

ELTERNINFORMATION
| SAUGLINGSPFLEGE

Für einen guten Start zu Hause



Liebe Eltern

Bald können Sie Ihr Kind zu sich nach Hause nehmen. In dieser Broschüre finden Sie nützliche Tipps dazu.

Bei Fragen rund um die Babypflege und Ernährung stehen wir Ihnen in den ersten Tagen gerne zur Verfügung. Bei medizinischen Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Kinderarzt.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start zu Hause.

das Neonatologie-Team



Literaturangaben:

- Elternbriefe Pro Juventute, www.projuventute.ch
- R. Largo. Babyjahre, Pieper Verlag
- Baby Guide, der schweizerische Fachratgeber für werdende und junge Eltern, www.babyguide.ch

Informationen zur Babypflege

Hautpflege

- Babyhaut ist empfindlicher als diejenige von Erwachsenen.
- Der Säureschutzmantel entsteht in den ersten Wochen nach der Geburt.
- Gesicht, Hals, Hände und Windelbereich täglich waschen.
- Hautfalten täglich kontrollieren und immer gut trocknen.
- Die Haare täglich mit einer Babybürste bürsten und Kopfhaut leicht massieren, dies fördert die Durchblutung und ist zusätzlich eine Prophylaxe gegen den Milchschorf.
- Zurückhaltend sein mit Babypflegeprodukten.
- Falls Babypflegeprodukte verwendet werden, darauf achten, dass möglichst die selbe Pflegelinie verwendet wird.

Gesässpflege

- Die Haut wird durch Urin und Stuhl stark strapaziert.
- Gründliche Hautreinigung mit Wasser und weichen Tüchern, festklebender Stuhl kann mit Babyöl entfernt werden.
- Bei geröteter Haut häufiger wickeln, Windelbereich an der Luft trocknen lassen.
- Zinkhaltige Cremes werden bei geröteter Haut empfohlen.

Babybad

- Es reicht, wenn das Baby 1-2 x pro Woche gebadet wird.
- Die Wassertemperatur sollte 37 Grad Celsius sein, Dauer max. 10 Minuten.
- Es ist kein Badezusatz nötig, da dieser die Haut des Babys austrocknet.
- Bei Bedarf nach dem Bad die Haut mit einem Babyöl pflegen.

Augenpflege

- Täglich bei der Gesichtspflege die Augen mit einem feuchten, sauberen Lappen zur Nase hin auswaschen.
- Verklebte Augen können mit physiologischer Kochsalzlösung ausgewaschen werden.
- Falls nach 2-3 Tagen keine Besserung eintritt oder der weisse Teil des Auges gerötet ist, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt.

Ohrenpflege

- Wegen Verletzungsgefahr dürfen keine Wattestäbchen benutzt werden.
- Täglich die Ohrmuschel und die Haut hinter dem Ohr mit etwas Wasser und Watte reinigen.

Nasenpflege

- Mit einer zur Spitze gedrehten Watte oder einem Papiertaschentuch die Nase mit sanftem Herausdrehen reinigen.
- Bei einer verstopften Nase physiologische Kochsalzlösung tropfenweise mehrmals täglich in jedes Nasenloch verabreichen.



Nabelpflege

- Reinigung des Nabels mit einem sauberen und feuchten Lappen oder Wattestäbchen.
- Ist der Nabel nach 2 Wochen noch nicht abgefallen, gerötet oder nässend, melden Sie sich bei Ihrer Hebamme, bei Ihrer Mütter- und Väterberatung oder bei Ihrem Kinderarzt.

Nagelpflege

- In den ersten Wochen sind die Nägel noch weich und brechen von selbst ab.
- Erst im Alter von 4-6 Wochen sollten die Nägel das erste Mal mit einer Babynagelschere gerade geschnitten werden, da das Nagelbett sehr weich ist und die Gefahr einer Verletzung besteht.
- Abstehende Stellen oder trockene Nägel eincremen, damit sich das Baby nicht kratzt.
- Nägel nach einer Mahlzeit schneiden oder wenn das Baby schläft.

Körpertemperatur

- Normale Körpertemperatur: 36.5-37.5 Grad Celsius (rektal gemessen).
- Bei Babys unter 3 Monaten Temperatur ab 38 Grad Celsius dem Kinderarzt melden.
- Fieberthermometer bei Verdacht auf Fieber anwenden, ansonsten kann mit der Hand die Temperatur im Nacken des Babys beurteilt werden.
- Säuglinge neigen zu kühlen Händen und Füßen.

Sonne

- Im ersten Lebensjahr das Kind keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen.
- Nicht bedeckte Körperstellen mit Sonnencreme schützen.
- Verwenden Sie eine Sonnencreme ohne chemische Filter, die für Kinder unter 1 Jahr geeignet ist.

Informationen zur Ernährung

Muttermilch ist die optimale Ernährung für Neugeborene und Säuglinge. Falls Stillen nicht möglich ist, kann die Muttermilch teilweise oder vollständig durch eine alters-entsprechende Säuglingsmilch ersetzt werden.

Anleitung zum Stillen

- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind korrekt angesetzt ist. Somit kann es effektiv saugen und wunde Brustwarzen können weitgehend verhindert werden. Eine entspannte Haltung erleichtert zudem den Milchfluss.
- Die Zeichen für ein erfolgreiches Stillen sind hörbare Schluckgeräusche und ein langsamer Saugrhythmus. Sie können Durst verspüren, müde werden und in den ersten zwei Wochen nach der Geburt Gebärmutterkontraktionen haben. Ev. tropft Ihnen auch Milch aus der anderen Brust.
- Lassen Sie Ihr Kind an der Brust trinken, bis es eine längere Pause macht. Danach wird ihm die andere Seite angeboten. Ist Ihr Kind müde, schläft immer wieder an der Brust ein oder nuckelt nur noch daran, soll es zwischendurch hochgenommen und ev. gewickelt werden, um eine unnötig lange Stillmahlzeit zu vermeiden.
- Beginnen Sie die nächste Mahlzeit mit derjenigen Brust, mit der Sie aufgehört haben, damit sich die Brust immer wieder vollständig entleert. Einigen Kindern genügt es auch, nur an einer Brust pro Mahlzeit zu trinken.
- In der Regel ist der Flüssigkeitsbedarf des Kindes mit der getrunkenen Menge an Muttermilch voll gedeckt. Die Gabe von ungezuckertem Kräutertee (z.B. Fenchel) ist deshalb nur in Ausnahmesituationen sinnvoll (grosse Hitze, Fieber, etc.). Mehrmals täglich nasse Windeln bedeuten, dass Ihr Kind genügend getrunken hat.
- Die durchschnittliche Gewichtszunahme während der ersten sechs Monate beträgt zwischen 100 – 250 Gramm pro Woche. Empfehlungen für die Häufigkeit der Gewichtskontrolle werden Ihnen bei Austritt vom Arzt mitgeteilt.

Trinkrhythmus

- Stillen Sie Ihr Kind oder geben Sie ihm die Flasche, wenn es Hunger zeigt. Viele Kinder trinken in unregelmässigen Abständen.
- Zu Beginn sind 6 – 11 Mahlzeiten pro Tag normal, im Verlauf der Zeit reduziert sich die Anzahl der Mahlzeiten.
- Verschläft Ihr Kind im ersten Lebensmonat seine Mahlzeiten, soll es tagsüber alle 4, und nachts alle 6 Stunden zum Trinken geweckt werden.
- Während Wachstumsphasen trinkt Ihr Kind häufiger von der Brust, damit sich Ihre Milchmenge anpasst. Danach findet es meist innerhalb von einigen Tagen in den alten Rhythmus zurück.

Umstellung bei Spitalaustritt

- Darf Ihr Kind voll gestillt werden, geben Sie sich und Ihrem Baby genügend Zeit für die Umstellung. Der Rhythmus zu Hause kann sich ändern und Ihr Kind trinkt vielleicht etwas häufiger als im Spital.
- Haben Sie zum Zeitpunkt des Austrittes nicht voll gestillt oder dauert eine Stillmahlzeit noch zu lange, schöpeln Sie Ihr Kind nach. Wenn möglich verabreichen Sie Ihre abgepumpte Muttermilch.
- Falls Ihr Kind nach dem Austritt

weiterhin angereicherte Milch benötigt, sollten Sie bei 2–3 Stillmahlzeiten täglich bleiben.

- Bei den Arztkontrollen nach Spitalaustritt werden anhand des Gewichtsverlaufs die weitere Ernährung, die Anreicherung und die Anzahl der Stillmahlzeiten besprochen.

Ernährung der stillenden Mutter

- Achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und eine genügende Flüssigkeitszufuhr.
- Salbei- und Pfefferminztee reduzieren die Milchmenge.
- Sind Sie bei der Einnahme von Medikamenten weiter vorsichtig und fragen Sie Ihren Arzt.
- Genussmittel wie Koffein, Nikotin oder Alkohol können in die Muttermilch übertreten und sollten daher während der Stillzeit nicht oder eingeschränkt konsumiert werden.

Unterstützung zu Hause

Falls Sie Fragen, Schwierigkeiten beim Stillen, zu viel oder zu wenig Milch oder Schmerzen in der Brust haben, wenden Sie sich an die Stillberaterin oder die Mütter-/Väterberatung. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für drei Stillberatungen.

Haltbarkeit der Muttermilch

- Abgepumpte Milch ist im Kühlschrank (max. +5°C) 4 Tage haltbar.
- Angereicherte Milch soll innerhalb von 24 Stunden verwendet werden.
- Aufgewärmte Milch ist innerhalb einer Stunde zu verwenden.
- Tiefgekühlte Milch bei -20°C ist bis zu 6 Monaten haltbar. Am besten lässt sie sich im Kühlschrank auftauen. Nach dem Auftauen muss die Milch innerhalb von 24 Stunden verwendet werden.
- Ihre eingefrorene Muttermilch wird Ihnen beim Austritt mit nach Hause gegeben. Die Milch soll gekühlt transportiert werden.

Zubereitung der Säuglingsmilch

- Wechseln Sie nicht beliebig die Säuglingsmilch, sondern bleiben Sie bei einem Produkt, solange dies von Ihrem Kind gut vertragen wird.
- Kochen Sie Wasser auf, lassen Sie dieses etwas abkühlen und geben das Pulver in einen Messbecher.
- Danach mit dem lauwarmem Wasser auf die gewünschte Totalmenge auffüllen und die Milch mit einem Schwingbesen gut verrühren.

- Bereiten Sie die ganze Menge zu, die Ihr Kind etwa in den nächsten 24 Stunden trinken wird. Die Flaschen können 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Bereits aufgewärmte Milch sollte nach 1.5 Stunden nicht mehr angeboten, sondern verworfen werden.

Nuggi und Flaschenreinigung

- Die Flasche und der Trinknuggi müssen nach jedem Gebrauch gründlich mit warmem Wasser ausgespült und Milchreste mit einem Geschirrspülmittel entfernt werden.
- Die Flaschen und Trinknuggis können entweder täglich in der Geschirrspülmaschine gereinigt und danach gründlich mit heissem Wasser ausgespült werden oder sollen einmal täglich für 3-5 Minuten ausgekocht werden.
- Nuggis müssen täglich während 3 Minuten separat ausgekocht werden, da sie sich in der Geschirrspülmaschine mit Wasser und Spülmittel füllen.

Informationen Ausscheidung

Urin

- Ab dem 4. Lebenstag ist die Urinausscheidung regelmässig. Ihr Kind uriniert zwischen 10 und 20 Mal pro Tag. Sie sollten also bei jedem Wickeln, d.h. 6-8 Mal pro Tag nasse Windeln vorfinden. Bis zum Milcheinschuss kann es sein, dass die Kinder viel weniger lösen und wir erwarten mindestens dreimal am Tag nasse Windeln. Entsprechend kann der Urin in den ersten Tagen sehr konzentriert sein, mit sichtbaren rötlichen Körnchen.
- Oft löst sich Urin, wenn die Windel geöffnet wird und kalte Luft an die Haut gelangt.
- Der Urin ist normalerweise hell, strohgelb und geruchsneutral.
- Bei Veränderungen von Farbe und Geruch sollten Sie Ihren Kinderarzt informieren.

Stuhl

- Den ersten Stuhl entleert Ihr Kind einige Stunden bis spätestens zwei Tage nach der Geburt. Dieser Stuhl, das sogenannte Kindspech (Mekonium) ist geruchlos und dunkelgrün bis schwarz, danach folgt der Übergangsstuhl.
- Ab ca. dem 5. Tag bestimmt die Art der Ernährung die Häufigkeit, Konsistenz, Farbe und Geruch des Stuhls.

- **Voll gestillte Kinder:** Anfänglich weich, gelb, süss, süss-sauer riechender Stuhl. Danach wird der Stuhl gelb bis grün, bleibt weich, körnig, oft dünnflüssig bis spritzig. Die Häufigkeit kann von mehrmals täglich bis einige Tage ohne Stuhlgang sein.
- **Mit Säuglingsmilch ernährte Kinder:** Festerer, geformter Stuhl, von gelb bis braun, häufig etwas faulig riechend. Die Häufigkeit sollte möglichst einmal pro Tag oder jeden zweiten Tag sein.

Bei folgenden Beobachtungen sollten Sie sich an Ihre Mütter-/Väterberatung oder Ihren Kinderarzt wenden: **Grüner, dünner bis flüssiger sowie schleimiger und sehr harter Stuhl, Stuhl mit Blutbeimengung oder auffällige Geruchsveränderung.**

Bauchschmerzen / Koliken

- Zeichen für Bauchschmerzen sind: Schreien ohne Hungerzeichen, viel Windabgang, Anziehen der Beine, das Kind ist schlecht zu beruhigen.
- Oft bewirken Nähe, Körperkontakt und Tragen in verschiedenen Positionen, warme Bauchwickel, ein warmes Bad, Beckenkreisen oder eine Bauchmassage im Uhrzeigersinn eine Entspannung des Kindes.

Informationen zur Entwicklung Ihres Kindes in den ersten Wochen

Körperliche Entwicklung

- Die Bewegungsentwicklung ist ein Reifeprozess, der durch eigenes Üben und durch die Erfahrung der Bewegung gefördert werden kann. Deshalb brauchen Kinder Gelegenheiten, ihren Körper und dessen Möglichkeiten zu entdecken und zu üben.
- Das Baby kann sich seine Körperposition in den ersten Wochen noch nicht selber aussuchen. Legen Sie Ihr Kinde zum Schlafen grundsätzlich auf den Rücken. Im Wachzustand, wenn Sie anwesend sind, können Sie Ihr Kind in verschiedenen Positionen lagern, damit es die Umgebung aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten kann. Die Bauchlage, in welcher das Baby lernt seinen Kopf zu halten und seine Nackenmuskulatur zu stärken, ist nur unter Aufsicht empfohlen.
- Nicht zu viele Reize auf einmal auf das Kind einwirken lassen. Babys ermüden schnell und brauchen nach der Aktivität Erholung und Schlaf.
- Das Baby sollte nicht zu lange in der Trageschale liegen (max. 1h), da die Rumpfmuskulatur noch

nicht ausreichend entwickelt ist.

- Mit altersentsprechenden Aktivitäten werden bereits bei Neugeborenen all ihre Sinne geweckt und sie können sich selber fördern. Die Spielsachen sollten waschbar, farbecht, altersgerecht, nicht zu spitzig und zu klein gewählt werden, da alles in den Mund genommen wird.

Tages- und Nachtrhythmus

- In den ersten Wochen nach der Geburt sind die Wachperioden noch nicht an den Tag und die Schlafperioden noch nicht an die Nachtzeit gebunden.
- Das Erwerben eines regelmässigen Schlaf-Wachrhythmus ist ein Reifungs- und Lernvorgang, der sich mit ca. 15 Wochen entwickelt. Wie auch bei anderen Entwicklungsprozessen geht dies aber von Kind zu Kind unterschiedlich rasch vonstatten.
- Sie als Eltern können Ihr Kind in seinem Rhythmus günstig beeinflussen, indem Sie es in der Wachphase beschäftigen. Achten Sie nachts darauf, die Licht- und Geräuschkulisse zu minimieren, nur flüsternd mit ihm zu sprechen und

- die Windel nicht bei jeder Mahlzeit zu wechseln (ausser bei einer bestehender Hautirritation).
- Verbinden Sie das abendliche Zubettgehen mit einem Ritual (z.B. Singen, Streicheln, Musikdose).
- Nutzen Sie die Ruhephase Ihres Kindes auch für Ihre eigene Erholung.

Schlafen

Siehe Broschüre «Tipps für einen sicheren und gesunden Schlaf Ihres Kindes».

Weinen

- In seinen ersten Lebensmonaten drückt das Baby seine Bedürfnisse, Gefühle und mögliches Unwohlsein durch Weinen aus. Es macht sich also bemerkbar, wenn es etwas braucht. Diese Unruhe ist in den ersten 6 Lebenswochen zunehmend, dann wieder rückläufig.
- Bei zu vielen Sinneseindrücken sind oft gegen den späten Nachmittag und am Abend vermehrte Unruhephasen zu beobachten, welche auf verschiedene Gründe zurückzuführen sind. Ebenfalls können Kinder unruhig sein bei Hunger, Müdigkeit, Übermüdung oder Schmerzen. Auch volle Windeln beeinflussen das Wohlbefinden des Kindes.

- Die Schreiperioden können verkürzt werden, wenn das Baby über den Tag verteilt regelmässig herumgetragen oder im Wachzustand beschäftigt wird. Als Tragehilfe eignen sich Tragetücher oder Tragesäcke. Das Weinen kann mit Beckenkreisen oder einer Massage, einem Bad, sanftem Wiegen oder Vibrieren, leisem Sprechen oder Singen beeinflusst werden. Auf eigenen Wunsch kann ein Nuggi angeboten werden.
- Ein regelmässiger Tagesablauf mit Wach- und Schlafenszeiten sowie gezielte Aktivitäten helfen, die Schreiperioden zu vermindern.
- Das unaufhörliche Schreien eines Säuglings kann Eltern an ihre Grenzen bringen sowie zu Hilflosigkeit und Überforderung führen. Diese Gefühle sind normal, zögern Sie deshalb nicht, rechtzeitig Unterstützung und Hilfe bei einer vertrauten Person, der Mütter- und Väterberatung oder Ihrem Kinderarzt zu suchen.

Tipps und Checkliste für einen guten Start zu Hause:

Bekleidung

- Pullover
- Hosen
- Pyjamas
- Bodys
- Söckchen/ Strumpfhosen
- Mütze
- Jacke

Alle Kleider vor dem ersten Tragen waschen, um eventuelle Schadstoffe zu entfernen.

Schlaf

- Bett mit Zubehör
- Schlafsack

Pflege

- Wickeltisch
- Wickelunterlage
- Badewanne oder Tummy Tub
- Badethermometer
- Waschlappen
- Kapuzenbadetuch/Badetuch
- Babyhaarbürste
- Babynagelschere
- Fieberthermometer (Rektalmessung, am besten mit beweglicher Spitze)
- Gazewindeln
- Kochsalzlösung für Nasen- und Augenpflege
- Babyöl

- Watte
- Reinigungstücher für den Gesässbereich (z.B. Vliess Windeleinlagen)
- Windeln

Ernährung

- Schoppenflaschen (mind. 2 Stück)
- Trinknuggi (mind. 2 Stück)
- Nuggi (mind. 2 Stück)
- ev. Schoppenpulver

Unterwegs

- Tragetuch/ Tragehilfe
- Kinderwagen mit Zubehör
- Babyschale für den Transport im Auto

Spiel

- Krabbeldecke

Am Austrittstag mitnehmen:

- Kleider für das Baby
- Gazewindeln
- Babyschale für den Transport im Auto
- Kühltasche mit Kühlelementen für die Milch
- Ev. Nuggi

Wichtige Telefonnummern

im Kinderspital:

- Neonatologie: 044 266 73 06
- Notfall (kostenpflichtig): 0900 266 71 1
- Sozialberatung: 044 266 81 25

- Pflegeberatung: _____

extern:

- Toxikologisches Institut: 044 251 51 51
- Mütter-/ Väterberatung: _____



Das Spital der
Eleonorenstiftung

Kinderspital Zürich - Eleonorenstiftung
Steinwiesstrasse 75
8032 Zürich

www.kispi.uzh.ch
Telefon +41 44 266 71 11