

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB



Informationsbroschüre Wochenstation



Still-Lexikon.de

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Liebe Patientin, liebe Eltern! Herzlich Willkommen

Unser Team der Wochenstation besteht aus Frauenärzten/innen, Stillberaterinnen, Kinderkrankenschwestern, Hebammen sowie Auszubildenden zur Pflegefachkraft und studierenden Hebammen. Ebenso verwöhnt Sie unsere Servicekraft.

Viele weitere fleißige Hände unterstützen uns rund um die Uhr in der Versorgung unserer großen und kleinen Patienten.

Unser Hauptanliegen ist es, Ihnen und Ihrer Familie rundum Sicherheit in geborgener, familiärer Atmosphäre zu bieten. Wir wünschen uns für Sie einen angenehmen Aufenthalt.

Als junge Eltern müssen Sie sich erst als Team finden. Viele Fragen versuchen wir Ihnen mit vielen kleinen Tipps und Anregungen zu beantworten und Ihnen etwaige Ängste zu nehmen.

Wir möchten, dass Sie die ersten Tage mit Ihrem Baby intensiv und wertvoll erleben können.

Diese Informationsbroschüre gibt Ihnen einen kleinen Einblick und beantwortet wichtige Fragen. Wir stehen Ihnen aber auch jederzeit und dies gerne persönlich für ein Informationsgespräch zur Verfügung.

Ihre Teams von Kreißsaal und Wochenstation

Chefarzt Dr. med. Giovanni Di Favero

Hana Clement – leitende Hebamme & Stationsleitung

Sabine Schubert – stellv. Stationsleitung

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

24-h-Rooming-in

Wir unterstützen Sie dabei, rund um die Uhr mit ihrem Baby zusammen zu sein. Von Anfang an wird Ihr Kind, 24 Std. gemeinsam mit Ihnen im Zimmer untergebracht. So lernen Sie schnell die Signale Ihres Kindes zu erkennen und auf die Bedürfnisse Ihres Kindes einzugehen.

Jedes Zimmer verfügt über einen Wickeltisch mit allen nötigen Utensilien für die Pflege Ihres Babys. Selbstverständlich unterstützen wir Sie bei der Versorgung Ihres Babys und stehen Ihnen bei Fragen jederzeit zur Verfügung.

Aufsicht Ihres Neugeborenen

Bitte lassen Sie Ihr Neugeborenes nie ohne Aufsicht im Zimmer. Bitten Sie ggf. unser Pflegepersonal Ihr Kind zu beaufsichtigen. Auch auf ihrem Bett oder auf dem Wickeltisch sollte das Baby nicht unbeaufsichtigt liegen.

Die Visitenkarte Ihres Babys sind die beiden Namensbändchen. Sollte sich eines der beiden Bändchen Ihres Kindes lösen, bitte informieren Sie uns. Wir werden dann in Ihrem Beisein ein Neues anlegen.

Zur allgemeinen Sicherheit sind unsere beiden Zugänge der Wochenstation mit einer Kameraüberwachung ausgestattet.

Transportieren Sie Ihr Kind bitte nicht ohne Bettchen/Kinderwagen außerhalb Ihres Zimmers. Achten Sie darauf, dass beim Transport das Bettgitter des Holzbettchens oben ist, damit Verletzungen durch Stolpern oder Ausrutschen vermieden werden.

Wenn sie mit Ihrem Baby gemeinsam im Bett liegen, achten Sie darauf, dass die Bettgitter oben sind, damit das Kind vor einem Sturz aus dem Bett geschützt ist.



 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Allgemeine Informationen zum Tagesablauf auf der Wochenstation

Um Ihnen den Aufenthalt bei uns so angenehm wie möglich zu gestalten, möchten wir Ihnen einige Informationen zum täglichen Ablauf in unserer Abteilung geben. Natürlich versuchen wir bei der Gestaltung Ihres Aufenthaltes auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche Rücksicht zu nehmen.

Vormittag:

- 6.00h - 6.30h Übergabe Pfllegeteam
- 8.00h Kinderarztvisite
- ab 9.00h gemeinsame Visite Ärzte- und Pfllegeteam in den Patientenzimmern
- Versorgung der Kinder (Hörtest, Screenings) immer im Beisein der Eltern
- Wickelanleitung, Stillbeobachtung
- Besuch der Familien durch unsere Fotografin (siehe Aushang)
- Abschlussuntersuchungen durch unsere Stationsärzte vor Ihrer Entlassung in den Patientenzimmern
- Abschlussgespräche mit der diensthabenden Pflegekraft
- Entlassungen in der Regel zwischen 10.00 und 12.00 Uhr
- Individuelle Betreuung

Nachmittag:

- 13.15h-14.15h Übergabe Pfllegeteam
- Individuelle Betreuung, Anleitungen, Stillbeobachtung

Abend/Nacht:

- 21.00h – 21.30h Übergabe Pfllegeteam
- Versorgung der Kinder während der Nacht, gemeinsam mit der Mutter/Vater (Gewicht, Screening, Hörtest, Bilirubinmessung, Sauerstoffsättigung)
- Stillbeobachtung
- Individuelle Betreuung + Beratung

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Mahlzeiten und Stationsbistro

Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt...

- Frühstück und Abendessen wird in unserem Stationsbistro für Sie bereitgestellt. Zwischen **07:30 - 09:00Uhr** und **17:00 – 18:00Uhr** dürfen Sie sich am **leckeren Buffet** bedienen.
- Das Mittagessen wird für Sie zwischen **12.00h** und **12.15 h** im Zimmer serviert.
- Sollten Sie unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien leiden, teilen Sie das bitte dem Pflorgeteam mit. Wir werden die Küche über Ihre Wünsche informieren.
- Unsere Servicekraft fragt Sie täglich von Montag bis Freitag nach Ihren Wünschen für das Mittagessen am nächsten Tag. Sie können aus verschiedenen Menüs auswählen.
- Sollten Sie eine Mahlzeit nicht einnehmen können, stellen wir Ihnen gerne Ihr Essen für einen späteren Zeitpunkt zurück.
- Väter im Familienzimmer dürfen sich gerne im Bistro bedienen. Für die übrigen Besucher steht in der Cafeteria im Erdgeschoss eine große Auswahl an Getränken und Speisen zur Verfügung.
- Damit es in unserem Bistro immer nett und appetitlich aussieht, bitten wir Sie benutztes Geschirr und Tablett in den dafür vorgesehenen Schrank zu stellen oder in den Geschirrwagen. Vielen Dank!
- Im Kühlschrank des Bistros stehen den ganzen Tag Milch, Joghurt und Pudding als Snack für unsere Patientinnen bereit.
- Bitte beschriften Sie eigene verpackte Lebensmittel mit Name und Datum.

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

○ **Wir bitten Sie, ...**

-die Anzahl Ihrer Wertgegenstände nach Möglichkeit auf ein nötiges Minimum zu reduzieren und diese auch nur im abschließbaren Schrank in Ihrem Zimmer oder in abschließbaren Fächern an der Pforte im Erdgeschoss aufzubewahren.
- zu bedenken, dass das Rauchen im gesamten Krankenhaus verboten ist. Es steht Ihnen im Innenhof ein wettergeschützter Raucherpavillon zur Verfügung.
- im Interesse von Mutter, Kind und Mitpatientinnen Ihren Besuch zu festen Zeiten einzubestellen, damit auch tagsüber genügend Ruhephasen möglich sind.
- die Übergabezeiten des Pflorgeteams zu berücksichtigen und diese nur in dringenden Fällen zu unterbrechen. Die Informationsweitergabe zwischen dem Personal der wechselnden Dienste unterstützt einen reibungslosen Stationsablauf sowie eine kompetente Behandlung und Betreuung von Mutter und Kind.
- das zu Beginn Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik erhaltene Armband zu tragen. Für uns ist das Patientenarmband Ihre Visitenkarte. Es dient der Kontrolle Ihrer Identität bei allen Behandlungsschritten und hilft uns, Verwechslungen zu vermeiden, beispielsweise bei Operationen oder der Verabreichung von Medikamenten. Die Bänder sind hygienisch unbedenklich.

Vielen Dank für Ihr Verständnis

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Informationen zur Geburtsbeurkundung beim Standesamt Lich

Liebe Eltern,

viele Eltern sind oft ratlos, gerade nach der Geburt ihres ersten Kindes, welche Papiere für die Beurkundung benötigt werden. Um Ihnen den Weg zum Standesamt zu erleichtern, erhalten Sie von uns hierzu folgende Informationen:

Die Geburt ist gemäß § 20 PSTG **innerhalb einer Woche** von der Asklepios Klinik bei dem Standesamt schriftlich anzuzeigen. Für die Geburtsanzeige werden die nachstehend aufgeführten Unterlagen benötigt. Wir empfehlen Ihnen, nicht vorhandene Geburtsurkunden rechtzeitig beim Standesamt Ihres Geburtsortes anzufordern. Danach erfolgt die Beurkundung beim Standesamt und Sie erhalten von uns neben der Geburtsurkunde auch Bescheinigungen für die Beantragung von Kindergeld, Elterngeld, Mutterschaftsgeld sowie für religiöse Zwecke. Damit die Beurkundung schnellstmöglich abgeschlossen werden kann sind folgende Unterlagen mitzubringen:

- die schriftliche Geburtsanzeige (wird nach der Geburt im Krankenhaus ausgestellt)
- den ausgefüllten und unterschriebenen Vordruck „**Bestimmung zur Namensführung des Kindes nach deutschem Recht**“
- eine Bescheinigung der Hebamme oder des Arztes über die Geburt
- den Personalausweis oder Reisepass von dem Elternteil, der zur Geburtsanzeige vorspricht
- sofern ein Elternteil/beide Eltern nicht deutsche Staatsangehörige sind, den Reisepass bzw. einen entsprechenden Identitäts- und Staatsangehörigkeitsnachweis sowie einen Nachweis über den Aufenthaltstitel
- **bei verheirateten Eltern**
 - Eheurkunde
 - bei Eheschließung ab dem 1.1.2009 zusätzlich die Geburtsurkunden der Eltern oder einen Auszug aus dem Eheregister
 - eine Heiratsurkunde (bei Eheschließung im Ausland)
- **Bei nicht verheirateten Eltern**
 - Geburtsurkunde der Mutter
 - Geburtsurkunde des Vaters
 - sofern die Vaterschaft bereits anerkannt wurde, eine begl. Abschrift der Vaterschaftsanerkennung, gleiches gilt für eine bereits abgegebene Sorgeerklärung und Namenserteilung
 - wenn die Ehe der Mutter aufgelöst ist eine beglaubigten Registerauszug der letzten Ehe oder bei Eheschließung im Ausland eine Heiratsurkunde einschließlich eines Nachweises über die Auflösung (z.B. rechtskräftiges Scheidungsurteil)

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Wir möchten darauf hinweisen, dass eine Beurkundung ohne die aufgeführten Unterlagen nicht möglich ist.

Für weitere Auskünfte bzw. Informationen stehen wir Ihnen unter der Rufnummer 06404/806112 oder 806113 sowie im Internet unter standesamt@lich.de gerne zur Verfügung. Wir haben von **Montag bis Freitag, in der Zeit von 08.30 Uhr bis 11.00 Uhr** und **Donnerstag zusätzlich von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr** geöffnet und Sie finden uns in Lich, Unterstadt 1 (Rathaus, gegenüber der Ev. Marienstiftskirche, Zimmer 101/102 im Erdgeschoss)

STANDESAMT Lich

Häusliche Vorbereitungen für das Wochenbett

Das Wochenbett ist die Zeit bis 8 Wochen nach der Entbindung. Diese besondere Zeit ist geprägt von vielen Veränderungen bei Mutter und Kind, in der Partnerschaft und der ganzen Familie.

Es ist die Zeit des behutsamen einander Kennenlernens, aber auch die Zeit, in der sich die Familie neu finden muss. Damit Sie möglichst viel Zeit für sich und die Familie haben, ist es vorteilhaft, Essen vorzukochen und einen Vorrat anzulegen. Besuch von Familie, Freunden und Nachbarn auf ein Minimum zu reduzieren und von Anrufbeantworter und der Möglichkeit, die Klingel auszuschalten, Gebrauch zu machen.

Scheuen Sie sich nicht, jederzeit Hilfe von außen anzunehmen. Zum Beispiel kann der Besuch Kaffee und Kuchen mitbringen, sie können sich bekochen lassen, jemand kann sich um das Geschwisterkind kümmern oder mit dem Säugling spazieren gehen. Vielleicht gibt es eine nette Fee (z.B. die Nachbarin), die sich um die Wäsche und Einkäufe kümmert.

Auch wenn Sie sich in den ersten Tagen und Wochen noch schonen sollten, um sich von Schwangerschaft und Geburt zu erholen und die manchmal anstrengenden Nächte mit einem Neugeborenen gut zu überstehen, ist es durchaus erlaubt das Leben weiterhin zu genießen.

Ein Spaziergang durch die Stadt, einen Latte Macchiato im Lieblings Café oder ein kurzer Besuch bei den Großeltern oder einer Freundin – das alles ist erlaubt, sogar wünschenswert.

Denn wenn es den Eltern gut geht, ist das Kind auch glücklich.

**Genießen Sie Ihre
Flitterwochen mit Ihrem Baby**



 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Untersuchungen Ihres Kindes

Die erste Untersuchung (U1) erfolgt im Kreißsaal direkt nach der Geburt des Kindes durch die Hebamme oder den Gynäkologen. Bei Bedarf wird ein Kinderarzt hinzugezogen.

Am 2. oder 3. Lebenstag erfolgt eine umfassende Untersuchung Ihres Kindes (U2) durch den Kinderarzt im Stützpunkt der Wochenstation. Bei diesen Untersuchungen können Sie gerne dabei sein. Die Ergebnisse werden in das **gelbe Untersuchungsheft** Ihres Kindes eingetragen.

Vitamin K Prophylaxe

Die Vitamin K Prophylaxe dient der Verhinderung von Gerinnungsstörungen, die zu Blutungen bei Ihrem Baby führen können. Das Vitamin K wird oral gegeben (U1, U2 + U3)

Vitamin D Prophylaxe

Diese werden zur Verhinderung von Vitamin D Mangelerscheinungen (Rachitis) und zur Vorbeugung von Karies gegeben. Die Gabe erfolgt ab dem 14. Lebenstag täglich über das komplette 1. Lebensjahr.

(weitere Informationen erhalten Sie im Rahmen des Entlassungsgespräches)

Neugeborenen Screening

Ist ihr Baby 36 Stunden alt, erfolgt zum Ausschluss von angeborenen **Stoffwechsel- und Hormonstörungen** eine Blutentnahme. Sie erhalten von uns eine detaillierte Information und eine Einwilligungserklärung, die von Ihnen auszufüllen und zu unterschreiben ist. Im Rahmen dieser Blutentnahme erfolgt ebenso eine transcutane Messung des Bilirubin Wertes auf der Haut um eine Neugeborenen Gelbsucht zu erkennen.

Hörtest

Um Hörschäden frühzeitig zu erkennen, wird während Ihres Aufenthaltes auf der Wochenstation bei Ihrem Kind ein **Hörtest** durchgeführt. Auch über diese Screeninguntersuchung erhalten sie Informationen und eine Einverständniserklärung.

Pulsoxymetrie-Screening

Im Rahmen der 2. Vorsorgeuntersuchung (U2) wird eine Früherkennungs-Untersuchung namens Pulsoxymetrie bei Ihrem Baby durchgeführt. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos.

Mithilfe eines Lichtsensors wird bestimmt, wie viel Sauerstoff das Blut enthält. Zu wenig Sauerstoff im Blut kann auf einen Herzfehler hinweisen.

Für die Untersuchung ist keine Blutabnahme nötig. Sie ist schmerzfrei und dauert nur einige Sekunden. Für die Messung wird am Fuß des Babys ein Sensor angelegt, der mit einem Bildschirm verbunden ist. Er zeigt das Ergebnis sofort an.

- Enthält das Blut mindestens 96% des maximal möglichen Sauerstoffgehalts, ist das Ergebnis unauffällig.

Wichtig ist: Auch bei einem auffälligen Ergebnis kann das Herz gesund sein. Ein niedriger Messwert kann andere Ursachen haben, zum Beispiel eine Infektion.

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Die Messung erfolgt automatisch im Rahmen der U2 Vorbereitung. Sollten Sie diese nicht wünschen, müssen Sie es uns zeitnah wissen lassen und wir machen einen schriftlichen Vermerk in ihre Krankenakte.

Haben Sie noch Fragen? Sprechen Sie uns bitte an.

Die Kinderärzte der Neonatologie der Uniklinik Gießen stehen uns bei Bedarf 24 Stunden am Tag zur Verfügung und werden bei Besonderheiten sofort informiert.

Neugeborenenpflege



Anleitung zum Wickeln

1. Unterlage auf den Wickeltisch legen, Schüssel mit warmem Wasser füllen und bereit stellen.
2. Baby auf den Wickeltisch legen, Achtung Baby niemals allein auf dem Wickeltisch liegen lassen!! Strampler ausziehen, Pulli und Body nach oben schieben und Pampers öffnen. Mit vorderem Windelteil grobe Verschmutzung nach unten wegwischen, Windel einschlagen und unter dem Po liegen lassen. Dann mit Einmalwaschlappen und Wasser das Baby sauber machen.
 - Dazu wird das Baby zur Seite gerollt, so kann man gut die Rückseite sehen oder
 - sie legen ein Bein des Babys auf ihren Unterarm und umfassen mit ihrer Hand den Oberschenkel des anderen Beins und können durch drehen ihres Unterarmes in Richtung Babybauch die Beine des Kindes in der Hüfte beugen und dadurch den Po anheben.
 - Beide Methoden verhindern, dass das Baby mit seinem ganzen Gewicht auf der Halswirbelsäule liegt und sind hüftschonend.
 - Benutzte Tücher nicht mehr ins Wasser tauchen, bei Mädchen von vorne nach hinten wischen, bei Jungen auch unter dem Hodensack sauber machen. Anschließend Po, Leisten und Hautfalten wieder gut trocken machen.
3. Bei Bedarf den Tupfer unter der Nabelklemme auswechseln.
4. Pampers anziehen, dabei Nabel mit einpacken und Baby wieder ankleiden.
5. Sofern die Unterlage nicht verschmutzt ist, kann diese wiederverwendet werden. Anschließend bitte die Hände waschen.

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Sicherer Babyschlaf

Wissenschaftler konnten inzwischen vermeidbare Risikofaktoren zum plötzlichen Kindstod aufdecken und daraus Empfehlungen zur Vorbeugung ableiten. Die Erfahrungen zeigen, dass die derzeitigen Empfehlungen der richtige Weg sind, um ihr Baby zu schützen.

Schlafen in Rückenlage

Legen Sie Ihr Kind im ersten Lebensjahr grundsätzlich auf den Rücken, während Sie selbst schlafen. Tagsüber ist eine wechselnde Lage für eine gesunde Entwicklung wichtig.

Schlafen im Schlafsack

Empfohlen wird ein Schlafsack, da hier ein Wärmestau oder ein „Unter die Decke“ rutschen vermieden wird.

Richtig gebettet im Elternschlafzimmer

Im ersten Lebensjahr sollte das Baby im Elternschlafzimmer schlafen, jedoch im eigenen Bett, denn die Atemgeräusche der Eltern haben einen positiven Einfluss auf die Atemregulation des Babys.

Babybett

Das Bettchen sollte dabei „spartanisch“ ausgestattet sein. D.h. kein Nestchen, kein Himmel, keine Gummimatte, kein Fell, kein Kopfkissen, keine Kuscheltiere, keine Schnüre oder Bänder

Matratze

Jedes Kind braucht eine eigene, neue Matratze, die fest und luftdurchlässig sein sollte.

Raumtemperatur

Die ideale Raumtemperatur beim Schlafen liegt bei 16-18 C.

Es wird ausschließliches Stillen in den ersten 6 Monaten empfohlen.

Rauchfreie Umgebung – rauchen in Gegenwart des Babys ist ein bedeutsamer Risikofaktor und zusätzliche eine nicht unbedeutende Geruchs- und Schadstoffbelastung für Ihr Baby.

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Hautkontakt

Wir sind als babyfreundliche Geburtsklinik nach WHO und UNICEF zertifiziert und arbeiten nach dem vorgegebenen internationalen Standard.

Ziele dieser Vorgaben sind:

- die Bindung zwischen Eltern und Kind zu fördern,
- die Entwicklung der Kinder zu fördern,
- sowie das Stillen zu fördern.

Eine große Bedeutung bei der Umsetzung hat der Hautkontakt zwischen Mutter und Kind. Der direkte Hautkontakt nach der Geburt hat große positive Effekte auf das Kind

- Weniger Wärmeverlust
- Stabilere Körpertemperatur
- Stabilere Blutzuckerspiegel
- Schmerzlinderung / Stressreduzierung
- Selteneres Auftreten von Atemproblemen

Auch im weiteren Alltag mit dem Baby ist es immer wieder hilfreich, die Bedeutung des Hautkontakts auszunutzen. Die Kinder sind entspannter, schreien weniger und schlafen gerne im Hautkontakt.

Kinder im Hautkontakt beruhigen sich schneller, finden schneller an die Brust und zeigen ein besseres Saugverhalten.

Bei den anstehenden Blutentnahmen oder anderen Untersuchungen kann der Hautkontakt zur Beruhigung, Schmerzlinderung und Stressreduzierung genutzt werden. Neben Hautkontakt kann auch Nicht-Nutritives Saugen an der Brust oder am kleinen Finger der Bezugsperson helfen, weil es schmerzlindernd wirkt.

Auch die Gabe von Muttermilch ist ein effektives Mittel zur Schmerzlinderung, schon der Geruch der Muttermilch hat einen analgetischen Effekt.

Sollte es nicht möglich sein zu stillen, kann die Muttermilch dem Baby auch mittels alternativen Fütterungstechniken gegeben werden.

Optimal zur Schmerzlinderung für Ihr Baby ist eine Kombination aus den genannten Maßnahmen.

Zehn Schritte – der babyfreundliche Weg



1 Babyfreundliche Kliniken haben erfolgreiche Richtlinien für die Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen.

Wir sind unabhängig von Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.

2 Wir schulen alle Mitarbeitenden regelmäßig, um Eltern und Kindern kompetent zur Seite zu stehen.



3 Sie können uns alles fragen. Wir beraten werdende Eltern umfassend zum Stillen und zum Aufbau einer innigen Bindung.



4 Bei uns haben Mutter und gesundes Baby nach der Geburt ausgiebig und ungestört Hautkontakt. Als Familie können Sie in Ruhe gemeinsam ankommen.



5 Wir geben Ihnen bewährte Tipps für entspanntes Stillen und für reichliche Milchbildung.



6 Bei uns bekommen gestillte Neugeborene nur bei medizinischer Notwendigkeit andere Nahrung. Wir vermeiden künstliche Sauger.



7 24-Stunden-Rooming-in: Bei uns bleiben Mutter und gesundes Baby Tag und Nacht zusammen.



8 Wir helfen Ihnen, die Signale Ihres Kindes zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.



9 Entscheiden Sie sich für eine andere Ernährungsform, so beraten wir Sie individuell zu Flaschenfütterung und Bindungsaufbau.



10 Wir laden Sie nach Ihrem Klinikaufenthalt zu Stillcafés und Eltern-Kind-Gruppen ein.



Die Stillempfehlung der WHO

Stillen Sie 6 Monate ausschließlich. Ihr Kind benötigt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit. Ab dem 7. Monat führen Sie in Ruhe Beikost ein und stillen dabei weiter, bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus – ganz wie Sie und Ihr Kind es mögen.

„Babyfriendly Hospital“ ist ein weltweit etabliertes System

In Deutschland sichert die WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH exklusiv die Qualität unserer als babyfreundlich zertifizierten Kliniken. Eine Zertifizierung, auf die Sie sich verlassen können. Mehr Informationen auch unter www.babyfreundlich.org.

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Für eine glückliche Stillzeit

Wir freuen uns sehr, dass Sie IHR Kind gerne stillen möchten. Das gesamte Team der geburtshilflichen Abteilung wird Sie in den ersten Tagen dieser aufregenden Zeit begleiten, anleiten und Ihnen jederzeit für Ihre Fragen ein offenes Ohr bieten. Ein Kind zu stillen, gehört zu den natürlichsten Vorgängen, die man sich denken kann und bedeutet viel mehr, als das eigene Kind mit Nahrung zu versorgen. Stillen weckt alle Sinne- spüren, schmecken, riechen, Blicke tauschen und auch vertraute Geräusche wiedererkennen, Geborgenheit und Liebe erleben, gleichzeitig Schutz vor vielen Infektionen und Allergien und nicht zuletzt satt werden. Ein intensiver Hautkontakt und das Stillen auch über den Aufenthalt in der Klinik hinaus fördert diese Bindung zu Ihrem Baby.

Damit der Start ein Kinderspiel wird, sind hier einige Anregungen:

Legen Sie Ihr Kind bereits im Kreißsaal das erste Mal an

Kurz nach der Geburt ist ihr Kind ganz besonders aufmerksam und wach. Es wird nach wenigen Minuten beginnen, Ihre Brust aktiv zu suchen. Die Hebamme wird Sie und Ihr Kind beim ersten Anlegen bereits im Kreißsaal unterstützen. Oft schlafen die Kinder nach dem Stillen ein und erholen sich von den Anstrengungen der Geburt.

Stillen nach Bedarf

Das Kind bestimmt den Beginn der Stillmahlzeit und signalisiert auch das Ende. Die Dauer kann von Kind zu Kind und auch von Mahlzeit zu Mahlzeit sehr variieren. Ein Neugeborenes trinkt in den ersten Tagen zwischen 8-12 mal in 24h. Das ist ziemlich häufig, aber von der Natur genau so eingerichtet und vorgesehen. Damit wenige Tage nach der Geburt die Milch „sprudeln“ kann, trinkt das Kind jetzt sehr oft, um die Milchbildung optimal anzuregen und sein Saugbedürfnis zu stillen. Scheuen Sie sich nicht tagsüber ihr Kind zu wecken.

Verzichten Sie auf Zufütterung und Schnuller

Damit das Kind lernt, die Brustwarze richtig zu greifen, festzuhalten und dann auch gut an der Brust zu trinken, empfehlen wir Ihnen in den ersten Tagen auf fremde Sauger und Schnuller zu verzichten.

Die beim Stillen benötigten Muskeln Ihres Kindes unterscheiden sich im Saugverhalten an der Brust oder an künstlichen Saugern. Um Verletzungen an den Brustwarzen und Verwirrung bei Ihrem Baby zu vermeiden, legen Sie Ihr Kind lieber erneut an- oft reichen schon wenige Minuten, bis es zufrieden und glücklich einschlummert. Es braucht in den ersten Tagen nur sehr kleine Nahrungsmengen. Die Vormilch (Kolostrum), die Ihr Kind vom ersten Anlegen an von Ihnen bekommt, deckt diesen Bedarf optimal ab. Eine Zufütterung von Tee, Wasser oder künstlicher Säuglingsmilch ist bei gesunden, reifen Neugeborenen nicht notwendig.

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Achten Sie auf eine gute Händehygiene um Keime zu minimieren.

Nehmen Sie die Hilfe von Schwestern und Hebammen an, um Ihr Kind von Anfang an korrekt anzulegen

Jede Mutter legt Ihr Kind instinktiv richtig an die Brust. Wenn Sie sich noch für andere Stillpositionen interessieren oder sicher gehen möchten, das Ihr Baby optimal an der Brust trinkt, dann nehmen Sie unser Betreuungsangebot zum Thema „Stillen“ jederzeit in Anspruch. Wir helfen Ihnen gerne.

Nehmen Sie sich Zeit, um sich kennen zu lernen

Um zu einem eingespielten Team zu werden, braucht man Zeit und Geduld. Auch die Beziehung zwischen Mutter und Kind wächst weiter in den Tagen nach der Geburt. Damit Ihr Kind Gelegenheit bekommt seine Mutter zu erleben und Sie lernen können, die Signale Ihres Babys zu erkennen und auch zu deuten, bleiben Sie zusammen.

„Ist es Hunger, brauchst du eine neue Windel oder möchtest du jetzt doch nur schmuse?“ – das ist manchmal gar nicht so einfach. Also nehmen Sie sich die Zeit und behalten Sie Ihr Baby den ganzen Tag und auch die Nacht bei sich. Sie werden viel früher als jede Kinderkrankenschwester oder Hebamme merken, ob Ihr Kind etwas braucht. Wir werden Sie unterstützen, beraten und wenn es mal etwas anstrengender wird, entlasten.

Nutzen Sie die Betreuung durch eine Nachsorgehebamme

Sie haben Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme bis 8 Wochen nach der Geburt. Sollten Sie nach dieser Zeit noch den Wunsch haben, weiter von einer Hebamme besucht zu werden, weil Sie vielleicht noch Unterstützung beim Stillen brauchen, dann wird Ihre Hebamme Sie auch in den nächsten Wochen gerne weiterbetreuen. Eine Liste mit Hebammen erhalten Sie beim Pflegepersonal.

Stillgruppe

Wöchentlich trifft sich unsere Stillgruppe zu einem gemeinsamen Frühstück in den Räumen des Elternzentrums. Alle interessierten Mütter mit ihren Kindern und besonders auch Schwangere sind herzlich eingeladen. Die Gruppentreffen sind offen und bieten die Möglichkeit, Kontakt zueinander zu finden, Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und zu ermutigen. Wir möchten Ihnen mit Fachinformationen zur Seite stehen und Ihre offenen Fragen beantworten.

Geleitet wird die Gruppe von ausgebildeten Still- und Lactationsberaterinnen (IBCLC).

- Kursleitung: Sabine Schubert
- Termine: Jeden Donnerstag von 10.00 – 11.30 Uhr im Elternzentrum
- Kosten: 5,- Euro pro Treffen
- Telefonische Anmeldung: (0171) 71 34 62 9

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Stillerstgespräch

1. Hungerzeichen

- Lecken, schlecken und rausstrecken der Zunge
- Finger in den Mund stecken, Schmatzgeräusche und saugende Bewegungen
- Unruhe des ruhigen Kindes oder Erwachen des Kindes

2. Korrekte Stillpositionen

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin
- Körper des Kindes ist der Brust zugewandt (Bauch zu Bauch)
- Kopf auf Höhe der Brust; Mund vor der Brustwarze

3. Korrektes Erfassen der Brust

- Weit geöffneter Mund (wie zum Gähnen)
- Das Kind hat genügend Brustwarze im Mund (auch vom Vorwarzenhof)
- Nase und Kinn des Kindes berühren die Brust

4. Verschiedene Stillpositionen

- Wiegegriff
- Rückengriff
- Seitenlage
- Bauch auf Bauch (intuitives Stillen)

5. Stillzeiten

- In den ersten 24 Stunden 8-10 mal Anlegen, bei Bedarf wecken
- Danach 8-12 mal anlegen
- Wenn möglich beide Seiten anbieten
- So lange stillen, bis das Kind von alleine loslässt

6. Anzeichen von Milchtransfer bei Mutter und Kind

- Andauerndes rhythmisches Saug-Schluckmuster mit gelegentlichen Pausen
- Hörbares Schlucken
- Spontaner Milchfluss an der anderen Brust während des Stillens
- Gebärmutterkontraktionen und Durst

7. Abnehmen von der Brust

- Den kleinen Finger in den Mundwinkel des Kindes einbringen und das Vakuum lösen.

8. Schnuller / Sauger

- Keine Schnuller und Sauger verwenden

Stillen ist ein Lernprozess, nehmen Sie sich Zeit zum Üben und melden Sie sich bitte jederzeit, wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung brauchen, wir helfen gerne!

Abgesehen von Pfefferminz- und Salbeitee, Alkohol, Drogen oder Nikotin dürfen Sie alles Essen und Trinken.

Stillen - Der ideale Start ins Leben



Stillpositionen



Klassische Wiegehaltung



Modifizierte Wiegehaltung



Wiegehaltung für erfahrene Mütter
(ohne Stillkissen)



Rückenhaltung (Seitenhaltung)



Stillen im Liegen in Seitenlage



Stillen im Liegen in Seitenlage, auf
dem Arm der Mutter

Anlegen



Die Brust wird in C-Form gehalten.
Finger und Daumen werden hinter
dem Warzenhof platziert, ohne die
Brust zusammen zu pressen



Mit der Brustwarze wird die Unterlippe gekitzelt, damit das Baby den Mund weit öffnet



Die Brustwarze zeigt in Richtung
Nase



Ist der Mund weit offen, das Baby
rasch zur Brust ziehen



Kinn und Nasenspitze berühren die
Brust, die Lippen sind nach aussen
gestülpt



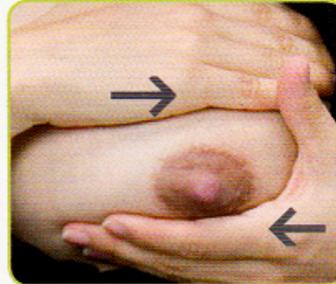
Zum Lösen des Babys von der Brust, den
Finger sanft zwischen Brust und Mund-
winkel/Zahnleiste des Babys schieben

1. Massage nach Marmet

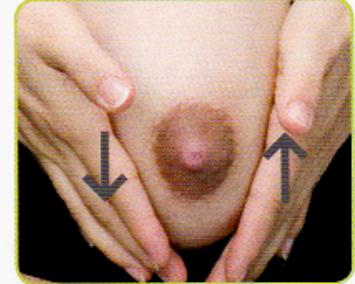


Brust mit einer Hand stützen. Mit sanften kreisenden Bewegungen Brustdrüsengewebe massieren, ohne dabei auf der Haut zu reiben

Massage nach Plata Rueda



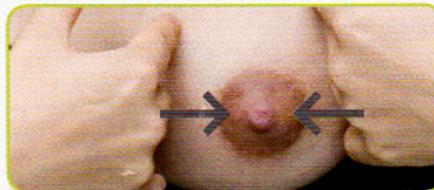
Hände flach auf die Brust legen. Mit sanften Hin- und Herbewegungen massieren, ohne die Haut zu verschieben



Hände seitlich positionieren

2. Milchspendereflex auslösen

Mit den Fingern vom Brustansatz bis über die Brustwarze streicheln



3. Brust entleeren

Ausmassieren



Daumen und Zeigefinger ca. 2-3 cm parallel hinter der Brustwarze positionieren. Mit Daumen und Fingern waagrecht gegen den Brustkorb drücken, ohne die Haut zu spreizen

Stillen



Abpumpen



Abpumpen mit Einfachpumpset



Mit Daumen und Zeigefinger rhythmisch gegeneinander drücken und wieder loslassen. Wandern Sie mit Daumen und Finger um die Brustwarze und wiederholen Sie den Vorgang



Abpumpen mit Doppelpumpset

Wichtig: Händehygiene beachten. Alle beschriebenen Vorgänge dürfen nicht schmerzhaft sein, falls doch, kontaktieren Sie eine Fachperson.

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Entlassung

Fragen

Es können in den nächsten Tagen nach der Entlassung Fragen auftauchen, die Ihre eigene Gesundheit und die Ihres Kindes betreffen. Sofern wir diese Fragen nicht bereits während Ihres stationären Aufenthaltes beantworten konnten, wollen wir im Folgenden noch einige Tipps geben.

Der **Wochenfluss** ist eine notwendige Absonderung (Wundsekret) der Gebärmutter in den ersten Wochen nach der Entbindung. Er dauert normalerweise etwa 4-6 Wochen und ist zunächst blutig, wird dann bräunlich, gelblich und schließlich weiß. Dieser Verlauf spiegelt die normale Wundheilung innerhalb der Gebärmutter wieder. Falls der Wochenfluss plötzlich aufhört oder erneut blutig wird, Unterbauchschmerzen oder Fieber auftreten, sollten Sie sofort Ihren Frauenarzt aufsuchen. So lange der Wochenfluss anhält, sollten Sie auf Vollbäder, Tampons und Geschlechtsverkehr verzichten, um einer Infektion der Gebärmutter vorzubeugen. Dagegen sind Duschen und Haare waschen jederzeit möglich.

Die erste **Periodenblutung** nach der Geburt tritt bei den meisten stillenden Frauen erst gegen Ende der Stillzeit oder nach dem Abstillen auf. Aber Stillen bietet **keinen sicheren** Schutz vor einer Schwangerschaft. Mit der ersten Periodenblutung ist bei nicht stillenden Frauen nach 6-12 Wochen zu rechnen. Weitere Informationen erhalten Sie im Abschlussgespräch durch unsere Stationsärzte.

Die **Nachuntersuchung** in 4-6 Wochen nach Entbindung zur Kontrolle der Rückbildung der Gebärmutter wird durch Ihren Gynäkologen vorgenommen. Hierbei können Sie sich auch über für Sie geeignete Maßnahmen zur Empfängnisverhütung informieren.

Bitte achten Sie rund um die Geburt Ihres Kindes auf die Entstehung von **Lippenherpes-Bläschen** bei allen Personen, die engen Kontakt mit Ihrem Neugeborenen haben. **Lippenherpes-Bläschen** enthalten ein Virus, welches bei Ihrem Baby zu ernsthaften Infektionen führen kann. Bitte informieren Sie unser Personal umgehend, wenn Sie oder Ihr Partner einen Herpes entwickeln. Gerne beraten wir Sie zu Schutzmaßnahmen und wie Sie trotzdem liebevollen Kontakt zu Ihrem Kind haben können



Nehmen Sie **Medikamente während der Stillperiode** nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt (weitere Informationen erhalten Sie unter www.embryotox.de)

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Wochenbettgymnastik

Wochenbettgymnastik kräftigt und strafft die durch Schwangerschaft und Geburt überdehnten Muskeln der Bauchdecken und des Beckenbodens. Weder Leibbinde noch ein Mieder sind Ersatz für diese Gymnastik, die Sie mindestens in den ersten 3-4 Monaten regelmäßig zu Hause durchführen sollten.

Auch in unserem Elternzentrum bieten wir Rückbildungsgymnastikkurse an. Sprechen Sie uns an oder nehmen Sie unter: 06404 / 81 394 Kontakt mit uns auf.

Kinderarzt

Bei Ihrem Kind wurde während des Aufenthaltes die **Neugeborenen-Untersuchung durch den Kinderarzt** durchgeführt.

Sie erhalten bei der Entlassung neben einer Abschlussuntersuchung einen Brief für Hebamme und Gynäkologe, Ihren Mutterpass sowie das gelbe Untersuchungsheft Ihres Neugeborenen, in dem die Ergebnisse der ersten beiden Vorsorgeuntersuchungen, eventuelle Besonderheiten eingetragen sind.

Dieses Untersuchungsheft nehmen Sie bitte zum nächsten Kinderarztbesuch, spätestens in der 4. bis 6. Lebenswoche (U3) mit.

Alle Fragen bezüglich Ernährung und Pflege Ihres Kindes beantworten die Kinderkrankenschwestern, Hebammen und Ärzte der Station gerne vor Ihrer Entlassung.

Sollten in den nächsten Tagen Schwierigkeiten auftreten, wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder Ihren Arzt.

Nützliche Literatur finden Sie unter:

- Still-Lexikon.de
- Stillkinder.de
- Babyfreundlich.org
- Bundesverband Deutscher Laktationsberaterinnen (BDL)
- You Tube: „Global health media projekt“ (Video korrektes Anlegen)
- www.elacta-magazin.eu
- Stillförderung Schweiz
- Embryotox.de

 ASKLEPIOS	Informationsbroschüre Wochenstation stillend LICH	Ansprechpartner: Stationsleitung Wochenbettstation	
Geltungsbereich: Geburtshilfe	Patienteninformation	373625	GEB

Informationen

Neben dem Bistro auf Station finden Sie unsere **Cafeteria** im Foyer der Klinik im EG.

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 08:00 Uhr – 17:00 Uhr

Samstag 10:00 Uhr – 17:00 Uhr

Sonn- und Feiertage 10:00 Uhr – 17:00 Uhr

Spaziergang

Kinderwagen und Tragetücher für den ersten Spaziergang stehen für Sie zur Verfügung.

Wichtige Telefonnummern für „alle Fälle“

Kreißsaal: 06404 / 81 378

Wochenstation: 06404 / 81 370

Sekretariat Geburtshilfe: 06404 / 81 385

Lob und Kritik

Wo Menschen zusammenwirken, kommt es zu Konflikten. Damit Anregungen oder Beschwerden von Ihnen oder Ihren Angehörigen nicht verloren gehen, haben wir in unserem Klinikum eine Beschwerdestelle eingerichtet. Ihre Vorschläge und Anregungen nehmen wir gern auf, um die Qualität unserer Dienstleistungen kontinuierlich zu verbessern. Sprechen Sie uns an - unser Team kümmert sich um Ihr Anliegen!

Tel.: (0 64 04) 81 96 6 oder qm.lich@asklepios.com