
Das Wochenbett

Fachinformation

see  spital

Wir gratulieren Ihnen herzlich zur Geburt Ihres Kindes.

Geniessen Sie die ersten gemeinsamen Momente mit Ihrem Neugeborenen. Solange Sie bei uns in der Frauenklinik sind, kümmern wir uns um alles andere.

Als «Wochenbett» wird die Zeit direkt nach der Geburt bis sechs Wochen danach bezeichnet. Es handelt sich dabei um eine intensive Zeit. Nicht nur, weil jetzt das Baby da ist, das von Ihnen abhängig ist und Gefühlsstürme bei Ihnen auslöst, sondern auch weil mit Ihrem Körper viel passiert. In den ersten Tagen nach der Geburt kommt die Milchbildung in Gang und die Gebärmutter beginnt, sich zu verkleinern.

Haben Sie Vertrauen zu Ihrem Körper! Er ist ein Wunderwerk der Natur und diese Veränderungen passieren automatisch und natürlich. Ihr Körper produziert jetzt andere Hormone als während der Schwangerschaft. Durch diese Hormonumstellung werden die Rückbildung unterstützt, die Milchbildung gefördert und Ihre Gefühle zum Kind beeinflusst.

Trotzdem ist es wichtig, dass Sie sich in der ersten Zeit nach der Geburt viel Ruhe gönnen. Lassen Sie sich verwöhnen und beanspruchen Sie Hilfe von aussen. Hören Sie aber vor allem auf Ihren Körper und überfordern Sie ihn nicht.

In dieser Broschüre geben wir Ihnen gerne einige nützliche Tipps fürs Wochenbett und für die erste Zeit mit Ihrem Baby.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!
Das Team der Geburtshilfe See-Spital

Die Mutter	4	Das Baby	18
Der Körper nach der Geburt	6	Gut zu wissen...	20
Übungen für den Beckenboden	8	Gesundheitstipps	22
Tipps für den Beckenboden	10	Das frühe Säuglingsschreien	23
Stillen	12	Unterstützung und Beratung	26
Empfehlung zum Stillen	14	Freipraktizierende Hebammen	26
		Mütter- und Väterberatung	27



Auf unserer Website finden Sie weiterführende und aktuelle Informationen: [see-baby.ch](https://www.see-baby.ch)



Die Mutter

Rückbildung

Der Beckenboden wird in der Schwangerschaft und unter der Geburt belastet und geschwächt. Es ist daher wichtig, dass die Muskulatur nach der Geburt wieder aufgebaut wird. Beginnen Sie bereits in den ersten Tagen nach der Geburt mit der Aktivierung des Beckenbodens.

Sie finden dazu auf den folgenden Seiten Übungen und Tipps zur Schonung des Beckenbodens. Wir empfehlen Ihnen, frühestens acht Wochen nach der Geburt einen Kurs für die Rückbildung zu besuchen. Geben Sie Ihrem Körper bis dahin Zeit! Für einen Kurs ist es nie zu spät. Zu früh zu beginnen, ist hingegen nicht sinnvoll. Kurse des See-Spitals finden Sie auf unserer Website [see-spital.ch](https://www.see-spital.ch) → Über das See-Spital → Veranstaltungen → Schwangerschaft und Geburt



Der Körper nach der Geburt

Wochenfluss

Der Wochenfluss dauert in der Regel höchstens vier bis sechs Wochen. Er rührt daher, dass sich die Gebärmutter zu ihrer normalen Grösse zurückzieht. Dort, wo sich die Plazenta in der Gebärmutter abgelöst hat, verheilt das Gewebe und scheidet dabei Blut, Sekret und abgestorbene Gewebstückchen aus. Der Wochenfluss ist am Anfang stark und blutig, wird dann aber zusehends schwächer und verändert sich in Konsistenz und Farbe.

Bezüglich Körperpflege empfehlen wir Ihnen:

- Verwenden Sie für die Pflege des Intimbereichs am besten nur Wasser oder PH-neutrale Produkte, jedoch keine Seife.
- Duschen ist von Beginn weg erlaubt. Auch auf Vollbäder müssen Sie nicht verzichten, wenn Sie Lust darauf haben.
- Benutzen Sie Binden anstelle von Tampons.

Menstruation

Während der Stillzeit ist eine erste Regelblutung möglich, die stärker, länger oder schwächer ausfallen kann als vor der Schwangerschaft.

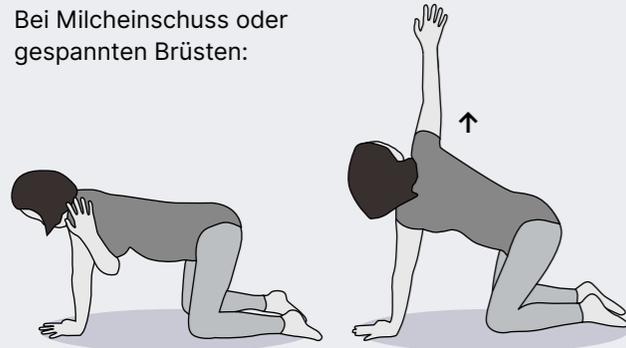
Verhütung

Stillen ist kein sicherer Empfängnischutz! Besprechen Sie das Thema «Verhütung» mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin in der Nachkontrolle.

Übungen für den Beckenboden

1. Die Rüssel-Übung

Bei Milcheinschuss oder gespannten Brüsten:



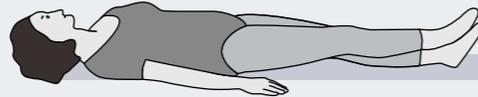
1 lange ausatmen

2 tief einatmen

2. Die Tick-Tack-Übung

Das Gefühl für den Beckenboden zurückerobern:

- 1 Beckenboden sanft anspannen «tick»
- 2 und wieder loslassen «tack»



3. Die Angeberkreis-Übung

Zur Anregung des Kreislaufs und zur Thromboseprophylaxe: auf dem Rücken liegend mit den Füßen grosse Kreise machen.

4. Die Baumstamm-Übung

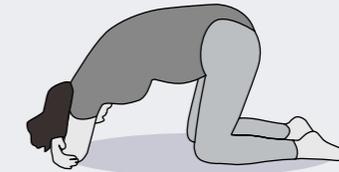
Gesäss- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen:

Die Muskulatur von der Ferse bis zum Gesäss, einem Baumstamm ähnlich, anspannen, sodass sich die Knie vom Boden hochheben. Kissen unter dem Bauch verhindern, dass Druck auf die Brust ausgeübt wird.



5. Die 4/4-Takt-Übung

Beckenbodentraining in maximal unbelasteter Position:



- 1 Beckenboden um linken Sitzbeinhöcker anspannen – loslassen
- 2 Beckenboden um rechten Sitzbeinhöcker anspannen – loslassen
- 3 runden Rücken («Katzenbuckel») machen und Sitzbeinhöcker leicht zusammenschieben – Spannung halten
- 4 angespannten Beckenboden Richtung Kopf «einsaugen» – Spannung loslassen

Tipps für den Beckenboden

Tipp 1: Sich aufsetzen und hinlegen

Setzen Sie sich immer über die Seite auf und legen Sie sich über die Seite hin. Spannen Sie den Beckenboden an und atmen Sie aus, wenn Sie sich aufsetzen oder hinlegen.



Tipp 3: Heben und tragen

Stellen Sie sich hüftbreit mit geradem Rücken und gebeugten Knien hin. Spannen Sie den Beckenboden an und ziehen Sie den Bauchnabel ein. Heben Sie die Last beim Ausatmen nahe am Körper an.



Tipp 2: Kinderwagen schieben

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung und einen wachen Beckenboden. Schieben Sie den Kinderwagen nahe am Körper.



Tipp 4: Wickeln

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung und einen wachen Beckenboden. Stehen Sie nahe am Wickeltisch.



Tipp 5: Niesen und husten

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Spannen Sie aktiv den Beckenboden an. Drehen Sie den Kopf beim Husten und Niesen zur Seite.



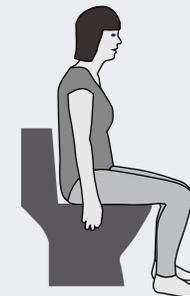
Tipp 6: Zähne putzen

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung mit Schrittstellung. Aktivieren Sie den Beckenboden und ziehen Sie den Bauchnabel ein.



Tipp 7: Blase entleeren

Achten Sie auf eine aufrechte Haltung. Die Füße haben Bodenkontakt. Lassen Sie den Beckenboden los und den Urin fließen. Nicht pressen! Spannen Sie den Beckenboden beim Händewaschen an.



Tipp 8: Darm entleeren

Entspannen Sie sich und machen Sie einen runden Rücken. Die Füße haben Bodenkontakt. Schieben Sie den Stuhl, wenn nötig, beim Ausatmen leicht zum Darmausgang. Aktivieren Sie den Beckenboden beim Händewaschen.





Stillen



Empfehlungen zum «Stillen»

Häufigkeit

Mindestens 6 bis 8 Stillmahlzeiten in 24 Stunden sind optimal. Es kann gut sein, dass Ihr Kind abends in kürzeren Abständen gestillt werden will. UNICEF/WHO und die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie empfehlen, Kinder in den ersten sechs Lebensmonaten ohne zusätzliche Flüssigkeitszufuhr zu stillen.

Trinkmenge des Kindes

Wird Ihr Kind ausschliesslich durch Stillen ernährt, ist die Trinkmenge unbeschränkt. Die Zufriedenheit Ihres Kindes und dessen regelmässige Gewichtszunahme bestätigen eine genügende Nahrungsaufnahme. Es ist möglich, dass es Phasen gibt, in denen Sie zu viel Milch haben oder auch zu wenig, bspw. während einer Wachstumsphase Ihres Kindes.

Tipps bei zu viel Milch:

- Setzen Sie Ihr Kind so oft wie möglich an.
- Trinken Sie Pfefferminz- und/oder Salbeitee.
- Streichen Sie die Muttermilch aus.
- Beginnen Sie evtl. mit Entlastungspumpen.
- 14 Tage nach der Geburt hat sich die Milchmenge reguliert. Wenden Sie sich bei Problemen an Ihre an Ihre nachbetreuende Hebamme oder Stillberaterin.

Tipps bei zu wenig Milch:

- Setzen Sie Ihr Kind häufig an.
- Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich und trinken Sie zusätzlich dreimal täglich Stilltee.
- Essen Sie gesund.
- Massieren Sie Ihre Brüste.
- Gönnen Sie sich viel Ruhe und vermeiden Sie Stress, bis Sie wieder genug Milch haben.

Pflege der Brust

Kontrollieren Sie regelmässig Ihre Brüste und achten Sie auf eine ausreichende Hygiene. Befeuchten Sie Ihre Brustwarzen vor und nach dem Ansetzen mit Muttermilch. Wechselnde Stillpositionen und korrektes An- und Absetzen des Babys schonen die Brustwarzen. Vermeiden Sie einen Milchstau: Die Brust sollte nach dem Stillen weich sein.

Brustbeschwerden

Bei «ungewohnten» Schmerzen, Überhitzung der Brust, Kopfweg, Gliederschmerzen, Hautrötung oder Fieber wenden Sie sich bitte an Ihre freipraktizierende Hebamme, Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder an die Stillberaterin und beachten Sie Folgendes:

- Leeren Sie Ihre Brüste (häufiger stillen: dreistündlich, Ausstreichen der Muttermilch, Entlastungspumpen).
- Massieren Sie Ihre Brüste sanft.
- Verwenden Sie vor dem Stillen feuchtwarme Wickel und nach dem Stillen Quark-Wickel.



Ernährung

Achten Sie auf eine ausgewogene und vollwertige Kost und trinken Sie genug (nach Ihrem Durstempfinden). Beginnen Sie während der Stillzeit keine Abmagerungskur. Grundsätzlich gilt: Was Sie nicht vertragen, kann auch bei Ihrem Kind zu Blähungen führen.

Stillberatung

Falls Sie Fragen zum Stillen haben oder Schwierigkeiten beim Stillen auftauchen, haben Sie die Möglichkeit, sich von unserer diplomierten Stillberaterin persönlich beraten zu lassen. Während der Stillzeit werden drei persönliche Beratungen von der Grundversicherung Ihrer Krankenkasse übernommen.

Kontakt

Stillberaterin See-Spital: [Tel. 044 728 17 87](tel:0447281787)
wenn keine Antwort: [Tel. 044 728 17 22](tel:0447281722)
Weiterführende Informationen zum Stillen finden Sie auf der Website der Stillförderung Schweiz: stillfoerderung.ch

Haltbarkeit der Muttermilch

Bei Zimmertemperaturen

Kolostrum: bei 27° bis 32° C	12 Stunden
Reife Muttermilch: bei 15° C	24 Stunden
bei 19° bis 22° C	10 Stunden
bei 25° C	4 bis 6 Stunden

Im Kühlschrank

Reife Muttermilch: bei 0° bis 4°C	3 bis 5 Tage
--------------------------------------	--------------

Tiefgekühlt

Reife Muttermilch: im Tiefkühlfach	bis 2 Wochen
Tiefkühlschrank/-truhe bei Temp. unter -19°	3 bis 4 Monate 6 Monate



Das Baby

Schoppennahrung

Falls Sie nicht stillen können und Ihr Kind mit einer adaptierten Pulvermilch ernähren, ist es wichtig, die Hinweise auf der Packung genau zu beachten. Als tägliche Trinkmenge benötigt Ihr Baby in den ersten Wochen etwa 1/6 seines Körpergewichts.

Erbrechen

Wenn Ihr Baby die Milch erbricht, so

- lassen Sie Ihr Kind nach jedem Trinken gut aufstossen (in aufrechter Position)
- geben Sie Ihrem Kind häufigere und kleinere Trinkportionen
- lagern Sie den Oberkörper Ihres Kindes hoch (Matratze unterlegen)
- konsultieren Sie bei starkem Erbrechen (im Schwall) Ihre/n Kinderärztin/Kinderarzt.



Gut zu wissen...

Stuhlgang

Gestillte Säuglinge haben in den ersten vier bis sechs Wochen täglich mindestens ein- bis zweimal Stuhl, danach kann sich die Häufigkeit auf bis nur einmal pro Woche reduzieren. Säuglinge, die mit adaptierter Milch ernährt werden, sollten mindestens alle zwei Tage Stuhl absetzen.

Nabelpflege

Nachdem der Nabelstumpf abgefallen ist, kann es sein, dass Sie etwas Blut auf der Windel bemerken. Falls sich dies mehrmals wiederholen sollte, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt oder an Ihre freipraktizierende Hebamme.

Baden

Bereiten Sie das Bad für Ihr Baby ohne Zusätze vor (Ausnahme: Muttermilch), oder ein paar Tropfen Öl. Die Verwendung parfümierter Kosmetika kann das Risiko von Hautallergien erhöhen und ist deshalb für das Neugeborene nicht zu empfehlen. Ein regelmässiges Bad und an-

schliessende Babymassage fördert Verdauung, verbessert den Schlaf und die Eltern-Kind Bindung.

Nagelpflege

Finger- und Fussnägel brauchen Sie frühestens vier Wochen nach der Geburt (gerade!) zu schneiden; cremen Sie «Spriessli» mit Lanolinsalbe ein.

Schlafhaltung

Heute wird zum Schlafen Rückenlage empfohlen. Eine Zimmertemperatur von 18 bis 20° C ist ideal.

Spaziergänge

Spaziergänge sind ab sofort möglich. Ziehen Sie dem Kind der Jahreszeit entsprechende Kleider an. Kühle Hände sind normal. Die Hauttemperatur im Nacken und an der Stirn gibt Aufschluss über die Körpertemperatur. Schützen Sie das Gesicht Ihres Kindes mit einer Kopfbedeckung vor direkter Sonnenbestrahlung und vor Wind.

Gesundheitstipps

Verstopfte Nase und Schnupfen

Träufeln Sie mehrmals täglich Muttermilch oder 1 bis 2 Tropfen NaCl 0,9% (in Apotheken erhältlich) in die Nase Ihres Kindes.

Tränende Augen

Reinigen Sie gerötete und/oder tränende Augen mehrmals täglich mit frischem Wasser oder Muttermilch von aussen her gegen die Nase hin. Verbessert sich der Zustand nach zwei Tagen nicht, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Kinderärztin/dem Kinderarzt oder der Hausärztin/dem Hausarzt auf.

Fieber

Eine rektale Temperatur über 38°C ist im Neugeborenen- und Säuglingsalter nicht normal. Melden Sie sich noch am gleichen Tag bei Ihrem Kinderarzt/Hausarzt.

Rotes oder wundes Gesäss

Wickeln Sie das Kind häufiger. Lassen Sie sein Gesäss an der Luft trocknen. Verzichten Sie auf Feuchttücher und verwenden Sie Windelunterlagen. Betupfen Sie das Gesäss mit Muttermilch oder Salbeitee und behandeln Sie die Rötung anschliessend mit fettender Creme. Decken Sie wunde, offene Stellen mit zinkhaltiger Paste ab. Konsultieren Sie bei ausbleibender Besserung die Kinderärztin/den Kinderarzt oder die Hausärztin/den Hausarzt.

Erster Kinderarztbesuch

Den ersten Besuch bei der Kinderärztin/dem Kinderarzt empfehlen wir Ihnen in der Regel vier Wochen nach der Geburt.

Das frühe Säuglingsschreien

Das frühe Säuglingsschreien ist ein normaler Entwicklungsschritt während der ersten drei Lebensmonate. Grund dafür ist die Unreife des zentralen Nervensystems beim Neugeborenen, das für den Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich ist. Der Säugling ist noch nicht fähig, tief zu schlafen. Dadurch kann es zu Übermüdung und einer erhöhten Reaktivität kommen. Das Schreien ist also ein Ausdruck der Überforderung.

Die bekannten «Dreimonatskoliken» sind nicht die Ursache für das Schreiverhalten, sondern vielmehr eine Folge davon, da beim Schreien Luft in den Magen-Darm-Trakt geraten kann.

Merkmale

- Vom Säuglingsschreien sind alle Neugeborenen betroffen, aber nicht alle gleich stark.
- Das Schreien tritt vermehrt in den ersten drei Lebensmonaten auf.
- Innerhalb von 24 Stunden tritt das Schreien im Durchschnitt zwei Stunden auf, vermehrt in den Abend- und späten Nachmittagsstunden.

- Beim Schreien ist eine schmerzähnliche Mimik beobachtbar.
- Der Höhepunkt der Schreiphasen tritt 6 bis 8 Wochen nach der Geburt auf, danach sind die Phasen wieder abnehmend.

Wenn Säuglinge länger als vier Monate vermehrt schreien, hat das Schreien vermutlich andere Gründe, die von einer Kinderärztin/einem Kinderarzt beurteilt werden sollten.

Wie helfen Sie Ihrem Baby?

- Tragen Sie Ihr Baby in verschiedenen Positionen herum, z. B. im Tragetuch.
- Massieren Sie seinen Bauch im Uhrzeigersinn.
- Lagern Sie Ihr Baby in Bauchlage auf warmen Wickeln, bis es sich beruhigt hat, z. B. auf einem Kirschensteinsäckchen. Dann legen Sie Ihr Kind zum Schlafen wieder in Rückenlage.

Wie helfen Sie sich selbst?

- Suchen Sie mit anderen Eltern oder Fachpersonen das Gespräch: Sich mit jemandem auszutauschen, kann bereits Entlastung bringen.
- Gestehen Sie dem Kind das Schreien zu und nehmen Sie es nicht persönlich: Ein schreiendes Kind wird oft als negativ empfunden und «muss» möglichst schnell beruhigt werden. Dabei hilft dem Säugling das Schreien, mit seiner belastenden Situation umzugehen.
- Unterstützen Sie das Baby in seinem Schlaf-Wach-Rhythmus: Lassen Sie es tagsüber in hellen Räumen und nachts im Dunkeln schlafen. Überreizen Sie es nicht mit zu vielen Eindrücken.
- Legen Sie sich für den Fall der Überforderung ein paar Strategien zu: In Kombination mit Schlafmangel kann das Schreien sehr nervenaufreibend sein. Es lohnt sich deshalb, Lösungen zu finden, die im Umgang damit helfen. Zum Beispiel können Sie das Baby ins Bettchen legen und den Raum verlassen, um sich selbst wieder zu entspannen, oder Sie rufen jemanden an, der Ihnen nahesteht, usw.
- Überdenken Sie die eigene Einstellung zum Schreien: Ein schreiendes Baby bei der Geburt ist ein Zeichen für ein gesundes und lebensfrisches Neugeborenes. In der Zeit nach der Geburt wird das Schreien ironischerweise oft negativ gedeutet und plötzlich sieht man es als Zeichen einer möglichen Störung oder Krankheit.

Anlaufstellen

Mütter- und Väterberatung Schweiz

Tel. 044 382 30 33

www.muetterberatung.ch

Elternnotruf Schweiz

Tel. 0848 35 45 55

www.elternnotruf.ch

Verein Schreibabyhilfe

www.schreibabyhilfe.ch

Emotionelle Erste Hilfe

www.emotionelle-erste-hilfe.org

> [krisenintervention](#)

Das Schütteltrauma

Ein Schütteltrauma ist eine massive Hirnschädigung, welche durch das Hin- und Herschütteln des ungefestigten Gehirns beim Kleinkind verursacht wird. Typisch sind innere Blutungen und Nervenschädigungen, die schwere Behinderungen oder sogar den Tod zur Folge haben können. Leichte Formen können sich in Form von Verhaltensauffälligkeiten erst im Schulalter bemerkbar machen.

Das Krankheitsbild des «Schütteltraumas» wurde 1972 offiziell anerkannt, wobei es nach wie vor ein Tabuthema darstellt. In der Schweiz sind 14 Kinder auf 100 000 Lebendgeburten betroffen. Die Dunkelziffer ist hoch.

Das Schreien wurde als Hauptursache für das Schütteln von Säuglingen erkannt.

Freipraktizierende Hebammen

Hebammenbetreuung wird bis zum 56. Tag (8 Wochen) nach der Geburt von der Grundversicherung bezahlt. Ohne ärztliche Verordnung sind 10 Besuche vorgesehen. Bei Erstgebärenden, nach Kaiserschnitt, bei Mehrlingen oder behindertem Kind sind es 16 Besuche. Falls Komplikationen auftreten, kann die Hebamme auf ärztliche Verordnung hin noch zusätzliche Besuche machen.

Nehmen Sie bitte frühzeitig Kontakt mit einer freipraktizierenden Hebamme in Ihrer Region auf.

hebammensuche.ch
hebamme.ch



Unterstützung und Beratung

Mütter- und Väterberatung

In der ersten, oft unerwartet anstrengenden Zeit mit Ihrem Baby und Kleinkind können Sie die Unterstützung der Mütter- und Väterberatung in Ihrer Wohngemeinde in Anspruch nehmen. Die Mütter- und Väterberaterinnen HFD (d.h. mit höherem Fachdiplom) begleiten Sie als Eltern nach dem Wochenbett und besprechen mit Ihnen alle Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Gesundheit Ihres Kindes sowie Fragen des gemeinsamen Wohlbefindens bis zum Eintritt Kindergarten.

Beratung in Ihrer Gemeinde

Beratung bekommen Sie im Mütterberatungslokal Ihrer Gemeinde, am Beratungstelefon des Bezirks Horgen (siehe unten) oder bei individuell vereinbarten Hausbesuchen.

Termine

Um Termine im Einzugsgebiet des See-Spitals zu erfahren oder zu vereinbaren, wenden Sie sich bitte ans zentrale Beratungstelefon des Bezirks Horgen: Tel. 043 259 92 40.

Weitere Informationen

Weitere Informationen finden Sie unter muetterberatung.ch und lotse.zh.ch

Kindernotfalldienst

Wenn Sie bei einem medizinischen Notfall Ihres Kindes Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt nicht erreichen, so kontaktieren Sie den kinderärztlichen Notfalldienst am linken Zürichseeufer – kilz.ch

Von 8 bis 22 Uhr ist unter der Kindernotfalldienstnummer eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt der Region linkes Zürichseeufer in ihrer/seiner Praxis erreichbar.

Bei lebensbedrohlichen Situationen rufen Sie bitte den Rettungsdienst über [Tel. 144](tel:144).



Frauenklinik

See-Spital Horgen

Asylstrasse 19

CH-8810 Horgen

Telefon 044 728 17 02

geburtshilfe@see-spital.ch

see-spital.ch/fachgebiete/frauenklinik/

Telefon Familienabteilung

044 728 17 22

Telefon Stillberaterin

044 728 17 87

see-spital.ch

see  spital