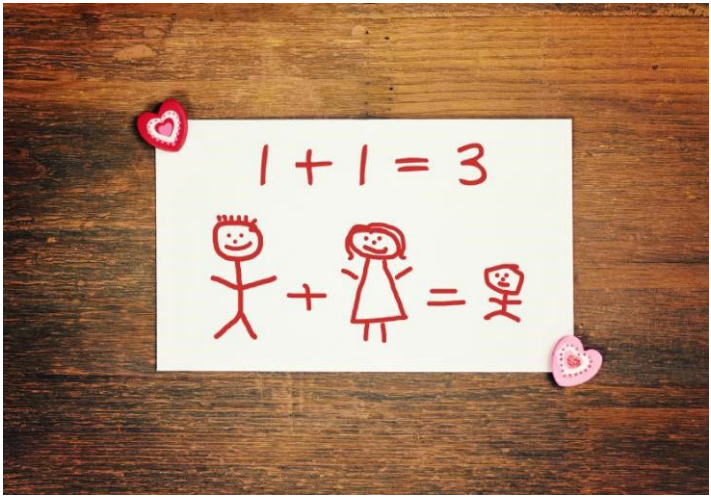
Die erste Zeit zu Hause

INFORMATION FÜR DIE FAMILIE



Spitalzentrum Oberwallis
Klinik Frau - Kind

In dieser Broschüre finden Sie nützliche Informationen für die ersten 6 Wochen nach der Geburt.

Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INHALT

EINLEITUNG **3**

FRAU **4**

Rückbildung der schwangerschafts- und geburtsbedingten Veränderungen ... 4

Brust und Stillen 8

Erholungsphasen 10

KIND **12**

Ernährung und Ausscheidung 12

Pflege des Kindes 14

Schlaf- und Wachrhythmus 17

Unfallverhütung 19

Reisen 19

FAMILIE **20**

Elternrolle 20

Sexualität und Verhütung im Wochenbett 21

Vater 22

Geschwister 23

NACHBETREUUNG **24**

EINLEITUNG

Liebe Familie,

Herzliche Gratulation zur Geburt Ihres Kindes.

Nun beginnt für Sie die Zeit des frühen Wochenbetts. Diese Phase fängt nach der Geburt des Kindes an und dauert sechs bis acht Wochen. Sie ist mit großen Veränderungen in der Familie verbunden. Die Informationsbroschüre unterstützt Sie bei Ihrem Start zu Hause und beantwortet mögliche Fragen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute, Gelassenheit und einen guten Start zu Hause.

Klinik Frau – Kind

… der Bauch fühlt sich nach der Geburt leer an und ist trotzdem noch rund und weich.

Die Nächte sind kurz…

Manchmal wacht man schweissgebadet auf…

Manchmal fühlt man sich nach der Geburt geschwächt…

Manchmal vergisst man viel…

Rückbildung der schwangerschafts- und geburtsbedingten Veränderungen

Die Rückbildung der schwangerschaftsbedingten Veränderungen und die Heilung von Geburtsverletzungen dauern mehrere Wochen bis Monate an.

Körperliche Veränderungen

Die Streifen an Brust, Bauch und Hüften verändern sich im Wochenbett. Sie werden kleiner, weisslich-blass und sehen mit der Zeit wie gut geheilte Narben aus.
Die Bauchdecke strafft sich wieder. Achten Sie beim Aufstehen darauf, über eine Seitendrehung in den Stand zu kommen. Der Bauch wölbt sich dadurch nicht vor und die Muskeln werden nicht gedehnt.

Wochenbettfluss

Der Wochenbettfluss dauert 4 bis 8 Wochen. Er nimmt in dieser Zeit von der Menge her ab und verändert sich in der Farbe.

Benutzen Sie zu Beginn keine Tampons, um eine Stauung der Blutung zu vermeiden und um die Heilung von Geburtsverletzungen zu begünstigen. Da die Infektionsgefahr durch das Baden nicht ausgeschlossen werden kann, raten wir Ihnen davon ab, öffentliche Bäder zu besuchen, bis der Wochenbettfluss ganz aufgehört hat und Verletzungen abgeheilt sind. Nach Ende der vaginalen Blutung können Sie sich ein kurzes Bad zu Hause gönnen.

Falls Sie plötzlich eine starke vaginale Blutung, Bauchschmerzen und / oder Fieber haben, kontaktieren Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

Dammnaht

Die Dammnaht kann zu Beginn noch Schmerzen verursachen. Kühlung, Bauch- oder Seitenlage sowie die Einnahme von Schmerzmedikamenten können Linderung bringen. Bei Austritt erhalten Sie dafür ein Rezept. Warten Sie nicht zu lange mit der Einnahme der Medikamente bei beginnenden / zunehmenden Schmerzen.

Die Fäden der Dammnaht lösen sich von selbst auf und müssen nicht entfernt werden.

Sollten Sie zunehmend Schmerzen oder Beschwerden an der Naht haben, wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

Kaiserschnittnaht

Die Naht nach einem Kaiserschnitt verursacht Schmerzen. Ein Taubheitsgefühl auf und um die Naht kommt oft vor. Dies ist normal und dauert einige Zeit. Ebenfalls kann Juckreiz entstehen aufgrund der abheilenden Naht und der nachwachsenden Schamhaare.

Falls Sie nach 10 Tagen noch Pflasterstreifen auf der Naht haben, entfernen Sie diese.

Nach etwa 4 Wochen können Sie die Naht einmal täglich mit einer fetthaltigen Salbe oder einer Narbensalbe massieren. Dies fördert die Durchblutung und regt die Wundheilung an.

Sollten Sie zunehmend Schmerzen oder Beschwerden an der Naht haben, wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

Stuhlgang

Im Wochenbett regulieren sich die Lage des Darms und die Darmfunktion innerhalb von 3 bis 4 Wochen. Der erste Stuhlgang sollte spätestens am 3. Tag nach der Geburt erfolgen.

Um einer Verstopfung vorzubeugen, besonders wenn Sie Eisenpräparate einnehmen, empfehlen wir Ihnen folgendes:

- eine ausgewogene Ernährung
- ausreichend Bewegung
- bei mühsamer Stuhlentleerung: Leinsamen, über Nacht eingeweichte Dörrzwetschgen oder ein Glas warmes Wasser auf nüchternen Magen
- bereits in der Schwangerschaft eingenommene Präparate gegen die Verstopfung, können Sie weiterhin verwenden

Hämorrhoiden

Die Hämorrhoiden äussern sich durch Schmerzen, Juckreiz und Druckgefühl am Darmausgang. Achten Sie auf regelmässigen, weichen Stuhlgang.
Vermeiden Sie ein Pressen bei der Stuhlentleerung. Gegen die Schmerzen und zur Heilung können Sie folgendes anwenden:

- Sitzbäder mit Eichenrindenextrakt
- kalte Kompressen
- Hamamelis Salbe
- Hämorrhoidalsalbe (rezeptpflichtig)
- Salben und Präparate, welche Sie bereits in der Schwangerschaft benutzt haben

Bei anhaltenden Symptomen wenden Sie sich an Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

Rückbildungsgymnastik

Schwangerschaft und Geburt nehmen die Beckenboden-, Bauch- und Haltungsmuskulatur stark in Anspruch. Deshalb sollten Sie beim Heben und Tragen von Lasten vorsichtig sein. Speziell nach einem Kaiserschnitt sollten Sie während 6 Wochen keine schweren Lasten tragen, damit die innere Naht an der Bauchdecke gut abheilen kann. Ihre älteren Kinder dürfen Sie tragen.

Durch die starke Beanspruchung des Beckenbodens kann es zu einer leichten Inkontinenz (ungewolltes Verlieren von Urin und Wind) kommen. Dies kann bereits nach der Geburt auftreten. Sprechen Sie die Inkontinenz bei der ersten Kontrolle bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt an.

Zur Stärkung der Muskulatur empfehlen wir Ihnen daher den Besuch der Rückbildungsgymnastik ab 6 Wochen nach der Geburt.

Bei Stuhlinkontinenz wenden Sie sich direkt an Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt.

Brust und Stillen

Pflege der Brust

Benutzen Sie eine geruchsneutrale Seife für die Körperpflege. Verzichten Sie auf stark riechende Parfums und Körperlotionen, da Ihr Kind sehr sensibel auf Düfte reagiert.
Zur Schonung der Brustwarze achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Brustwarze richtig erfasst und lassen Sie die Brustwarze nach dem Stillen an der Luft trocknen.
Bei schmerzhaften, stark gereizten oder verletzten Brustwarzen melden Sie sich bei Ihrer Hebamme oder Stillberaterin.

Steigerung der Milchproduktion

Es kann schon ausreichen, wenn Sie Ihr Kind häufiger anlegen und sich Erholung gönnen, um die Milchproduktion zu steigern. Versuchen Sie Schmerz sowie Stress zu vermeiden und allenfalls einmal einen Besuch abzusagen oder Hilfe im Haushalt anzunehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber, damit er Sie unterstützen kann. Weiter empfehlen wir, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Milchstau

Beim Milchstau kommt es an Ihrer Brust zu Verhärtungen, Rötungen, Überwärmung und / oder Druckempfindlichkeit. Kontrollieren Sie Ihre Brust regelmässig und ergreifen Sie frühzeitig allfällige Massnahmen:

- vor dem Stillen: Wärme (Wickel oder Dusche)
- nach dem Stillen: Kühlen (Quark bei Raumtemperatur, Kohlblätter, kühlende Elemente)
- Stillen Sie häufig (mind. alle 3 Stunden) und regelmässig auf beiden Seiten, auch wenn Sie Schmerzen empfinden. Unterstützen Sie den Milchfluss durch Massage
- zum Abbau des Milchstaus empfehlen wir, Ihr Kind mit dem Kinn Richtung Milchstau anzulegen
- melden Sie sich bei Fieber über 38°C oder bei anhaltender Problematik bei Ihrer Hebamme, der Stillberaterin, Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt

Ernährung während dem Stillen

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Geniessen Sie abwechslungsreiche gemischte Kost mit regelmässigen Mahlzeiten über den Tag verteilt.
Eine gesunde stillende Frau kann grundsätzlich alles essen. Einige Lebensmittel können den Geschmack der Muttermilch unterschiedlich beeinflussen, von würzig bis bitter. Beobachten Sie, ob Ihr Kind auf die Einflüsse reagiert. Dementsprechend können Sie Ihr Essen bei Bedarf anpassen.
Vermeiden Sie Pfefferminz- und Salbeitee, diese haben eine abstillende Wirkung.
Verzichten Sie auf Alkohol und Rauchen.

Weitere Informationen finden Sie hier:
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung www.sge-ssn.ch
Bundesamt für Gesundheit Schweiz www.blv.admin.ch

Blähungen beim Kind

Hartnäckig hält sich die allgemeine Empfehlung, dass stillende Frauen keine blähenden Gemüsesorten essen sollten, da diese beim Kind zu Blähungen führen können. Wissenschaftliche Studien konnten diese Annahme nicht beweisen. Manche Kinder reagieren auf bestimmte Speisen, welche die Mutter gegessen hat, mit Koliken oder Blähungen. Allerdings gibt es keine Verallgemeinerung, welche Nahrungsmittel gemieden werden sollten.

Erholungsphasen

Mit der Geburt Ihres Kindes verändert sich Ihr Tagesablauf. Die Pflege und Ernährung Ihres Kindes bedeutet viel Arbeit, wobei vor allem die Nächte anstrengend sein können.

Ruhezeit der Mutter

Gönnen Sie sich und Ihrem Kind ausreichend Ruhephasen. Legen Sie sich tagsüber auch einmal hin, um wertvolle Energie zu tanken. Diese Zeit ist ebenfalls wichtig, um die Rückbildungsvorgänge der Beckenbodenmuskulatur sowie der Gebärmutter zu ermöglichen.
Die Stillzeiten eignen sich als Ruhephasen sehr gut. Entspannung, Wärme und Ruhe fördern den Milchfluss.

Postnatale Depression

Fühlen Sie sich erschöpft, gereizt, haben Angst keine gute Mutter zu sein oder brechen Sie einfach plötzlich in Tränen aus? Dieses kurzzeitige Stimmungstief und Gefühlschaos in den ersten Tagen bis zu 2 Wochen nach der Geburt ist ganz normal. Die hormonellen Veränderungen und die neue Lebenssituation nach der Geburt lösen diese Gefühle, den sogenannten Baby Blues, aus. Sie benötigen nun viel Verständnis, Zuwendung und Geduld von Ihnen nahestehenden Personen, um dieses seelische Tief zu überwinden. Lassen Sie sich von Ihrem Partner, Familie und Freunden im Haushalt sowie in der Pflege des Kindes unterstützen.

Halten diese Symptome länger an oder werden sogar verstärkt, könnte es sich um eine Wochenbettdepression handeln. Rund 10 bis 15% aller Frauen (und wenig Männer) bekommen innerhalb eines Jahres nach der Geburt eine Wochenbettdepression.

Symptome wie Appetitlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Schlafprobleme, keine Freude am Kind, Ängste, körperliche Beschwerden usw. sollten von Ihnen ernst genommen werden. Oft bemerkt Ihr Umfeld diese Symptome vor Ihnen. Holen Sie sich und / oder Ihre Vertrauensperson Hilfe und wenden Sie sich an Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt oder die Mütter- und Väterberatung.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Verein Postnatale Depression
Postpartale Depression - Home (postpartale-depression.ch)
ProMenteSana Schweiz www.promentesana.ch

Ernährung und Ausscheidung

Stillen

Stillen Sie grundsätzlich nach dem Bedürfnis Ihres Kindes. Am Anfang mindestens 6 Mal in 24 Stunden, 8 bis 10 Mahlzeiten sind normal.
Eine Stillmahlzeit sollte eine Stunde nicht überschreiten. Mit der Zeit verringern sich die Stilldauer und die Stillhäufigkeit.
Während den Wachstumsphasen (ca. um die 2.-3. und 6. Lebenswoche, sowie mit 3 Monaten) kann es sein, dass sich Ihr Kind vorübergehend wieder alle 2 Stunden zum Trinken meldet. Gestillte Kinder können nicht überfüttert werden.

Weitere Informationen finden Sie hier: www.stillen.ch ; Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder (kinderandentisch.ch)

Ernährung mit der Schoppenflasche

Wenn Sie Ihr Kind teilweise oder vollständig mit der Schoppenflasche ernähren, werden Sie von uns in der Zubereitung der Säuglingsmilch angeleitet und erhalten ein Merkblatt.
Bei Fragen nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Hebamme oder der Mütter- und Väterberatung auf.

Reinigung Nuggi

Wenn Ihr Kind einen Nuggi hat, wird dieser vor dem Erstgebrauch sterilisiert, danach ist das sterilisieren nicht mehr nötig. Bei chronisch kranken, immunsupprimierten oder zu früh geborenen Kindern wird das sterilisieren empfohlen. Wenn ihr Kind einen Infekt hat, ist es sinnvoll, während dieser Zeit den Nuggi zu sterilisieren. Waschen Sie den Nuggi bei täglicher Benutzung alle paar Tage mit Wasser und Geschirrspülmittel und spülen Sie ihn gründlich aus. Rissige Nuggis müssen ersetzt werden.

Speien

Einige Kinder geben nach der Mahlzeit kleine Milchmengen heraus. Dieses sogenannte „Gütscheln“ ist normal, solange Ihr Kind an Gewicht zunimmt und zufrieden ist.

Gewicht

10 bis 14 Tage nach der Geburt hat Ihr Kind das Geburtsgewicht wieder erreicht. Anschliessend nimmt Ihr Kind 170 bis 330g pro Woche zu.
Für die Gewichtskontrolle können Sie sich bei Ihrer Hebamme oder der Mütter- und Väterberatung melden.

Ausscheidung

Urin: 5 bis 6 nasse Windeln pro Tag

Stuhlgang: gestillte Kinder können mehrmals täglich Stuhlgang haben oder alle 3 bis 7 Tage. Die Farbe ist gelb bis braun, kann vereinzelt auch grünlich sein. Der Stuhlgang ist flüssig bis körnig.

Kinder, welche Schoppennahrung erhalten, haben täglich Stuhlgang. Dieser ist weich geformt und hellgelb bis lehmbraun. Es kann vorkommen, dass Ihr Kind nicht täglich Stuhlgang hat. Dies ist unbedenklich, wenn Ihr Kind keinen harten Stuhlgang hat, an Gewicht zunimmt und zufrieden ist.

Wenn der Stuhlgang Ihres Kindes schwarz, rot oder weiss ist, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.

Vitamin D

Bis Ende des dritten Lebensjahres wird für einen optimalen Knochenaufbau die tägliche Gabe von Vitamin D empfohlen. Wir empfehlen Ihnen die Dosis jeweils zur selben Tageszeit vor der Mahlzeit zu verabreichen.

Pflege des Kindes

Besonderheiten der Haut des Neugeborenen

Die Kinderhaut ist noch nicht vollständig entwickelt. Die schützende Oberhautschicht ist dünner und der Reparatur- bzw. Schutzmechanismus der Haut ist unvollständig ausgebildet. In den ersten Wochen kann es vorkommen, dass Ihr Kind einen Neugeborenenausschlag entwickelt. Dies zeigt sich durch Pickel und flächige Rötungen der Haut. Dies ist normal und verschwindet nach einigen Tagen ohne Behandlung

Grundsätzlich braucht die Haut Ihres Kindes keine Anwendung von Pflegeprodukten, da diese die Poren der Haut verstopfen können. Bei trockener Haut empfehlen wir Ihnen Pflegeprodukte ohne Konservierungsmittel und ohne Parfum. Verwenden Sie möglichst die Produkte einer Pflegelinie.

Wickeln

Wir empfehlen zur Reinigung des Gesässes weiche Tücher und Wasser zu verwenden. Wickeln Sie Ihr Kind nach Bedarf.

Bei einem geröteten oder wunden Gesäss wickeln Sie Ihr Kind häufig und lassen Sie das Gesäss zwischendurch an der Luft heilen. Sie können eine Hautschutzcreme, welche für Neugeborene geeignet ist, verwenden.

Bei Mädchen reinigen Sie bei Verschmutzung durch Stuhlgang zwischen den Schamlippen von vorne nach hinten.

Baden / Waschen

Sie können Ihr Kind 1 bis 2 Mal pro Woche ohne Pflegeprodukte baden. Die Wassertemperatur sollte zwischen 36° und 37°C liegen. Das Bad sollte nicht länger als 10 Minuten dauern.
Achten Sie beim Abtrocknen des Kindes vor allem auf die Hautfalten z. B. unter den Achseln, in den Leisten etc.

Nabelpflege

Reinigen Sie den Nabelschnurrest und den Nabelgrund zweimal täglich mit sterilen Wattestäbchen und der Calendula Tinktur. Lassen Sie die Tinktur gut trocknen.
Nach dem Abfallen des Nabelschnurrests (zwischen dem 5. und 10. Lebenstag) reinigen Sie den Nabel weiterhin 2mal täglich mit der Calendula Tinktur für mindestens zwei Tage.

Augen / Ohren- und Nasenpflege

Verklebte Augen können Sie bei Bedarf mit physiologischer Kochsalzlösung reinigen. Benutzen Sie dazu eine saubere Kompresse und waschen Sie das Auge von aussen nach innen aus. Ist keine Besserung innerhalb von 3 Tagen sichtbar, nehmen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt Kontakt auf.

Zur Reinigung der Nase bzw. der Ohren benutzen Sie ausschliesslich Wattebauschen.

Finger- und Zehennägel

Damit die Nägel weich bleiben, können Sie diese täglich eincremen z. B. mit Purelan oder Mandelöl.
Die Nägel können Sie bei Bedarf mit einer Babynagelschere gerade kürzen. Wegen der Verletzungsgefahr empfehlen wir Ihnen, dies zu tun während Ihr Kind schläft

Körpertemperatur

Die normale Körpertemperatur, in der Achselhöhle gemessen, liegt zwischen 36.0° und 37°C. Die Füsse und Hände können sich häufig kühler anfühlen. Die Temperatur messen Sie, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind sich zu warm bzw. kalt anfühlt.
Sie können ab sofort mit Ihrem Kind spazieren gehen. Kleiden Sie Ihr Kind der Jahreszeit entsprechend.

- Kälte und Wind: Schützen Sie den Kopf, die Hände und Füsse Ihres Kindes ausreichend und verwenden Sie eine Kälteschutzcreme für das Gesicht

- Sonne: Setzen Sie Ihr Kind nie der direkten Sonne aus und ziehen Sie ihm langärmlige Kleider und einen Hut an. Verwenden Sie für Kinder konzipierte Sonnenschutzprodukte mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF ab 25)

Bei einer Körpertemperatur über 38.0°C oder unter 36.0°C in den ersten drei Lebensmonaten, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.

Schlaf- und Wachrhythmus

Ihr Kind braucht viel mehr Schlaf als ein Erwachsener und die Schlafdauer variiert von Kind zu Kind. Ein Neugeborenes schläft durchschnittlich 14-18 Stunden. Ihr Kind wacht nachts mehrmals auf und möchte gefüttert werden. Mit der Zeit werden die Wachphasen am Tag länger.
In der ersten Zeit wird es einen Schlaf-Wach-Rhythmus haben, bei dem es tagsüber ungefähr zwei bis drei Stunden am Stück schläft und nachts höchstens vier bis sechs Stunden. Manche Kinder können innerhalb von Wochen durchschlafen, bei den meisten dauert es mehrere Monate.

SIDS (Plötzlicher Kindstod)

Dieser ist zum Glück sehr selten. Folgende Empfehlungen können das Risiko des plötzlichen Kindstodes vermindern:

- Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken**. Es gibt keinen Beleg dafür, dass Säuglinge in Rückenlage an Erbrochenem ersticken könnten**
- Die Bauchlage kann Ihr Kind geniessen, wenn es wach ist
- Ideale Schlaf- / Raumtemperatur ist zwischen 17-19°C, achten Sie darauf, dass das Bett nicht neben der Heizung steht und eine feste Matratze hat
- Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen in einen Schlafsack, eine Decke ist nicht nötig. Vermeiden Sie Kopfkissen, Nuscheli, Plüschtiere, Felle etc. im Bett des Kindes
- Am sichersten schläft Ihr Kind in seinem eigenen Bett. Das gemeinsame Schlafen im Elternbett stellt Anforderungen an die Eltern. Das Kind braucht genügend Platz, es sollte nicht zwischen den Eltern schlafen, auf Kissen, Fellunterlagen etc. sollte verzichtet werden. Wenn die Eltern rauchen, Alkohol oder Beruhigungsmedikamente nehmen, soll auf das gemeinsame Schlafen im Elternbett verzichtet werden
- Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung
  Weitere Informationen finden Sie hier:
  https://assets.krebsliga.ch/downloads/passivrauch.pdf
- Wenn möglich Stillen Sie Ihr Kind. Muttermilch gibt dem Kind einen natürlichen Schutz gegen Infektionen und Allergien. Ebenso hat das Stillen einen schützenden Effekt

Weitere Informationen finden Sie hier: www.sids.ch

Weinen und Beruhigungsmöglichkeiten

Reagieren Sie auf das Weinen Ihres Kindes, dies ist die einzige Art, wie es Ihnen etwas mitteilen kann. Nicht immer bedeutet sein Weinen Hunger, vielleicht braucht es einfach Zärtlichkeit, Aufmerksamkeit, Ihre Nähe oder eine frische Windel. Mit der Zeit lernen Sie Ihr Kind besser kennen und werden sein Weinen leichter verstehen.

Säuglinge bevorzugen einen geregelten Tagesablauf, zu viele Reize können sie überfordern.

Oft sind Säuglinge in den Abendstunden unruhiger und möchten häufiger gestillt werden. Meistens hilft intensiver Hautkontakt. Säuglinge lieben Nähe und Bewegung. Nehmen Sie Ihr Kind ins Tragetuch und wechseln Sie sich beim Tragen mit Ihrem Partner ab. Ihr Kind wird dadurch nicht verwöhnt.

Wenn ein Säugling anhaltend schreit, ist dies eine grosse Herausforderung für Sie als Eltern. Bevor es Ihnen zu viel wird, legen Sie Ihr Kind sicher in sein Bettchen und nehmen Sie sich eine kurze Auszeit (3-5 Minuten) in einem anderen Raum.
Schütteln Sie Ihr Kind nie!

Wenn Sie nicht mehr weiter wissen, haben Sie verschiedene Möglichkeiten:

- Elternnotruf Telefon Nummer: 0848 35 45 55 oder
- wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt, Ihre Hebamme, die Mütter- und Väterberatung oder an die Kinderabteilung des Spitalzentrums Oberwallis

Weitere Informationen finden Sie hier:
www.elternnotruf.ch
www.schreibabyhilfe.ch

Unfallverhütung

Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch. Schützen Sie Ihr Kind im Auto durch einen Kindersitz. Weitere Informationen finden Sie hier: Beratungsstelle für Unfallverhütung www.bfu.ch

Reisen

Ausland

Wenn Sie mit Ihrem Kind ins Ausland verreisen möchten, klären Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt ab, ob spezielle Vorkehrungen oder Impfungen nötig sind.
Klären Sie ebenfalls mit der Krankenkasse ab, wie Ihr Kind versichert ist. Denken Sie daran, dass die Organisation der notwendigen Dokumente eine gewisse Zeit benötigt.

Höhe

Ihr Kind ist je nach Wohnort bereits daran gewöhnt, in der Höhe zu leben. Problematisch können Höhen über 2500m.ü.M. und / oder die rasche Überwindung einer Höhendifferenz sein (z. B. Seilbahn). Dies kann Ohrenschmerzen und Unwohlsein verursachen. Vorbeugend kann wirken, wenn Ihr Kind während dieser Zeit saugt.

Elternrolle

Es ist sehr schön, sein Kind kennen und lieben zu lernen; es gibt so viel Neues zu sehen, zu fühlen und zu bestaunen. Es braucht Zeit, in die Rolle als Vater und Mutter hineinzuwachsen und Sicherheit zu gewinnen. Gegenseitige Toleranz ist wichtig, denn es gibt verschiedene Arten sein Kind zu pflegen und zu umsorgen. Plötzlich gilt es auch die verschiedensten Bedürfnisse einer Familie unter einen Hut zu bringen: die des Kindes, die der Partnerin bzw. des Partners und die eigenen. Es ist normal, dass Sie sich in den ersten Wochen und Monaten ganz auf Ihr Kind konzentrieren. Um zu einer kleinen heilen Familie zusammenzuwachsen, braucht es eine intakte Beziehung zwischen Mann und Frau. Wir möchten Sie ermuntern, hie und da einfach ein Paar zu sein, beispielsweise bei einem gemeinsamen Nachtessen zu zweit, bei einem ausgiebigen Gespräch oder einem Ausflug.

Sexualität und Verhütung im Wochenbett

Während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt macht Ihr Körper enorme Veränderungen durch. Diese Veränderungen und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Frau sind sehr individuell. Daher ist auch das Bedürfnis der Sexualität mit dem Partner nach einer Geburt bei jeder Frau anders. Eine Verminderung aber ebenso auch eine Verstärkung des sexuellen Bedürfnisses kann nach einer Geburt normal sein.

Ebenso wie die gesamte Familienkonstellation, muss auch die sexuelle Beziehung bei Ihnen als Paar nach der Geburt wieder neu gestaltet werden. Dies ist für viele Paare eine Herausforderung. Dieses Zueinanderfinden benötigt viel Zeit, Geduld, Toleranz und eine offene Kommunikation zwischen Ihnen als Paar.

Insgesamt spricht aus medizinischer Sicht nichts gegen einen frühen sexuellen Kontakt, vorausgesetzt Ihre Geburtsverletzungen sind verheilt. Solange der Wochenbettfluss blutig ist, besteht bei Ihnen eine Infektionsgefahr, weshalb der Gebrauch von Kondomen empfohlen wird.

Schämen Sie sich nicht, bei länger anhaltenden Schwierigkeiten in Ihrer Sexualität als Paar therapeutische Hilfe zu holen, mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Hebamme darüber zu reden.

Stillen ist kein Verhütungsmittel und eine erneute Schwangerschaft ist während der Stillzeit möglich. Sie sollten das Verhütungsmittel zusammen mit ihrem Partner sorgsam auswählen. Es sollte zuverlässig eine rasche Schwangerschaftsfolge verhindern und gleichzeitig die Milchproduktion sowie die Qualität der Milch aufrechterhalten.

Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt über die geeignete Schwangerschaftsverhütung.

Weitere Informationen finden Sie hier:
Beratungszentrum für Sexualität, Information, Prävention und Erziehung
www.sipe-vs.ch

Vater

Väter sind für Kinder wichtig!
Ein Kind braucht Mutter und Vater. Die Beziehung zum Vater entsteht gleichzeitig mit der Mutterbindung, nicht erst danach. Sie als Vater empfinden genau so starke Gefühle für Ihr Kind wie die Mutter.
Lernen Sie Ihr Kind und seine Bedürfnisse kennen und entwickeln Sie so gegenseitiges Vertrauen und Zuneigung. Sie können beispielsweise Ihr Kind im Tragetuch tragen, einen Spaziergang machen, wickeln, trösten oder es ins Bett bringen.
Während der gemeinsamen Zeit mit Ihrem Kind ermöglichen Sie Ihrer Partnerin eine Erholungspause und Sie können sich, in dieser "mutterfreien Zeit“, im Umgang mit dem Kind üben und wichtige Momente mit ihm teilen. Die Mutter kann Vertrauen gewinnen, dass ihr Partner zwar anders vorgeht als sie, es aber auch so funktioniert.
Väter denken manchmal, sie könnten nichts zum Stillen beitragen. Ihre Einstellung zum Stillen trägt jedoch wesentlich dazu bei, dass es klappt. Sind Sie als Vater von den Vorteilen des Stillens überzeugt, können Sie Ihre Partnerin bestärken und ihr Mut machen.

Weitere Informationen finden Sie hier: www.väternetz.ch

Geschwister

Ganz gleich, wie alt das Kind ist, es muss sich immer zuerst an die neue Situation mit einem Geschwisterchen gewöhnen; die Aufmerksamkeit der Eltern muss geteilt werden. Trotzreaktionen, Zurückfallen in die Babyphase, nächtliches Aufwachen, feindseliges Verhalten gegenüber dem Neugeborenen können Anzeichen für diesen inneren Konflikt sein.
Die Erwartungen an das ältere Kind können es gerade in dieser Situation gelegentlich überfordern. Versuchen Sie deshalb, die Bedürfnisse des älteren Kindes zu erfassen. Viel miteinander reden, zuhören oder in die Versorgung des Neugeborenen einbeziehen z. B. beim Wickeln die Windeln reichen. Dies vermittelt ihm das Gefühl gebraucht zu werden.
Die Zeit, in der Sie das Neugeborene füttern, ist meist besonders herausfordernd, da das Neugeborene ihre ungeteilte Aufmerksamkeit bekommt.
Vielleicht darf das ältere Geschwisterchen in dieser Zeit mit seinem Lieblingsspielzeug spielen oder es darf eine Geschichte anhören. Auch hilfreich:
Viel toben und viel Bewegung. Dabei kann das Kind Aggressionen ausleben.
Hin und wieder sollten Unternehmungen mit einem Elternteil auf dem Programm stehen, dabei erhält das Kind das Gefühl der ungeteilten Aufmerksamkeit und merkt, dass es genauso wichtig ist wie das Neugeborene.

NACHBETREUUNG

- Die Hebamme betreut Sie und Ihr Kind während der ersten Zeit zu Hause. Weitere Informationen finden Sie hier: www.hebamme.ch

- Für fachliche Beratungen, Erfahrungsaustausch und Kontakt mit anderen Eltern ist die Mütter- und Väterberatung in Ihrer Nähe eine wichtige Adresse.
  Weitere Informationen finden Sie hier: Mütter- und Väterberatung Wallis www.smzo.ch

- Sie haben ebenfalls die Möglichkeit Stillberatungen bei der Stillberaterin oder der Hebamme in Anspruch zu nehmen. Die Krankenkasse übernimmt 3 Stillberatungen im ersten Lebensjahr.
  Weitere Informationen finden Sie hier:
  www.stillen.ch
  www.mamamap.ch
  www.stillberatung.ch

- Nachuntersuchungen
  Bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt: Ungefähr 6 Wochen nach der Geburt sollte die erste Untersuchung nach der Geburt stattfinden.
  Bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt: Die erste Untersuchung findet ungefähr 4 Wochen nach der Geburt statt.
  Wir empfehlen Ihnen jeweils einen Termin dafür zu vereinbaren.

- Für eine Nachbesprechung der Geburt melden Sie sich bei Ihrer Hebamme oder in der Hebammensprechstunde des SZO:
  T +41 (0)27 604 24 85
  E-Mail: szo.geburtshilfe.4ost@hopitalvs.ch

KONTAKT

Spital Wallis | Spitalzentrum Oberwallis
Spital Visp | Klinik Frau – Kind
Pflanzettastrasse 8
3930 Visp

T + 41 (0)27 604 24 85

© Spital Wallis – Spitalzentrum Oberwallis

Ref. 636 402 03/2024