



Der Start zu Hause

Informationen für Eltern

Neonatologie

KSA
Kinderspital
Aarau

«Drei Dinge sind uns aus dem Paradies
geblieben: Die Sterne der Nacht, die Blumen
des Tages und die Augen der Kinder.»

Dante Alighieri (1265–1321)

Liebe Eltern

Bald ist es so weit und Ihr Kind darf aus der Neonatologie entlassen werden. Nach zum Teil intensiven Tagen und Wochen dürfen Sie es nach Hause nehmen.

Diese Broschüre soll Ihnen hilfreiche Informationen geben. Lesen Sie diese bitte vor dem Austritt in Ruhe durch und zögern Sie nicht bei Unklarheiten nachzufragen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start zu Hause, gute Gesundheit und viel Freude mit Ihrem Kind.

Neonatologie-Team Aarau



Ernährung

Still-Trinkrhythmus

Die Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung optimal. Ihr Kind hat v. a. am Anfang noch einen unregelmässigen **Still- und Trinkrhythmus**, geben Sie ihm dann zu trinken, wenn es Hunger zeigt.

Ein gesundes Termingeborenes trinkt zu Beginn alle 2–4 Stunden. Im Verlauf der ersten Wochen wird sich die Anzahl der Mahlzeiten reduzieren.

Die Dauer einer Still- und Trinkmahlzeit kann zwischen 10 bis 45 Minuten dauern, sie ist abhängig von der Trinkgeschwindigkeit und vom Wachzustand Ihres Kindes. Haben Sie zu wenig Milch, muss es mit Formulamilch nachgeschöpelt werden.

Während den **Wachstumsschüben** wird Ihr Kind vermehrt Hunger zeigen und häufiger trinken wollen. Wenn Sie Ihr Kind stillen, wird sich die Muttermilchmenge in ein paar Tagen an den Mehrbedarf anpassen und es findet wieder in den alten Trinkrhythmus zurück. Können Sie es nicht stillen, weil es krank ist, noch nicht trinken kann oder zu müde ist, sollten Sie in regelmässigen Abständen abpumpen, um die Milchproduktion anzuregen oder aufrechtzuerhalten.

Bei Fragen, Schwierigkeiten beim Stillen, Stillproblemen wie Schmerzen in der Brust, zu viel oder zu wenig Milch kann Ihnen die Stillberatung oder die Hebamme weiterhelfen:

Tel. 062 838 50 58, stillberatung@ksa.ch

Hat Ihr Kind das Geburtsgewicht wieder erreicht (spätestens nach 7–10 Tagen), liegt die **Tagestrinkmenge** in den ersten vier Lebensmonaten bei ca. 1/6 des aktuellen Körpergewichtes. Wird es voll gestillt, darf es so viel trinken wie es mag.

Ihr Kind braucht die Kalorien der Mutter- oder Pulvermilch für ein optimales Wachstum. Zusätzlich Wasser oder Tee braucht es erst mit Beginn der Breimahlzeit.

In den ersten sechs Lebensmonaten sollte die **Gewichtszunahme** 100 bis 200 g/Woche betragen.

Bis zur ersten Sprechstunde bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt sollte das Gewicht mindestens einmal wöchentlich von Ihrer Hebamme oder von der Mütter- und Väterberatung kontrolliert werden. Braucht Ihr Kind eine regelmässige Gewichtskontrolle, wird Sie die Ärztin oder der Arzt vor dem Austritt darüber informieren.

Aufbewahren von Muttermilch

Muttermilch kann im Kühlschrank (nicht Kühlschrankschranktür) für 3 Tage aufbewahrt und im Tiefkühler bei mindestens -18° bis zu 6 Monate eingefroren werden. Zum langsamen, schonenden Auftauen stellen Sie diese am besten in den Kühlschrank. Einmal aufgetaute Muttermilch ist 24 Stunden im unteren Teil des Kühlschranks haltbar.

Pulvermilch/Formulamilch

Haben Sie zu wenig Muttermilch, können oder wollen Sie nicht stillen, dann ernähren Sie Ihr Kind mit Pulvermilch. Verabreichen Sie, wenn immer möglich, dasselbe Produkt, solange es Ihr Kind gut verträgt. Beachten Sie bei der Zubereitung den Packungshinweis und achten Sie auf eine korrekte Hygiene. Die Trinkmenge kann für 24 Stunden vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Die Schoppenmahlzeit (Pulvermilch und abgepumpte Muttermilch) können Sie in einem Behälter mit warmem Wasser erwärmen. Damit wichtige, wärmeempfindliche Inhaltsstoffe nicht zerstört werden, darf die Milch nie in kochendem Wasser oder der Mikrowelle aufgewärmt werden. Überprüfen Sie immer die Temperatur der Milch vor dem Verabreichen auf der Handgelenkinnenseite. Aufgewärmte Milch soll ihrem Kind für maximal zwei Stunden angeboten werden, danach ist sie zu verwerfen. Aufgewärmte, nicht getrunkene Muttermilch sollte aus hygienischen Gründen bereits nach einer Stunde verworfen werden.

Hygiene

Flasche und Trinknuggi nach Gebrauch zuerst kalt ausspülen (damit das Eiweiss nicht gerinnt), dann mit heissem Wasser und wenn nötig mit Spülmittel reinigen (damit sich das Fett löst), anschliessend mit klarem Wasser ausspülen. Zum Trocknen die Flasche und den Trinknuggi umgekehrt auf ein sauberes Tuch stellen.

Die Schoppenflaschen, Trinknuggis und Beruhigungsnuggis in den ersten vier Monaten einmal täglich für 5–10 Minuten in der Pfanne auskochen. Gegen Kalkrückstände kann etwas Zitronensaft oder wenig Essig beigefügt werden. Alternativ können die Utensilien auch in der Geschirrspülmaschine bei 60° gereinigt werden (nicht Öko-Programm).

Ausscheidung

Ein zufriedenes, aktives Kind, das 3–5-mal täglich nasse Windeln hat und stetig an Gewicht zunimmt, ist ausreichend ernährt.

Voll gestillte Kinder können mehrmals täglich stuhlen, aber auch mehrere Tage ohne Stuhlgang sein.

Mit Formulamilch ernährte Kinder sollten regelmässig Stuhlgang haben, da sie eher zu Verstopfung neigen. Bauchmassagen, Beckenkreisen und warme Wickel können die Stuhlausscheidung positiv beeinflussen. Im Gesundheitsheft finden Sie eine Stuhl-Farben-Karte. Wenn Sie eine auffällige Stuhlfarbe Ihres Säuglings beobachten, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.



Körperpflege

Nagelpflege

Ölen Sie Finger- und Fussnägel regelmässig ein, so bleiben sie weich und brechen selbstständig ab. Das erste Schneiden soll erst ab der vierten Woche stattfinden, damit das Nagelbett nicht verletzt wird. Dazu benutzen Sie wenn möglich eine speziell dafür vorgesehene Nagelschere.

Nasenpflege

Um die Nase Ihres Kindes zu reinigen, rollen Sie einen mit Kochsalzlösung oder Wasser befeuchteten Wattebausch und führen Sie diesen unter drehenden Bewegungen in den Nasengang ein, so kann allfälliges Sekret entfernt werden.

Falls die Nase belegt ist, können Sie tröpfchenweise Kochsalzlösung (NaCl 0.9%) in jedes Nasenloch geben. Dies kann mehrmals am Tag wiederholt werden.

Augenpflege

Sind die Augen mit Sekret verklebt, können Sie diese mit einem mit Kochsalzlösung getränkten Gazetupfer reinigen. Das Auge ist von aussen zur Nase hin mit je einem frischen Tupfer zu reinigen.

Ohrenpflege

Zur Reinigung der Ohren sollten Sie keine Wattestäbchen benutzen. Das Ohr reinigt sich von selbst. Sobald Schmutz sichtbar ist, kann dieser mit einem Wattebausch entfernt werden.

Gesäss

Reinigen Sie das Gesäss bei jedem Windel wechseln mit Wasser. Feuchttücher sollten nur unterwegs oder in Ausnahmefällen verwendet werden (Allergien vorbeugen).

Bei geröteter Gesässhaut kann diese mit Sonnenblumenöl behandelt werden.

Nimmt die Rötung trotzdem zu, kann zur Reinigung Malvenblätterttee benutzt werden. Anschliessend kann zum Schutz der Haut eine zinkhaltige Crème aufgetragen werden.

Bad

Es reicht, wenn Sie das Kind 1–2 Mal pro Woche, ohne Badezusatz, baden. Das Wasser soll 37° warm sein (mit einem Badethermometer kontrollieren).

Ihr Kind langsam, zuerst mit den Füßen dem Badewannenrand entlang eintauchen. Es soll mit den Füßen den Badewannenrand spüren, dies gibt ihm eine Begrenzung und somit ein Gefühl von Sicherheit und Halt.

Wenn sich das Kind sehr unruhig bewegt und/oder stark weint, kann man es auf dem Wickeltisch mit einem Tuch einwickeln und so baden. Nach dem Baden können Sie Ihr Kind mit Sonnenblumenöl einölen oder massieren.

Hautpflege allgemein

Hat Ihr Kind trockene Haut kann diese mit Sonnenblumenöl gepflegt werden. Wollen Sie neue Pflegeprodukte anwenden, machen Sie dies schrittweise, so erkennen Sie sofort ob Ihr Kind allergisch darauf reagiert und Sie wissen um welches Produkt es sich handelt. Achten Sie auf die gleiche Pflegelinie und wechseln Sie diese wenn möglich nicht.

Körpertemperatur

Die Körpertemperatur Ihres Kindes zu messen ist nicht routinemässig nötig. Kinder haben oft kühle Hände und Füße. Der Nackenbereich sollte sich warm anfühlen. Haben Sie das Gefühl Ihrem Kind ist es nicht wohl oder es verhält sich nicht wie üblich, kontrollieren Sie die Temperatur rektal (im Anus). Die Normaltemperatur beträgt 36,5 bis 37,5°. Übersteigt die Temperatur 38° in den ersten 3 Lebensmonaten, nehmen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt Kontakt auf.

Sicherheit

Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch, dem Sofa oder sonst einem Platz wo es herunterfallen könnte, liegen. Sichern Sie es bei jeder Autofahrt in einem der Grösse Ihres Kindes angepassten Autositz. Zur Prophylaxe des plötzlichen Kindstodes, sollte Ihr Kind in Rückenlage schlafen. Im Wachzustand und unter Aufsicht ist es aber wichtig, die Bauch- und Seitenlage anzubieten. So wird Ihr Kind optimal gefördert, stimuliert und es können Fehlhaltungen vermieden werden.

Was tun, wenn Ihr Kind krank ist. Informationen und das genaue Vorgehen finden Sie auf Seite 35 im Gesundheitsheft.



Hinweise zur sicheren Schlafumgebung finden Sie im Gesundheitsheft unter Vorsorgeuntersuchungen, Geburt.

Herausforderungen im Familienleben

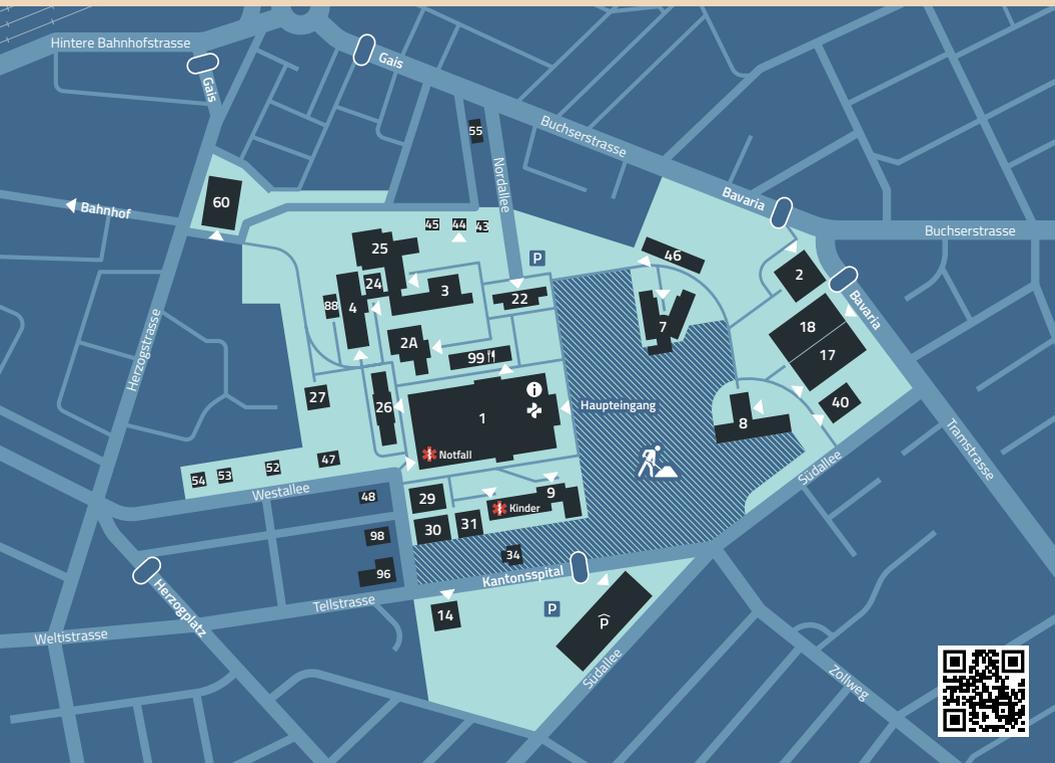
Es gibt keine perfekten Eltern. Sie werden Ihren eigenen Begleitungs- und Erziehungsstil finden. Jedes Kind ist individuell und eine neue Herausforderung. Krisen gehören zu jeder normalen Entwicklung. Gönnen Sie Ihrer Partnerschaft Ruheoasen und Momente für sich, um Energie zu tanken. Bei starker Belastung kann ein Notfallplan hilfreich sein mit dem Ziel, die vorhandenen Entlastungsmöglichkeiten einzusetzen.

Schreien, Weinen, Quengeln gehören zur vorsprachlichen Kommunikation des Neugeborenen. Unstillbares Schreien belastet die Eltern-Kind-Beziehung. Ein oft schreiendes Kind kann sehr anstrengend sein und einen zur Verzweiflung bringen. Schütteln Sie Ihr Kind nie. Die Nackenmuskulatur ist noch zu wenig ausgebildet, um den Kopf genügend zu stabilisieren. Die Gefahr, das Hirn beim Schütteln zu verletzen, ist gross. Die mittlere Dauer des Schreiens steigt bis zum Höhepunkt in der 6. Lebenswoche an und nimmt bis zur 12. Lebenswoche wieder ab. Das Kind, das ich mir gewünscht habe, und das Kind, das ich habe, ist oft nicht dasselbe.

Es gibt kein Patentrezept für Beruhigungs- und Einschlafprobleme. Holen Sie sich Hilfe zum Beispiel bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt, bei der Hebamme, der Mütter- und Väterberatung, bei Eltern-Kind-Institutionen, oder suchen Sie Entlastung durch weitere Bezugspersonen.

Verschiedene Methoden wie im Tragetuch herumtragen, an die frische Luft gehen, Reize reduzieren oder sanfte Musik anbieten, können eine Möglichkeit sein, Ihr Kind zu beruhigen.

Die Neugeborenen haben noch keinen stabilen **Tag-Nacht-Rhythmus**. Der Rhythmus kann durch Rituale wie zum Beispiel tagsüber den Raum nicht abdunkeln, in der Nacht möglichst das Licht nicht anzünden, Pyjama anziehen, abendliches Singen, Baden oder Massieren unterstützt werden.



20006861/04.23/KPL

Öffentliche Verkehrsmittel

Das Kantonsspital Aarau liegt zentral und ist vom Bahnhof Aarau zu Fuss in acht Minuten oder mit der Buslinie 6 (Haltestelle Kantonsspital) gut erreichbar.

Anfahrt mit dem Auto

Mit dem Auto erfolgt die Zufahrt von der A1 über die Ausfahrten Aarau Ost (von Zürich kommend) und Aarau West (von Bern kommend). In der Stadt Aarau ist der Weg zum KSA signalisiert. Parkmöglichkeiten im Parkhaus.

Bitte benutzen Sie, wenn immer möglich, die öffentlichen Verkehrsmittel. Es stehen begrenzt gebührenpflichtige Parkmöglichkeiten auf dem Spitalareal zur Verfügung.

Folgen Sie uns auf Social Media



Kantonsspital Aarau

Tellstrasse 25, 5001 Aarau
 Telefon +41 62 838 41 41
 info@ksa.ch, www.ksa.ch

Neonatologie

KSA
 Kinderspital
 Aarau