



STILLBROSCHÜRE

BINDUNG



ENTWICKLUNG



STILLEN



LIEBE MUTTER, LIEBER VATER, LIEBE ELTERN,

seit Januar 2011 ist das Krankenhaus St. Joseph-Stift als Babyfreundliche Geburtsklinik zertifiziert. Nach den Vorgaben von WHO und UNICEF unterstützen wir dabei Bindung, Entwicklung und Stillen von Beginn an.

Dieses ganzheitliche Betreuungskonzept orientiert sich an den seelischen und körperlichen Bedürfnissen des Kindes. Um den individuellen Erfordernissen der Mutter-Kind-Paare gerecht zu werden, haben wir alle routinemäßigen Abläufe rund um die Geburt und den Aufenthalt auf der Wochenbettstation so gestaltet, dass der persönliche Rhythmus von Mutter und Kind so wenig wie möglich gestört wird.

Stillen ist die natürliche Ernährungsform für ein Baby, wobei auch Sie vom Stillen profitieren. Sie und Ihr Baby sind „Partner“ und optimal für die Stillzeit ausgerüstet. Sicher haben Sie schon viel vom Stillen gehört und sich

informiert. Dennoch können Fragen unbeantwortet sein oder Unsicherheiten bestehen.

Unsere Informationsbroschüre soll Ihnen auf einen Blick die wichtigsten Aspekte der Babyfreundlichen Geburtsklinik in unserem Haus vorstellen und Sie im Stillbeginn professionell begleiten und unterstützen. Zudem geben wir Ihnen wichtige Hinweise zum Wochenbett. Für alle individuellen Fragen stehen Ihnen jederzeit Ärzte, Hebammen, Pflegende und die Stillberaterinnen zur Seite. Bitte sprechen Sie uns an! Auch nach der Entlassung sind wir für Sie da, zum Beispiel mit unserer Stillambulanz oder der Stillgruppe.

Wir wünschen Ihnen eine gute gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby, an die Sie sich immer gern erinnern. Alles Gute und Gottes Segen!

IHR TEAM DER GEBURTSHILFE



ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK



BABYFREUNDLICHE GEBURTSKLINIK

Das Qualitätssiegel „Babyfreundliche Geburtsklinik“ steht für die Umsetzung eines internationalen Betreuungsstandards, den so genannten B.E.St.[®]-Richtlinien (B.E.St.[®] = Bindung, Entwicklung, Stillen) – der Schutz und die Förderung der Bindung zwischen den Eltern und ihrem Kind stehen im Mittelpunkt unserer Betreuung.

BONDING

Bonding nennt man die erste Kontaktaufnahme über den direkten Hautkontakt zwischen Eltern und Kind, die den Kindern Geborgenheit und Sicherheit vermittelt. Das erste Fühlen, Riechen, Schmecken, Sehen, Hören ist von starken Emotionen geprägt und fördert die soziale Bindung.

Hautkontakt wird in der gesamten Stillzeit und darüber hinaus ein hilfreicher Begleiter sein. Wir empfehlen Ihnen, den Hautkontakt mit ihrem Kind während Ihres Aufenthaltes ausgiebig zu genießen.

24-STUNDEN-ROOMING-IN

Der Start in eine gute Eltern-Kind-Beziehung ist die entscheidende Voraussetzung für eine lange und entspannte Stillzeit. Schon unmittelbar nach der Geburt werden Grundlagen für die Gefühlsentwicklung eines Kindes gelegt. Der direkte Hautkontakt und das erste Anlegen haben großen Einfluss darauf, ob und wie lange ein Baby gestillt wird.

Babyfreundliche Geburtskliniken vermeiden alles, was das erste Kennenlernen stören könnte, und ermöglichen Ihnen, dass Sie immer mit Ihrem Neugeborenen zusammen sein können. Durch die Nähe zur Mutter sind die Kinder entspannter und die Stillbeziehung stellt sich leichter ein.

BESUCHSZEITEN, WICHTIGE TERMINE UND UNTERSUCHUNGEN

Sie und Ihr Baby brauchen in den ersten gemeinsamen Tagen **viel Ruhe** und Zeit, damit sich Ihre kleine Familie kennenlernen kann. Beachten Sie daher unsere Besuchszeiten und **vermeiden Sie übermäßig viel Besuch**.

10:00–12:00 UHR

VÄTER UND GESCHWISTERKINDER

15:00–19:00 UHR

WEITERE BESUCHER

Bitte beachten Sie die Mittagsruhe von 12:00–15:00 Uhr.



INNERHALB DER ERSTEN 24 STUNDEN NACH DER GEBURT:

- + U1 = Erste Vorsorgeuntersuchung Ihres Kindes durch den Arzt
- + Einweisung in die Neugeborenenpflege durch die verantwortliche Pflegekraft
- + Beratung zum Stillen täglich individuell – entsprechend Ihrem Stillrhythmus

2. TAG NACH DER GEBURT:

- + Stillberatung individuell – entsprechend Ihrem Stillrhythmus
- + Nachuntersuchung der Mutter durch den Frauenarzt (bei Kaiserschnitt am vierten Tag)
- + Durchführung des Hörtests und Blutabnahme für den Stoffwechselltest beim Kind
- + Wochenbettgymnastik durch die Physiotherapie (10:30 bis 11:00 Uhr im Kursraum)

3. TAG NACH DER GEBURT:

- + Stillberatung individuell – entsprechend Ihrem Stillrhythmus
- + U2 = Zweite Vorsorgeuntersuchung und Hüftultraschall Ihres Kindes durch den Kinderarzt auf der Wochenstation
- + Entlassung bis spätestens 11:00 Uhr (bei Kaiserschnitt ab dem vierten Tag nach Entbindung möglich)

ZEHN SCHRITTE FÜR EINE BABYFREUNDLICHE GEBURTSKLINIK



LIEBE (WERDENDE) ELTERN,

im Rahmen der Initiative »Babyfreundliche Geburtsklinik« haben die WHO und die UNICEF 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen formuliert. Was sich hinter diesen 10 Schritten verbirgt und wie wir diese in unserem Krankenhaus umsetzen, können Sie hier nachlesen.

1

Unsere B.E.St.[®]-Richtlinien (B.E.St.[®] = Bindung, Entwicklung, Stillen) und unsere Arbeitsweise wurden an die Vereinbarungen und Vorgaben der WHO und UNICEF angepasst. Die B.E.St.[®]-Richtlinien liegen auf Station für alle Mitarbeiter/innen aus.

2

Wir schulen in regelmäßigen Abständen alle Mitarbeiter/innen, damit alle im Team über die Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen, die für die Umsetzung der B.E.St.[®]-Richtlinien notwendig sind.

3

Schwangere Frauen werden in den Hebammensprechstunden, Geburtsvorbereitungskursen, Schwangereninformationskursen und im Gespräch über die Bedeutung und Praxis von Bindung, Entwicklung und Stillen informiert.

4

Unmittelbar nach der Geburt sind Sie im direkten Hautkontakt mit Ihrem Baby – mindestens eine Stunde oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde. Dies fördert von Anfang an die Mutter-Kind-Beziehung.

5

Wir zeigen Ihnen das korrekte Anlegen in verschiedenen Stillpositionen. Falls Sie Ihr Kind vorübergehend nicht anlegen können, erklären wir Ihnen, wie die Milchproduktion trotzdem aufrechterhalten werden kann.

6

Muttermilch ist das Beste für Ihr Baby. Deshalb füttern wir Ihrem Baby Flüssigkeiten oder sonstige Nahrung nur bei medizinischer Notwendigkeit zu. Der internationale WHO-Kodex für die Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten besagt auch, dass sich die Werbung für künstliche Säuglingsnahrung und das Verteilen von Proben negativ auf die Stillfrequenz und die Stildauer bei Neugeborenen auswirkt. Aus diesem Grund erhalten Sie bei uns keine Werbepäsentate dieser Art.

7

Um die Bindung zu Ihrem Baby zu fördern, führen wir ein »24-Stunden-Rooming-In« durch. Damit ermöglichen wir Ihnen, dass Sie Ihr Kind von Anfang an ununterbrochen bei sich behalten und kennenlernen können.

8

Jedes Baby hat eigene Saug- und Stillbedürfnisse. Um Sie auf die Bedürfnisse Ihres Babys einzustellen, ermuntern wir Sie zum Stillen/Füttern nach Bedarf. So lernen Sie am besten, wann Ihr Kind Nähe und/oder Nahrung braucht.

9

Gestillte Babys bekommen von uns keine Schnuller/Flaschensauger, um die entstehende Still-Beziehung nicht zu stören.

10

Um Sie nach der Entlassung noch weiter zu unterstützen und zu begleiten, empfehlen wir Ihnen den Besuch von Stillgruppen und Mutter-Kind-Gruppen sowie bei Bedarf Laktationsberater/innen IBCLC oder weitere Spezialist/innen hinzuzuziehen.

Frauen, die ihr Kind mit der Flasche ernähren, werden individuell in die bindungsfördernde Flaschenernährung eingeführt.

STILLEMPFEHLUNG

Die WHO empfiehlt, in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich zu stillen. Je nach Entwicklung des Kindes, frühestens ab dem 5. Lebensmonat, kann eine Beikosteführung unter dem Schutz des Stillens erfolgen.

Wenn Mutter und Kind es wollen, ist das Stillen bis zum 2. Geburtstag und darüber hinaus empfehlenswert.

ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK



www.babyfreundlich.org

BEDEUTUNG DES STILLENS

- + Die erste Milch nach der Geburt wird Kolostrum genannt. Sie ist reich an allen wichtigen Nähr- und Abwehrstoffen, die Ihr Kind braucht. Das Kolostrum fördert die Entwicklung des Verdauungstraktes und erleichtert die erste Stuhlauscheidung des Kindes. Die Menge des Kolostrums ist ausreichend und nimmt von Tag zu Tag zu.
- + Muttermilch ist für das Baby die normale und am besten geeignete Nahrung. Gestillte Kinder sind u. a. weniger anfällig für Erkrankungen der oberen Luftwege und des Magen-Darm-Traktes. Allergien treten seltener auf.
- + Muttermilch ist jederzeit verfügbar, hygienisch einwandfrei, kostengünstig und richtig temperiert.
- + Die Mundmuskulatur wird durch das Stillen besser ausgeprägt, das fördert z. B. die Sprachentwicklung des Kindes.
- + Stillen fördert die Mutter-Kind-Bindung. Es entsteht ein enger Kontakt. Das Baby fühlt sich sicher und geborgen.

- + Vorteile für die Mutter sind u. a. rasche Rückbildung der Gebärmutter, Vorbeugung von Osteoporose, Verminderung des Brust- und Eierstockkrebsrisikos, Stärkung des Selbstwertgefühls.

FRÜHE STILLZEICHEN

- + Ihr Kind ist unruhig.
- + Ihr Kind schmatzt.
- + Ihr Kind macht Geräusche mit der Zunge.
- + Ihr Kind saugt an der eigenen Hand, hat Faust oder Finger im Mund.
- + Ihr Kind versucht Dinge aus nächster Umgebung in den Mund zu bekommen.
- + Ihr Kind bewegt nach Berührung der Haut um den Mund sofort den Mund in Richtung der Berührungsquelle.
- + Ihr Kind „artikuliert“ sich.

Zeigt Ihr Kind frühe Stillzeichen, legen Sie es nach Möglichkeit an. Schreien ist ein spätes Stillzeichen. Kinder lassen sich dann schwerer stillen und anlegen.

STILLZEITEN

- + Ihr Baby sollte immer nach Bedarf gestillt werden. Dies bezieht sich nicht nur auf den Bedarf Ihres Kindes, sondern auch auf den der Mutter, z. B. wenn die Brust spannt. Die Muttermilchmenge wird über die Häufigkeit der Stimulation an der Brust reguliert. Die Nachfrage regelt das Angebot!
- + Bitte denken Sie daran: Das Stillen muss von Mutter und Baby gemeinsam erlernt werden! Optimal ist es, wenn das erste Anlegen Ihres Kindes noch im Kreißsaal nach der Geburt erfolgt. In den ersten 24 Lebensstunden sind 6–8 Stillmahlzeiten zu erwarten. Sollte Ihr Kind häufiger Stillzeichen senden, darf es selbstverständlich auch häufiger an der Brust saugen.
- + Ab der 25. Lebensstunde benötigt Ihr Kind zirka 8–12 Stillmahlzeiten innerhalb eines Tages, davon sollte mindestens eine Stillmahlzeit in der Nacht liegen.
- + Schläfrige Babys müssen geweckt und zum Stillen animiert werden.



KORREKTES ANLEGEN

Nehmen Sie als erstes eine bequeme Stillposition ein! Das Kind ist mit dem ganzen Körper der Mutter zugewandt und die Nase des Kindes befindet sich in Höhe der Brustwarze. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie. Die Bindung wird besonders unterstützt, wenn Sie im direkten Hautkontakt stillen.

ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK



www.babyfreundlich.org



STILLEN IM LIEGEN

- + Die Mutter liegt auf der Seite.
- + Das Kind ist der Mutter zugewandt.
- + Der Rücken des Kindes kann durch ein Kissen oder eine Rolle abgestützt werden.

Achten Sie beim Anlegen darauf, dass das Kind zur Brust geführt wird und nicht umgekehrt. Der Mund des Kindes sollte weit geöffnet sein, um möglichst viel Brustgewebe zu erfassen. Beim Saugen sind die Lippen des Kindes nach außen gestülpt. Kinn und Nasenspitze des Kindes berühren die Brust. Bei nicht nachlassenden Stillschmerzen lösen Sie Ihr Kind von der Brust und legen es dann erneut an.

Sollte es Probleme beim Stillen geben, dann wenden Sie sich bitte entweder an Ihre nachbetreuende Hebamme, eine Stillberaterin Ihres Vertrauens oder gern jederzeit auch an uns!



RÜCKENHALTUNG

- + Die Mutter sitzt aufrecht und bequem.
- + Der Rücken und die Arme sind abgestützt.
- + Der Rücken des Kindes wird mit dem Arm der Mutter gestützt. Die Füße des Kindes zeigen nach hinten zur Rückenlehne.

Diese Stillposition bietet sich gut während des Milcheinschusses an, weil dabei der meist verhärtete knotige äußere Bereich der Brust gut entleert wird.



WIEGEHALTUNG

- + Die Mutter sitzt aufrecht und bequem.
- + Der Rücken und die Arme sind abgestützt.
- + Das Kind liegt der Mutter eng zugewandt.
- + Das Köpfchen liegt in der Ellenbogenbeuge der Mutter.

CLUSTERFEEDING

Clusterfeeding ist das Mehr-Gänge-Menü Ihres Kindes! Es sind häufige Mahlzeiten in kurzen Abständen, meist in den späten Nachmittags- und Abendstunden. Hierbei wird der Milchbedarf für den nächsten Tag sichergestellt.

Das ist ein natürliches Stillverhalten des Kindes und nicht mit zu wenig Milch zu verwechseln. Clusterfeeding tritt kurz vor dem Milcheinschuss und während der Entwicklungsschübe Ihres Kindes auf.

ENTWICKLUNGSSCHÜBE

Sie treten während der Stillzeit immer dann auf, wenn die Mutter meint „einen Rhythmus gefunden zu haben“, so zwischen dem 7. und 14. Lebenstag, zwischen der 4. und 6. Lebenswoche und zwischen dem 3. und 4. Lebensmonat. Während der Entwicklungsschübe kann sich das Stillverhalten Ihres Kindes verändern. Durch gesteigertes Saugbedürfnis sorgt Ihr Kind für die Steigerung Ihrer Muttermilchmenge. In dieser Zeit ist es sinnvoll, Stress möglichst zu vermeiden, nach Bedarf zu stillen und sich ausgewogen zu ernähren. Die Entwicklungsschübe sind bei jedem Säugling individuell ausgeprägt.

ANZEICHEN SATTER KINDER

Sie können erkennen, ob Ihr Kind genug Muttermilch getrunken hat, wenn...

- + Ihr Baby kraftvoll gesaugt hat und von selbst die Brust loslässt und zufrieden wirkt.
- + die Pausen zwischen den Stillzeiten länger werden (2–4 Stunden).
- + die Gewichtszunahme zwischen 170–300 Gramm pro Woche liegt.
- + die Windel des Babys häufig nass ist. (6 nasse Windeln in 24 Stunden und in den ersten 4 Wochen 3–4 Stuhlwindeln)
- + die Hände des Kindes nach dem Stillen entspannt geöffnet sind.

SCHLÄFRIGE KINDER

Zögerlich zunehmende und trinkfaule Kinder sollten alle drei Stunden geweckt und angelegt werden.

Wie können Sie Ihr Kind wecken?

Nutzen Sie das regelmäßige Windelnwechseln, um das Kind zu wecken. Massieren Sie den Körper, die Handinnenflächen oder Fußsohlen mit moderatem Druck. Halten Sie Ihr Kind aufrecht und sprechen Sie Ihr Kind an. Gern können Sie Ihr Kind auch auf den Rücken legen, die Arme und Beine anheben oder mit den Füßchen Fahrrad fahren. Verschlafene Kinder werden ebenfalls aktiver und zeigen deutlich mehr Stillbereitschaft, wenn sie im direkten Hautkontakt ohne Kleidung mit ihrer Mutter sind.

UNRUHIGE KINDER

Warum ist Ihr Kind unruhig? Ursachen dafür können sein: Stillbedürfnis Ihres Kindes, Schwitzen, unbequeme Lage, Bedürfnis nach Nähe, ganz oft zu viel Besuch.

Was können Sie tun?

- + Stillen
- + Hautkontakt
- + Bedding In
- + Kuscheln
- + Umhertragen oder im Tragetuch spazieren gehen
- + sanftes Wiegen
- + beruhigendes Sprechen oder Singen
- + Pucken
- + für Ruhe im Umfeld sorgen, Besuch einschränken



MASSAGETECHNIKEN

Brustmassagen können zum Auslösen des Milchspendereflexes hilfreich sein, erleichtern den Milchfluss und lockern zusätzlich das Gewebe.

ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK



1

MASSAGE NACH PLATA RUEDA

Diese kurze und einfache Brustmassage können Sie bei den ersten Stillzeichen Ihres Kindes durchführen. Sie erleichtert den Stillbeginn.

- + Die Hände werden flach auf die Brust gelegt, eine oberhalb der Brustwarze, eine unterhalb. Mit sanften Hin- und Herbewegungen massieren, ohne die Haut zu verschieben. Anschließend legen Sie die Hände flach seitlich der Brustwarze auf und massieren mit Auf- und Abbewegungen. Die Positionierung der Hände wird dann immer wieder gewechselt.
- + Zum Abschluss streicheln Sie mit den Fingern vom Brustansatz bis über die Brustwarze. Eine Massage von 1-2 Minuten ist ausreichend.



2

MASSAGE NACH MARMET

Diese Massage kann beim Milcheinschuss zum Lockern des Gewebes, vor allem bei festen, knotigen Stellen angewendet werden. Die Massage ist auch hilfreich vor der Handentleerung der Brust.

- + Die Brust wird mit einer Hand gestützt. Beschreiben Sie mit zwei oder drei Fingerspitzen kleine Kreise auf der Brust, indem Sie spiralförmig über die Brust bis zur Brustwarze massieren. Dabei setzen Sie die Finger auf und massieren, nehmen die Finger hoch, setzen daneben auf und massieren weiter. Die Brustwarze wird bei dieser Massage ausgelassen.
- + Anschließend streicheln Sie mit der Hand über die Brust in Richtung Brustwarze, dabei kann die Brustwarze berührt werden.
- + Zum Schluss wird die Brust geschüttelt, nachdem Sie sich nach vorn über gebeugt haben.



Diese Schritte werden bis zu dreimal wiederholt, diese Massage ist eine Kombination aus Massieren und Schütteln der Brust und dauert zirka 15- 20 Minuten.

3

HANDENTLEERUNG DER BRUST

Die Handentleerung der Brust kann hilfreich sein, um Muttermilch zu gewinnen, weil das Kind nicht saugt, zur Pflege der Brustwarze oder wenn nicht angelegt werden kann.

- + Die Brust wird im C-Griff gehalten, dabei werden Daumen und Zeigefinger zirka 2–3 cm parallel hinter der Brustwarze positioniert. Daumen und Zeigefinger werden dann Richtung Brustkorb nach hinten geführt.
- + Daumen und Zeigefinger werden gegeneinander und leicht nach vorn gedrückt und wieder losgelassen. Der Vorgang wird mehrmals rhythmisch wiederholt. Die Hand mit Daumen und Zeigefinger kann dabei um die Brustwarze versetzt werden, damit die Brust gut entleert wird.



ESSEN UND TRINKEN

WÄHREND DER STILLZEIT

- + Essen Sie, was Ihnen schmeckt und was Sie gut vertragen. Gestillte Kinder reagieren sehr viel weniger häufig auf das, was die Mutter isst, als allgemein angenommen wird. Probieren Sie aus!
- + Ernähren Sie sich ausgewogen, gesund und regelmäßig.
- + Stellen Sie vor dem Stillen immer ein Getränk bereit.
- + Trinken Sie nach Verlangen Wasser, Tee, Fruchtsäfte oder –schorle. Sie spüren in der Stillzeit ein gesundes Durstgefühl.
- + Zigaretten und Alkohol können die Gesundheit Ihres Kindes und das Stillen negativ beeinflussen. Bei Medikamenten nehmen Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Gynäkologen.

WORAUF SIE ZUHAUSE ACHTEN SOLLTEN

- + Reagieren Sie rechtzeitig auf die Stillzeichen Ihres Kindes und legen Sie es an.
- + Stillen Sie nach Bedarf. So ist immer genügend Muttermilch für Ihr Kind da!
- + Wenn Ihr Kind 6 nasse Windeln in 24 Stunden hat, bekommt es genügend Flüssigkeit. In den ersten 4 Lebenswochen kommen noch 3–4 Stuhlwindeln dazu, später kann der Stuhl seltener werden.
- + Bis zum 10. Lebenstag sollte Ihr Kind sein Geburtsgewicht wieder erreicht haben. Danach nimmt Ihr Kind in den ersten 3 Monaten zirka 170–300 Gramm pro Woche zu.
- + Verwenden Sie in den ersten 6 Wochen möglichst keinen Schnuller, damit sich die Stillbeziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind gut einspielen kann.
- + Nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt wahr.



STILLBERATUNG IM ST. JOSEPH-STIFT

ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK



www.babyfreundlich.org

Schwester Ramona Wegehenkel, Stillberaterin IBCLC
Schwester Doreen Donner, Stillberaterin IBCLC
Dr. Britta Freudenberg, Stillberaterin
T 03 51 / 44 40 – 22 30 und – 50 30

STILLGRUPPE IM ST. JOSEPH-STIFT

Dienstag und Donnerstag 11:00 – 13:00 Uhr
Anmeldung erforderlich:
T 03 51 / 44 40 – 2230 und –5030
Ort: EINGANG 1 | Haupteingang
Wintergartenstr. 15 / 17, 01307 Dresden
Kursraum zwischen Station S2 und N2 (2. Etage)

STILLAMBULANZ IM ST. JOSEPH-STIFT

Montag bis Freitag 8:00 – 14:00 Uhr
Anmeldung: T 03 51 / 44 40 –2230 und –5030
Kostenpflichtig (je nach Beratungsbedarf)
Ort: EINGANG 1 | Haupteingang
Wintergartenstraße 15 / 17, 01307 Dresden
Stillzimmer Station S2 (2. Etage)

ANDERE STILLGRUPPEN IN DRESDEN UND UMGEBUNG

Kaleb Dresden e.V.
T 03 51 / 81 04 432

La Leche Liga
T 03 51 / 31 05 213
www.lalecheliga.de

Einfach- Eltern- Dresden
www.einfach-eltern-dresden.de

Familienzentrum Tapetenwechsel
T 03 51 / 20 17 934

Känguru-Stübchen
T 03 51 / 26 66 429

Weitere Stillgruppenangebote in Ihrer Nähe finden Sie
im Telefonbuch oder im Internet:
www.afs-stillen.de
www.bdl-stillen.de

ELTERN-KIND-GRUPPEN

Eine Übersicht mit Angeboten in Ihrer Nähe
finden Sie im Internet:

http://www.eltern-in-dresden.de/elternweb/ewd_fam-frei/ddfz.html

LITERATUREMPFEHLUNGEN

„Stillen“

M. Guoth-Gumberger u. E. Hormann, GU-Verlag (2014)

„Gestillte Bedürfnisse“

R. Masaracchia, Oesch-Verlag (2007)

„Das 24-Stunden-Baby“

W. Sears, La Leche Liga Deutschland (1998)

HINWEISE ZUM WOCHENBETT

Die erste Zeit mit Ihrem Kind ist sehr aufregend, vieles ist neu und ungewohnt. Wir möchten Ihnen einige Hilfestellungen mit auf den Weg geben, die diese Zeit zu einer guten und unbeschwerten Erfahrung machen.

ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK



www.babyfreundlich.org

BINDUNG AUFBAUEN

Das Wochenbett ist eine Zeit der Umstellung von Körper und Seele, die besonderer Beachtung bedarf. Mutter und Kind sollen sich von den Anstrengungen der Geburt erholen und eine gute Bindung zueinander aufbauen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie viel Ruhe haben und sich Raum schaffen um Ruhezeiten einzuhalten und viel zu liegen.

Bitte organisieren Sie sich für die Zeit nach der Entlassung aus dem Krankenhaus die Betreuung durch eine **Hebammen**, die Ihnen im Wochenbett mit Rat und Tat zur Seite steht. Vereinbaren Sie den Termin für den Erstbesuch der Hebamme noch vor Entlassung aus dem Krankenhaus.

Falls Sie noch keine Nachsorgehebamme haben, stellen wir Ihnen gern eine Hebammenliste zur Verfügung und sind Ihnen behilflich. Die Kosten der Hebammenbetreuung werden von der Krankenversicherung getragen.

Für Notfälle hält die Stadt Dresden einen Hebammennotruf bereit. Sie erreichen die Hebammen unter 0172-8840443.

WOCHENBETT

Das **Wochenbett** umfasst die ersten 6 Wochen nach der Geburt. In dieser Zeit klingt der Wochenfluss, auch Lochien genannt, ab und verfärbt sich dabei von blutig über bräunlich nach gelblich und ist schließlich farblos.

Da im Wochenfluss Bakterien enthalten sind, ist es wichtig, hygienische Maßnahmen einzuhalten. Bitte verwenden Sie in dieser Zeit keine Tampons, sondern handelsübliche luftdurchlässige Vorlagen und wechseln Sie diese häufig.

Falls der Wochenfluss nicht schrittweise abnimmt, sondern ganz plötzlich versiegt oder auch beginnt, übel zu riechen, sollten Sie die Hebamme oder den Arzt konsultieren. Andere Warnzeichen eines Staus können auch Fieber, Kopf- oder Bauchschmerzen sein. Bei einer erneut stark einsetzenden Blutung ist die sofortige Klinikvorstellung nötig.

RÜCKBILDUNG DER GEBÄRMUTTER

Die **Rückbildung** der Gebärmutter ist ein physiologischer Prozess, der durch bedarfsgerechtes Stillen angeregt wird. Wichtig ist auch, dass Sie Ihre Harnblase regelmäßig entleeren. Die Bauchlagerung kann diesen Prozess zusätzlich unterstützen. In den ersten Tagen können die Nachwehen, die ein Zeichen der Rückbildung der Gebärmutter sind, schmerzhaft sein. Wärme kann schmerzlindernd wirken, bei Bedarf dürfen in der Stillzeit aber auch **Schmerzmittel** (Einzeldosen von Paracetamol oder Ibuprofen) eingenommen werden.



NAHTPFLEGE

Zur Nahtpflege ist meist klares Wasser ausreichend. Sitzbäder oder Salben (z.B. mit Kamille, Meersalz oder Eichenrinde) nach **Dammriss** oder **Dammschnitt** können nach Rücksprache mit der Hebamme im Einzelfall sinnvoll sein.

Bitte benutzen Sie zur Spülung der Naht eine Kanne oder Flasche, die Sie mit lauwarmem Wasser füllen. Die Fäden müssen nicht gelöst oder gezogen werden, sie lösen sich auf. Dies geschieht meist nach zirka drei Wochen, kann aber abhängig vom Nahtmaterial auch länger dauern.

In den ersten Tagen ist es günstig, den Nahtbereich zu kühlen. Das wirkt abschwellend und schmerzlindernd. Wir bieten Ihnen hierfür Kühlkompressen mit Arnika- oder Calendulatinktur an. Bitte wechseln Sie diese Kompressen anfangs aller 3-4 Stunden.

Bei höhergradigen Dammrissen ist es wichtig zu wissen, dass Sie sich bei Kontinenzproblemen in unserer Spezialsprechstunde vorstellen können.

Nach der Geburt können Hämorrhoidalbeschwerden auftreten, die in aller Regel im Verlauf des Wochenbettes rückläufig sind. Bitte wenden Sie sich an uns, damit wir Sie entsprechend untersuchen und beraten können. Als pflegende und unterstützende Maßnahmen werden schmerzstillende Salben und Zäpfchen (z.B. Posterisan) oder auch Präparate mit Hamamelis verwendet.

Nach einem **Kaiserschnitt** sollte die Narbe trocken gehalten werden. Hier sind Salben nicht in jedem Fall empfehlenswert und werden erst nach Rücksprache mit Hebamme oder Arzt angewendet. Der Faden nach Kaiserschnitt kann ab dem 5. postoperativen Tag gekürzt werden, d.h. die Knoten an beiden Enden werden abgeschnitten. Der Rest des Fadens löst sich von allein auf. Die direkt auf der Wunde befestigten Pflaster (Steri-Strip) können auch beim Duschen belassen werden, bis sie sich von allein lösen.

BECKENBODEN UND BECKENBODENTRAINING

Vermeiden Sie im Wochenbett schweres Heben und Tragen, um den **Beckenboden** zu schonen. Durch die Geburt wird das Beckengewebe enorm gedehnt und belastet und benötigt daher im Frühwochenbett (bis 10.Tag) Entlastung, Erholung und Heilung. Im Spätwochenbett (ab 10.Tag) beginnt die Muskulatur sich zu festigen. Beide Phasen können durch Übungen unterstützt werden, zu denen Ihre Hebamme oder eine Physiotherapeutin Sie anleitet. Im Rahmen des Krankenhausaufenthaltes bieten unsere Physiotherapeuten eine erste Wochenbettgymnastik an, die Sie ab dem 2. Tag nach der Geburt in Anspruch nehmen können. Sie findet täglich von 10:30 Uhr bis 11:00 Uhr im Kursraum statt.

Zusätzlich empfehlen wir Ihnen, einen Rückbildungskurs zu besuchen. Diese werden von der Krankenkasse ab 6 Wochen nach der Geburt übernommen und ambulant angeboten.

EISEN- UND JODPROPHYLAXE

Häufig tritt nach der Geburt eine **Blutarmut** (Anämie) auf, sodass es wichtig ist, sich eisenreich zu ernähren. Vitamin C fördert die Eisenresorption. Ist es zusätzlich nötig, Eisenpräparate einzunehmen, werden Sie vor Entlassung von uns darauf hingewiesen. Gut verträgliche Präparate sind z.B. Ferrosanol oder auch Floradix auf pflanzlicher Basis.

Des Weiteren empfehlen wir zur Unterstützung des erhöhten Bedarfs in der Stillzeit die tägliche **Jodprophylaxe** mit 200 Mikrogramm Jodid.

PHYSISCHE REGENERATION UND VERHÜTUNG

Nach Abschluss des Wochenbettes, also nach zirka 6 Wochen, stellen Sie sich bitte zur **Nachuntersuchung** bei Ihrem Frauenarzt vor. Neben der Kontrolle der regelrechten Rückbildung und Wundheilung wird dieser mit Ihnen die weitere **Verhütung** planen.

Stillen ist kein sicherer Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft, d.h. Sie müssen ab dem ersten Geschlechtsverkehr nach der Geburt verhüten. In aller Regel bieten sich anfangs Kondome an.

Da in der Stillzeit Hormone nur begrenzt einsetzbar sind, ist es wichtig, dass Sie nach der Entbindung Ihre vorhandene Pille nicht weiter nehmen, sondern sich beraten lassen. In Abhängigkeit von Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen wird Ihr Arzt mit Ihnen gemeinsam die geeignete Verhütungsmaßnahme finden. In Frage kommen neben mechanischen Methoden (Kondome) hormonelle Präparate, die nur einen Hormonanteil (Gestagene) enthalten („Stillpille“, Implantate, Injektionen). Als längerfristige Verhütungsmethode kommt auch eine Spirale in Frage. Diese werden mit und ohne Hormonanteil angeboten.

Eine erneute Schwangerschaft sollte nach Möglichkeit erst etwa ein Jahr nach Entbindung eintreten, da Ihr Körper diese Zeit zur Erholung benötigt. Besonders wichtig ist dies beim Kaiserschnitt, um zu gewährleisten, dass es nicht zu Problemen mit der Narbe kommt.

PSYCHE

Auch die **Psyche** unterliegt im Wochenbett Schwankungen. Einerseits muss die Geburt verarbeitet werden, andererseits auch die Anpassung an das Leben mit einem Neugeborenen erfolgen.

Am dritten Tag nach der Geburt erleben viele Frauen einen Stimmungsumbruch („Heultage“). Vermutlich hängt das mit der Hormonumstellung zusammen und klingt in aller Regel schnell wieder ab. Bemerkbar macht sich diese Umstellung häufig durch psychische, aber auch körperliche Symptome wie Stimmungslabilität, Weinerlichkeit, Müdigkeit und Erschöpfung.

Wichtig ist, dass Sie in dieser Situation Hilfe annehmen und bei andauernder Symptomatik die Hebamme einbeziehen. Halten Beschwerden dieser Art länger als zwei Wochen an, muss eine ärztliche Vorstellung erfolgen.

VORSORGEUNTERSUCHUNG FÜR IHR KIND

Die nächste **Vorsorgeuntersuchung für Ihr Kind** nach der U2-Untersuchung im Krankenhaus ist die U3-Untersuchung, die zwischen der 4. und 6. Lebenswoche ansteht. Entsprechende Hinweise finden Sie auch im gelben Vorsorgeheft, das Ihnen bei Entlassung ausgehändigt wird.

ABLAUF DES WOCHENBETTES

TAG 1

Bei kräftiger und noch heller Blutung steht die Gebärmutter etwa in Nabelhöhe und ist dort fest zu tasten. Nach der Nacht können beim ersten Aufstehen auch Koagel oder kleinere Gewebsreste ablaufen. Die Nachwehen sind besonders während des Anlegens spürbar.

Stehen Sie die ersten Male auf jeden Fall in Begleitung auf und achten Sie auf eine regelmäßige Entleerung der Harnblase. Beim Wasserlassen kann es im Nahtbereich zu brennenden Schmerzen kommen. Sie helfen sich, indem Sie parallel mit klarem, lauwarmem Wasser spülen. Wenn der Kreislauf es zulässt, können Sie direkt nach der Geburt das erste Mal duschen. Zur Dampfpflege stehen Ihnen Arnika- und Calendula-Kühlkompressen zur Verfügung.

Der erste Tag steht ganz im Zeichen der Erholung und des Bondings mit Ihrem Kind. Nutzen Sie die Ruhezeiten zum Schlafen und Ausruhen. Legen Sie Ihr Kind nach Bedarf an, unsere Hebammen und Schwestern werden Sie dabei anfangs unterstützen.

Sie unterstützen die Rückbildung weiter durch Übungen, die sich im Spätwochenbett dann mehr auf die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur konzentrieren.

Auch wenn Sie zunehmend aktiver werden, sollten Sie Ruhezeiten einhalten und auch tagsüber schlafen. Das wird eine gute Bindung und Stillbeziehung zu Ihrem Kind fördern.

TAG 2

Die Blutung lässt etwas nach und die Gebärmutter ist bereits zirka zwei Querfinger unterhalb des Nabels tastbar. Auch die Nachwehen werden bei Erstgebärenden nur noch beim Stillen als leichtes Ziehen spürbar sein. Mehrgebärende können noch immer stärkere Nachwehen spüren, deren Intensität aber langsam nachlässt.

Der Kreislauf sollte sich so stabilisiert haben, dass Sie allein aufstehen und Ihr Kind versorgen können.

Unsere Physiotherapeuten bieten ab dem zweiten Tag Wochenbettgymnastik an, zu der Sie zwischen 10:30 und 11:00 Uhr eingeladen sind.

Wenn Sie vor der Entlassung ein ärztliches Gespräch wünschen, Beschwerden oder Fragen zu Ihrer Geburt haben, geben Sie dies bitte an die Zimmerschwester weiter.

Geben Sie Ihrer Nachsorgehebamme Bescheid, wann Ihre Entlassung angedacht ist, damit sie den Erstbesuch bei Ihnen planen kann.

Noch immer ist es wichtig, dass Sie viel liegen, um sich auszuruhen und Beckenboden und Damm zu entlasten.



TAG 3

Ab dem dritten Tag kann der Wochenfluss bereits dunkler werden, die Stärke nimmt weiter ab. Die Gebärmutter wird nun 3-4 Querfinger unter dem Nabel tastbar sein und sich kontinuierlich weiter rückbilden. Auch wenn der Kreislauf nun stabilisiert ist und Sie sich zunehmend belasten können, ist es ratsam, viel zu liegen, um den Beckenboden zu schonen. Führen Sie die bei der Wochenbettgymnastik erlernten Übungen fort und lassen Sie sich von Ihrer Hebamme weiter anleiten.

Am dritten Tag kommt in der Regel die Darmentleerung wieder in Gang. Wichtig ist dafür, dass Sie reichlich trinken und auf eine ausgewogene Ernährung achten. Eine Bauchmassage im Uhrzeigersinn kann unterstützend wirken.

Wenn Sie nach der Geburt Schwierigkeiten haben, den Darm zu entleeren, besteht die Möglichkeit, einmalig unterstützend Zäpfchen oder ein Klistier zu verabreichen. Normalerweise werden Sie nach einer Spontangeburt am dritten Tag nach der U2-Untersuchung Ihres Kindes aus dem Krankenhaus entlassen. Nach einem Kaiserschnitt wird die Entlassung am vierten oder fünften Wochenbett-Tag liegen. Sie sollten sich darauf einrichten, gegen 11:00 Uhr abgeholt zu werden.

FRÜHWOCHENBETT BIS 10.TAG

Ihre Nachsorgehebamme begleitet Sie nun in der ersten Zeit zu Hause. Der Wochenfluss wird zunehmend weniger und bräunlich bis gelblich. Die Gebärmutter bildet sich weiter zurück, bis sie hinter dem Schambein nicht mehr tastbar ist.

Bezüglich des Dammes nehmen Schwellung und Wundgefühl weiter ab. Eventuell sind nun auch Sitzbäder hilfreich, Ihre Hebamme wird Sie entsprechend beraten.

RÜCKBILDUNG IM ST. JOSEPH-STIFT

RÜCKBILDUNGSKURS MIT EINER HEBAMME

Terminvereinbarung:
T 03 51 / 44 40 - 2257
Ort: EINGANG 5 | Bildungszentrum
Georg-Nerlich-Straße 2a, 01307 Dresden
Kursraum A 011

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Anmeldung und Beratung in der
Physiotherapie des Krankenhauses:
T 03 51 / 44 40 - 2337

IMPRESSUM

2. Auflage August 2018
Krankenhaus St. Joseph-Stift Dresden
Wintergartenstr. 15/17
01307 Dresden
www.josephstift-dresden.de

Redaktion:
St. Joseph-Stift Dresden

Gestaltung:
pingundpong.de

Abbildungen:
© Jenko Ataman / fotolia.com (S.1,13), © Stefanie B. /
fotolia.com (S. 1, 21), © taramara78 / fotolia.com (S.1, 9),
© A. Horschig (S.10-11, S.14-16)

Das Krankenhaus St. Joseph-
Stift Dresden gehört zum:



**KRANKENHAUS
ST. JOSEPH-STIFT DRESDEN**

Wintergartenstr. 15 / 17
01307 Dresden

T 03 51 / 44 40-0

F 03 51 / 44 40-2405

info@josephstift-dresden.de
www.josephstift-dresden.de