



Landes-Frauen- und
Kinderklinik Linz

Linie Gesundheit | Einrichtung der **gespa**
| Universitäts-Lehrklinik Linz



Die ersten Stunden
mit Ihrem Baby zu Hause



Die ersten 24 Stunden im häuslichen Wochenbett

Wir möchten Ihnen mit dieser Information hilfreich zur Seite stehen. Sie finden darin alles Wesentliche für die ersten Stunden nach der Geburt bis zum Eintreffen der Hebamme Ihres Vertrauens.

Sie stehen noch unter dem Eindruck des Geburterlebnisses, sie sind „aufgekratzt“ und finden nur schwer Ruhe. Sie möchten Ihr Baby die ganze Zeit anschauen und andere an Ihrem Glück teilhaben lassen. Sie brauchen Ruhe und Erholung von der Anstrengung. Auch das Baby braucht Erholung und es muss sich auf die veränderten Lebensbedingungen einstellen. Verbringen Sie die Zeit gemeinsam im Bett.

Ihre **Kreislaufsituation** kann durch die Anstrengung der Geburt noch etwas instabil sein. Wenn Sie aufstehen möchten, setzen Sie sich zuerst auf die

Bettkante, warten Sie einige Minuten, dann erst stehen Sie auf.

Der **Wochenfluss** ist ein wichtiges Zeichen der Wundheilung in der Gebärmutter. Nehmen Sie an den ersten Tagen 2 Binden, wechseln Sie regelmäßig. Nach 3 Stunden ist die Vordachmitte durchtränkt. Der Wochenfluss ist regelstark und blutig bis zum 3. Tag. Dann wird er weniger, bräunlich und dünnflüssiger.

Nachwehen (Stillwehen) sind meist erst nach der zweiten Geburt schmerzhaft. Sie spüren Sie als Ziehen im Unterbauch. Die Gebärmutter bildet sich dadurch gut zurück. 2 mal täglich sollten Sie für je 30 Minuten die **Bauchlage** einnehmen. Der Wochenfluss kann so gut abfließen. Dies ist auch in den nächsten Tagen empfehlenswert.

Entleeren Sie Ihre **Harnblase** alle 3 – 4 Stunden, auch wenn sie keinen Harndrang ha-

ben. Beobachten Sie die Urinmenge. Einige Tropfen sind zu wenig. Lassen Sie sich Zeit dabei. Entleeren Sie sie vollständig. So kann sich die Gebärmutter gut zurückbilden. Sollten Sie ein Brennen beim Harnlassen verspüren, so kann dies von kleinen Verletzungen von der Geburt herrühren. Benützen Sie das Bidet oder nehmen Sie ein warmes Duschbad.

Die erste **Stuhleentleerung** kann schon in diesen Stunden sein.

Sollten Sie Schmerzen empfinden, drücken Sie mit einer Binde auf den Scheidenbereich. Sie brauchen keine Angst haben, es reißt nichts ein. Nach dem Stuhlgang wischen Sie sorgfältig von vorne nach hinten aus. Wenn Sie den Wunsch verspüren und Ihre Kreislaufsituation es zulässt, gehen Sie unter die **Dusche**. Verwenden Sie einen geruchsneutralen Duschzusatz. Das Baby soll Ihren speziellen Geruch kennenlernen. Klares warmes Wasser ist

zur Pflege des Schambereiches geeignet. Trocknen Sie sich mit einem sauberen Tuch ab oder nehmen Sie eine Binde dazu.

Trinken Sie ausreichend, dies regt die Ausscheidung an. Ungezuckerte Kräutertees oder auch Leitungswasser sind geeignet.

Lassen Sie sich mit einer **leichten Mahlzeit** verwöhnen. Ihr Mann oder Ihre Familienangehörigen werden dies mit Freude tun.

Die ersten Stunden mit dem Baby

Schaffen Sie eine ruhige und entspannte Atmosphäre, so kann Ihr Baby mit seinen wachen Sinnen Kontakt mit der Umwelt aufnehmen. Das Baby lernt den Duft der Mutter von anderen zu unterscheiden. Verwenden Sie keine parfümierten Pflegeartikel. Das Baby könnte sonst irritiert werden und die Brust nicht finden. Das Sehen spielt noch eine untergeordnete Rolle. Sie lernen die Personen nach Geruch, Äußerun-

gen und Dynamik kennen. Wickeln Sie Ihr Baby in Abständen von etwa 4 bis 5 Stunden. Vermeiden Sie Zugluft, achten Sie dabei auf genügend Wärme. Ihr Baby kühlt sonst rasch aus. Durch Körperkontakt mit Ihnen wird es wieder wohlige Wärme spüren.

Das Baby kann nasse Windeln haben (Harn), teilen Sie es Ihrer Hebamme mit. Den ersten Stuhl, den das Kind absetzt, ist schwarz,

das ist ganz normal. Er wird Kindspech oder Mekonium genannt und haftet stärker am Popo. Mit Tüchern, die mit Speiseöl beträufelt sind, oder mit Waschlappen und lauwarmen Wasser bekommen Sie es wieder ab, dann erst wickeln Sie es neu.

Eine besondere Nabelpflege ist nicht erforderlich. Trocken und rein soll er sein.

Das Aussehen des Babys ist rosig. Es atmet durch die Nase. Es hat einen kräftigen Schrei. Sollten die Händchen kühl sein, ziehen Sie Faustel über. Über das Köpfchen geht viel Wärme verloren. Setzen Sie ein Häubchen auf. Schützen Sie das Baby aber vor Übererwärmung. Die Zimmertemperatur sollte ca. 20°C betragen.

Stillen Sie im Liegen, das schont den Beckenboden. Entspannen Sie sich dabei. Halten sie sich nicht an fixe Stillzeiten, sondern legen Sie das Baby an sooft es danach verlangt (alle 2 bis 4 Stunden, jede Brust ca. 10 bis 15 Minuten). Durch beidseitiges Anlegen wird der Durst und Hunger des Babys gestillt und die Milchproduktion angeregt. Nehmen Sie Ihr Baby hoch und lassen Sie es aufstoßen. Wenn es nach einigen Minuten nicht aufstoßen kann, legen Sie es in Seitenlage. Wechseln Sie die Seitenlage ab. Legen Sie es nicht auf den Bauch. In der Nähe von Ihnen ist es gut aufgehoben.

Pflege der Brust

Reinigen Sie die Brust nur mit Wasser. Direkt vor dem Stillen ist keine besondere Reinigung erforderlich. Nach dem Stillen verteilen Sie etwas Muttermilch auf die Brustwarzen und lassen es eintrocknen. Tragen Sie eine gut sitzenden Still BH, das Bindegewebe wird so nicht überdehnt.

Die Hebamme bespricht am nachfolgenden Tag mit Ihnen noch notwendige Untersuchungen. Die 2. Untersuchung erfolgt in der 1. Lebenswoche (Hüftultraschall, Hörscreening, Blutuntersuchung für die Früherkennung von Stoffwechselerkrankung - PKU Test genannt).

Verständigen Sie die Hebamme bei starker Blutung, starke Schmerzen im Unterbauch, Schmerzen in den Beinen, Fieber oder Unklarheiten im Befinden des Kindes.

Das Team der Landes-Frauen- und Kinderklinik wünscht Ihnen und Ihrem Baby alles Gute!





Für den Inhalt verantwortlich:

Anna Zanko, Hebamme

OA Dr. Ute Gaiswinkler, Gynäkologin

OA Dr. Barbara Bednar, Kinderärztin

Februar 2005



Landes- Frauen- und
Kinderklinik Linz

Linie Gesundheitseinrichtung der **paripap**
Universität Leoben am Standort