



# WOCHENBETT

*Alles, was Sie wissen sollten*



## Liebe Mama, liebe werdende Eltern,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes.

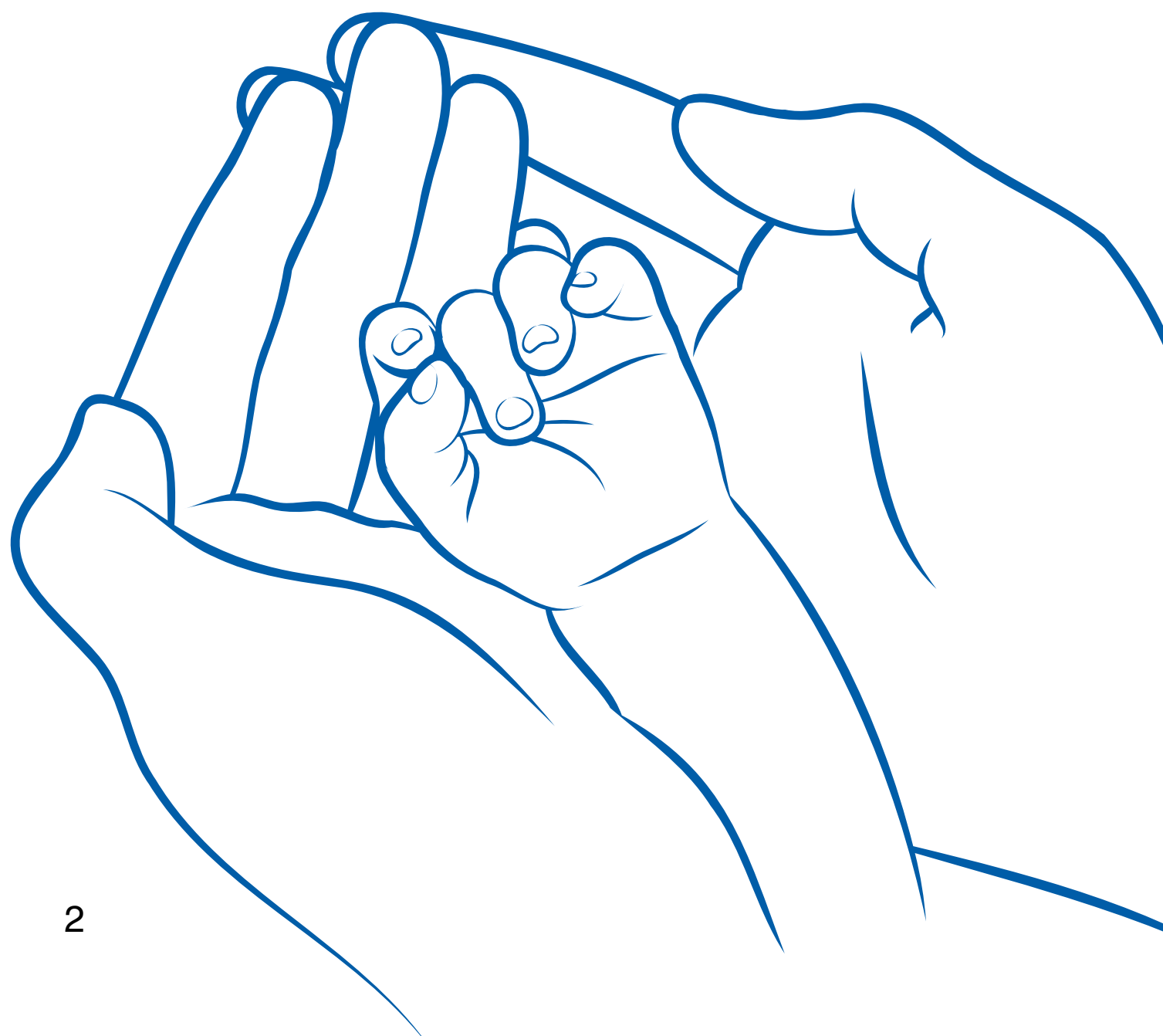
Auf den nächsten Seiten haben wir Ihnen in einem Stichwortverzeichnis die wichtigsten Informationen zum Wochenbett zusammengestellt, damit Sie sich auch zuhause mit Ihrem Säugling gut aufgehoben fühlen.

Wir haben sie in vier Abschnitte geteilt:

- Allgemeine Informationen zu Geburt und Wochenbett (S. 3)
- Informationen für die Mama (S. 4)
- Informationen rund um Ihr Baby (S. 5)
- Wichtige Telefonnummern (S. 10)

Wir hoffen, sie helfen Ihnen weiter, wenn Sie noch weitere Fragen haben, sprechen Sie uns gern an.

Ihr Team des Eltern-Kind-Zentrums



## Allgemeine Informationen zu Geburt und Wochenbett

### 24 Stunden Rooming in

- Betreuungsform im Krankenhaus
- Mutter und Kind sind zusammen in einem Zimmer untergebracht und werden gemeinsam von einer Pflegekraft betreut
- Die Mutter hat von Anfang an Verantwortung für ihr Kind.
- Dies fördert die Bindung und das Wohlbefinden.
- Bietet die Möglichkeit die ersten Feinzeichen zu erkennen und deuten zu lernen

### Geburtsurkunde

- Nach der Geburt füllen die Eltern die Geburtsanzeige aus. Diese wird an das Standesamt Hanau weitergereicht. Nach Entlassung nehmen Sie per Mail Kontakt mit dem Standesamt auf und erfragen, wie weit die Bearbeitung ist.
  - E-Mail: [baby@hanau.de](mailto:baby@hanau.de)
- Zur Abholung der Geburtsurkunde erhalten Sie einen Termin vom Standesamt Hanau.

### Familienzimmer

- Die Familienzimmer sind kostenpflichtig (ca. 90€ pro Nacht) und beinhalten neben dem Bett auch Verpflegung und Getränke für die Begleitperson
- Geben Sie Ihren Wunsch für ein Familienzimmer doch bereits bei der Geburtsanmeldung an. Ob ein Familienzimmer verfügbar ist, können wir Ihnen bei der Verlegung aus dem Kreißsaal auf die Eltern-Kind-Station mitteilen.
- Wenn auf Station ausreichend Platz vorhanden ist, gestalten wir unsere Zweibettzimmer zu Familienzimmern um.

### Wie verhalte ich mich im Wochenbett?

Die Wochenbettzeit von ca. sechs Wochen dient dem Kennenlernen und Bindungsaufbau zwischen Eltern und Kind. Jetzt heißt es für Sie als junge Familie, sich zu erholen und langsam in den neuen Alltag zu finden.

Im Wochenbett sollten Sie insbesondere auf folgende Dinge achten:

#### Schon Sie Ihren Körper

- Nehmen Sie sich Zeit zur Regeneration, denn Ihr Körper hat viel geleistet und benötigt nun erst einmal Ruhe. Um Ihren Beckenboden zu schützen, vermeiden Sie das Heben schwerer Lasten. Wir empfehlen Ihnen Rückbildungsgymnastik, um Ihren Körper wieder zu stärken (Spontangeburt nach 6 Wochen; Kaiserschnitt nach 10 Wochen).

#### Vermeiden Sie Infektionen

- Verzichten Sie auf Vollbäder. Duschen mit pH-neutraler Seife stellt kein Problem dar.
- Benutzen Sie bitte nur plastikfreie Binden und verzichten auf Tampons oder Menstruationstassen.
- Achten Sie nach der Geburt auf eine bequeme Kleidung, um den Wundbereich nicht zu reizen.
- Sämtliche Nähte (nach Kaiserschnitt oder Spontanentbindung) lösen sich in der Regel selbst auf (resorbierbares Nahtmaterial)
- Bei Fieber oder starken Schmerzen wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin bzw. Ihren Frauenarzt, oder an die Mitarbeitenden unserer geburtshilflichen Ambulanz

## Informationen für die Mama

### Mutterpass

- Wichtigstes Dokument während der Schwangerschaft
- Der Nachsorgetermin sollte 6-8 Wochen nach der Geburt stattfinden und kurz nach der Geburt ausgemacht werden

### Schmerzen bei der Mutter

- Während des Klinikaufenthalts an die Pflege wenden
- Wärme/ Kälte
- Schmerzmittel (in der Stillzeit Ibuprofen/ Paracetamol nach Beipackzettel)
- Unter [embryotox.de](http://embryotox.de) können Sie prüfen, ob Sie bestimmte Schmerzmedikationen in der Schwangerschaft/Stillzeit einnehmen können

### Stillen in den ersten Tagen

- Viel Zeit/ Ruhe nehmen
- Regelmäßig anlegen, alle 2-3 Std.
- Sobald das Baby Hungerzeichen macht, nehmen Sie eine angenehme Stillposition ein
- Das Baby sollte Ihnen mit dem ganzen Körper zugeneigt sein
- Das Kind muss die gesamte Brustwarze und einen großen Teil des Vorhofes in den Mund nehmen
- Es darf so lange trinken, wie es möchte
- Nach dem Stillen lassen Sie das Baby aufstoßen
- Zur Pflege der Brustwarze lassen Sie die Muttermilch an der Brust lufttrocknen
- Schmerzen beim Stillen müssen behoben werden. Hilfe durch Pflegepersonal, Hebamme oder Stillberaterin
  - [Siehe Stillratgeber](#)

### Milcheinschuss

- Nach ca. 3-6 Tagen beginnt die reichliche Milchbildung
- Das Brustdrüsengewebe schwillt an und es kommt zu einer Überproduktion der Milch
- Brustmassage
- Zum Stillen können Sie die Brust wärmen, dann fließt die Milch besser und löst Knoten und Verhärtungen
- Nach dem Stillen sollten Sie die Brust kühlen, um die Überproduktion zu reduzieren und vor allem, um Schmerzen zu lindern
- Dann beginnt das Stillen nach Bedarf.

### Abpumpen wenn Mutter und Kind getrennt sind

- Abpumpen mind. alle 3 Stunden für ca. 20 Minuten pro Brustseite
- Haltbarkeit Muttermilch:
  - bei Zimmertemperatur (23°C) 6 Std.
  - Kühlschrank (4°C) 72 Std.
  - Gefrierfach (-4°C) 6 Monate
- Die abgepumpte Milch immer mit Uhrzeit, Datum und Namen beschriften
- Zu jeder Pumpeinheit eine neue Flasche benutzen. Die Milch nicht über den Tag zusammenschütten
- Sie erhalten von uns ein Rezept, um in der Apotheke eine elektrische Milchpumpe ausleihen zu können

### Essen und Trinken in der Stillzeit

- In der Klinik Frühstück als Buffet im Aufenthaltsraum, Mittagessen und Abendessen (Frühstück im Ausnahmefall) am Bett
- Sie dürfen alles essen, was Ihnen gut tut und schmeckt
- Ausgewogen, vitamin- und nährstoffreich sollte es sein
- Für reichliche und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr sorgen, Wasser, Schorlen, ungesüßte Tees
- Kein Alkohol und keine Energydrinks
- Kaffee in Maßen



### Was tun, wenn ich nicht mehr kann?

- Wenden Sie sich an
  - Ihre Hebamme
  - Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin
  - die Schreiambulanz
  - die Babylotsin
  - die Frühen Hilfen
  - die Kinderklinik

## Informationen rund um Ihr Baby

### In der Klinik

#### Die Erstuntersuchung (U1)

- Die **U1** findet direkt nach der Geburt statt

Während Ihrer Zeit in der Klinik kontrollieren wir täglich das Gewicht und den Bilirubin-Wert (Gelbsucht) Ihres Babies.

#### Spezielle Früherkennungs-Untersuchungen

##### Puls-Oxymetrie

- Misst den Sauerstoffgehalt des Blutes Ihres Kindes
- Dient der Früherkennung von Herzfehlern

##### Erweitertes Neugeborenen-Screening

- Dient der Früherkennung unterschiedlichster Erkrankungen
- Die Blutentnahme erfolgt beim Neugeborenen zwischen der 36. und 72. Lebensstunde

##### Hörtest

- Der Hörtest wird beim schlafenden Kind durchgeführt

Die speziellen Früherkennungs-Untersuchungen wollen wir bis zur Entlassung durchgeführt haben.

#### Die Erstuntersuchungen (U2-U3)

- Die **U2** (3.-10- Lebenstag) wird noch in der Klinik vor der Entlassung von unseren Kinderärzten durchgeführt
- Die **U3** findet bei Ihrem Kinderarzt in der 4.-5. Lebenswoche statt. Achtung, bitte kümmern Sie sich direkt nach der Entlassung um einen Kinderarzttermin

#### U-Heft

- Die Termine für alle Vorsorge-Untersuchungen und Impfungen finden Sie auf der Vorderseite des „Gelben Heftes“
- Die Vorsorge-Untersuchungen sollten durch einen Kinderarzt durchgeführt werden
- Bitte bringen Sie das U-Heft immer mit, wenn Sie mit dem Kind zum Arzt gehen

#### Gewicht

- Alle Babys nehmen in den ersten Lebenstagen an Gewicht ab. Das Gewicht wird während des Krankenhausaufenthaltes täglich kontrolliert
- Zuhause übernimmt die Nachsorgehebamme die Gewichtskontrolle
- Wenn Sie keine Hebamme haben, können Sie die vollen Windeln täglich zählen (ca. 6-10 volle Windeln)
- Oder zur Gewichtskontrolle beim Kinderarzt einen Termin machen



### Vitamin K

- Mangel an Vitamin K kann zu Blutungen in Gehirn, Darm und Haut führen.
- Muttermilch enthält kaum Vitamin K. Daher muss es bei Neugeborenen zusätzlich angeboten werden
- Das Baby erhält deshalb Vitamin-K-Tropfen direkt nach der Geburt, bei der U2 und später bei der U3.

### Vitamin D

- Gabe von Vitamin D (in Tablettenform) zur Rachitis- und ggf. Kariesprophylaxe
- Geben Sie die Tablette ihrem Neugeborenen ab dem 8. Lebenstag
- 1x täglich die Tablette auf einem Teelöffel mit Muttermilch oder abgekochtem Wasser auflösen
- Aufgelöste Tablette am besten während einer Mahlzeit geben
- Nicht in Flaschen-/ Breikost geben
- Das Rezept erhalten Sie bei der Entlassung. Folgerezepte bekommen Sie durch den Kinderarzt
- Die Einnahme mind. für 1 Jahr nach Absprache mit dem Kinderarzt



## Im Umgang mit Ihrem Baby

### Hungerzeichen

- Stirnrunzeln
- Hin- und Herdrehen des Köpfchens, leise Geräusche
- Lecken an den Lippen
- Saugbewegungen und Sauggeräusche
- Herausgestreckte Zunge
- Hand zum Mund führen
- Weinen ist ein spätes Hungerzeichen

### Clusterfeeding (aus dem engl. Mahlzeiten-Häufung)

- Das Baby trinkt mit kleinen Abständen und ist sehr gierig, z.B. jede Stunde oder noch öfter
- Es wirkt, als würde es nicht satt werden
- Der positive Effekt ist, das Kind sorgt durch das ständige Nuckeln für mehr Muttermilch

### Wenn Sie zufüttern oder nicht stillen

- Nahrung nach Packungsanweisung immer frisch zubereiten
- Körpernah füttern, Blickkontakt halten
- Im Anschluss Möglichkeit zum Aufstoßen geben
- Fläschchen jedes Mal säubern und regelmäßig sterilisieren (mind. 5 Minuten in kochendem Wasser auskochen)
- PRE-Nahrung benutzen, möglichst immer gleicher Hersteller
- Bereits zubereitete aber nicht getrunzene Nahrung wegschütten

### Handling des Neugeborenen

- Kopf des Kindes immer unterstützen/ halten
- Ruhige und flüssige Bewegungen
- Mit dem Baby sprechen, z.B. während man wickelt
- Auf Feinzeichen (Hunger, Müdigkeit, Stress) achten
- Liebevoller und achtsamer Umgang
- NIEMALS SCHÜTTELN!

### Baby beruhigen

- Selbst entspannt und ruhig fühlen
- Sanft ansprechen und liebevoll erzählen, evtl. singen
- Leicht berühren, streicheln, evtl. die Hände und/ oder Füße des Babys zusammenlegen
- Hochnehmen und sanft schaukeln
- Massieren
- Spaziergang im Tragetuch oder Kinderwagen
- Gehen Sie zuverlässig und einfühlsam auf das Weinen Ihres Kindes ein.
- Schnuller

### Schreien und Weinen

- Schreien gehört zu den wichtigsten Ausdrucksmitteln des Säuglings
- Gerade in den ersten drei bis vier Monaten ist Schreien mit einer starken inneren Erregung verbunden, aus der Ihr Kind oft alleine nicht mehr herausfinden kann
- Reagieren Sie möglichst sofort. Versuchen Sie herauszufinden, was die Ursache für das Unbehagen Ihres Babys ist. Trösten und beruhigen Sie es.
- Auch wenn es schwerfällt: Je ruhiger Sie bleiben, desto besser kann sich auch Ihr Kind entspannen
- Dreierregel von Morris Wessel: Wenn ein gesunder Säugling mehr als drei Tage die Woche über mehr als drei Wochen hinweg länger als drei Stunden am Tag schreit, spricht man von einem Schreibaby
- NIEMALS SCHÜTTELN!



### Nabelpflege

- Bitte achten Sie darauf, den Nabel trocken zu halten (kein Puder, kein Desinfektionsmittel und keine Abdeckung des Nabels)
- Sollte der Nabel nässen, die Bauchhaut gerötet sein oder Geruch entstehen, kontaktieren Sie bitte Ihren Kinderarzt.
- Der Nabel fällt meist zwischen dem 5. und 10. Lebenstag ab
- Baden Sie Ihr Neugeborenes erst dann, wenn der Nabel abgefallen ist.

### Sichere Schlafumgebung - senkt das Risiko des plötzlichen Kindstods

- Kind nur auf dem Rücken schlafen lassen
- Keine Kissen, Decken, Spielsachen etc. mit ins Bett legen
- Keine Mütze aufsetzen
- Schlafsack benutzen
- Eigenes Kinderbett im Elternschlafzimmer, nicht im Elternbett schlafen lassen
- Zimmertemperatur: 16°-18°C ausreichend

### Schluckauf

- Babys haben öfter mal Schluckauf. Das ist ganz normal und stört sie nicht
- Übrigens haben Embryos schon im Mutterbauch öfter mal Schluckauf
- Es dient dem Trainieren des Atemprozesses

### Stuhlgang Baby

- Neugeborene haben in den ersten Tagen schwarzen Stuhlgang (Mekonium)
- Danach nimmt der Stuhlgang unterschiedliche Farben an (gelb, braun, grün)
- Konsistenz von weich bis flüssig
- Häufigkeit sehr individuell, anfangs mehrmals täglich bei fast jeder Mahlzeit
- Wenn der Stuhlgang entfärbt wirkt oder schwarz ist, Kinderarzt kontaktieren und die auffällige Windel mitbringen.

### Fieber

- Gesunde Temperatur (im Po gemessen) 36,5-37,5°C
- Messspitze des Thermometers vorsichtig ca. 1-2 cm einführen
- Neugeborene haben schon ab 38°C Fieber, sofort zum Kinderarzt
- Erhöhte Temperatur auch möglich bei: Sommerhitze, Anstrengung durch Schreien, Durst, zu warm angezogen/ zugedeckt

## Adressen und Telefonnummern

### Terminservicestelle für Kinderarzt-Termine

- Sofern Sie in Ihrer wohnortnahen Kinderarztpraxis keinen Termin erhalten, können Sie sich auch an die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung wenden
  - Tel.: [116117](tel:116117)

### Stillbeauftragte

- Stillen hat eine hohe Bedeutung für das Wohlergehen und die Entwicklung von Frühgeborenen und liegt uns sehr am Herzen. Wir unterstützen und fördern Sie kompetent bei Ihrem Stillwunsch und haben bequeme Stillstühle, Stillkissen und Milchpumpen für Sie parat. Unsere Stillberaterinnen bieten außerdem eine kompetente Beratung an.
- Unsere Stillbeauftragten unterstützen Sie sehr gerne, beantworten Fragen und stehen Ihnen tatkräftig zur Seite
  - Anja Hausner
  - Tel.: [\(06181\) 296-68138](tel:(06181)296-68138)
  - E-Mail: [anja\\_hausner@klinikum-hanau.de](mailto:anja_hausner@klinikum-hanau.de)
  
  - Christina Sünder-Kühn
  - Tel.: [\(06181\) 296-67378](tel:(06181)296-67378)
  - E-Mail: [christina\\_suender-kuehn@klinikum-hanau.de](mailto:christina_suender-kuehn@klinikum-hanau.de)

### Babylotsin

- An wen kann ich mich wenden, wenn...? Häufig beschäftigt frisch gebackene Eltern genau diese Frage und zwar in vielerlei Hinsicht: An wen kann ich mich bei Fragen zu Eltern-/Kindergeld wenden? Wer hilft mir, wenn ich überfordert bin, zuhause niemanden habe, der mich unterstützt etc.?
- Unsere Babylotsin, Sara Sell, kann Ihnen durch den Papierdschunzel helfen und dabei unterstützen das passende Hilfsangebot zu finden
  - Tel.: [\(06181\) 296-4011](tel:(06181)296-4011)
  - E-Mail: [babylotse@klinikum-hanau.de](mailto:babylotse@klinikum-hanau.de)

### Elternschule

- Das Klinikum Hanau bietet (werdenden) Eltern ein buntes Programm mit Kursen für Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit an
  - Tel.: [\(06181\) 296-2568](tel:(06181)296-2568)
  - E-Mail: [elternschule@klinikum-hanau.de](mailto:elternschule@klinikum-hanau.de)
  - Internet: [Klinikum Hanau: Elternschule](http://Klinikum_Hanau:_Elternschule)

### Geburtshilfliche Ambulanz

- Die geburtshilfliche Ambulanz ermöglicht Ihnen eine besonders schonende und natürliche Geburtshilfe
  - Tel.: [\(06181\) 296-2633](tel:(06181)296-2633)
  - E-Mail: [geburt@klinikum-hanau.de](mailto:geburt@klinikum-hanau.de)

### Schreiambulanz

- Warum schreit mein Kind so viel und lässt sich nicht beruhigen? Warum kommt es nachts nicht zur Ruhe? Warum mag es nicht essen oder trinken? Warum hält mein Kind sich nicht an Grenzen? Wo finden wir Hilfen?
- Die ersten drei Lebensjahre eines Kindes sind für viele Eltern oft mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden. Das Team der Vitos Kinder- und Jugendklinik versucht in der ambulanten Sprechstunde für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern im Alter von 0-3 Jahren gemeinsam mit Ihnen als Eltern, das Verhalten Ihres Kindes zu verstehen und Sie in schwierigen Entwicklungsphasen zu begleiten.
  - Tel.: [\(06181\) 618-0600](tel:(06181)618-0600)

### Christliche Klinikseelsorge am Wochenbett

- Als christliche Seelsorgerinnen können Sie uns ansprechen oder uns rufen lassen, wenn
  - Sie Ihre Gedanken sortieren möchten
  - Sie von Ihrer Geburt erzählen möchten
  - Sie ein anderes Anliegen haben
  - Sie Ihr Kind und/oder sich selber segnen lassen möchten
- Die Gespräche finden unter Verschwiegenheit statt
- Wir nehmen uns für jede und jeden Zeit, unabhängig von der Zugehörigkeit zu einer christlichen Konfession, Religion oder Weltanschauung
- Uns können Sie über die Schwestern/Hebammen rufen lassen oder selber anrufen:
  - Klinikseelsorgerin Anna Hartmann (katholisch)
    - Tel.: [\(06181\) 296-4580](tel:(06181)296-4580)
  - Klinikpfarrerin Simone Heider-Geiß (evangelisch)
    - Tel.: [\(06181\) 296-8270](tel:(06181)296-8270)
  - Notfall 24 Std.-Rufbereitschaft über [\(06181\) 296-0](tel:(06181)296-0) (Empfang)

### Muslimische Seelsorge

- Uns können Sie über die Schwestern/Hebammen rufen lassen oder selber anrufen:
  - Behlül Yilmaz
    - Tel.: [\(0173\) 311-3467](tel:(0173)311-3467)
  - Aynur Cinar
    - Tel.: [\(0178\) 175-3293](tel:(0178)175-3293)