



Hallo ich bin da

Die ersten Tipps für Eltern

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



Die Zeit mit Ihrem Baby zu Hause

Lernen Sie Ihr Baby kennen, wann immer sich die Gelegenheit bietet. Eine Atmosphäre des gegenseitigen Vertrauens kann entstehen, wenn Sie seine zarten Signale aufnehmen und versuchen, sie zu verstehen. Wenn Sie sich immer wieder Ihrem Baby behutsam zuwenden, es mit allen seinen Bedürfnissen wahrnehmen und ernst nehmen, entsteht eine innige Liebe und Sie lernen Ihr Baby von Anfang an kennen.

Neugeborene haben noch keine Vorstellung von Raum und Zeit. Deswegen fordern sie die sofortige Befriedigung ein. Babys weinen aus Unzufriedenheit, wenn sie etwas ängstigt oder sie sich gestört fühlen. Sie zeigen dadurch ihren Unmut, wenn sie nicht sofort verstanden wurden oder die Tageseindrücke zu überwältigend waren.

Was immer Ihr Baby auch durch das „Schreien“ ausdrücken mag, stillen Sie seine Sehnsucht, schenken Sie ihm Nähe, Zuwendung und die Gewissheit, dass es mit seinem Kummer nicht alleine ist. Wenn es Ihren Körper ganz nah an seinem Körper spürt, fühlt es sich geborgen und sicher. Das ist die Sprache, die es versteht.

Sie als Eltern können Ihrem Neugeborenen all die Aufmerksamkeit schenken, die es benötigt, indem Sie es tragen, hautnah kuscheln, baden, an- und ausziehen, massieren, sprechen, singen, wickeln, zärtlich wiegen, spazieren gehen usw.



Dieses Symbol kennzeichnet wichtige Hinweise.





Ein Wort an den Vater

Viele werdende Väter bereiten sich zusammen mit ihrer Frau auf das bevorstehende Ereignis der Geburt vor und erleben diese auch gemeinsam.

Vielleicht haben Sie Ihren Urlaub in die Zeit nach der Entbindung verlegt und können so die ersten Wochen mit Ihrem Kind sehr intensiv verbringen – eine Chance als Familie zusammenzuwachsen. Für die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind ist der frühe Kontakt direkt nach der Geburt bereits prägend. Hier kann Liebe auf den ersten Blick entstehen. Dieses ergreifende Erlebnis kann helfen spätere Unbequemlichkeiten leichter in Kauf zu nehmen.

Was Sie tun können

- ▶ Helfen Sie Ihrer Partnerin, die neue Situation zu bewältigen.
- ▶ Versuchen Sie eine Möglichkeit zu finden, mit Ihrer Partnerin manchmal auszugehen, während das Kind von einer Person Ihres Vertrauens versorgt wird.

- ▶ Nehmen Sie ihrer Partnerin Handgriffe im Haushalt ab.
- ▶ Versuchen Sie, wann immer es möglich ist, das Baby zu übernehmen, Ihr Kind zu baden und zu wickeln. Für Ihre Partnerin ist es sehr wichtig – und sei es für wenige Stunden – die Verantwortung abgeben zu können.
- ▶ Fühlen Sie sich nicht persönlich betroffen, wenn Ihre Partnerin wenig Lust auf Sex hat. Die Gewöhnung an die neue Lebenssituation braucht Zeit. Je mehr Verständnis und Hilfe Sie geben können, desto leichter kann sich die sexuelle Lust wieder entwickeln.
- ▶ Wenn Sie beobachten, dass sich das Verhalten Ihrer Partnerin wesentlich verändert – teilnahmslos, weinerlich, Interesselosigkeit, Überforderung – nehmen Sie Kontakt mit einer Ärztin*/einem Arzt* Ihres Vertrauens bzw. mit einer Beratungsstelle auf. Kontaktstellen finden sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit mit Ihrer Familie, und hoffen, dass Sie sich durch diese Zeilen nicht bevormundet fühlen – dies wollen wir auf keinen Fall.



Foto KH Ried

Besuch im Wochenbett

Innere Ruhe und Geduld sind besonders in den ersten Tagen eine wichtige Voraussetzung für eine unproblematische Stillbeziehung. Die Zeit des Wochenbetts ist eine Zeit der Neuorientierung.

Der Körper der Frau macht eine erneute Transformation durch, von der Psyche ganz zu schweigen.

Der Schlafmangel kommt vielfach hinzu. Das führt dazu, dass die wunderschöne Zeit des Kennenlernens sehr oft eine stressige Zeit wird. Dieser Stress verursacht gerne Milchstaus, weil das Stresshormon Adrenalin jenes Hormon blockiert, welches für den Reflex zur Milchspende zuständig ist.

Je nachdem, wie die Geburt verlaufen ist, wäre es sinnvoller, die Besucher in den ersten zwei Tagen zu empfangen, bevor der Milcheinschuss und auch der Hormonabfall kommen.

Es ist wirklich nicht einfach, das richtige Maß an Besuch im Wochenbett zu finden. Es freuen sich ja alle mit Ihnen, die zu Besuch kommen bzw. kommen möchten, über das kleine gerade geborene Kind.

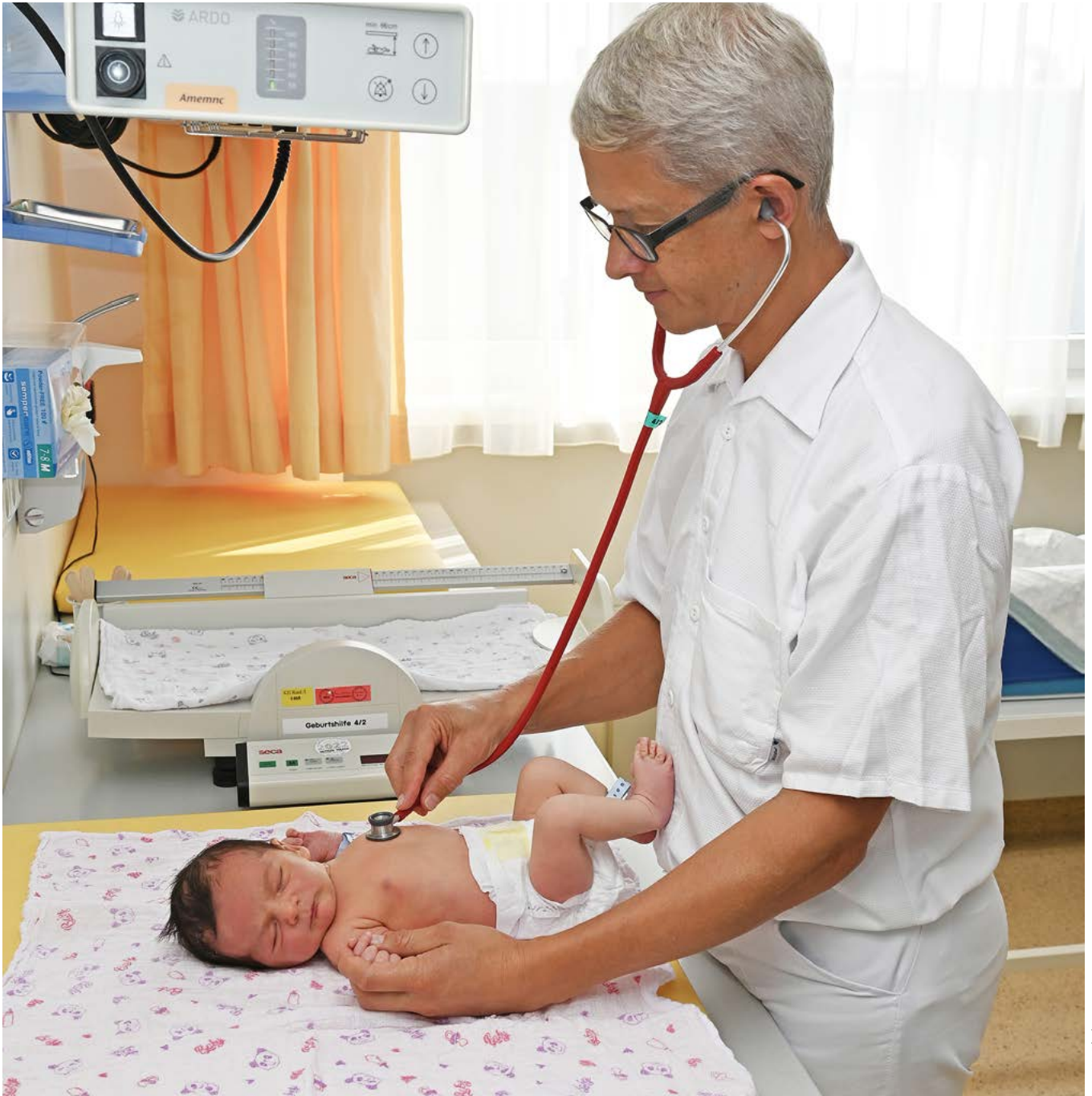


Überlegen Sie im Vorfeld, wer wann zu Besuch kommen darf.

So schön Besuch auch ist: Im Wochenbett kann er sehr anstrengend sein.

Wichtig: Kurz und kompakt und nicht über den ganzen Tag verteilt!





Die ersten Untersuchungen bei Ihrem Baby im Krankenhaus

Unmittelbar nach der Geburt finden die ersten Untersuchungen statt. Ihr Baby wird gewogen, seine Körperlänge und der Kopfumfang gemessen. Die Hebamme und die Ärztin*/der Arzt* verschaffen sich einen ersten Gesamteindruck vom Gesundheitszustand des Kindes.

Zur Verhinderung von Vitamin K-Mangel bekommt ihr Baby ein Vitamin K (2 mg Konakion) in den Mund geträufelt. Nach der 49. Lebensstunde erfolgt eine weitere Gabe und im Rahmen der Mutter-Kind-Pass Untersuchungen in der 4–6 Woche ist eine nochmalige Gabe notwendig.

Ab dem 4. Lebenstag bekommt ihr Baby Oleovit D3 Tropfen zur Knochenfestigung 1x1 Tropfen täglich in den Mund bis zum vollendeten ersten Lebensjahr. Diese Tropfen dürfen Sie vom Krankenhaus mit nach Hause nehmen. Die Untersuchungen des Neugeborenen in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt helfen, Erkrankungen und Fehlentwicklungen so früh wie möglich zu erkennen. Dadurch können rechtzeitig therapeutische Maßnahmen eingeleitet und eine gesunde Entwicklung des Kindes sichergestellt werden.

Neugeborenen-Basisuntersuchung

Die Basisuntersuchung für Ihr Baby findet am 1. Lebenstag statt. Das Neugeborene wird erneut gewogen und gemessen. Die Kinderärztin*/der Kinderarzt* untersucht das Kind noch einmal genau auf Auffälligkeiten. Auch wird überprüft, ob das Kind an akuten Krankheiten leidet wie beispielsweise an der sogenannten Neugeborenenengelbsucht, ein Hüft- und Nierenultraschall sowie ein Hörtest werden durchgeführt.

Die Neugeborenen-Gelbsucht ist in einem gewissen Ausmaß bei jedem Neugeborenen vorhanden und wird meist nach 3–4 Tagen auffällig. Voll gestillte Kinder haben meist einen höheren Wert. Bei Werten über den von den Kinderärzten festgelegten Grenzen, wird eine Phototherapie (blaues Licht), meist für 2–3 Tage, benötigt.



Foto KH Ried

Der Hörtest ist für Ihr Baby nicht belastend und wird im Schlaf durchgeführt.

Innerhalb den ersten 12 bis 48 Stunden wird ein Kardiologisches Screening durchgeführt um Erkrankungen von schweren Herzfehlern zu erkennen.

Im Nieren-Ultraschall stellt die Ärztin*/der Arzt* fest, ob beide Nieren vorhanden und gleich groß sind.

Hüftultraschall

Bei allen Neugeborenen findet eine Beurteilung des Hüftgelenks mithilfe eines Ultraschalls statt. Dabei kann die Ärztin*/der Arzt* angeborene Fehlstellungen des Hüftgelenks rechtzeitig erkennen und behandeln.

Untersuchung auf Stoffwechselerkrankungen

Anhand eines Screening-Programms werden alle Neugeborene auf seltene angeborene Erkrankungen (z. B. Mukoviszidose, Phenylketonurie) untersucht.

Dieses Vorsorgeprogramm wird an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde in Wien zentral für ganz Österreich durchgeführt. Durch einen kleinen Stich in die Ferse des Neugeborenen werden einige Blutstropfen entnommen und an das Screening-Labor nach Wien geschickt. Dort wird die Blutprobe auf das Vorhandensein von bestimmten Eiweißstoffen, Hormonen und Stoffwechselprodukten untersucht. Innerhalb weniger Tage wird der Befund erstellt, eine Verständigung an Sie erfolgt nur bei auffälligem Befund.

Angeborene Erkrankungen kommen zwar nur selten vor (1 von 1000 Neugeborenen), jedoch ist die frühzeitige Erkennung innerhalb der ersten Lebenstage Voraussetzung für eine wirkungsvolle Behandlung.



Was Sie wissen sollten über...

Sekret aus der Nase

Feuchte Tücher im Zimmer und geöffnetes Fenster erleichtern die Atmung. Verwenden Sie Nasentropfen nur nach ärztlicher Anordnung.

Verklebte Augen

Reinigen Sie die Augen mit warmem Wasser vom äußeren Lidrand zur Nase. Tritt nach einigen Tagen keine Besserung auf, sollten Sie eine Ärztin*/einen Arzt* aufsuchen.

Weißer Belag der Mundschleimhaut

Wenn diese abwischbar sind, handelt es sich um Milchrückstände. Wenn die Beläge nicht abwischbar sind, kann das für eine Soorinfektion sprechen. Suchen Sie eine Ärztin*/einen Arzt* auf. Bei vorhandener Soorinfektion muss Ihre Brust ebenfalls behandelt werden.

Brustdrüschwellung des Neugeborenen

Diese ist durch Hormone der Mutter begünstigt, es ist keine Behandlung notwendig. Bei Rötung sollten Sie eine Ärztin*/einen Arzt* aufsuchen.

Phimose (Vorhautverengung)

Das Zurückschieben der Vorhaut sollten Sie der Ärztin*/dem Arzt* überlassen, um Einrisse zu vermeiden.

Erbrechen

Manche Kinder erbrechen oft und viel und haben trotzdem eine konstant gute Gewichtszunahme. Das Erbrechen sollte sich ab dem Zeitpunkt der Beifütterung ändern (6. Lebensmonat). Erbricht Ihr Kind nach jeder Mahlzeit im Guss, sollten Sie eine Ärztin*/einen Arzt* aufsuchen.

Infekte in der Umgebung

Erwachsene und Kinder mit Verkühlung vom Baby fernhalten. Falls Sie selbst betroffen sind, auf verstärkte Händehygiene achten und das Kind nicht im Gesicht küssen. Fieberblasen müssen bei allen Personen, die mit Ihrem Baby Kontakt haben, abgedeckt sein.





Foto KH Ried



Vorsorgemaßnahmen für einen sicheren Babyschlaf SIDS

Babyschlafsack statt Kinderdecke!

Im Schlafsack sollte Ihr Baby wenig anhaben – ein Body oder ein leichter Pyjama genügt.

Vermeiden Sie unbedingt Überwärmung.

Legen Sie Ihr Baby während des Schlafs auf den Rücken!

Die Bauchlage im Schlaf hat sich als Risiko für den plötzlichen Säuglingstod (SIDS) erwiesen. Bevorzugen Sie daher für Ihr Baby zum Schlafen die Rückenlage. Die Seitenlage gilt als weniger effektiv als die Rückenlage, da sie weniger stabil ist und sich einige Kinder möglicherweise in die Bauchlage rollen können.

Verwenden Sie eine feste Matratze für das Bett Ihres Kindes!

Babys sollten nicht auf weichen Unterlagen oder mit Kopfpolster schlafen.

Schlafen im Kinderbett

Auch wenn es dort noch so gemütlich ist, im Elternbett kann es einem Baby rasch zu warm werden und es könnte durch Rückatmung in Kissen und Decken gefährdet werden. Kinder sollten im Elternschlafzimmer im eigenen Gitterbett schlafen.

Vermeiden Sie Überwärmung Ihres Kindes!

Nach dem ersten Lebensmonat benötigt Ihr Kind in der Wohnung nicht mehr Bekleidung als Sie selbst. Die ideale Raumtemperatur liegt bei 18 bis 20 Grad.

Kopfkissen und Schaffell gehören nicht ins Kinderbett! Im Gitterbett kein Lammfell, keine Nester, keinen Kopfpolster und auch keine Stofftiere platzieren. Auch wenn es hart klingt: alles was kuschelig ist, hat im Babybett nichts zu suchen. Ihr Kind könnte seinen Kopf darin vergraben und so zu wenig Sauerstoff bekommen.

Rauchen – sorgen Sie unbedingt für ein rauchfreie Schlafumgebung Ihres Kindes!

Rauchen in der Umgebung des Kindes begünstigt gefährliche Atemwegserkrankungen und stellt ein Risiko für den plötzlichen Kindstod dar.

Lassen Sie Ihr Baby nicht alleine!

Stress durch Alleinsein, Unruhe und seelische Belastungen in der Familie sind Risikofaktoren für den plötzlichen Kindstod. Ihr Baby benötigt die Gleichmäßigkeit Ihrer liebevollen Zuwendung.

Babys sollten, wenn möglich, in den ersten Monaten gestillt werden!



Babypflege

Das Baden macht Babys viel Freude und ist samt anschließendem Cremen, Wickeln und Anziehen eine herrliche Gelegenheit zum Schmusen mit Mama oder Papa. Die beste Badezeit hängt vom Familienrhythmus ab. Die Abendzeit wird oft gewählt, damit der Papa dabei sein kann. Außerdem macht das Baden müde und entspannt.

Es muss nicht täglich gebadet werden, es reicht alle 2–3 Tage, um den natürlichen Hautschutzmantel aufrecht zu erhalten. An den anderen Tagen sollte das Baby im Windelbereich gewaschen werden.

Worauf Sie beim Baden achten sollten:

Das Wasser in der etwa zur Hälfte gefüllten Wanne sollte 37 Grad warm sein. Überprüfen Sie die Temperatur sicherheitshalber mit einem Badethermometer. Seifenzusätze trocknen die Haut aus und sind nur bei starken Verunreinigungen zu empfehlen, wenn Wasser alleine nicht ausreicht. Hat Ihr Kind auffallend trockene Haut ist es sinnvoll, rückfettendes Mandelöl oder ein Ölbad ins Wasser zu geben. Ist die Haut, etwa im Windelbereich gerötet oder entzündet, können Sie dem Wasser etwas Kleie zufügen (Töpfer – Kleiebad) Die ideale Raumtemperatur liegt um die 24 Grad.

Achten Sie im Krankenhaus auf die Desinfektion von Wanne und Wickelflächen, um eine Übertragung von Keimen zu vermeiden.



Stellen Sie alles bereit, was Sie fürs Baden und danach brauchen, bevor Sie Ihr Baby ausziehen.

Bereiten Sie ein angewärmtes Handtuch (zumindest im Herbst/Winter, einfach auf die Heizung legen) vor.

Bekommt Ihr Kind das Fläschchen, bereiten Sie auch dafür alles vor: Nach dem Bad wird Ihr Kleines hungrig sein.

Nachdem Sie das Baby entkleidet haben, säubern Sie den Po, wickeln das Baby in eine Windel ein und legen es mit sicherem Badegriff vorsichtig in das Wasser. Mit einem Teil der nassen Windel oder einen Waschlappen reinigen Sie das Baby von oben nach unten und am Schluss den Genitalbereich. Danach nehmen Sie das Baby aus dem Wasser und wickeln es in das Badetuch ein.

Um die zarte Babyhaut zu schonen sollten Sie beim Abtrocknen eher tupfen und nicht reiben. Die Hautfalten (hinter den Ohren, Hals, in den Achselhöhlen, Gesäß, Genitale, Leistenbeugen, Nabel) sollten gut getrocknet werden. Finger und Zehen kann man gut mit Babyöl und Wattetupfer reinigen.

Bei unauffälliger Haut des Babys ist die Verwendung von Hautpflegeprodukten (Cremes, Öle, etc.) nicht notwendig, da dadurch der natürliche Schutzmantel der Haut beeinträchtigt wird. Die Ohren werden nur außen und hinter der Ohrmuschel gereinigt, der Gehörgang reinigt sich von selbst.

Bürsten der Haare mit einer weichen Babybürste genießt das Baby, da gleichzeitig die Kopfhaut massiert wird. Vermeiden Sie anfangs das Schneiden der Nägel. Durch frühzeitiges Nägel schneiden kann es zu Nagelbettentzündungen kommen.

Wie Sie ihr Baby richtig wickeln:

Da viele Babys während des Stillens Stuhlgang haben, ist es günstig nach dem Stillen zu wickeln. Reinigen Sie mit Wasser oder parfümfreien Feuchttüchern. Das Genital des Mädchens von vorne nach hinten reinigen. Nach Kinästhetik zu wickeln, ist schonender für die Hüfte des Kindes (Drehbewegungen). Lassen Sie sich diese Technik im Rahmen des Krankenhausaufenthaltes zeigen. Es ist nicht notwendig, die gesunde Haut mit Puder oder Cremen abzudecken.

Wie Sie die Temperatur bei Ihrem Baby messen:

- Temperaturmessen ist nur ganz selten nötig und wird in der Achselhöhle gemessen.
- Im Krankenhaus wird das erste Mal nach der Geburt rektal (= im After) gemessen.
- Eine Temperatur bis zu 37,5 Grad ist normal.



Wie der Nabelschnurrest verheilt:

Bei manchen Kindern fällt der Nabelschnurrest im Krankenhaus ab, es kann aber auch bis zu 2 Wochen dauern. Beobachten Sie den Nabelgrund bis er völlig trocken ist; wenn er über längere Zeit nässend, gerötet oder übelriechend ist, suchen Sie eine Ärztin*/einen Arzt* oder Ihre Hebamme auf.

Im Krankenhaus wird, solange bis der Nabelschnurrest abgefallen ist, ein trockener Schlitztupfer untergelegt (wenn dieser nass ist, wechseln, ansonsten 1-mal täglich wechseln), damit die Nabelschnurklemme nicht direkt auf der Haut liegt.

So erhöhen Sie das Wohlbefinden Ihres Babys

- ▶ Tragen Sie Ihr Baby mit Tragetuch oder einer anderen Tragehilfe. Ihr Baby braucht viel Haut- und Körperkontakt.
- ▶ Wenn Sie später Ihr Kind wegen des Gewichtes nicht länger tragen können, dann wählen Sie einen Kinderwagen, in dem Ihr Kind mit dem Gesicht zu Ihnen sitzt.
- ▶ Lassen Sie Ihr Baby nicht auf sich allein gestellt einschlafen. Bleiben Sie bei ihm, bis es abends einschläft und lassen Sie es Ihre Nähe spüren.
- ▶ Gehen Sie freiwillig keine Trennung von Ihrem Baby ein, die länger als einige Stunden dauert. Gerade wenn Sie nicht stillen, ist für Ihr Baby Ihre beständige Anwesenheit wichtig.



Weinen bei Neugeborenen

Die Verarbeitung der unterschiedlichen Reize aus der Umwelt können Ihrem Kind Probleme bereiten. Verlässlich auf jedes Weinen zu reagieren, ist besonders wichtig. Weinen ist in der ersten Zeit das einzige Kommunikationsmittel, das Ihrem Kind zur Verfügung steht.

Unterstützend kann sein:

- ▶ Grundbedürfnisse abklären: Kalt oder warm? Volle Windel? Ist das Baby müde oder braucht es nur Nähe?
- ▶ Durch intensiven Körperkontakt und gegenseitiges Spüren erfährt das Baby immer wieder, dass alles in Ordnung ist (Hautkontakt, Bündeln, Tragen im Tragetuch, Sprechen und Singen).
- ▶ Musik und Bewegung
- ▶ Berührungen am Kopf vermeiden
- ▶ Massagen
- ▶ Gemeinsames Schlafen von Mutter und Kind
- ▶ Holen sie sich Unterstützung durch weitere Bezugspersonen, nehmen Sie Hilfe für den Haushalt an und vertrauen Sie das Baby auch kurz jemand anderen an.
- ▶ Craniosacraltherapie oder Osteopathie

- ▶ Ziehen Sie eine Hebamme bei.
- ▶ Wenn nichts anderes hilft, kann auch der Schnuller mal eine wertvolle Ressource darstellen.

Beruhigungsmöglichkeiten nicht endlos ausprobieren. In manchen Situationen gibt es keine andere Möglichkeit, als abzuwarten. Das Baby weinen lassen, dabei halten und nicht alleine lassen.



Ein weinendes Baby zu trösten, ist „kein Verwöhnen“ – es zählt zur Erfüllung der Grundbedürfnisse Ihres Kindes und so kann es Urvertrauen aufbauen.

Literaturhinweis:

- ▶ Katharina Kruppa und Astrid Holubowsky: „Babys wissen was sie brauchen und Eltern auch“
- ▶ William Sears: „Das 24-Stundenbaby“
- ▶ E. Pantley: „Schlafen statt schreien“
- ▶ La Leche Liga: „Schlafen und Wachen“

Koliken

Kolik ist ein Sammelbegriff für jedes unkontrollierte Weinen eines ansonsten gesunden Babys. Ein Baby mit Koliken zu beruhigen, kann sehr schwierig sein, und oft fühlen sich Eltern mit einem Kolik-Baby sehr hilflos und wissen keinen Rat mehr. Aber Sie machen nichts falsch, auch wenn Ihr Baby schreit.

Koliken sind eine normale Phase bei Neugeborenen. Sie beginnen im Alter von 2 bis 4 Wochen und enden meist im Alter von 3 oder 4 Monaten. Daher auch der Name Dreimonatskoliken.

In weniger glücklichen Fällen können die Koliken aber bis zum sechsten oder neunten Monat anhalten.

Woran merken Sie, dass Ihr Baby Koliken hat?

Wenn Ihr Baby Koliken hat, dann

- ▶ wird es regelmäßige Schreianfälle haben und untröstlich länger anhaltend weinen
- ▶ zieht es die Beine an den Bauch und drückt beim Weinen den Rücken durch
- ▶ hat es Blähungen beim Weinen.

Ein Baby mit Koliken weint vor allem am späten Nachmittag und am Abend. Es kann länger als gewöhnlich dauern, ein Baby mit einer Kolik zu füttern, weil es nervös und ruhelos ist.

Bei unstillbarem Weinen gründliche Untersuchung durch eine Ärztin*/einen Arzt*, um andere Erkrankungen auszuschließen!



Was Sie tun können:

- ▶ Tragen, Wiegen, Körperkontakt
- ▶ Kolikgriff (Fliegergriff = Baby bäuchlings auf Unterarm und Hand legen, dabei wiegen oder schaukeln),
- ▶ Tragehilfen verwenden
- ▶ Wärme und sanfte Massagen (z. B. mit Mandelöl)
- ▶ Kirschkernkissen
- ▶ Sorgen Sie für Spannungsabbau bei Ihnen und geben Sie Ihr Baby kurzzeitig einer anderen Betreuungsperson.

Hautveränderungen beim Kind

Schuppige, trockene Haut kann durch Fruchtwasser bei Übertragung der Schwangerschaft verursacht sein.

Neugeborenen-Exanthem: Rote Flecken bis Akne am ganzen Körper, verschwinden in den ersten Lebenswochen von selbst ohne Behandlung. Nach 3–6 Wochen kann dieser Ausschlag erneut im Gesicht des Kindes auftreten durch die Hormone der Mutter. Dieser kann einige Wochen dauern und braucht keine Behandlung.

Milien zeigen sich als weiße Punkte auf der Nase, Stirn oder Kinn. Es handelt sich dabei um Talgdrüsen, welche im Laufe der ersten Lebenswochen wieder verschwinden. Wichtig ist kein Ausdrücken der Milien, damit keine Entzündungen entstehen.

Windelausschlag

Heilt am schnellsten ab, wenn die Haut trockengehalten und sie vermehrt der Luft ausgesetzt wird. Kommt es zu keiner Besserung, sollten Sie eine Ärztin*/einen Arzt* aufsuchen. Verwenden Sie kein Puder, keine Salben oder Cremes auf nässende Stellen. Meiden Sie Feuchttücher zur Reinigung, verwenden sie stattdessen weiche Tupfer mit Wasser. Vermeiden Sie Reibung bei der Reinigung. Sorgen Sie für ausreichend Luftzufuhr und wechseln Sie die Windel häufig.

Gehen Sie regelmäßig zu Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen! Besprechen Sie Impfungen und Impftermine mit Ihrer Kinderärztin*/Ihrem Kinderarzt*



Sie sollten mit Ihrem Baby eine Ärztin*/einen Arzt* aufsuchen, wenn...

- ▶ eine Vorsorgeuntersuchung fällig ist,
- ▶ Sie glauben, dass Ihr Baby krank ist (z. B. bei Fieber, Durchfall, Atemnot,...),
- ▶ Ihr Baby um den Mund oder im gesamten Gesicht blau wird,
- ▶ Sie bei Ihrem Baby im Schlaf Atempausen von über 15 Sekunden beobachten,
- ▶ Ihr Baby im Schlaf stark schwitzt,
- ▶ Ihr Baby auffällig blass ist,
- ▶ Probleme beim Essen und Trinken auftreten,
- ▶ Ihr Baby sich auffallend ruhig verhält,
- ▶ Ihr Baby öfters schrill schreit und sich nicht beruhigen lässt,
- ▶ Ihr Baby häufig erbricht.

Beikost - Babys erste Löffelchen

Wenn möglich, stillen Sie Ihr Kind volle 6 Monate oder geben volladaptierte Pre-Nahrung. Es wird empfohlen, nicht vor der 17. Lebenswoche (4 Lebensmonate) mit Beikost zu beginnen und nicht später als nach der 26. Lebenswoche (6 Lebensmonate).

Jedes Baby hat einen eigenen Charakter und Geschmack, manche Babys können mit der „breiigen“ Konsistenz der Nahrung nichts anfangen, mögen dafür aber „fingergerechte“ Nahrung (weichgekochte Karotten, Kartoffeln, Nudeln, ...).

Damit das Kind sich an den Geschmack gewöhnt, bieten Sie wiederholt gleiche Nahrungsmittel an, erst später den Speiseplan variieren.

Dieser Zeitpunkt ist individuell bei jedem Kind unterschiedlich und kann variieren. Darum ist es wichtig, dass Eltern lernen, die Signale ihres Kindes zu deuten und ernst zu nehmen.

Die Körpersprache des Kindes am Familientisch kann zeigen, dass es Interesse an anderer Nahrung hat.

Sorgen Sie für eine entspannte Atmosphäre beim Essen. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn die ersten Mahlzeiten noch nicht so verlaufen, wie Sie es sich vorstellen.

Ein vielfältiges Nahrungsangebot und eine gute Esskultur in der Familie unterstützen das Essverhalten Ihres Babys. Wie viel das Baby von welchen Nahrungsmitteln isst, kann getrost dem Kind überlassen werden.



Woran Sie Babys Bereitschaft zum Essen merken:

- ▶ Das Baby kann in aufrechter Position auf Ihrem Schoß gefüttert werden.
- ▶ Die Feinmotorik ist so weit ausgereift, dass es mit dem Essen selbst schon herumexperimentieren kann.
- ▶ Das Baby kann selbständig Nahrung in den Mund stecken, es zeigt Bereitschaft zum Kauen und der Zungenstreckreflex ist nicht mehr vorhanden (es schiebt das Essen nicht mehr mit der Zunge heraus)
- ▶ Ihr Baby sieht Ihnen beim Essen buchstäblich bis in den Magen hinunter.
- ▶ Das Baby zeigt erhöhtes Nahrungsbedürfnis, das auch durch häufigeres Stillen nicht weniger wird und über 4–5 Tage anhält.
- ▶ Scheint das Baby noch kein Interesse und Freude am neuen Schritt zu zeigen, kann auch noch abgewartet werden. Probieren Sie es nach 2 Wochen wieder.



Babys Speiseplan

Babys ab 4 bis 6 Monate mögen gekochtes, püriertes oder weichgekochtes Gemüse, Kartoffeln, Getreideprodukte, Fleisch, Fisch oder Tofu und Obst. Die Mahlzeiten verlaufen oft ruhiger, wenn der erste Hunger noch an der Brust gestillt wird. Zu Beginn sollten, idealerweise zur Mittagszeit, nur wenige Löffel angeboten werden (täglich steigern), um das Kind mit fester Nahrung vertraut zu machen.

Nach 1 bis 2 Wochen hat sich das Kind an die Beikost gewöhnt und Sie können nachmittags eine weitere Mahlzeit in Form von Obst-Brei anbieten.

Wenn die ersten Schritte getan sind, steht einer vollwertigen Mahlzeit aus Gemüse mit Öl (Rapsöl) oder Kartoffeln mit Fleisch, Fisch (ohne Gräten), Tofu, einem gekochten Eigelb nichts mehr im Weg. Kochen Sie die Lebensmittel schonend über Dampfgaren oder dünsten bewahrt den Nährwert.

Getreide-Obst-Brei oder Milch-Getreide-Brei (Reis, Mais, Hirse) mit einheimischen Obstsorten (Birnen, Apfel,...). Der Brei kann mit Wasser oder Säuglingsnahrung zubereitet werden. Ab dem 6. Lebensmonat kann einmal pro Tag eine Mahlzeit mit Kuhmilch (Milch-Getreidebrei) 100–200 ml zubereitet werden.

Ab 8 Monaten Breie nicht zu fein pürieren, rohe Bananen, Teigwaren, Brot, Kartoffeln oder weichgekochte Gemüsestücke zum Essen mit der Hand anbieten – somit wird das Kind angeregt, das Kauen zu üben.

Gegen Ende des 1. Lebensjahres mögen Babys dann leichte, weiche Kost am Familientisch.



Was Sie beachten sollten:

- ▶ Breie sollten weder gesalzen noch gezuckert werden!
- ▶ Zwischen 7. und 9. Lebensmonat 2 bis 3-mal am Tag Beikost geben.
- ▶ Mit dem Einführen fester Nahrung zusätzlich Wasser, ungesüßten Tee im Becher anbieten.
- ▶ Nach einem Jahr Wasser, Suppe, hin und wieder Obst- und Gemüsesäfte.
- ▶ Eisenvorräte des Säuglings neigen sich im Laufe des ersten Lebenshalbjahres dem Ende zu. Daher ist es günstig, Fleisch (Eisen, Zink, Vit. B12), Protein- und eisenreiches Gemüse und Vollkorngetreideflocken anzubieten.
- ▶ Honig ist im 1. Lebensjahr zu vermeiden – Gefahr von Säuglingsbotulismus.

Wochenbettgymnastik - Rückbildungsgymnastik

Bewegungsübungen zur Rückbildung nach der Geburt

Nach der Geburt ist das Muskelgleichgewicht zwischen Bauch und Beckenboden oft gestört. Durch die schwangerschaftsbedingte Überdehnung der Bauchmuskulatur und die geburtsbedingte Überbeanspruchung der Beckenbodenmuskulatur sind beide Muskelgruppen zunächst funktionsgeschwächt. So kann es in den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt sogar zur vorübergehenden Schwäche des Blasen- und Darmschließmuskels kommen.

Bereits im Frühwochenbett durchgeführte Bewegungsübungen (das Frühwochenbett dauert bis zum 10. Tag nach der Geburt) unterstützen die normalen Rückbildungsvorgänge. Bitte beachten Sie jedoch, dass langsam von leichten zu schwierigeren Übungen gesteigert werden soll. Eine gezielte Rückbildungstherapie mit einer richtigen Atemtechnik hilft, ein physiologisches Gleichgewicht der überbeanspruchten Muskulatur wieder herzustellen. Dadurch wird die Wirbelsäule wieder entlastet und das Wohlbefinden der jungen Mutter gestärkt.

Wenn von Ihnen gewünscht, führt ein*e diplomierte*r Physiotherapeut*in während Ihres stationären Aufenthaltes Bewegungsübungen zur Rückbildung nach der Geburt bei Ihnen durch.

Für das Spätwochenbett ist es empfehlenswert, sich ab der 6. Woche nach der Geburt einer Rückbildungsgruppe (von von einer*/einem* Physiotherapeut*in oder Hebamme geleitet) anzuschließen, damit eine sinnvolle Steigerung der Übungen erreicht wird. Auch solche Kurse zur Rückbildung im Spätwochenbett werden bei uns im Krankenhaus angeboten.

Nach einem Kaiserschnitt werden Sie selbstverständlich ebenfalls durch unsere Physiotherapeut*innen zur speziell angepassten Wochenbett-Therapie angeleitet.

Was bewirkt Beckenbodengymnastik?

Durch Stärkung der Beckenbodenmuskulatur wird auch der Schließmuskel von Blase und Darm stärker. Dadurch können Harn und Stuhl besser zurückgehalten werden und Harn- oder Stuhlinkontinenz werden verhindert bzw. verbessert. Eine starke Muskulatur kann Blase, Gebärmutter und Darm besser stützen - eine Senkung wird verhindert, aufgehalten bzw. verbessert.

Übungen zum Beckenbodentraining

Führen Sie diese unbedingt nach Anleitung durch eine*n Physiotherapeut*in oder Hebamme durch, um Fehler zu vermeiden!

Im Frühwochenbett nach einer Spontangeburt ist für die Regeneration der Beckenbodenmuskulatur Schonung und Entspannung vorrangig. Geeignete Positionen und Übungen werden bei der Wochenbett-Therapie während Ihres stationären Aufenthaltes erlernt.

Kräftigungsübungen für den Beckenboden dürfen nach einer Spontangeburt erst nach 2 bis 3 Wochen durchge-

führt werden. Als Einstieg eignen sich dazu das „Blinzeln“ und das „Lift fahren“. Diese Übungen erklärt Ihnen unsere Physiotherapeutin ebenfalls im Rahmen der Wochenbett-Therapie.

Diese Übungen zum Beckenbodentraining können Sie gut in den Alltag einbauen, um Sie auch regelmäßig durchzuführen. So kann ungewollter Harnverlust verhindert werden!

Bei Fragen und Unsicherheiten können Sie sich an die Kontinenz-Ambulanz wenden.

T: +43 7752 602-2516



Gefühlskrisen im Wochenbett

Die Zeit mit dem Baby wird allgemein als die glücklichste Zeit im Leben einer Frau betrachtet. Fernsehen, Kino, Zeitschriften und Zeitungen zeigen glückliche junge Mütter mit Gefühlen von stiller Zufriedenheit, Freude und Stolz. Das muss aber nicht so sein. Vielleicht gehören Sie zu jenen Frauen, denen ganz anders zumute ist?

Überraschend viele Frauen empfinden die Zeit nach der Geburt ganz anders. Gedanken wie „So habe ich mir das nicht vorgestellt“ oder „Ich würde mich so gerne freuen“ drücken die Stimmung.

Vom sogenannten „Baby Blues“ sind ca. 75 % aller Frauen im Wochenbett betroffen.

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen – gerade in den ersten Tagen nach der Entbindung. Suchen Sie jederzeit das Gespräch mit uns und nehmen Sie unsere Unterstützung und Hilfe im Bedarfsfall gerne in Anspruch.



Auch unsere Klinische Psychologie nimmt sich während Ihres stationären Aufenthaltes gerne für Sie Zeit.

- ▶ Weinen
- ▶ Reizbarkeit
- ▶ Wut
- ▶ Schlaflosigkeit
- ▶ Erschöpfung

- ▶ Anspannung
- ▶ Angst
- ▶ Ruhelosigkeit
- ▶ Emotionalität

Treffen mehrere dieser Punkte zu, könnte Ihnen ein Gespräch gut tun.

- ▶ häufiges Weinen
- ▶ Reizbarkeit
- ▶ Wut
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Müdigkeit
- ▶ Verstimmung
- ▶ Appetitlosigkeit

- ▶ Interesselosigkeit
- ▶ Angst
- ▶ Stimmungsumschwünge
- ▶ Zweifel
- ▶ Überforderung
- ▶ Körpersymptome
- ▶ Leugnen des Zustandes

Wenn dies auf Sie zutrifft, wäre es gut, wenn Sie sich Hilfe holen würden!

- ▶ Symptome der Spalte 2 aber stark ausgeprägt
- ▶ Aufgedrehtheit
- ▶ geringes Schlafbedürfnis
- ▶ leichte Ablenkbarkeit
- ▶ Fahrigkeit
- ▶ Reizbarkeit
- ▶ leichte Erregbarkeit

- ▶ Panikattacken
- ▶ schwere Angstzustände
- ▶ Atembeschwerden
- ▶ Schwindel
- ▶ Schüttelfrost
- ▶ sich ständig wiederholende negative Gedanken

In diesem Fall ist Hilfestellung von außen dringend angebracht!

Nach der Entlassung stehen Ihnen folgende Anlaufstellen zur Verfügung

Eltern-Kind-Zentrum in Ried (ELKI):

Riedholzstraße 17 · 4910 Ried im Innkreis
Öffnungszeiten: DI 9–12 Uhr; DO 14–17 Uhr,
JULI/AUGUST geschlossen!
T: +43 7752 83586-355 · elki-ried4910.com/angebote ·
elki.bh-ri.post@ooe.gv.at

Ehe-, Familien und Lebensberatung

Riedholzstraße 15a · 4910 Ried im Innkreis
(Bildungshaus St. Franziskus)
T: +43 732 773676
Termin: nach telefonischer Vereinbarung –
kostenlos & anonym

Klinische Psychologie des KH Ried

T: +43 7752 602-3042

Jugendwohlfahrt

Parkgasse · 4910 Ried im Innkreis
T: +43 7752 912-274

Psychosoziale Beratungsstelle Pro Mente OÖ

Franz Hönigstraße 7 · 4910 Ried im Innkreis
T: +43 7752 80690
Termin: nach telefonischer Vereinbarung –
kostenlos & anonym

Dr. Rathmayr Wolfgang – Facharzt für Psychiatrie & Neurologie

Dietmarstraße 7 · 4910 Ried im Innkreis
T: +43 7752 703060
Mo, Mi, Fr 8–12 Uhr; Do. 15–17 Uhr

Kriseninterventionszentrum

T: +43 732 2177 oder 2178 rund um die Uhr

Telefonseelsorge

T: 142 ohne Vorwahl rund um die Uhr

Psychosozialer Notdienst Oberösterreichs

T: +43 732 6561015 rund um die Uhr





**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-0

office.ried@bhs.at · www.bhsried.at

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck



Zur digitalen
Version des Folders

Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H. · Schlossberg 1 · 4910 Ried i.L.T: +43 7750 602-0 ·
office.ried@bhs.at · www.bhsried.at | **Für den Inhalt verantwortlich:** BHS Ried | **Layout:** Section.d, Wien | **Druck:** druck.at | **Erscheinung:** Februar 2025