Das Wochenbett

Liebe Eltern, mit diesem Leitfaden möchten wir euch ein paar Tipps, Ratschläge und Informationen für die ersten Tage im Wochenbett geben.

CHRISTINE RIEGER
HEIDI NIEDERLECHNER
PIA ENGLERT

Allgemein

★Genießt die Zeit nach der Geburt mit eurem Kind- die ersten Tage sind sehr besonders

★Nehmt Hilfe an und empfangt so wenig Besuch wie möglich

★Schlaft wenn euer Baby schläft

★Tragt bequeme Kleidung

★Stellt eure Mobiltelefone auf Lautlos und telefoniert nicht wenn ihr stillt oder das Fläschchen gebt

Tag 1 bzw. die ersten 24 Stunden

★Zeit des Kennenlernens, des Kuschelns (Bonding) und der Erholung

★Dein Körper erholt sich von der Geburt und die Heilung und Rückbildung setzt ein. Du wirst eine periodenstarke Blutung und eventuell Nachwehen haben

★Das erste Stillen oder das erste Fläschchen. Dein Kind gewöhnt sich an die neue Umgebung, schläft viel und kann möglicherweise
etwas ,,trinkfaul''sein. Versuche trotzdem auf 8-12 Stillmahlzeiten zu kommen um die Milchproduktion in Gang zu bringen. Lass dir beim Anlegen helfen um die Stillpositionen zu optimieren und wunden Brustwarzen vorzubeugen

Tag 2

★Du solltest ca. alle 2-3 Stunden anlegen (8-12 mal/24h). Probiere verschiedene Stillpositionen und achte auf korrektes Anlegen

★Mit deiner Hebamme wird die Nabelpflege besprochen und durchgeführt

★Gewichtskontrolle des Neugeborenen

★Kontrolle der Rückbildung und Überprüfen von Geburtsverletzungen oder Kaiserschnittnaht

Tag 3

★Abnahme des Stoffwechseltests (PKU)mittels Fersenstich. Dabei wird Blut von der Ferse des Neugeborenen abgenommen (idealerweise beim Stillen), um eventuelle Stoffwechselerkrankungen rechtzeitig zu erkennen and angemessen therapieren zu können.

★Kontrolle des Gelbsuchtwertes und der Sauerstoffsättigung des Neugeborenen

★Bei körperlich guter Verfassung der Mutter, erfolgt das erste Baden des Neugeborenen (Sonst am 4.Tag) und ihr bekommt Informationen rund um die Neugeborenenpflege

★Gewichtskontrolle und Nabelpflege des Neugeborenen

★ Stillen und weitere Stillpositionen ausprobieren

★ Eventuell mit dem Babyblues rechnen. Oft fällt der sogenannte ,,Babyblues''mit dem Milcheinschuss zusammen.Wenn die Milch fließt, fließen auch häufig die Tränen. Tipps beim Babyblues:

- ✳ Akzeptanz.Es ist in Ordnung müde zu sein und nicht alles zu schaffen
- ✳ Den Gefühlen freien Lauf lassen. Sprich mit Freunden, deinem Partner oder eurer Hebamme über deine Sorgen, lass dich trösten und weine dich ruhig mal aus
- ✳ Arbeitsteilung. Gib Aufgaben ab, du musst nicht alles alleine meistern
- ✳ Raus in die Welt. Geht es dir körperlich gut, dann setze dich mit deinem Baby raus oder mache einen kleinen Spaziergang. Frische Luft tut gut und vertreibt auch oft Sorgen
- ✳ Ausschlafen. Wenn das Baby schläft sollst auch du schlafen. Das ist in der ersten Zeit sehr wichtig und hilft dir dabei, wieder Kräfte zu sammeln

Tag 4

★ Gewichtskontrolle des Neugeborenen

★ Baden des Neugeborenen(wenn noch nicht erfolgt)

★ Stillen

★ Mit sonstigen Fragen an die Hebamme wenden- Wünsche und Anregungen äußern

Tipps für Zuhause

★ Das Wochenbett ist eine Zeit der Erholung und Ruhe, also schone dich

★ Gönne deinem Beckenboden nach der Schwangerschaft und Geburt Ruhe.Du sollst viel liegen und nicht schwer tragen. Acht Wochen nach der Geburt kannst du mit der Rückbildungsgymnastik beginnen, denn da stellt sich der Körper hormonell wieder um und dein Baby und du habt euch schon ein bißchen aneinander gewöhnt

★ Sollte dein Babyblues bzw. dein Tief über einen längeren Zeitraum andauern, kontaktiere deine Hebamme oder deine/n Gynäkologin/Gynäkologen

★ Die Raumtemperatur,bei der das Baby schläft, sollte zwischen 18-20 Grad Celsius haben

★ Euer Neugeborenes sollte in Rückenlage und am besten in einem Schlafsack schlafen

★ Im Sommer brauchen vollgestillte Kinder kein zusätzliches Wasser oder Tee, denn sie holen sich die nötige Flüssigkeit selbst und trinken meist häufiger. Unbedingt vor direkter Sonneneinstrahlung schützen und mit Sonnenschutz eincremen

★ Die Körpertemperatur des Neugeborenen wird immer im Nacken gemessen.

★ Bade das Neugeboren ca. 1-2 mal pro Woche bzw. zur Entspannung bei Unruhe oder Blähungen. Temperatur sollte bei 37 Grad liegen.

★ Kleidung des Neugeborenen: Es gilt die Faustregel, dass das Baby immer eine Schicht mehr als wir Erwachsene benötigt

★ Das Geburtsgewicht sollte nach 10-14 Tagen wieder erreicht werden. Danach sollte euer Baby ca. 170 g pro Woche zunehmen

Bei Fragen und Unsicherheiten wendet euch bitte an uns. Alles Liebe eure Hebammen Christine, Heidi und Pia

Meine Hebammen

Heidi Niederlechner
+43 650 880 9998

Pia Englert
+43 681 1040 8056

Christine Rieger
+43 650 281 0175

https://meine-hebammen.at/

office@meine-hebammen.at