

information für mütter
im wochenbett



abteilung für gynäkologie und geburtshilfe
abteilungsvorstand: prim.univ.prof.dr. jörg keckstein

abteilung für kinder- und jugendheilkunde
abteilungsvorstand: prim.univ.prof.dr. robert birnbacher

< WILLKOMMEN >

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUR GEBURT IHRES KINDES!

Wir begrüßen Sie herzlich auf unserer Wochenbettstation und freuen uns, dass Sie uns Ihr Vertrauen entgegen bringen. Wir wollen Sie in den nächsten Tagen bestmöglich betreuen, unterstützen und beraten. Als kleine Orientierungshilfe haben wir für Sie einige Informationen zu Ihrem Aufenthalt zusammengestellt. Bei weiteren Fragen oder Problemen steht Ihnen unser Team jederzeit gerne zur Verfügung.

Das Team der Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde

ORGANISATORISCHES

> Tagesablauf

07:15-07:45 Uhr

Visite durch den/die Frauenarzt/ärztin

07:30-10:00 Uhr

Frühstücksbuffet im Frühstücksraum



08:00-11:00 Uhr

Visite durch die Pflegefachkraft/Hebamme

ca. 11:00 Uhr

Visite durch den/die Kinderarzt/ärztin

ab 11:30 Uhr

Mittagessen

12:30-13:00 Uhr

Rückbildungs-/ Wochenbettgymnastik im Turnsaal

13:00-15:00 Uhr

Allgemeine Besuchszeit

ab 16:45 Uhr

Abendessen

17:30-18:30 Uhr

Allgemeine Besuchszeit

ab 19:30 Uhr

Visite durch den Nachtdienst

> Visiten

Bei den täglichen Visiten durch das Betreuungsteam (Arzt/Ärztin, Pflegefachkraft/



Hebamme) erfolgen die Beurteilung der Wochenbettphase und die Entwicklung des Neugeborenen. Bitte berichten Sie uns von Beschwerden und stellen Sie uns die Fragen, die Ihnen am Herzen liegen.

> Frühstück/Mittagessen/Abendessen

Zwischen 7:30 und 10:00 Uhr können Sie nach Ihrem Geschmack an unserem Frühstücksbuffet selbst auswählen. Das Mittagessen wird um ca. 11:30 und das Abendessen um ca. 16:45 zu Ihnen gebracht. Es besteht Menüwahl, dazu werden wir vorab Ihre Menüwünsche erheben. Auch Mineralwasser und spezielle Tees für das Wochenbett stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.

> Besuche

Die neue Situation als Mutter und die vielen neuen Eindrücke sind für Mutter und Kind sehr intensiv. Zu viele und zu lange Besu-



che werden von der Mutter oft als belastend empfunden und können sich störend auf das Mutter - Kind - Paar auswirken. Wir freuen uns mit Ihnen über die rege Anteilnahme am freudigen Ereignis, bitten jedoch das Ausmaß der Besuche den tatsächlichen Bedürfnissen der Mutter/ des Babys anzupassen.

> Besuchszeiten

Täglich, 13:00 - 15:00 Uhr und 17:30 - 18:30 Uhr. Der Vater, die Bezugsperson und die Geschwisterkinder können natürlich von 08:00 - 20:00 Uhr anwesend sein. Wir stellen Ihnen gerne auch unseren Besucher-aufenthaltsraum mit integrierter Spielecke zu Verfügung.

! WICHTIG:

Besucher - insbesondere Kinder - mit Infektions- oder Erkältungskrankheiten wie starken Husten, Schafblättern, Fieberblasen, bitten wir, nicht auf die Wochenbettstation zu kommen. Bitte nehmen Sie in diesem Fall mit uns Kontakt auf.

> Aufnahme einer Begleitperson

Wenn Väter die Chance ergreifen wollen, vom Anfang an mit Ihrem Baby zusammen zu sein, dann bieten wir Ihnen die Möglichkeit der Mitaufnahme als Begleitperson an. Vater, Mutter und Kind sind in einem Zimmer untergebracht; für Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen ist gesorgt. Genauere Informationen bezüglich des Unkostenbeitrages erhalten Sie von den Mitarbeiterinnen der Wochenbettstation und in der Schwangerenambulanz.

< WOCHENBETT >

> Gastmutter, Gastkind

Sollte Ihr Kind aufgrund einer Erkrankung oder zur Beobachtung länger an der Kinderabteilung verweilen müssen, haben Sie die Möglichkeit, als Begleitperson dort mit aufgenommen zu werden, um die Betreuung Ihres Kindes zu begleiten.

Sollten Sie aufgrund einer Erkrankung im Krankenhaus wieder aufgenommen werden, so besteht auch hier die Möglichkeit der Aufnahme Ihres Kindes als „Gastkind“, vor allem wenn Sie noch stillen.

> Raucherzone

An sich ist der gesamte Krankenhausbereich Nichtraucherzone und in den Innenräumen besteht absolutes Rauchverbot (ausgenommen Raucherraum EG). Wenn Sie stillen, gehen Tabakstoffe in die Muttermilch über und gelangen so auch zu Ihrem Baby. Schwangerschaft und ein eigenes Baby sind durch ihre Motivationskraft eine erhebliche Chance, das Rauchen überhaupt zu beenden. Sollten Sie dafür Hilfe oder Unterstützung brauchen, helfen wir Ihnen gerne weiter.

WOCHENBETT

Das Wochenbett beginnt mit der Geburt, und vollständigen Lösung des Mutterkuchens und dauert bis zur Rückbildung aller durch die Schwangerschaft verursachten körperlichen Veränderungen (ca. 6 - 8 Wochen).

> Nachwehen (im Wochenbett)

Nach der Geburt zieht sich die Gebärmutter dauerhaft zusammen. Zusätzlich treten einige Tage spontane rhythmische Wehen auf, die als Nachwehen bezeichnet werden. Besonders werden sie beim Stillen, wenn das Kind an der Brust saugt, ausgelöst (durch den Saugreiz wird ein, den Milchfluss anregendes Hormon in der Hirnanhangdrüse ausgeschüttet, welches auch Wehen verursacht). Nachwehen bewirken die Blutstillung der Gebärmutterwunde, die Ausstoßung des Wochenflusses und tragen so wesentlich zur Rückbildung der Gebärmutter bei.

> Wochenfluss (Lochien)

Der Wochenfluss kann bis zu 6 Wochen andauern. Dieser entsteht durch Absonderungen aus der großen Wundfläche in der Gebärmutterhöhle. Die Farbe wechselt von blutig zu braunrot über gelblich circa bis zum Ende der 2./3. Woche und wird dann grauweiß. Die Wundheilung ist nach Versiegen des Wochenflusses abgeschlossen. In dieser Zeit sollten Sie nur duschen, kei-



ne Vollbäder nehmen und keinen Geschlechtsverkehr haben. Verwenden Sie keine Tampons, sondern nur Einlagen und wechseln Sie diese regelmäßig.

> Pflege bei Dammschnitt

Tägliches Duschen ist wegen des Wochenflusses und auch wegen des starken Schwitzens im Wochenbett zu empfehlen. Zur Wundpflege sollte kein Duschzusatz verwendet werden. Die Nähte müssen in den meisten Fällen nicht entfernt werden, sondern lösen sich nach ca. 2 - 3 Wochen von selbst auf.

> Regelblutung

Die erste Regelblutung nach der Geburt tritt zwischen der 6. und der 24. Woche auf. Wenn Sie Ihr Kind stillen, kann die Blutung aber auch während der gesamten Stillzeit ausbleiben. Da Stillen keinen sicheren Empfängnischutz bietet, sprechen Sie rechtzeitig mit Ihrem Arzt über Verhütungsmethoden.

> Rückbildungs-/ Wochenbettgymnastik

Dient zur Stärkung Ihrer Bauchdeckenmuskulatur und des Beckenbodens, zur Gebärmutterrückbildung und Muskelentspannung, zum Kreislauftraining und Unterstützung Ihres körperlich - seelischen Wohlbefindens. Bitte entnehmen Sie unserem Tagesablauf die Uhrzeit des Übungsangebotes. Die Physiotherapeutin lädt Sie dazu herzlich ein.

> Mobilisation

Sobald wie möglich können Sie nach der Geburt und auch nach dem Kaiserschnitt aufstehen. Beim ersten Mal verständigen Sie aber bitte eine Pflegefachkraft, um dabei zu sein, da manchmal der Kreislauf noch labil ist und gelegentlich versagen kann. Auch nach einem Kaiserschnitt können Sie je nach Ihrem Befinden duschen.

> Krampfadern/Thrombosevorbeugung

Das Wochenbett ist an sich leider einer der größten Risikofaktoren für Beinvenenthrombosen und eventuell folgende bedrohliche Lungenembolien. Sollten in Ihrer Familie oder gar bei Ihnen selbst solche Ereignisse aufgetreten sein, teilen Sie uns das bitte mit. Faktoren wie deutliche Krampfadern, Übergewicht erhöhen zudem das Risiko. Weiters ist vorbeugend wichtig, früh nach der Geburt und öfter das Bett zu verlassen und genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Nicht kaltes aber kühles Duschen der Beine fördert den Blutrückfluss in den Beinvenen und regt zusätzlich (bei niedrigem Blutdruck) den Kreislauf an. Auch wiederholtes mehrmaliges Fußwip-

< WOCHENBETT >

pen und "Radfahren" im Bett ist vorbeugend wirksam.

Da Operationen wie Kaiserschnitt das Risiko zusätzlich erhöhen, bekommen Sie in dieser Situation zusätzlich zu obigen Maßnahmen noch 1 mal täglich während des gesamten Aufenthaltes eine Blutverdünnungsspritze (Heparin) unter die Haut verabreicht und eventuell Antithrombosestrümpfe.

> Blutgruppenbestimmung

Sollte Ihre Blutgruppe "Rhesus negativ" sein, werden wir die Blutgruppe Ihres Kindes bestimmen. Falls diese "Rhesus positiv" ist, erhalten Sie eine Rhesus-Vorbeugungsspritze. Diese soll eine Rhesus - D Antikörperbildung bei der Mutter verhindern, damit bei weiteren Schwangerschaften das nächste Kind nicht, durch von der Mutter selbst gebildete Rhesus - D Antikörper, Schaden nehmen kann.

> Ernährung

Essen und trinken Sie generell, was Ihnen schmeckt. Am besten ist abwechslungsreiche Kost mit vielen Anteilen an Obst, Gemüse und wenig Fett. Viel Flüssigkeit ist vor allem beim Stillen und bei sommerlichen Temperaturen wichtig. Zur Nahrungsergänzung empfehlen wir Ihnen noch für die ersten 6 Wochen nach der Geburt und während des Stillens Vitamine, Eisen und Kalzium einzunehmen.

Die Verbote betreffend vieler Speisen, Obst- und Gemüsesorten oder Säfte haben sich nicht bewährt, sie sind nicht die Ursache von Blähungen und Bauchkrämpfen beim Neugeborenen. Diese sind Ausdruck



von Anpassungen des Darmes der Neugeborenen an Nahrung von außen (auch Muttermilch) oder noch eine gewisse "Unreife" des Darmes und verlieren sich von selbst in wenigen Tagen oder Wochen.

Lediglich einige Aromastoffe (z. B. Knoblauch) gelangen vom Darm der Mutter ins Blut und von dort durch die Brust in die Muttermilch und verändern den Geschmack; Nahrung, die im Darm der Mutter Blähungen verursacht, erreicht jedoch so nicht das Kind und verursacht keine Darmbeschwerden. Sehr hilfreich für Ihr Kind sind jedoch wohltuende Massagen, die wir Ihnen gerne zeigen.

Auch ca. 6 Stunden nach einer Narkose z.B. bei Kaiserschnitt können Sie wieder beginnen, zu trinken und zu essen. Dies alles fördert die Darmtätigkeit, den Kreislauf und hilft das Risiko von Thrombosen und Lungenembolien zu verringern.

> Händehygiene

Das ist eine der wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen, um das Risiko von Infektionsübertragungen auf das Kind niedrig zu hal-

ten. Daher empfehlen wir Ihnen (und auch Ihren Besuchern) die Hände zu waschen, insbesondere nach WC-Besuchen und vor dem Stillen. Im Krankenhaus ist die Händedesinfektion für Sie und Ihre Besucher unerlässlich.

> Rooming-In

Rooming-In bedeutet eine gemeinsame Unterbringung von Mutter und Kind. Das 24-Stunden-Rooming-In bietet die besten Voraussetzungen für einen sanften Übergang vom Mutterleib in die Außenwelt. Auf diese Weise werden Sie auch mit den Signalen Ihres Kindes rasch vertraut. Ihr Baby kann jederzeit in die Arme genommen oder an die Brust gelegt werden, sobald es danach verlangt. So funktioniert das Stillen problemloser. Neugeborene sind bei der Mutter ruhiger und schreien weniger. Scheuen Sie sich auch nicht, das Kind zu sich ins Bett zu nehmen. Beim Herausnehmen aus dem Bettchen und beim Hineinheben helfen wir Ihnen gerne, wenn Sie körperlich noch nicht so fit sein sollten (z.B. nach Kaiserschnitt oder anstrengender Geburt). Auf Wunsch bringen wir Ihnen

gerne zur Unterstützung ihrer Sicherheit ein Bettgitter. Auch das Wickeln und Baden Ihres Kindes können Sie, sobald Sie sich körperlich dazu in der Lage fühlen, im Zimmer selbst übernehmen. Sie haben dadurch, besonders wenn es sich um Ihr erstes Kind handelt, zu Hause schon Übung im Umgang mit ihrem Baby.

Wir bieten Ihnen auch die Möglichkeit, Ihr Kind zwischendurch in unsere Obhut zu geben, wenn Sie Schlaf, Ruhe und Erholung brauchen, ins Cafe oder spazieren gehen wollen. Wir sind bemüht, auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen.

> Stillen

Muttermilch ist die beste Ernährung für einen Säugling. Sie enthält alles, (Immunfaktoren, Abwehrstoffe, Hormone, darmfördernde Inhaltsstoffe) was Ihr Baby braucht und trägt wesentlich zu einer optimalen Entwicklung Ihres Kindes bei. Muttermilch ist immer in der richtigen Zusammensetzung verfügbar und kostenlos. Der beste Zeitpunkt für Ihren Stillbeginn ist gleich nach der Geburt. Manche Babys saugen von Anfang an sehr energisch, andere sind noch etwas müde und nuckeln oder schlecken mehr als sie saugen. Sie und Ihr Baby lernen sich kennen, es ist ein wichtiger Baustein in der Beziehung zwischen Ihnen beiden.

Wie oft Sie Ihr Kind an die Brust nehmen, richtet sich danach, wie es trinken will. Jedes Baby hat seinen individuellen Rhythmus. Gönnen Sie dem Baby Zeit und Ruhe, in seinem individuellen Tempo zu trinken. Wir unterstützen Sie gerne mit Anleitung und Information, um zu einem guten Stillbeginn beizutragen.

< VORSORGE >



Stillen tut auch der Mutter gut. Saugt das Kind an der Brust, bildet sich die Gebärmutter schneller zurück und auch das Risiko, an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken, ist geringer. Außerdem geben die freigesetzten Hormone der Mutter mehr Ruhe und Gelassenheit.

Informationsmaterial, Broschüren mit vielen Tipps und Tricks und Adressen von Stillgruppen und Institutionen, die Stillhilfe anbieten, finden Sie auf der Wochenbettstation.

Sollte es beim Stillen unüberwindbare Probleme geben, oder sollten Sie sich entscheiden, Ihr Kind nicht zu stillen, informieren Sie uns darüber, damit wir Sie auch bei dieser Entscheidung gut anleiten und unterstützen können. Sie sollten Ihr Kind möglichst oft selbst füttern und viel Hautkontakt mit Ihrem Baby haben. Generell sind Nähe, Geborgenheit und Zuwendung für ein Kind die wichtigsten Voraussetzungen für einen guten Start ins Leben.

UNTERSUCHUNGEN UND VORSORGE MAßNAHMEN FÜR IHR KIND

> 1. Mutter-Kind-Pass Untersuchung

Diese erfolgt in den ersten Lebenstagen durch den/die Kinderarzt/Kinderärztin im

Rahmen der Kindervisite. Es wird auch eine spezielle Neugeborenenuntersuchung vorgenommen und in den Mutter-Kind-Pass eingetragen.

> 2. Mutter-Kind-Pass Untersuchung

Diese erfolgt in der 4. bis 5. Lebenswoche durch den/die Kinderarzt/-ärztin. Die Adressen von Fachärzten/-ärztinnen finden Sie an unserem Informationsstand.

> Apnoemonitor

Während des stationären Aufenthaltes wird ihr Baby von einem so genannten Apnoemonitor überwacht, der die regelmäßige Atmung Ihres Kindes kontrolliert. Mittels eigener Messfühler, die schonend am Kind befestigt sind, kann die Atmung kontinuierlich aufgezeichnet werden. Diese Messfühler verursachen keinerlei Schmerzen und schränken auch nicht die Bewegungsfreiheit Ihres Kindes ein. Sie dienen der schonenden und kontinuierlichen Überprüfung der Atemfunktionen und damit der Sicherheit Ihres Kindes.

> Vitamin K - Tropfen

Bekommt Ihr Kind am 1. und 4. Lebenstag zur Förderung der Blutgerinnung und zur Vorbeugung von Blutungsstörungen.

> Vitamin D - Tropfen (Oleovit D3)

Dienen der Förderung des Knochenaufbaus und zur Vorbeugung von Rachitis (Knochenerweichung). Ab dem 4. Lebenstag wird für das gesamte erste Lebensjahr täglich ein Tropfen direkt in den Mund des Kindes gegeben. Ein Rezept dafür erhalten Sie bei der Entlassung.

> PKU - Test

Der PKU - Test ist eine Untersuchung auf verschiedene angeborene Stoffwechselerkrankungen. Dazu wird nach 48 Stunden etwas Blut aus der Ferse Ihres Kindes entnommen. Dies ist wichtig, da dadurch mögliche Entwicklungsstörungen verhindert werden können.

> Ultraschall

Der Hüft- und Bauch-Ultraschall wird in den ersten Lebenstagen von dem/die Kinderarzt/-ärztin durchgeführt. Diese Untersuchungen dienen der Früherkennung von nicht so seltenen Anlagestörungen. Dies ist wichtig, da z.B. Anlagestörungen der Hüfte sehr einfach zu behandeln sind und gegebene Maßnahmen vor bedeutsamen entsprechenden Hüftschäden im Erwachsenenalter bewahren sollen.



> Baby - Hörtest

Diese für das Kind schmerzlose Untersuchung wird in der Zeit Ihres Aufenthaltes

< DIE ZEIT DANACH >

von den Mitarbeiterinnen der Wochenbettstation durchgeführt, um eine vermindertes Hörvermögen frühzeitig zu erkennen.

> Abschlussuntersuchung

Am Ende Ihres Aufenthaltes führt der/die Kinderarzt/-ärztin eine Untersuchung Ihres Kindes durch. Dabei werden empfohlene Verhaltensweisen während der nächsten Wochen, notwendige ärztliche Kontrollen für Ihr Kind und eventuell notwendige Medikamente und Therapien mit Ihnen besprochen.



DAS LEBEN MIT DEM NEUGEBORENEN

> Hyperbilirubin

Neugeborene können in den ersten Lebenstagen eine behandlungsbedürftige, aber meist ungefährliche „Neugeborenen-gelbsucht“ entwickeln. Die Ursache der Gelbsucht ist meist eine vorübergehende Unreife des Leberstoffwechsels. Durch

< DIE ZEIT DANACH >

homöopathische Therapie, aber auch durch Bestrahlung mit Licht, einer bestimmten Wellenlänge (Blaulicht) wird die Gelbsucht Ihres Kindes gebessert. Um eine bessere Wirkung zu erzielen, ist Ihr Baby unbedeckt. Die empfindlichen Augen werden mit einem speziellen Lichtschutz abgedeckt.

> Wickeln

Sobald Sie sich wohl genug fühlen, können Sie die Pflege Ihres Kindes übernehmen. Gerne geben wir Ihnen jederzeit Hilfestellungen dabei. Ein Baby sollte, tagsüber ungefähr 5 bis 6 Mal und nachts nur wenn unbedingt notwendig, gewickelt werden.

> Baden

Sie haben die Möglichkeit, während Ihres Aufenthaltes Ihr Baby zu baden. Die Mitarbeiter der Wochenbettstation stehen Ihnen gerne hilfreich zur Seite. Die Temperatur des Wassers sollte 37° betragen und die Raumtemperatur 24°. Ihr Partner oder Ihre Vertrauensperson können dabei gerne anwesend sein.

> Was tun wenn das Baby schreit?

Ob aus Hunger oder zur Beruhigung, das Saugen an der Brust ist in vielen Fällen das, was ein Kind zufrieden stellt. Auch das Tragen auf dem Arm oder rhythmische Bewegungen und leise Musik sind beruhigend. Wenn es scheint als hätte Ihr Kind Bauchschmerzen, achten Sie beim Stillen auf eine gute Haltung (Rückengriff). Aufstoßen ist in solchen Fällen oft hilfreich.

Vermeiden Sie es Ihr Kind mit anderen zu vergleichen. Manche Kinder weinen mehr,

schlafen weniger und sind einfach pflegeintensiver als andere. Jedes Kind hat seine Persönlichkeit. Lassen Sie sich ein wenig von Ihrem Kind leiten und vertrauen Sie Ihrem Gefühl.

> Koliken

Wenn Ihr Kind regelmäßig, meist abends, sehr unruhig ist und schreit, ist anzunehmen, dass es sich um "Drei-Monats-Koliken" handelt. Das ist eine große Herausforderung an junge Eltern, da es außer viel Zuwendung und Geduld kaum ein Patentrezept für dieses Problem gibt. Der einzige Trost: es dauert meistens „nur“ drei Monate. Unterstützung erhalten Sie von Ihrem/Ihrer Kinderarzt/-ärztin.

ENTLASSUNG

Üblicherweise können Sie und Ihr Kind nach einer normalen Geburt ca. am 4. Tag und nach einem Kaiserschnitt ca. am 7. Tag nach Hause gehen.

Damit Sie dafür alles organisieren können, werden wir schon frühzeitig bei den Visiten mit Ihnen den Entlassungstermin besprechen. Üblicherweise am Vortag erhalten Sie die Entlassungsinformationen. Dabei werden empfohlene Verhaltensweisen während der nächsten Wochen, notwendige ärztliche Kontrollen, Medikamente und, wenn erwünscht, auch das Thema der Verhütung während der Stillzeit besprochen.

Notieren Sie auch ruhig Ihre Fragen und richten Sie diese beim Entlassungsgespräch an uns.

! INFORMATION:

Sollten zu Hause Fragen auftreten, können Sie uns unter folgender Telefonnummer rund um die Uhr erreichen:

Wochenbettstation: 04242/208-2551

Hebammenberatung: 04242/208-2539



Redaktion: DGKS Christa Braun, Dr. Kurt Heim
Fotos: Angelika Kampfer
Grafik: Schark Design, Wien
Druck: Carinthia

LKH-Villach
Nikolaigasse 43, 9500 Villach
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe
Tel: 0043/4242/208 2392, Fax: 0043/4242/208 2307
Email: gyn-abteilung@lkh-vil.or.at
Abteilungsvorstand:
Prim.Univ.-Prof.Dr. Jörg Keckstein

LKH-Villach
Nikolaigasse 43, 9500 Villach
Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde
Tel: 0043/4242/208 2356, Fax: 0043/4242/208 2714
Email: kinder-abteilung@lkh-vil.or.at
Abteilungsvorstand:
Prim.Univ.-Prof.Dr. Robert Birnbacher