland

Wenn Sie mit Ihrem Kind ins Ausland verreisen möchten, klären Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt ab, ob spezielle Vorkehrungen oder Impfungen nötig sind.

Klären Sie ebenfalls mit der Krankenkasse ab, wie Ihr Kind versichert ist.

Denken Sie daran, dass die Organisation der notwendigen Dokumente eine gewisse Zeit benötigt.

### Höhe

Ihr Kind ist je nach Wohnort bereits daran gewöhnt in der Höhe zu leben.

Problematisch können Höhen über 2500m.ü.M. und / oder die rasche Überwindung einer Höhendifferenz sein (z. B. Seilbahn). Dies kann Ohrenschmerzen und Unwohlsein verursachen. Wenn Ihr Kind während dieser Zeit saugt, kann dies vorbeugend wirken.

# FAMILIE

## Elternrolle

Es ist sehr schön, sein Kind kennen und lieben zu lernen; es gibt so viel Neues zu sehen, zu fühlen und zu bestaunen. Es braucht Zeit, in die Rolle als Eltern hineinzuwachsen und Sicherheit zu gewinnen. Gegenseitige Toleranz ist wichtig, denn es gibt verschiedene Arten sein Kind zu pflegen und zu umsorgen. Plötzlich gilt es auch die verschiedensten Bedürfnisse einer Familie unter einen Hut zu bringen: die des Kindes, die der Partnerin bzw. des Partners und die eigenen. Es ist normal, dass Sie sich in den ersten Wochen und Monaten ganz auf Ihr Kind konzentrieren. Um zu einer kleinen heilen Familie zusammenzuwachsen, braucht es eine intakte Beziehung als Paar. Wir möchten Sie ermuntern, hie und da einfach ein Paar zu sein, beispielsweise bei einem gemeinsamen Nachtessen zu zweit, bei einem ausgiebigen Gespräch oder einem Ausflug.



## Sexualität und Verhütung im Wochenbett

Während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt macht Ihr Körper enorme Veränderungen durch. Diese Veränderungen und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Frau sind sehr individuell. Daher ist auch das Bedürfnis der Sexualität mit dem Partner oder der Partnerin nach einer Geburt bei jeder Frau anders. Eine Verminderung aber ebenso auch eine Verstärkung des sexuellen Bedürfnisses kann nach einer Geburt normal sein.

Ebenso wie die gesamte Familienkonstellation, muss auch die sexuelle Beziehung bei Ihnen als Paar nach der Geburt wieder neu gestaltet werden. Dies ist für viele Paare eine Herausforderung. Dieses Zueinanderfinden benötigt viel Zeit, Geduld, Toleranz und eine offene Kommunikation zwischen Ihnen als Paar.

Insgesamt spricht aus medizinischer Sicht nichts gegen einen frühen sexuellen Kontakt, vorausgesetzt Ihre Geburtsverletzungen sind verheilt. Solange der Wochenbettfluss blutig ist, besteht bei Ihnen eine Infektionsgefahr, weshalb der Gebrauch von Kondomen empfohlen wird.

Schämen Sie sich nicht, bei länger anhaltenden Schwierigkeiten in Ihrer Sexualität als Paar therapeutische Hilfe zu holen, mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Hebamme darüber zu reden.

Stillen ist kein Verhütungsmittel und eine erneute Schwangerschaft ist während der Stillzeit möglich. Sie sollten das Verhütungsmittel zusammen mit ihrem Partner sorgsam auswählen. Es sollte zuverlässig eine rasche Schwangerschaftsfolge verhindern und gleichzeitig die Milchproduktion sowie die Qualität der Milch aufrechterhalten.

Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt über die geeignete Schwangerschaftsverhütung.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Beratungszentrum für Sexualität, Information, Prävention und Erziehung

[www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

## Vater / 2. Elternteil

Beide Elternteile sind für Kinder wichtig!

Die Beziehung zum Vater oder 2. Elternteil entsteht gleichzeitig mit der Mutterbindung, nicht erst danach. Sie als Vater oder 2. Elternteil empfinden genau so starke Gefühle für Ihr Kind wie die Mutter.

Lernen Sie Ihr Kind und seine Bedürfnisse kennen und entwickeln Sie so gegenseitiges Vertrauen und Zuneigung. Sie können beispielsweise Ihr Kind im Tragetuch tragen, einen Spaziergang machen, wickeln, trösten oder es ins Bett bringen.

Während der gemeinsamen Zeit mit Ihrem Kind ermöglichen Sie Ihrer Partnerin eine Erholungspause und Sie können sich, in dieser "mutterfreien Zeit", im Umgang mit dem Kind üben und wichtige Momente mit ihm teilen. Die Mutter kann Vertrauen gewinnen, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin zwar anders vorgeht als sie, es aber auch so funktioniert.

Väter oder der 2. Elternteil denken manchmal, sie könnten nichts zum Stillen beitragen. Ihre Einstellung zum Stillen trägt jedoch wesentlich dazu bei, dass es klappt. Sind Sie als Vater oder 2. Elternteil von den Vorteilen des Stillens überzeugt, können Sie Ihre Partnerin bestärken und ihr Mut machen.

Weitere Informationen finden Sie hier: [Väternetzwerk Schweiz | Väter gestalten Vereinbarkeitskultur \(vaeternetzwerk.ch\)](#); [Start - niudad.ch](#)





## **Geschwister**

Ganz gleich, wie alt das Kind ist, es muss sich immer zuerst an die neue Situation mit einem Geschwister gewöhnen; die Aufmerksamkeit der Eltern muss geteilt werden. Trotzreaktionen, Zurückfallen in die Babyphase, nächtliches Aufwachen, feindseliges Verhalten gegenüber dem Neugeborenen können Anzeichen für diesen inneren Konflikt sein.

Die Erwartungen an das ältere Kind können es gerade in dieser Situation gelegentlich überfordern. Versuchen Sie deshalb, die Bedürfnisse des älteren Kindes zu erfassen. Viel miteinander reden, zuhören oder in die Versorgung des Neugeborenen einbeziehen z. B. beim Wickeln die Windeln reichen. Dies vermittelt ihm das Gefühl gebraucht zu werden.

Die Zeit, in der Sie das Neugeborene ernähren, ist meist besonders herausfordernd, da das Neugeborene Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit bekommt.

Vielleicht darf das ältere Geschwister in dieser Zeit mit seinem Lieblingsspielzeug spielen oder es darf eine Geschichte anhören. Viel Bewegung kann dem Kind helfen seine Gefühle auszuleben.

Hin und wieder sollten Unternehmungen mit einem Elternteil auf dem Programm stehen, dabei erhält das Kind das Gefühl der ungeteilten Aufmerksamkeit und merkt, dass es genauso wichtig ist wie das Neugeborene.

## NÜTZLICHE APP

Parentu ist eine einfache und praktische App, die über 300 Inhalte altersentsprechend ab Geburt bis zum 16. Geburtstag vermittelt. Themen sind das Aufwachsen, die Bildung und Erziehung der Kinder. Eltern erhalten Anregungen für die Gestaltung des Familienalltags sowie Hinweise auf Events und Aktuelles aus der Region.

Der Download ist kostenlos: Einfach «parentu» im Store suchen oder den QR-Code scannen.



## WB BABY FOTO

### ***WALLISER BOTE / RADIO ROTTU – BABYFOTO / BABY-GALERIE***

ES BESTEHT DIE MÖGLICHKEIT, DIE GEBURT IHRES KINDES IM WALLISER BOTEN UND AUF RRO ZU VERÖFFENTLICHEN. DIE TEILNAHME IST FREIWILLIG UND DIE VERÖFFENTLICHUNG IST KOSTENLOS.

#### ***ONLINE-FORMULAR***

[WWW.RRO.CH](http://WWW.RRO.CH) (RUBRIK BABYS)

#### ***MAIL:***

[SATZ@WALLISERBOTE.CH](mailto:SATZ@WALLISERBOTE.CH)

#### ***ANGABEN ZUM BABY:***

GEBURTSDATUM

VOR- & NACHNAME

WEIBLICH ODER MÄNNLICH

GRÖSSE IN CM

GEWICHT IN GRAMM

#### ***ANGABEN ZU DEN ELTERN (MUTTER ODER VATER):***

VOR- & NACHNAME

STRASSE/NR., PLZ & WOHNORT

MAIL-ADRESSE

MOBILTELEFON-NUMMER

## NACHBETREUUNG

- Die Hebamme betreut Sie und Ihr Kind während der ersten Zeit zu Hause. Weitere Informationen finden Sie hier: [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)
- Für fachliche Beratungen, Erfahrungsaustausch und Kontakt mit anderen Eltern ist die Mütter- und Väterberatung in Ihrer Nähe eine wichtige Adresse. Weitere Informationen finden Sie hier: Mütter- und Väterberatung Wallis [www.smzo.ch](http://www.smzo.ch)
- Sie haben ebenfalls die Möglichkeit Stillberatungen bei der Stillberaterin oder der Hebamme in Anspruch zu nehmen. Die Krankenkasse übernimmt 3 Stillberatungen im ersten Lebensjahr. Weitere Informationen finden Sie hier: [www.stillen.ch](http://www.stillen.ch) ; [www.mamamap.ch](http://www.mamamap.ch) ; [www.stillberatung.ch](http://www.stillberatung.ch)
- Nachuntersuchungen:  
Bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt: Ungefähr 6 Wochen nach der Geburt sollte die erste Untersuchung nach der Geburt stattfinden.  
Bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt: Die erste Untersuchung findet ungefähr 4 Wochen nach der Geburt statt. Wir empfehlen Ihnen jeweils einen Termin dafür zu vereinbaren.
- Für eine Nachbesprechung der Geburt melden Sie sich bei Ihrer Hebamme oder in der Hebammensprechstunde des SZO:  
T 027 604 24 85 E-Mail: [szo.frau.kind@hopitalvs.ch](mailto:szo.frau.kind@hopitalvs.ch)

## KONTAKT

Spital Wallis | Spitalzentrum Oberwallis  
**Spital Visp | Klinik Frau – Kind**  
Pflanzettastrasse 8  
3930 Visp

T + 41 (0)27 604 24 85

