Alb-Donau Klinikum

ALB DONAU KREIS

Für Mütter, die ihr Kind mit der Flasche ernähren

Information der Frauenklinik



Ehingen · Frauenklinik · Spitalstraße 29 · www.adk-gmbh.de

Alb-Donau Klinikum

Für die Bevölkerung des Alb-Donau-Kreises und darüber hinaus bieten wir an den Klinikstandorten Blaubeuren, Ehingen und Langenau umfassende Gesundheitsdienstleistungen an – Prävention, Behandlung, Nachsorge und Rehabilitation. Dabei ist uns die Vernetzung ambulanter und stationärer Leistungen – die wir gemeinsam mit zahlreichen Kooperationspartnern erbringen – ein wesentliches konzeptionelles Anliegen. Unser Ziel ist es, durch dieses lokale Gesundheitsnetzwerk heute und in Zukunft eine wohnortnahe und qualifizierte medizinische Versorgung im ländlichen Raum sicherzustellen.

Träger des Alb-Donau Klinikums mit Anbindung an leistungsstarke Gesundheitszentren an allen drei Standorten ist die Krankenhaus GmbH Alb-Donau-Kreis. Sie ist eine Tochter der Unternehmensgruppe ADK GmbH für Gesundheit und Soziales mit mehr als 2.000 Mitarbeitern. Alleiniger Gesellschafter ist der Alb-Donau-Kreis.

Gesundheit und Soziales steht nicht nur für den Klinikbereich. Die Gesellschaft führt außerdem sieben Seniorenzentren mit mehreren Tagespflegeeinrichtungen, einen ambulanten Pflegeservice, Medizinische Versorgungszentren, Sanitätshäuser, Seniorenwohnanlagen, Dienstleistungszentren und zahlreiche Wohneinheiten im gesamten Alb-Donau-Kreis.

Patienten-information

Alb-Donau Klinikum Ehingen
Frauenklinik

ZERTIFIZIERTE GEBURTSKLINIK

BABY FREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

www.babyfreundlich.org



INHALT

Alb-Donau Klinikum 2

Informationen zum Stationsablauf 5

Was ist Rooming-in und Bonding 6

Hautkontakt direkt nach der Geburt und 24-Stunden Rooming-in in Babyfreundlichen Geburtskliniken 6

Hungerzeichen 7

Schnuller 7

Wichtige Infos zum Thema Allergien 7

Anleitung für die Zubereitung von künstlicher Säuglingsmilch 7

Zubereitung von Flaschennahrung 8

Mit Nähe zum Baby die Flasche geben 9

Das Füttern 10

Fragen zur Flaschennahrung 10

Darf ich mein Baby mit ins Elternbett nehmen? 10

Schlafen im Elternbett und plötzlicher Kindstod 11

Der Babyfreundliche Weg 12

Wichtige Informationen vor Ihrer Entlassung 14



INFORMATIONEN ZUM STATIONSABLAUF

Besuchzeiten

Ihr Baby ist da und Verwandte, Freunde und Bekannte können es kaum erwarten, die stolze Mutter und das Neugeborene zu sehen. Ihre Besucher können sich in der Zeit von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr mit Ihnen in Ihrem Zimmer aufhalten. Partner und eigene Kinder können selbstverständlich auch außerhalb dieser Zeiten bei Ihnen sein. Treffen Sie sonstige Besucher außerhalb der festgelegten Zeiten mit Rücksicht auf Ihre Zimmernachbarin bitte im Besucherbereich vor der Wochenstation.

Familienzimmer

Besteht der Wunsch, können Sie vorübergehend auch unser separates Familienzimmer nutzen. Das erlaubt dem jungen Vater und ggf. auch den Geschwisterkindern, schon in den ersten Lebenstagen ganz intensiv ein Zusammenleben als Familie mit dem neuen Erdenbürger.

Wochenbettgymnastik

Wochenbettgymnastik findet montags bis freitags statt. Hierzu kommen unsere Physiotherapeuten im Laufe des Vormittags zu Ihnen ins Zimmer.

Baden des Babys

Wenn Sie Ihr Baby baden möchten, melden Sie sich bitte bei uns. Wir versuchen das Baden in den Stationsablauf zu integrieren, so dass wir genügend Zeit für Sie und Ihr Kind haben und auf Wunsch auch Ihr Partner dabei sein kann.

Stoffwechselscreening

Am dritten Lebenstag entnehmen wir für den Guthrie-Test (zur Früherkennung bestimmter Stoffwechselerkrankungen) einige Tropfen Blut aus der Ferse Ihres Babys. Dieser Test fällt unter das Gendiagnostikgesetz. Der Kinderarzt wird im Rahmen der U2-Untersuchung mit Ihnen besprechen, was die frühe Erkennung von Stoffwechselerkrankungen für Sie und Ihr Kind bedeutet. Auf einer Testkarte schicken wir es zur Auswertung in ein Stoffwechsellabor nach Heidelberg. Über die Ergebnisse werden Sie umgehend informiert.

Neugeborenenvisite

Eine Erstuntersuchung des Neugeborenen durch den Kinderarzt findet innerhalb von 24 Stunden statt.

U2-Vorsorge

Am dritten Lebenstag Ihres Babys kommt der Kinderarzt und führt die Vorsorgeuntersuchung U2 durch. Während der Vorsorgeuntersuchung können Sie natürlich gerne dabei sein.

Screeninguntersuchungen auf angeborene Hörstörungen und Herzfehler

Wir führen bei allen Kindern ab dem zweiten Lebenstag einen Hörtest und eine Messung der Sauerstoffsättigung durch.
Nähere Erläuterungen zu diesen Untersuchungen können Sie der Elterninformation entnehmen, die wir Ihnen aushändigen.

Voraussichtliche Entlassung

Die Dauer des stationären Aufenthaltes wird individuell mit Ihnen vereinbart. Bei komplikationslosem Verlauf beträgt die durchschnittliche Aufenthaltsdauer nach einer normalen Geburt drei bis vier Tage, nach Kaiserschnitt fünf Tage.
Die Entlassung erfolgt in der Regel vormittags bis 10 Uhr.



WAS IST ROOMING-IN UND BONDING

Rooming-in

„Rooming-in" bedeutet, dass Sie und Ihr Kind bereits während des Krankenhausaufenthalts rund um die Uhr zusammen sind. Auf diese Weise wird die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind gefördert und als Folge auch die Milchbildung verbessert. Darüber hinaus lernen Sie, frühe Stillzeichen und Reaktionen Ihres Babys besser und schneller zu erkennen. Der intensive Kontakt kann außerdem dazu beitragen, den Übergang von der Klinik in den Alltag zu Hause zu erleichtern.

Bonding

„Bonding" nennt man die erste intensive Kontaktaufnahme zwischen Mutter, Vater und Kind. Wenn Sie Ihr Kind zum ersten Mal in die Arme nehmen, erleben Sie unbeschreibliche Augenblicke, die von starken Emotionen geprägt sind.
Das erste Befühlen, Riechen, Schmecken, Sehen und Hören nach der Geburt fördert die soziale Bindung. Diese erste gefühlte Kontaktaufnahme – die Haut ist das größte Sinnesorgan des Menschen – prägt das menschliche Urvertrauen, lässt Zuneigung und Liebe wachsen. Deshalb ist der enge Hautkontakt für Ihr Neugeborenes direkt nach der Geburt ganz besonders wichtig.
Während dieser ein bis zwei Stunden werden Sie und Ihr Kind nicht getrennt oder gestört. Die Hebamme bleibt in der Nähe, um gegebenenfalls liebevoll und zurückhaltend Unterstützung anzubieten.

Sie haben die Möglichkeit, bei uns in der Klinik ein Familienzimmer zu buchen. So kann auch der Vater vom ersten Tag engen Kontakt zum Baby halten.
Wenn dieser frühe Kontakt aus gesundheitlichen Gründen unterbleiben muss, können Sie das Bonding auch auf der Entbindungsstation oder zu Hause nachholen.

HAUTKONTAKT DIREKT NACH DER GEBURT UND 24-STUNDEN ROOMING-IN IN BABYFREUNDLICHEN GEBURTSKLINIKEN

Schon unmittelbar nach der Geburt werden Grundlagen für die weitere Gefühlsentwicklung eines Kindes gelegt. Der direkte Hautkontakt – nicht nur beim Stillen – hat großen Einfluss auf diese erste und sehr intensive Beziehung zwischen Mutter und Kind.

Babyfreundliche Geburtskliniken vermeiden alles, was das erste Kennenlernen stören könnte und unterstützen Sie dabei, möglichst immer mit Ihrem Neugeborenen zusammensein zu können. Die Mütter schlafen besser und erholsamer, wenn die Kinder auch nachts bei ihnen bleiben. Durch die Nähe zur Mutter sind die Kinder viel entspannter.

HUNGERZEICHEN

Woran erkenne ich, dass mein Kind Hunger hat?

Jede Mutter lernt die Hungerzeichen ihres Kindes kennen und verstehen, wenn sie das Neugeborene bei sich hat. Schon vom ersten Tag an hat das Kind die Fähigkeit, seine Bedürfnisse zu signalisieren.

Typische Anzeichen in den ersten Tagen sind:

- Lecken und Schlecken an den Lippen
- Die Zunge wird heraus gesteckt
- Das Fäustchen oder die Finger werden in den Mund gesteckt
- Saugende Bewegungen und Sauggeräusche
- Schnelle Bewegung der Augen (im Schlaf)
- Gurrende Geräusche
- Stirnrunzeln
- Ruhelosigkeit

Diese Zeichen werden innerhalb der nächsten Minuten bis zu einer halben Stunde intensiver. In dieser Phase lässt sich Ihr Kind am leichtesten und besten füttern. Das Weinen und Schreien sind sehr späte Hungerzeichen. Nun muss das Kind erst beruhigt werden, das Füttern gestaltet sich schwieriger und ist viel mühevoller für die Mutter.

SCHNULLER

Der Gebrauch eines Schnullers wird von Eltern und Fachleuten sehr emotional diskutiert. Schnuller sind bei vielen Eltern beliebt, weil sie die Babys beruhigen.

Doch sie haben viele Nachteile:

- Das Baby befriedigt mit dem Saugen am Schnuller einen Teil seines Saugbedürfnisses.
- Die Mutter übersieht leicht die Hungerzeichen ihres Babys. Dadurch werden die Abstände zwischen den Mahlzeiten zu groß und das Baby gerät in eine Art Fastenzustand.
- Kinder, die häufig den Schnuller benutzen, leiden häufiger unter Mittelohrentzündungen und Pilzbefall.
- Durch den Schnuller soll sich das Baby ruhig verhalten, doch gerade die aktiven Phasen braucht es für seine Entwicklung.
- Ein großer Teil der Kinder, die später eine logopädische Behandlung brauchen, hatten einen Schnuller.

WICHTIGE INFOS ZUM THEMA ALLERGIEN

Es gibt in unserer Generation „frischgebackener Eltern“ kaum noch jemanden ohne Allergiekontakt. Entweder leidet ein Elternteil selbst unter einer Allergie oder unsere Geschwister oder Eltern können von einer Reihe Allergien und Unverträglichkeiten berichten. Es gibt mehrere Faktoren, die zur Allergieprophylaxe beitragen können.

Sinnvolle Maßnahmen:

- Zigarettenrauch unbedingt meiden
- Kein Schaffell im Bett des Kindes
- Bei bestehenden Milbenallergien in der Familie so gut wie möglich für eine milbenfreie Umgebung des Kindes sorgen
- In den ersten sechs Monaten stillen
- Beikost frühestens nach sechs Monaten

Die Ernährung ist nur ein kleiner aber wichtiger Bestandteil der Prophylaxe-Maßnahmen. Häufig wird die Tragweite der Ernährung im ersten Jahr überbewertet und andere wichtige Maßnahmen komplett ignoriert. Stillen hat sich in diesem Zusammenhang als ein wichtiger Faktor bei der Verringerung der Allergieneigung herausgestellt, sollte aber in jedem Fall in ein Maßnahmenbündel der oben genannten Faktoren eingebunden werden.

ANLEITUNG FÜR DIE ZUBEREITUNG VON KÜNSTLICHER SÄUGLINGSMILCH

Welche Nahrung ist für Neugeborene geeignet?

Anfangsnahrung (Pre-Nahrung)

Diese Nahrung hat einen dem menschlichen Bedarf angepassten niedrigen Eiweißgehalt und wird deshalb als adaptiert (=angepasst) bezeichnet. Diese Adaptation hilft z. B. den Risikofaktor „Übergewicht“ zu mindern. Anfangsnahrung enthält außerdem Milchzucker als einziges Kohlenhydrat (ähnlich der Muttermilch). Sie ist während des gesamten ersten Lebensjahres ausreichend und wird in der Regel im zweiten Halbjahr durch Beikost ergänzt. Das Kind kann mit Anfangsnahrung seinen Bedürfnissen entsprechend und nicht an feste Zeiten gebunden gefüttert werden.

Milchnahrung für besondere Situationen

Milchnahrungen mit der Ziffer 1

Diese Produkte werden ebenfalls als Anfangsnahrung bezeichnet. Sie enthalten zusätzlich zum Milchzucker noch

Stärke und sind daher sättigender. Die meisten Kinder vertragen die Nahrung gut, auch wenn für ihren Organismus die Verarbeitung der Nahrung anstrengender ist.

Milchnahrungen mit der Ziffer 2 und 3 (Folgemilch)
Folgenahrung unterscheidet sich in ihrer Zusammensetzung ganz erheblich von der Muttermilch. Manche Produkte enthalten zusätzliche Kohlenhydrate wie zum Beispiel Maltodextrin oder Saccharose (Haushaltszucker). Säuglinge können sich in der Folge an die Süße der Lebensmittel gewöhnen.
Um eine Überfütterung zu vermeiden, müssen Sie die Zubereitungs- und Mengenangaben auf der Verpackung sehr genau beachten.
Während des gesamten ersten Lebensjahres kann Pre- oder 1-Nahrung gefüttert werden, im zweiten Halbjahr ergänzt durch Beikost. Folgenahrung ist in dieser Zeit nicht empfehlenswert. Sie sollte frühestens nach dem sechsten Lebensmonat – auch wenn Beikost gefüttert wird – gegeben werden.

Hypoallergene Milch
„Hypoallergene" oder „hypoantigene" Säuglingsnahrung ist in Deutschland seit etwa 15 Jahren auf dem Markt und wird mit „HA" im Produktnamen gekennzeichnet. In einer HA-Nahrung wird das Ausgangseiweiß durch Hydrolyse mehr oder weniger stark gespalten. Die Deutsche Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin bezeichnet diese Produkte als Säuglingsnahrung mit reduziertem Antigengehalt. Nach Auffassung der Ernährungskommission kann bei Säuglingen mit erhöhtem Allergierisiko „HA-Nahrung" eingesetzt werden.
Da es jedoch noch keine abschließenden Untersuchungen über andere Auswirkungen der HA-Nahrung gibt, sollten Sie diese nur auf ärztliche Anweisung einsetzen.

Selbst hergestellte Säuglingsmilch
Selbst zubereitete Milchnahrung ist nicht zu empfehlen, da sie in ihrem Nährstoffangebot sowohl der Muttermilch als auch der industriell hergestellten Säuglingsmilch unterlegen ist.

SICHERHEITSHINWEIS
Milchpulvernahrung für Säuglinge ist nicht steril. Das bedeutet, dass sie Bakterien enthalten kann, die ernste Krankheiten bei Säuglingen auslösen. Durch eine korrekte Zubereitung und Aufbewahrung von Flaschennahrung können Sie das Risiko einer Erkrankung verringern. Die folgende Anleitung enthält aktuelle Informationen zu einer möglichst sicheren Zubereitung von Mahlzeiten mit Milchpulvernahrung.

ZUBEREITUNG VON FLASCHENNAHRUNG

Reinigung
- Waschen Sie Ihre Hände.
- Spülen Sie alles, was Sie zur Fütterung und Zubereitung brauchen, mit Spülmittel in heißem Wasser.
- Reinigen Sie die Innen- und Außenseiten der Flaschen und Sauger gründlich.
- Benutzen Sie dafür separate Geschirr- und Reinigungsbürsten/-schwämme. Entfernen Sie auch die Reste an schwer erreichbaren Stellen (Sauger und Saugerloch).
- Spülen Sie alles sorgfältig mit sauberem Wasser aus bzw. ab.
- Bei gesunden Babys können Sie die Flasche in der Spülmaschine reinigen.
- Flaschen und Sauger müssen nach jedem Gebrauch gereinigt werden!

Sterilisation
- In den ersten sechs Monaten sollten die Flaschen und Sauger mindestens einmal am Tag sterilisiert werden, ab dem zweiten Lebenshalbjahr reicht beim gesunden Säugling die Reinigung.
- Gereinigte Gegenstände können in einem Vaporisator (bitte Gebrauchsanweisung beachten) oder in einem Topf mit kochendem Wasser sterilisiert werden.
  > Legen Sie die vorher gründlich gereinigten Gegenstände in das Wasser
  > Beachten Sie, dass alles mit Wasser bedeckt ist
  > Legen Sie den Deckel auf den Topf, lassen Sie die Gegenstände vier Minuten kochen
- Sollten Sie die Gegenstände aus dem Sterilisator/Vaporisator/Kochtopf entnehmen und nicht sofort brauchen, verwahren Sie diese zugedeckt an einem sauberen Ort.

WARNUNG
Benutzen Sie bitte niemals eine Mikrowelle, um Flaschennahrung zuzubereiten oder zu erwärmen. Mikrowellen erwärmen ungleichmäßig und können in der künstlichen Milch „heiße Stellen" erzeugen, durch die sich Ihr Kind den Mund verbrühen kann.

Zubereitung
- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände und die Fläche, auf der Sie arbeiten, sauber sind.
- Kochen Sie das Wasser ab. Im Allgemeinen können Sie in Deutschland Leitungswasser verwenden (Wasser aus Bleileitungen darf nicht verwendet werden). Wenn Sie Wasser kaufen, achten Sie auf den Hinweis „Zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet".



- Lassen Sie das Wasser abkühlen (bis ca. 40 °C, also etwas wärmer als ein Wannenbad, aber so, dass Sie die Flasche gut anfassen können).
- Beachten Sie die Zubereitungsanleitung auf der Verpackung und verwenden Sie die genaue Menge an Wasser und Milchpulver. Mehr oder weniger Milchpulver als vorgeschrieben kann das Kind krank machen. Streichen Sie den Messlöffel mit dem Pulver mit einem sauberen Messerrücken ab.
- Geben Sie die abgemessene Menge Milchpulver zu dem Wasser in die Flasche und verschließen Sie die Flasche.
- Schütteln Sie die Flasche, bis sich das Pulver aufgelöst hat.
- Achten Sie darauf, dass die Temperatur zum Füttern auf wenigstens 37 °C (Körpertemperatur) abgekühlt ist.
- Nicht getrunkene Milch sollten Sie nach einer Stunde nicht mehr verfüttern, sondern wegschütten.
- Zubereitete Milchflaschen sollten nicht länger als 45 Minuten im Flaschenwärmer stehen. Milchnahrung darf nicht wieder aufgewärmt werden!

MIT NÄHE ZUM BABY DIE FLASCHE GEBEN

Auch wenn Sie nicht stillen, sind Sie in unserer „babyfreundlichen Geburtsklinik“ gut aufgehoben. Unser Team wird Sie auch in diesen Fragen jederzeit gerne unterstützen.

Umgang mit dem Baby

Alle Babys genießen – genau wie Sie selbst – die Sprache der Liebe: Augenkontakt und Kuscheln oder „Känguruhen“ (nackte Babyhaut an nackter Elternhaut). Genießen Sie das Schmusen und Kuscheln und lassen Sie sich Zeit dafür.

Was beim Stillen automatisch geschieht, müssen Sie bei der Flaschenernährung bewusst beachten. Sie brauchen viel Haut-, Blick- und Körperkontakt mit Ihrem Baby, durch den das Kind Geborgenheit und Nähe erfährt. Ihr Kind wird ruhiger und zufriedener und Sie selbst können sich von den Anstrengungen der Geburt leichter erholen. Kontinuierliches Rooming-in und Bedding-in helfen Ihnen, die Signale Ihres Kindes früh zu erkennen und sich leichter aufeinander einstellen zu können. So werden Sie in wenigen Tagen zu Spezialisten für Ihr Baby und wissen genau, was es Ihnen mitteilen möchte.

Halten Sie das Baby zum Füttern immer im Arm oder neben sich am Körper. Ein Tragetuch/Tragesack ist ebenfalls eine gute körpernahe Unterstützung. Wir zeigen Ihnen gern, wie man Tragetücher bzw. -säcke verwendet.

DAS FÜTTERN

- Drehen Sie Ihr Baby beim Füttern so zu sich, dass Augenkontakt zwischen Ihnen beiden leicht möglich ist. Wenn Ihr Baby Ihr Gesicht sehen kann, ohne den Kopf drehen zu müssen, schaut es Sie viel öfter an und wird auch Ihr Gesicht eher erkennen.
- Wechseln Sie während den Mahlzeiten die Seite, auf der Sie Ihr Baby halten oder neben sich liegen haben. Dadurch wird die Augen-Hand-Koordination des Kindes gefördert.
- Wenn möglich, füttern Sie Ihr Baby an der nackten Haut. Tragen Sie ein ärmelloses T-Shirt oder knöpfen Sie Ihre Bluse/Ihr Hemd auf. Hautkontakt stabilisiert das Baby in seinen biologischen Rhythmen und es gedeiht besser.
- Wenn Sie Ihr Baby tragen, ermöglichen Sie ihm, sich an Ihren Hals zu kuscheln. Dort werden viele individuelle Duftstoffe freigesetzt, die es dem neugeborenen Baby ermöglichen Sie wiederzuerkennen. Den Mama-Geruch kennt Ihr Kind übrigens schon aus dem Fruchtwasser. Er verleiht dem Baby das Gefühl der Geborgenheit.

TIPPS

- Berühren Sie zu Beginn der Mahlzeit die Lippen des Babys mit dem Sauger oder Finger und warten Sie, bis das Baby den Sauger selbst einsaugt.
- Schieben Sie den Sauger nicht gegen den Willen Ihres Kindes in seinen Mund.
- Achten Sie auf ein kleines Saugerloch; die Mahlzeit soll in den ersten Wochen ca. 20 Minuten dauern.
- Babys haben manchmal mehr oder weniger Hunger und trinken nicht immer gleich viel – drängen Sie Ihr Baby nicht zum Austrinken der Flasche.
- Säuglinge heißen so, weil sie saugen müssen. Saugen dient der Beruhigung, stabilisiert die Atemwege und fördert die Verdauung.

- Füttern Sie nach Bedarf Ihres Kindes, jedoch mind. sechs Mahlzeiten. Einen festen Rhythmus entwickeln Kinder erst nach einigen Wochen oder Monaten. Ein Baby braucht immer gleich Nahrung, wenn es Hunger hat. Schon bevor das Baby anfängt zu weinen gibt es Ihnen Zeichen, dass es unzufrieden ist. Wenn es Hunger hat, fängt es an, die Lippen zu bewegen und die Fäustchen zu ballen, manchmal noch bei geschlossenen Augen. Es macht kleine maunzende Laute. Erst wenn das keinen Erfolg hat, wird es anfangen laut zu schreien. Lassen Sie Ihr Baby nicht schreien. Es ist für alle Beteiligten viel angenehmer, wenn Sie bereits auf die frühen Signale Ihres Babys reagieren.

FRAGEN ZUR FLASCHENNAHRUNG

Kann ich zubereitete Flaschennahrung zum späteren Gebrauch bevorraten?
Am sichersten ist es, Sie bereiten die Flaschennahrung für jede einzelne Mahlzeit frisch zu, weil vorbereitete Flaschennahrung einen idealen Nährboden für Bakterienwachstum bietet. Sie können allerdings den Tagesbedarf an Wasser auf einmal abkochen und in die sauberen Flaschen füllen, die Sie dann verschlossen im Kühlschrank aufbewahren können. Zu den Mahlzeiten erwärmen Sie das Wasser und geben dann das benötigte Pulver dazu.

Wie kann ich Flaschennahrung auf Reisen zubereiten?
Füllen Sie das abgekochte Wasser in eine sterilisierte Flasche oder Thermoskanne und nehmen Sie das Pulver extra abgemessen in einem sauberen Gefäß mit. Bei Bedarf bereiten Sie die Nahrung dann frisch zu.

DARF ICH MEIN BABY MIT INS ELTERNBETT NEHMEN?

Vor allem nachts ist es bequemer, wenn Sie Ihr Baby nahe bei sich haben. Diese Nähe hilft Ihnen auch, Ihr Baby besser kennen zu lernen und leichter zu merken, wann es hungrig ist. Ihre Körperwärme beruhigt Ihr Kind und es wird leichter wieder einschlafen. Das ist eine große Erleichterung – insbesondere bei unruhigen Babys.
Als babyfreundliche Geburtsklinik ermutigen wir Sie, Ihr Baby mit in Ihr Bett zu nehmen und intensiven Hautkontakt mit Ihrem Kind aufzunehmen – zum Beispiel nackt mit ihm zu schmusen.
Aktuelle Studien warnen jedoch davor, in den ersten Wochen Ihr Kind zum Schlafen mit in Ihr Bett zu nehmen. Wir empfehlen daher, Ihr Kind zum Schlafen in einem eigenen Bettchen direkt in bequemer Reichweite an die mütterliche Bettseite zu stellen. Dies gilt insbesondere für die Situation in der Entbindungsklinik.



Wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen in einem Bett schlafen, beachten Sie unbedingt folgende Punkte:

- Sie und Ihr Kind schlafen am besten auf einer festen Matratze. Wasserbetten, alte ausgelegene Matratzen und Sofas dürfen nicht verwendet werden.
- Ihr Baby sollte in Rückenlage liegen.
- Schlafen Sie Ihrem Kind möglichst zugewandt.
- Ihrem Baby darf es nicht zu warm werden. Die ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer beträgt 16 bis 18 °C.
- Ziehen Sie das Baby nicht zu dick an: es sollte nicht mehr Lagen Kleidung tragen als Sie selbst.
- Am besten benutzen Sie ein Schlafsäckchen für das Kind, damit es nicht unter Ihr Oberbett rutschen und sich überwärmen kann.

Auch diese Hinweise sollten Sie bitte unbedingt befolgen:

- Schläft Ihr Baby allein, legen Sie es in sein Kinderbett.
- Wenn ein älteres Kind ebenfalls mit Ihnen zusammen schläft, ist es am besten, Sie oder Ihr Partner schlafen zwischen dem Baby und dem Kind.
- Erlauben Sie Ihrem Haustier niemals, im selben Bett mit Ihrem Baby zu schlafen.

SCHLAFEN IM ELTERNBETT UND PLÖTZLICHER KINDSTOD

In den Achtzigerjahren wurde festgestellt, dass immer mehr Kinder am plötzlichen Säuglingstod (SIDS = Sudden Infant Death Syndrome) starben. Es wurde nach möglichen Risikofaktoren für SIDS geforscht und festgestellt, dass u.a. einige Faktoren bei der Schlafsituation des Säuglings zu einem erhöhten SIDS-Risiko beitragen. Diese Faktoren müssen Sie unbedingt vermeiden.

Deshalb sollten Sie **nicht** mit Ihrem Baby zusammen in einem Bett schlafen, wenn Sie (oder eine andere Person im Bett)

- Raucher/in sind,
- Alkohol getrunken haben,
- krank, oder aus einem anderen Grund nicht in der Lage sind, auf das Baby zu reagieren,
- Drogen oder Medikamente genommen haben, die schläfrig machen.

Grundsätzlich gilt, dass Sie in den ersten zwölf Lebensmonaten vor allem nachts mit Ihrem Baby im selben Zimmer schlafen sollten. Dies schützt Ihr Kind vor dem „plötzlichen Kindstod“, wie verschiedene Studien zeigen konnten.

DER BABYFREUNDLICHE WEG

Hier finden Sie die 10 Schritte der WHO und UNICEF, nach denen alle babyfreundlichen Kliniken arbeiten sowie zusätzliche Rahmenbedingungen unserer Frauenklinik für eine bestmögliche Begleitung von Familien.

1

Babyfreundliche Kliniken haben erfolgreiche Richtlinien für die Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen. Wir sind unabhängig von Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.

2

Wir schulen alle Mitarbeitenden regelmäßig, um Eltern und Kindern kompetent zur Seite zu stehen.

3

Sie können uns alles fragen. Wir beraten werdende Eltern umfassend zum Stillen und zum Aufbau einer innigen Bindung.

4



Bei uns haben Mutter und gesundes Baby nach der Geburt ausgiebig und ungestört Hautkontakt. Als Familie können Sie in Ruhe gemeinsam ankommen.

5

Wir geben Ihnen bewährte Tipps für entspanntes Stillen und für reichliche Milchbildung.

6

Bei uns bekommen gestillte Neugeborene nur bei medizinischer Notwendigkeit andere Nahrung. Wir vermeiden künstliche Sauger.

7



24-Stunden-Rooming-in: Bei uns bleiben Mutter und gesundes Baby Tag und Nacht zusammen.

8



Wir helfen Ihnen, die Signale Ihres Kindes zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.

9

Entscheiden Sie sich für eine andere Ernährungsform, so beraten wir Sie individuell zu Flaschenfütterung und Bindungsaufbau.

10

Wir laden Sie nach Ihrem Klinikaufenthalt zu Stillcafés und Eltern-Kind-Gruppen ein.

Müttern aus anderen Kulturkreisen wird soweit wie möglich entgegen gekommen. Es wird versucht, ihren Wünschen und Bedürfnissen gerecht zu werden und diese zu akzeptieren. Um sie so gut wie möglich zu verstehen, ist eine sorgfältige Anamnese nötig.

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF



Bezugspersonen werden auf Wunsch mit in die Betreuung integriert.

Die Klinik (Personal) nimmt keine Werbemittelgeschenke von Muttermilchersatz produkteherstellern bzw. -händlern an und verteilt diese auch nicht an die Mütter.
Sie nimmt ausserdem Abstand von finanziell gesponsorten Fortbildungen und Veranstaltungen von o. g. Herstellern.

WICHTIGE INFORMATIONEN VOR IHRER ENTLASSUNG

Um sicher zu gehen, dass Ihr Kind optimal ernährt wird und sich gesund entwickelt, beachten Sie bitte folgende Punkte:

- Ihr Baby sollte täglich fünf bis sechs nasse Windeln haben.
- Ihr Baby sollte mindestens einmal täglich Stuhlgang in den ersten sechs Wochen nach der Geburt haben (danach ist es bei einem ausschließlich gestillten Baby völlig normal, wenn es mehrere Tage keinen Stuhlgang hat).
- Ein gut gedeihendes Kind ist munter und aktiv.
- Ihr Baby hat glänzende Augen.
- Seine Haut ist straff.

Bei Fragen und Problemen sind wir gerne bereit, Sie zu unterstützen.

Bitte machen Sie von dem Angebot einer nachsorgenden Hebamme Gebrauch oder wenden Sie sich an Ihren zuständigen Arzt.

Das gesamte Team der Frauenklinik Ehingen wünscht Ihnen alles Gute.

GEBURTSHILFE

Kreißsaal Telefon 07391 586-5365
Ambulanz Telefon 07391 586-5351
Wochenbettstation Telefon 07391 586-5641

BABYCAFÉ

In ungezwungener Atmosphäre treffen sich Mütter mit ihren Babys unter der Leitung einer Kinderkrankenschwester/Stillberaterin zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

Wir unterstützen Sie mit Rat und geben Ihnen Hilfestellung, um Ihnen eine glückliche und erfüllte Babyzeit zu ermöglichen.

Alb-Donau Klinikum Ehingen
Geburtshilfe

Spitalstraße 29
89584 Ehingen

www.adk-gmbh.de

Clinotel
Mitglied im Clinotel Krankenhausverbund

Eine Einrichtung der Krankenhaus GmbH Alb-Donau-Kreis

10/2026