



FRAUENKLINIK

# WOCHENBETT UND STILLEN

Kantonsspital  
Olten

solothurner  
spitäler **so**H

Für die gemeinsame Zukunft mit Ihrem Kind wünschen wir Ihnen das Allerbeste.

## WILLKOMMEN



In der nun folgenden Zeit des Kennenlernens sind wir, das heisst das Team der Frauenklinik, für Mutter, Kind und Vater da. Unser Ziel ist es, dass Sie sich als Eltern Ihrer Fähigkeiten bewusst sind und der Schritt nach Hause gestärkt und mit gutem Gefühl erfolgen kann.

Auf den folgenden Seiten vermitteln wir Ihnen wichtige Tipps und Informationen zur Pflege des Neugeborenen sowie zum Stillen und der Ernährung während der Stillzeit. Sie haben so die Möglichkeit, Wissenswertes systematisch und in aller Ruhe nachzulesen. Ihre Anregungen betreffend des Inhaltes der Broschüre nehmen wir gerne entgegen.

Für die gemeinsame Zukunft mit Ihrem Kind wünschen wir Ihnen das Allerbeste.



Nebojsa Stevanovic  
Chefarzt Frauenklinik



Yvonne Gundlach  
Leiterin Wochenbettstation



Christine Kaufmann  
Leiterin Geburtenabteilung



## INHALT

<b>Wichtiges zum Wochenbett</b>	<b>6</b>
<b>Für die Gesundheit Ihres Kindes</b>	<b>8</b>
<b>Ihr Baby will gepflegt sein</b>	<b>12</b>
<b>Sicherheit für Ihr Kind</b>	<b>15</b>
<b>Das besondere Erlebnis Stillen</b>	<b>17</b>
<b>Was Sie darüber wissen sollten</b>	<b>18</b>
<b>Ernährung während der Stillzeit</b>	<b>24</b>
<b>Wichtige Kontakte</b>	<b>27</b>

# Wichtiges zum Wochenbett

---

## Rooming-in

---

In der ersten Nacht und den darauffolgenden Tagen lernen Sie und Ihr Kind sich immer besser kennen. Das Neugeborene möchte Geborgenheit spüren, sucht den Körperkontakt zu Ihnen, unter anderem auch, um das vertraute Geräusch Ihres Herzschlages zu hören. Am besten gelingt dies, wenn Sie so viel wie möglich zusammen sind – Tag und Nacht.

## Nachbetreuung

---

Nach dem Spitalaufenthalt (3 bis 4 Tage) empfehlen wir Ihnen die Nachbetreuung durch eine freiberufliche Hebamme. Möchte eine Frau ambulant entbinden, so geht sie nach einer Überwachungsphase von 6 bis 12 Stunden nach Hause. Eine Nachbetreuung ist in diesem Fall notwendig.

## Hygiene

---

Waschen Sie sich Ihre Hände, bevor Sie Ihr Kind oder Ihre Brust berühren und nach jedem Toilettengang. Die Mehrzahl der Keime, die dem Kind gefährlich werden können, wird durch die Hände der Mutter übertragen. Während des Spitalaufenthalts ist eine Händedesinfektion sinnvoll.

## Rückbildung und Wochenfluss

---

Die Rückbildung der Schwangerschaftsveränderungen braucht etwa 3 Monate. Der Wochenfluss ist in den ersten Tagen noch blutig, wird dann heller und dauert bis zu 6 Wochen an. In dieser Zeit sollten keine Tampons verwendet werden. Der Damm kann bei Vorliegen einer Dammnaht in den ersten Tagen mit Wasser abgespült werden.

## Ärztliche Nachkontrolle

---

Eine ärztliche Nachkontrolle einschliesslich gynäkologischer Untersuchung sollte bei normalem Verlauf etwa 6 Wochen nach der Geburt vorgenommen werden. Gleichzeitig wird ein Krebsabstrich vom Gebärmutterhals abgenommen und die Schwangerschaftsverhütung besprochen.

## Erste Regelblutung

---

Die erste Regelblutung tritt bei Frauen, die nicht stillen, etwa nach 6 Wochen auf. Stillende Frauen haben meist in den ersten Monaten keine Regelblutung. Falls die Menstruation nicht innert 3 bis 6 Monaten nach Still-Ende wieder aufgetreten ist, sollte eine ärztliche Untersuchung stattfinden.

# Für die Gesundheit Ihres Kindes

---

## Kinderärztliche Untersuchungen

---

In den ersten Lebenstagen findet im Allgemeinen die erste kinderärztliche Untersuchung statt. Wenn Sie ambulant entbinden, sollte diese Untersuchung extern durch den Kinderarzt oder den Hausarzt durchgeführt werden. Im Alter von 1 Monat sollte eine weitere Untersuchung stattfinden.

## Untersuchungen – Screenings

---

In den ersten Lebenstagen werden folgende vorbeugende Untersuchungen durchgeführt:

- Untersuchung auf Herzfehler mittels Messung des Sauerstoffs im Blut durch die Haut (Biox)
- Hörtest mit einem kleinen Stöpsel im Ohr des ruhigen oder schlafenden Kindes (Hörscreening)
- Guthrie-Test, Bluttest zum Erkennen von Stoffwechselerkrankungen, mittels Blutentnahme aus der Ferse des Kindes (siehe spezielle Infobroschüre)

## Vitamin-D-Prophylaxe / Vitamin-K-Prophylaxe

---

Zur Vorbeugung gegen Rachitis sollten alle Kinder Vitamin D erhalten. Entsprechende Empfehlungen erhalten Sie bei Spitaliaustritt. Ausserdem erhalten alle Neugeborenen zur Vorbeugung von Blutgerinnungsstörungen Vitamin-K-Tropfen

## Schutz der Zähne

---

Folgende Tipps helfen, dass Ihr Kind gesunde Zähne bekommt:

- Keinen Zucker oder Honig an den Nuggi geben
- Den Nuggi, Schoppen oder Löffel nicht selbst in den Mund nehmen, da sonst Kariesbakterien übertragen werden können
- Beim Zahnen keine zuckerhaltigen Zahngelees anwenden; fragen Sie ausdrücklich nach zuckerfreien Präparaten
- Beginnen Sie ab dem Erscheinen des ersten Milchzahnes bei Ihrem Kind mit regelmässigem Zähneputzen
- Nach dem Zähneputzen keine Süssigkeiten mehr erlauben
- Das ständige Nuckeln an einem Schoppen mit gesüssten Getränken wie Sirup, Fertigtees oder Fruchtsäften kann in kurzer Zeit zu schwerer Zerstörung der Zähne führen, selbst wenn der Tee nur schwach gezuckert ist



### Schlafen

---

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht in einem überheizten Raum schläft; ideal ist eine Raumtemperatur um 18 °C. Gemäss den Empfehlungen der Gesellschaft für Pädiatrie sollte das Kind auf dem Rücken schlafen.

### Weinen

---

Sollte das Kind einmal unaufhörlich weinen, so suchen Sie Hilfe bei Beratungsstellen, bei der Familie und Freunden oder bei Ihrem Arzt. Schütteln Sie Ihr Kind niemals! Sie können es damit ernsthaft gefährden.

### Nuggi

---

Alle gesunden Neugeborenen haben ein Saugbedürfnis, das normalerweise an der Brust der Mutter oder beim Schöpfeln gestillt werden kann. Saugen dient jedoch nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern hilft dem Kind auch, sich zu beruhigen.

Der frühe Einsatz eines Nuggis kann auch die Milchbildung bei der Mutter durch fehlende Anregung negativ beeinflussen, daher empfehlen wir eine zurückhaltende Anwendung von Nuggis in den ersten Lebensstagen.

# Ihr Baby will gepflegt werden

---

## Baden

---

- Bei Bedarf, Säuglinge müssen nicht täglich gebadet werden
- Verwenden Sie möglichst keine Badezusätze, da diese den Hautschutz vermindern
- Wassertemperatur 37 °C
- Alle Hautfalten gut trocknen

## Wickeln und Ausscheidung

---

- Reinigen Sie die Hautfalten gut mit Wasser oder Feuchttüchern.
- Verwenden Sie nur bei gerötetem Gesäss Salben und verzichten Sie vorübergehend auf Feuchttücher.
- Urin: Wenn Ihr Kind 5 bis 6 nasse Windeln im Tag hat, bekommt es genügend Flüssigkeit.
- Stuhlgang: In den ersten 4 bis 6 Wochen nach der Geburt sollten voll gestillte Kinder einmal täglich Stuhlgang haben. Kinder, die mit adaptierter Milch ernährt werden, stuhlen mindestens jeden zweiten Tag.

## Nabel

---

- 1x täglich desinfizieren, bis der Nabelgrund trocken ist
- Leichter Blutabgang aus der Nabelwunde ist kein Grund zur Besorgnis

## Nase

---

- Nur mit Watteröllchen putzen. Verwenden Sie keine Wattestäbchen, da sonst Verletzungsgefahr besteht.
- Bei verstopfter Nase kann physiologische Kochsalzlösung in die Nasenlöcher getropft werden.

## Ohren

---

Nur mit Watteröllchen putzen. Verwenden Sie kein Wattestäbchen, da sonst Verletzungsgefahr besteht.

## Augen

---

- Immer von aussen nach innen waschen mit Gaze und lauwarmem Wasser
- Für jedes Auge neue Gaze verwenden
- Bei fliessenden Augen Kontakt mit Mütter-/Väter-Beratung oder Kinderarzt aufnehmen

## Nägel

---

- Nach etwa 3 Wochen können sie vorsichtig geschnitten werden, am besten während oder nach einer Mahlzeit.
- Wenn sich das Kind kratzt, können die Nägel mit Mandelöl oder Vaseline eingerieben werden.



### Temperatur

- Normaltemperatur 36,5 bis 37,5°C im Darm gemessen; Hände und Füße fühlen sich meist etwas kühler an
- Das Kind nicht zu warm anziehen
- Bei mehr als 38,5°C bitte den Kinderarzt aufsuchen

### Spazieren

- Sofort möglich
- Das Kind den Temperaturen entsprechend anziehen
- Den Kopf vor Zugluft und Sonne schützen
- Keine direkte Sonnenbestrahlung; spezielle Sonnenschutzcreme für Babys verwenden

### Fragen/Probleme

Bei Unklarheiten wenden Sie sich an Ihre nachbetreuende Hebamme oder an die Mütter-/Väter-Beratung.

**Im Notfall** dürfen Sie sich auch gerne mit dem Wochenbett-Team in Verbindung setzen – auch nachts und am Wochenende (Telefon 062 311 44 32).

## Sicherheit für Ihr Kind

### Hygiene

Schoppenflaschen, Beruhigungs- und Trinknuggi, Abpumpsets wie auch Stillhütli müssen nach Gebrauch jeweils gründlich abgespült und einmal täglich sterilisiert werden. Sie können die Utensilien entweder in der Pfanne fünf Minuten auskochen oder in der Abwaschmaschine bei mindestens 65°C reinigen lassen und danach mit Wasser klarspülen.

### Sicherheit

Lassen Sie Ihr Kind nie alleine auf dem Wickeltisch oder unbeaufsichtigt im Elternbett.

### Alkohol, Koffein und Nikotin

Ein Teil des aufgenommenen Alkohols und des Koffeins kann in die Muttermilch übergehen. Stillende sollen daher Alkohol nach Möglichkeit meiden oder nur in geringen Mengen (gelegentlich bis 1 Glas Wein) konsumieren. Koffeinhaltige Getränke im Rahmen von 2 bis 3 Tassen Kaffee oder Schwarztee beeinflussen das Kind in der Regel nicht. Nikotin kann in der Muttermilch nachgewiesen werden und sollte gemieden werden. Je länger es seit der letzten Zigarette her ist, desto tiefer ist die Konzentration in der Milch.





## Das besondere Erlebnis «Stillen»

---

### Die Bedeutung des Stillens

---



Wir sind eine von UNICEF ausgezeichnete stillfreundliche Geburtsklinik. Es ist deshalb für uns ein zentrales Anliegen, Sie während Ihrer Stillzeit kompetent und umfassend zu beraten.

### Unsere Stillphilosophie

---

Unsere Stillphilosophie stützt sich auf die von UNICEF entwickelten 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen ab. Das Stillen bringt Ihnen und Ihrem Kind viele Vorteile. Durch den Hautkontakt findet das Kind Ruhe, Trost und Geborgenheit. Das Stillen ermöglicht Ihnen und Ihrem Kind Momente der Entspannung und der Intimität. Die gemeinsame Beziehung baut sich auf und wird durch das Stillen gefördert. Die Muttermilch enthält alle lebenswichtigen Stoffe und ist in der Zusammensetzung genau auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt. Zudem bietet sie einen besonderen Schutz gegen Infektionen. Muttermilch steht immer in der richtigen Temperatur zur Verfügung. Wo immer Sie sind, Sie können Ihr Kind überall stillen. Aufgrund dieser Erkenntnis unterstützen wir Sie mit allen uns zur Verfügung stehenden Massnahmen, um Ihnen das Stillen zu ermöglichen. Ist Ihnen das Stillen aber aus unterschiedlichen Gründen nicht möglich, helfen wir Ihnen dabei, für Sie und Ihr Kind den besten Weg zu finden.

# Was Sie darüber wissen sollten

---

## Stillberatung

---

Wir sind – ergänzend zu unserem bestehenden Angebot der Frauenklinik – eine Anlaufstelle bei Problemen und Fragen rund um das Stillen.

Eine Still- und Laktationsberaterin IBCLC bietet für Sie und Ihr Kind eine kompetente und einfühlsame Beratung an, die auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtet ist. Drei Stillberatungen werden, ausserhalb vom Wochenbetttaufenthalt, von der Krankenkasse bezahlt.

## Ziele unserer Stillberatung

---

- Frauen in der Entscheidung bezüglich der optimalen Ernährung ihres Kindes zu informieren und zu unterstützen
- Das Stillen zu fördern
- Schwangere Frauen auf das Stillen vorzubereiten
- Frauen mit Stillfragen oder -problemen zu beraten und zu begleiten, auch nach Spitalaustritt
- Frauen mit frühgeborenen oder kranken Kindern beim Stillen beizustehen
- Berufstätigen Frauen die Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie Arbeit und Stillen koordinieren können
- Hilfestellung beim Abstillen zu bieten

## Anzahl der Mahlzeiten

---

- In den ersten Wochen sind 8 bis 12 Stillmahlzeiten in 24 Stunden zu erwarten. Während Wachstumsschüben können die Säuglinge mehr Mahlzeiten benötigen.
- Manche Säuglinge möchten häufigere Mahlzeiten mit kürzeren Abständen, gefolgt von einer längeren Ruhephase.
- Manche möchten alle 3 Stunden gestillt werden.

## Dauer der Stillmahlzeit

---

- Stillmahlzeiten von 15 bis 20 Minuten Dauer an der ersten Brust und 10 bis 15 Minuten an der zweiten Brust sind zu erwarten.
- Manche Säuglinge sind auch nach einer Brust satt und zufrieden.

## Brustwarzenpflege

---

- Viel Luft
- Nach dem Stillen etwas Muttermilch auf den Brustwarzen trocknen lassen
- Lanolin-Pflegeprodukte

## Steigerung der Milchmenge

---

- Öfter ansetzen oder pumpen
- Entspannung, Ruhe
- Wechselstillen (jede Seite mindestens zweimal 5 bis 7 Minuten)
- Ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeit (siehe Ernährungstipps)

## Verringerung der Milchmenge

---

- Jeweils nur eine Brust geben; die andere Brust durch Ausstreichen oder Abpumpen entlasten
- Nach dem Stillen kühlen
- 2 Tassen Pfefferminz- oder Salbeitee trinken

### Wunde Brustwarzen

---

- Kontrolle der Stillposition und des Saugverhaltens
- Viel Luft – das fördert die Wundheilung
- Geeignete Pflegeprodukte auftragen oder anwenden
- Kurze und häufigere Stillmahlzeiten (der Säugling zieht weniger stark)
- Bei anhaltendem Wundsein nehmen Sie Kontakt auf, z. B. mit einer Stillberaterin oder Hebamme

### Milchstau

---

Anzeichen dafür sind schmerzende, gespannte Brüste sowie leichtes Fieber.

- Vor dem Stillen etwa 10 Minuten warme Kompressen auflegen
- Brust sanft massieren
- Brust alle 2 Stunden durch Stillen oder Pumpen entleeren
- Nach dem Stillen kalte Umschläge, etwa mit Quark, oder Eiswickel auflegen
- Ruhe

### Brustentzündung

---

Anzeichen dafür sind heisse, harte, schmerzende Stellen, grippeähnliche Symptome, schnell ansteigendes hohes Fieber.

- Gleiche Massnahmen wie beim Milchstau
- Bettruhe
- Viel trinken
- Wenn nach 24 Stunden Behandlung keine Besserung eingetreten ist, bitte einen Arzt aufsuchen

### Stillhilfe

---

Stillhilfen sollten einmal täglich ausgekocht werden.

### Aufbewahrung der Muttermilch

---

- Im Kühlschrank 3 Tage, im Tiefkühler 6 Monate
- Bei Raumtemperatur 6 bis 8 Stunden

Gefrorene Milch wird unter fliessendem warmem Wasser bis Körpertemperatur erwärmt. Aufgetaute Muttermilch muss innerhalb von 24 Stunden verwendet und sollte nicht wieder eingefroren werden. Ein Erwärmen in der Mikrowelle ist nicht sinnvoll, da dies den Inhaltsstoffen schadet.



### Mit Nähe zum Baby die Flasche geben

---

Alle Babys genießen – genau wie Sie selbst – die Sprache der Liebe: Augenkontakt und Kuschneln. Was beim Stillen meist automatisch geschieht, muss bei der Flaschen-ernährung bewusst beachtet werden.

### Umgang mit dem Baby

---

- Füttern Sie nach Bedarf Ihres Kindes. Ein Baby hat manchmal mehr, manchmal weniger Hunger.
- Halten Sie Ihr Baby beim Füttern und auch beim Trostsaugen im Arm.
- Wechseln Sie während der Mahlzeiten die Seite, da- durch wird die Augen-Hand-Koordination des Kindes optimal gefördert.
- Berühren Sie zu Beginn mit dem Sauger nur die Lippen des Babys und warten Sie, bis es den Sauger selbst einsaugt. Schieben Sie den Sauger nicht gegen den Willen Ihres Kindes in seinen Mund.

### Umgang mit Säuglingspulvermilch

---

Bitte beachten Sie die Anleitung zur Zubereitung. Die Pulvermilch darf für 24 Stunden zubereitet werden; sie muss im Kühlschrank aufbewahrt werden.

# Ernährung während der Stillzeit

## Die Bedeutung der Ernährung

Stillende Frauen benötigen viel Kraft und Energie. Eine ausgewogene Ernährung kann Sie dabei unterstützen, denn die psychische und körperliche Stabilität ist auch von einer optimalen Nährstoffversorgung abhängig.

## Mehrbedarf

Bei den meisten Frauen sinkt der rote Blutfarbstoff (Hämoglobin) durch den Blutverlust bei der Geburt ab. Ausserdem besteht während der Stillzeit ein erhöhter Bedarf an Eisen und verschiedenen Vitaminen. Es ist deshalb sinnvoll, in den ersten Wochen nach der Entbindung ein Eisenpräparat oder ein Multivitaminpräparat, das Eisen enthält, einzunehmen. Im Allgemeinen können Sie das Präparat, welches Sie während der Schwangerschaft genommen haben, weiter einnehmen.

Während der Stillzeit sind der Energie- und der Flüssigkeitsbedarf erhöht. Der durchschnittliche Mehrbedarf in der Stillzeit beträgt etwa 600 kcal pro Tag. Durch den grösseren Appetit wird dieser Zusatzbedarf oft automatisch durch grössere Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten abgedeckt.

## Flüssigkeitsbedarf der Mutter

Der Flüssigkeitsbedarf steigt während der Stillzeit an, da die in der Muttermilch enthaltene Flüssigkeit ersetzt werden muss. Eine stillende Frau sollte daher pro Tag 2 bis 3 Liter trinken.

Der Flüssigkeitsbedarf steigt bei Fieber, Durchfall oder bei starkem Schwitzen zusätzlich an. Die Menge der Muttermilch kann durch vermehrtes Trinken jedoch nicht gesteigert werden. Dies geschieht nur durch vermehrtes Trinken des Kindes an der Brust.

## Blähungen beim Säugling

Es wird immer wieder diskutiert, ob bestimmte Nahrungsmittel beim gestillten Säugling Blähungen verursachen. Untersuchungen konnten diese Zusammenhänge jedoch nie belegen. Die Reaktionen auf Nahrungsmittel sind sehr unterschiedlich und hängen auch von der Menge und der Häufigkeit des konsumierten Nahrungsmittels ab.

Folgende Nahrungsmittel können Blähungen verursachen:

- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen
- Kohllarten, vor allem Weisskabis, Rotkabis, Sauerkraut und Rosenkohl
- Lauch, Zwiebeln, Knoblauch
- Frische Spargeln, Schwarzwurzeln
- Zitrusfrüchte, frische Ananas
- Säfte aus Zitrusfrüchten und Süssmost

Mögliche Beschwerden treten meist in den ersten 12 Stunden nach dem Konsum auf und verschwinden nach 24 Stunden wieder.

### Milchproduzierende Nahrungsmittel

---

In jeder Kultur werden verschiedene Wundermittel angepriesen, die eine Steigerung der Milchmenge versprechen. Dazu gehören etwa Rivella, Bier, Milch oder Hafer-schleim. Wissenschaftlich konnten diese Wirkungen nie nachgewiesen werden. Einige Nahrungsmittel haben jedoch einen positiven Einfluss auf die Psyche, was sich günstig auf die Milchproduktion auswirkt. Dies ist etwa bei kohlehydrathaltigen Nahrungsmitteln wie Brot, Reis, Teigwaren oder Früchten der Fall.



### Wichtige Kontakte

---

#### Wochenbettabteilung

Telefon: 062 311 44 32

Mail: [station-d2.kso@spital.so.ch](mailto:station-d2.kso@spital.so.ch)

#### Geburtenabteilung

Telefon: 062 311 44 14

Mail: [pfligestation-gebaer.kso@spital.so.ch](mailto:pfligestation-gebaer.kso@spital.so.ch)

#### Stillberatung

Telefon: 062 311 44 32

Mail: [stillberatung.kso@spital.so.ch](mailto:stillberatung.kso@spital.so.ch)

Kantonsspital  
Olten

solothurner  
spitäler 

Baslerstrasse 150 | 4600 Olten  
T 062 311 41 11  
info.kso@spital.so.ch

