

# Die ersten Wochen zu Hause

**Informationen für Eltern**



# Die ersten Wochen zu Hause

Liebe Eltern

Schon bald können Sie Ihr Kind\* mit nach Hause nehmen. Vor allem, wenn es sich um das Erstgeborene handelt, tauchen zu Hause oft Fragen auf. Diese Broschüre soll Ihnen nützliche Informationen und hilfreiche Tipps geben.

Wir empfehlen Ihnen, etwa eine Woche nach dem Spitalaustritt einen ersten Besuch bei der Kinderärztin bzw. dem Kinderarzt einzuplanen. Das UKBB händigt Ihnen ein Gesundheitsheft aus, in welchem alle Voruntersuchungen und Impfungen eingetragen werden. Bitte nehmen Sie dieses zu jedem Termin bei der Ärztin bzw. dem Arzt, bei der Elternberatung oder ins Spital mit.

Bei Fragen und Unsicherheiten können Sie die Elternberatung oder Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt anfragen. Nachts und am Wochenende steht Ihnen die UKBB-Helpline zur Verfügung:

**0900 712 712** (3.23 CHF/Min. aus dem CH-Festnetz,  
evtl. zusätzlich 8 Rp./Min. durch Netzbetreiber)

**0900 712 713** (3.12 CHF/Min. von Prepaid-Handys,  
evtl. zusätzlich 8 Rp./Min. durch Netzbetreiber)

\* Der besseren Lesbarkeit wegen sprechen wir jeweils in der Einzahl von Ihrem Kind. Natürlich sind auch Mehrlinge gemeint.

# Inhalt

<b>Sicherer und gesunder Schlaf</b>	<b>4</b>	<b>Pflege des Kindes</b>	<b>10</b>
		· Augen	10
		· Baden	10
<b>Die Bauchlage im Wachzustand</b>	<b>5</b>	· Hautpflege	10
		· Nabel	10
		· Nägel	11
<b>Die Ernährung des Kindes</b>	<b>6</b>	· Nase	11
· Stillen	6	· Körpertemperatur	11
· Schoppenernährung mit abgepumpter Muttermilch	6		
· Schoppenernährung mit Formulamilch (Pulvermilch)	7		
		<b>Wann und wie reagieren?</b>	<b>12</b>
<b>Die Ernährung der Mutter</b>	<b>8</b>		
		<b>Spazieren gehen</b>	<b>13</b>
<b>Hygiene</b>	<b>8</b>		
		<b>Wissenswertes zum Tragen, Anziehen und Spielen</b>	<b>13</b>
<b>Tag-Nacht-Rhythmus</b>	<b>8</b>		
		<b>Kinderschutz</b>	<b>14</b>
<b>Ausscheidung und Wickeltechnik</b>	<b>9</b>		
		<b>Handling von Frühgeborenen</b>	<b>15</b>
<b>Koliken und Blähungen</b>	<b>9</b>		

# Sicherer und gesunder Schlaf

Die Ursachen des plötzlichen Säuglingstodes (Sudden Infant Death = SID) sind jahrelang intensiv untersucht worden. Es ist bewiesen, dass mit einfachen Massnahmen in der Schlafumgebung des Kindes das Risiko des Säuglingstodes stark reduziert werden kann.

## **Folgende Punkte sind wichtig:**

- Legen Sie Ihr Kind nur in Rückenlage zum Schlafen. Die Bauchlage kann der Säugling geniessen, wenn er wach ist (weitere Informationen zur Bauchlage auf Seite 5).
- Kinder möchten in der Nähe der Eltern sein. Sie sollten deshalb im Elternzimmer, aber in einem eigenen Bettchen schlafen.
- Kinder schlafen am besten auf einer festen Matratze in ihren Bettchen. Verzichten Sie auf Kopfkissen, Felle, Kuscheltiere etc. und achten Sie darauf, dass der Kopf des Kindes nicht von der Bettdecke oder Kuscheltieren bedeckt wird. Am sichersten ist ein Schlafsack.



Die Füsse müssen am unteren Ende des Bettes sein

- Kinder schwitzen nicht gerne und brauchen zum Schlafen deshalb weder Mütze noch Handschuhe. Die Körpertemperatur des Babys kann durch Berühren mit dem Handrücken am Nacken kontrolliert werden. Die ideale Schlafraumtemperatur beträgt etwa 18°C.
- Kinder leiden unter dem Rauch von Zigaretten, Zigarren und Pfeifen. Sorgen Sie deshalb unbedingt für eine rauchfreie Umgebung.

# Die Bauchlage im Wachzustand



Auf Grund der Prophylaxe des plötzlichen Säuglingstodes liegen die Kinder **im Schlaf** immer in Rückenlage. Für die motorische Entwicklung des Kindes ist es daher umso wichtiger, dass es tagsüber **wach** auch auf den Bauch gelegt wird (täglich zwei Mal 5–10 Minuten). So lernt das Kind den Kopf zu heben, sich aufzustützen und zu drehen. Diese Bewegungen sind Grundlagen zum Erlernen des Krabbelns und sind wichtig für die spätere Fortbewegung.

## **Achtung:**

**Bitte legen Sie Ihr Kind nur auf den Bauch, wenn es wach ist und Sie ebenfalls wach und bei ihm sind!**

# Die Ernährung des Kindes

Kinder werden, wenn möglich, voll gestillt oder bekommen je nach Bedürfnis des Kindes die Flasche (Schoppen) mit abgepumpter Muttermilch oder Flaschennahrung mit Pulvermilch. Ob das Kind ausreichend ernährt ist, zeigt sich folgendermassen:

- Das Kind ist zufrieden.
- Es hat mehrmals täglich nasse Windeln.
- Es nimmt stetig an Gewicht zu.

## Stillen

Muttermilch ernährt Säuglinge ausreichend. Während der Stillzeit ist es deshalb nicht nötig, zusätzlich Tee zu geben. Folgendes ist zu beachten:

- Häufigkeit des Stillens dem Hunger des Kindes anpassen.
- Bei Stillproblemen die Stillberatung, Hebamme oder Elternberatung aufsuchen.
- Gewicht des Kindes einmal pro Woche kontrollieren (Mütter- und Väterberatung kann helfen).

## Schoppenernährung mit abgepumpter Muttermilch

Abgepumpte Muttermilch kann wie folgt aufbewahrt und zubereitet werden:

- **Im Kühlschrank:** 72 Stunden bzw. drei Tage haltbar.
- **Im Tiefkühler:** Ab  $-18^{\circ}\text{C}$  bis zu sechs Monate haltbar; gefrorene Muttermilch in einem kalten Wasserbad langsam auftauen lassen.

### Achtung:

**Muttermilch nie in der Mikrowelle erwärmen oder auftauen.  
(Dies zerstört die Inhaltsstoffe und birgt Verbrennungsgefahr für das Kind.)  
Einmal aufgetaute Muttermilch ist im oberen Kühlschrankfach (ganz hinten)  
24 Stunden haltbar.**

### Achtung:

**Muttermilch nie in der Kühlschranktüre deponieren/aufbewahren.  
(Kühlkette nicht unterbrechen.)**

- **Zubereitung:** Für eine angenehme Trinktemperatur die Muttermilch im Wasserbad erwärmen. Zur Temperaturkontrolle kann ein Tropfen auf die Handoberfläche geträufelt werden. Fühlt es sich angenehm warm an, ist die Temperatur perfekt.

**Achtung:**

Dieselbe Milch nur einmal erwärmen.

**Schoppenernährung mit Formulamilch (Pulvermilch)**

- Es gibt verschiedene Typen von Formulamilch: Im ersten Lebensjahr darf Anfangsnahrung (Packung mit «Initial», «Pre», «Start» oder Ziffer 1) verwendet werden.
- Folgendes ist zu beachten: Dosierung auf der Verpackung genau einhalten.
- Bei sehr warmem Wetter im Sommer und/oder wenn das Kind schwitzt, kann zusätzlich ungesüßter Tee oder abgekochtes Wasser gegeben werden.



# Die Ernährung der Mutter

Während der Stillzeit hat die Ernährung der Mutter Einfluss auf die Beschaffenheit der Muttermilch. Für Ihr Kind ist es daher von Vorteil, wenn Sie sich ausgewogen ernähren und mindestens zu jeder Mahlzeit und jeder Stillrunde ein Glas Wasser trinken.

Ausführliche Informationen zum Thema finden Sie in der Broschüre «Ernährung rund um die Schwangerschaft und Stillzeit» auf der Webseite der Stillförderung Schweiz [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch).

# Hygiene

Sie können gewissen Infektionen bei Ihrem Kind vorbeugen, wenn Sie:

- Trinksauger, Flaschen und Stillhilfsmittel nach jedem Gebrauch mit heissem Wasser und Spülmittel abwaschen.
- Beruhigungs- sowie Trinksauger und Flaschen einmal täglich auskochen. Ist das Wasser sehr kalkhaltig, hilft ein wenig Essig.
- Eine Händedesinfektion ist zu Hause nicht nötig.

# Tag-Nacht-Rhythmus

Neugeborene haben noch keinen stabilen Tag-Nacht-Rhythmus.

So kann der Rhythmus gefördert werden:

- Dimmen Sie in der Nacht das Licht im Kinderzimmer.
- Sprechen Sie nachts leise und wickeln Sie das Kind nur nach Stuhlgang oder bei wundem Gesäss.



# Ausscheidung und Wickeltechnik

- **Urin:** Die Windeln des Kindes sollten fünf- bis sechsmal täglich nass sein.
- **Stuhl bei gestillten Kindern:** In den ersten vier Wochen mehrmals täglich, danach ggf. nur alle paar Tage von unterschiedlicher Konsistenz.
- **Stuhl bei Kindern mit Formula-ernährung:** Mindestens alle drei Tage, da sie eher zur Verstopfung neigen.

Gegen ein wundes Gesäss hilft beispielsweise häufiges Wickeln oder das Abnehmen der Windel (Freilufttherapie). Bei sehr starker Rötung oder offenen Stellen kann eine Kontaktaufnahme mit der Mütter- und Väterberatung oder der Kinderärztin bzw. dem Kinderarzt hilfreich sein.



Kurzvideo zum Wickeln:\*  
[www.ukbb.ch/handling](http://www.ukbb.ch/handling)



# Koliken und Blähungen

Kinder können unter Koliken und Blähungen leiden. Dies fordert von den Eltern viel Geduld. Folgende Massnahmen wirken unterstützend:\*

- Tragen Sie das Kind.
- Massieren Sie den Bauch sanft im Uhrzeigersinn mit leicht gebeugten Beinen.

\* Eltern von Frühgeborenen beachten hierzu bitte die Anleitungen auf Seite 15.

# Pflege des Kindes

## Augen

- Leicht verklebte Augen mit feuchtem Waschlappen sorgfältig vom äusseren zum inneren Rand auswaschen.
- Bei stark verklebten oder geröteten Augen die Mütter- und Väterberatung oder die Kinderärztin bzw. den Kinderarzt beiziehen.

## Baden

- Ein bis zweimal pro Woche bei 37 °C während 5–10 Minuten.
- Badezusätze nur sparsam einsetzen und für Säuglinge geeignete Produkte verwenden.
- Zugluft vermeiden und nach dem Baden rasch trocknen und warm anziehen.

Kurzvideo  
zum Baden:  
[www.ukbb.ch/  
handling](http://www.ukbb.ch/handling)



## Hautpflege

- Wenn Sie Ihr Kind eincremen möchten, eignen sich milde Hautpflegeprodukte für Säuglinge. Gegen trockene Haut oder Milchschorf kann ein Babyöl helfen.

## Nabel

- Der Nabelschnurrest fällt in der Regel nach 5 bis 14 Tagen ab.
- Bei bestehendem Nabelschnurrest (mit oder ohne Klemme) wird so gewickelt, dass die Windel den Nabel nicht bedeckt.
- Wenn die Haut um den Nabel nicht gerötet ist, braucht der Nabel keine spezielle Pflege und keine Hautdesinfektion. Ansonsten sollte die Kinderärztin bzw. der Kinderarzt oder die Hebamme informiert werden.
- Der Nabel kann kurz vor und nach dem Abfallen leicht bluten.

## **Nägel**

- Die Nägel sollten erst nach vier bis sechs Wochen mit einer abgerundeten Nagelschere gerade abgeschnitten werden.

## **Nase**

- Eine verkrustete Nase kann mit etwas Wasser gereinigt werden (keine Wattestäbchen verwenden).
- Bei verstopfter Nase kann ein Tropfen physiologische Kochsalzlösung (NaCl 0.9%) in jedes Nasenloch geträufelt werden.

## **Körpertemperatur**

- Die Körpertemperatur eines Kindes liegt zwischen 36.5 und 37.5 °C (im Anus gemessen).
- Da ein grosser Wärmeverlust über den Kopf des Kindes stattfindet, hilft im Freien bei Temperaturen unter 18 °C eine Mütze. Das Kind sollte nie in der prallen Sonne oder in Zugluft liegen.
- Kinder haben oft kühle Hände und Füsse. Stirn und Nackenbereich sollten sich aber warm anfühlen.
- Zu warmes Zudecken und Bekleiden kann die Körpertemperatur des Kindes über die normale Temperatur von 37.5 °C erhöhen.

### **Achtung:**

**Wärmeflaschen, Heizdecken, Wärmestrahler oder Wärmelampen dürfen nicht verwendet werden, da Kinder die zugeführte Wärme nicht ausgleichen können.**

## Wann und wie reagiert werden muss

**Körpertemperatur unter 36.5°C**

1. Kind wärmer anziehen
  2. Kind mit einer Decke zudecken
- Körpertemperatur 2 Stunden nach jeder Massnahme kontrollieren

**Körpertemperatur unter 36.5°C trotz eingehaltener Massnahmen**

Kinderärztin bzw. Kinderarzt informieren

**Körpertemperatur 37.6–38.0°C – Kind verhält sich unauffällig**

1. Zusätzliche Decke entfernen, falls vorhanden
  2. Kind weniger warm anziehen
  3. Kind Schlafsack ausziehen
- Körpertemperatur 2 Stunden nach jeder Massnahme kontrollieren

**Körpertemperatur 37.6–38.0°C trotz eingehaltener Massnahmen**

Kinderärztin bzw. Kinderarzt informieren

**Körpertemperatur 37.6–38.0°C – Kind verhält sich auffällig**  
(trinkt schlecht, schläft länger als gewohnt, reagiert anders als sonst, weint viel, hat eine veränderte Hautfarbe)

Kinderärztin bzw. Kinderarzt aufsuchen

**Körpertemperatur über 38.0°C trotz eingehaltener Massnahmen**

Kinderärztin bzw. Kinderarzt aufsuchen

# Spazieren gehen

- Frische Luft tut Kind und Eltern gut. Kleiden Sie Ihr Kind der Jahreszeit entsprechend, aber nicht zu warm (Hitzestau).
- Ein der Jahreszeit angepasster Kopfschutz (Sonnenhut, warme Mütze) wird für alle Kinder empfohlen.
- Die Haut von Säuglingen muss im ersten Lebensjahr vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden (3H: Hut, Hemd, Hose), Sonnencreme ist nicht zu empfehlen.
- Meiden Sie in den ersten Lebenswochen des Kindes grosse Menschenmassen (Ansteckungsgefahr).

# Wissenswertes zum Tragen, Anziehen und Spielen

Ein gezieltes Anfassen und Bewegen des Kindes unterstützt seine motorische Entwicklung.

## **Spielposition**

Die Position im bequemen Sitzen mit aufgestellten Beinen und Ihrem Kind auf dem Schooss, eignet sich ideal in den Wachphasen zum Kontaktaufnehmen, Spielen und Entdecken in Geborgenheit. Geben Sie Ihrem Kind verschiedene Spielsachen, die es mit den Händen greifen und Füssen fühlen kann.



Kurzvideo zum Hochnehmen, Tragen in Rücken- und Bauchlage sowie auf der Schulter:\*  
[www.ukbb.ch/handling](http://www.ukbb.ch/handling)



\* Eltern von Frühgeborenen beachten hierzu bitte die Anleitungen auf Seite 15.

# Kinderschutz

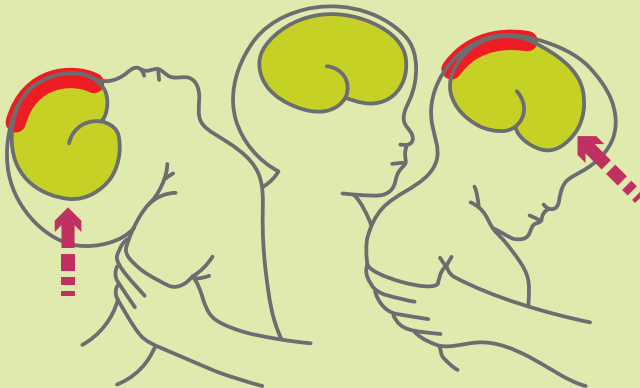
Wenn Babys viel und lange weinen, sind Eltern oft verzweifelt. So können Sie ihrem Baby helfen, sich zu beruhigen:

- Massieren Sie seinen Bauch.
- Tragen Sie es im Tuch, viel Körperkontakt ist ideal für Neugeborene.
- Wiegen Sie Ihr Baby sanft im Arm und geben ihm Geborgenheit.
- Zuviel Stimulation und Ablenkung kann das Baby überreizen.
- Gehen Sie mit ihrem Baby an die frische Luft.

Jedes Baby ist anders und benötigt individuelle Unterstützung sich zu beruhigen. Wichtig ist allerdings, dass Sie Geduld haben und Ruhe bewahren.

## **Schütteln Sie Ihr Baby niemals!**

**Auch wenn Sie nur für Sekunden Ihre Beherrschung verlieren, kann das für Ihr Baby schlimmste Folgen wie bleibende körperliche oder geistige Behinderungen bedeuten und teilweise bis zum Tod führen.**



Wenn Sie stark belastet sind und Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an die Mütter- und Väterberatung [www.muetterberatung-bl-bs.ch](http://www.muetterberatung-bl-bs.ch) oder über die Webseite [www.familystart.ch](http://www.familystart.ch).

# Handling von Frühgeborenen



Frühgeborene haben im alltäglichen Handling zum Teil andere Bedürfnisse als termingeborene Säuglinge. Wie Sie als Eltern eines frühgeborenen Kindes dabei die physiologischen Bewegungsabläufe und die Entwicklung fördern können, zeigt unsere Videoliste zu folgenden Themen:

- An- und Ausziehen
- Auf den Arm nehmen und wieder ablegen
- Drehen auf Unterlagen und auf dem Arm
- Verdauung anregen und Wickeln

Videoliste zum Handling  
von Frühgeborenen:  
[ukbb.ch/neonatalogie](http://ukbb.ch/neonatalogie)





en français



in italiano



in english