



Guten Start zu Hause!

Alles rund ums Thema Geburtsnachsorge und Babypflege.



«Ein Kind bringt neben viel Freude auch tausend Fragen mit sich. Wir von der Frauenklinik werden nie müde, diese zu beantworten – beruhend auf den neuesten Erkenntnissen aus Forschung und Wissenschaft.»

Prof. Irene Hösli, Cheffärztin Geburtshilfe und Schwangerschaftsmedizin

Alles Gute für Sie und Ihr Baby!

Bereits in einigen Monaten wird Ihr Baby den ersten Schritt machen – Sie machen aber heute schon einen grossen Schritt, und zwar den Schritt in das Leben mit Kind.

Neugeborene zeigen ein instinktives Verhalten, bei dem sich aktive und passive Phasen individuell abwechseln. Trotzdem haben Babys schon ihren ganz eigenen Charakter und können sich ganz unterschiedlich verhalten. So gibt es auch Babys, die richtige Schlafmützen sind und nur trinken, wenn sie geweckt werden, andere Babys weinen viel und wollen immer in Mamas Armen sein, und wieder andere Babys brauchen ganz wenig Schlaf und machen schon einen sehr aktiven Eindruck.

Die ersten Wochen mit Kind zu Hause stehen ganz unter dem Motto «Gegenseitiges Kennenlernen»: Sie werden schon bald am Weinen Ihres Kindes erkennen, ob es Hunger hat, müde ist oder einfach nur Ihre Nähe sucht. Wichtig ist, dass Sie sich Zeit nehmen, Ihr Baby kennenzulernen und für Ihr Kind da zu sein – alles andere ist jetzt zweitrangig.

Wir wünschen Ihnen einen entspannten Start zu Hause und alles Gute für Ihr Kind – natürlich sind wir jederzeit da für Sie, wenn Sie Fragen oder sonstige Anliegen haben.

Herzlich, Ihre

Prof. Irene Hösli
Cheffärztin Geburtshilfe und
Schwangerschaftsmedizin

Johanna Biedermann
Leiterin Pflege Mutter-Kind-Station

Unsere Empfehlung: FamilyStart

Damit Sie sich sicher und gut betreut fühlen, wenn Sie mit Ihrem Baby vom Spital nach Hause kommen, arbeitet die Frauenklinik mit dem Hebammen-Netzwerk FamilyStart beider Basel zusammen. FamilyStart berät Sie telefonisch und vermittelt Ihnen Hebammen für Hausbesuche.

Die FamilyStart-Helpline

Fragen zur Gesundheit und Pflege des Babys und zum Wohlbefinden der Mutter können jederzeit auftreten. Deshalb beantwortet unter der FamilyStart-Helpline eine erfahrene Hebamme Ihre Fragen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Je nach Situation vereinbart die Hebamme einen Hausbesuch oder verweist Sie zur Mütter- und Väterberatung oder zu ärztlichen Diensten. Um den Stress in der Zeit nach der Geburt zu reduzieren, erhalten Sie zudem Informationen zu Entlastungsangeboten wie Spitex-Haushalts-hilfe oder Mahlzeitendiensten.

Sollten Sie noch keine Hebamme für die Nachbetreuung gefunden haben, organisiert Ihnen das FamilyStart-Netzwerk eine Hebamme, die Sie bereits am Tag nach Spitalaustritt das erste Mal zu Hause besucht. So erhalten Sie und Ihr Baby auch nach der Spitalentlassung eine sichere und bedürfnisgerechte medizinische Betreuung.

Barrierefreie Betreuung für fremd-sprachige Familien

FamilyStart begleitet auch fremdsprachige Familien: Für Hausbesuche vermittelt Ihnen FamilyStart deshalb eine Hebamme mit den entsprechenden Sprachkenntnissen. Ist das nicht möglich, haben die Hebammen im FamilyStart-Netzwerk die Möglichkeit, während der Hausbesuche einen telefonischen Dolmetschdienst (für über 50 Sprachen) beizuziehen.

FamilyStart-Helpline:

Tel. 0848 622 622

(täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr)

Als Klientin der Frauenklinik steht Ihnen die Helpline bei Anrufen vom Festnetz zum Lokaltarif zur Verfügung.

FamilyStart
beider Basel

Unsere Tipps für zu Hause: Facts zu Babybetreuung und -pflege

Einmal zu Hause, sehen sich Mütter mit vielen Fragen konfrontiert, was den Alltag mit Baby betrifft. Unsere Expertinnen und Experten der Geburtsabteilung haben hier einige Antworten für Sie zusammengetragen.

Stoffwechselscreening

Im Spital wurde bei Ihrem Neugeborenen ein Stoffwechselscreening durchgeführt, damit frühzeitig eine mögliche Stoffwechselerkrankung erkannt werden kann. Wenn Sie in den ersten zwei Wochen nach der Geburt nichts hören, sind alle Tests zur Zufriedenheit ausgefallen.

Erste Routineuntersuchung und Hüftultraschall

Vier Wochen nach Spitalaustritt findet die erste Untersuchung Ihres Babys bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt statt. Dort wird auch ein Hüftultraschall ausgeführt, um angeborene Hüftfehlstörungen auszuschliessen.

Allergievorbeugung

Haben Sie Allergiker in Ihrer Familie? Dann ist das Allergierisiko für Ihr Baby erhöht. Die beste Allergievorsorge ist das Stillen während der ersten sechs Lebensmonate. Alternativ können Sie Ihrem Kind bei Allergierisiko in den ersten sechs Monaten sogenannte HA-Nahrung (hypoallergene Nahrung) geben.

Vitamin-D-Vorsorge

Um einer Knochenerweichung vorzubeugen, ist in der Schweiz und in vielen anderen Ländern die Vitamin-D-Vorsorge seit Jahren eingeführt. Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr Vitamin-D-Tropfen nach ärztlicher Empfehlung (z. B. 4 Tropfen Vi-De 3 pro Tag).

Nachsorge am UKBB

Das Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) sichert Ihnen rund um die Uhr spezialisierte Versorgung für Ihr Kind zu – natürlich auch bei Notfällen. Neben den allgemeinen Sprechstunden bietet das UKBB auch eine Reihe von Sondersprechstunden zu Themen, die Babys und Kinder betreffen. Mehr dazu finden Sie auf www.ukbb.ch.

Schreibabys

Unstillbares Schreien, das gegen die Abendstunden oft zunimmt und bis in die Nacht andauert, kann für Eltern eine grosse Belastungsprobe sein. Oft leiden schreiende Babys an den sogenannten Dreimonatskolliken. Lassen Sie sich von Bekannten und Ihrer Familie entlasten, falls Ihr Kind viel schreit, und konsultieren Sie Ihren Kinderarzt sowie die Schreisprechstunde am UKBB.

Noch viel mehr Wissenswertes finden Sie auf unserer Website

www.usb.ch/frauenklinik

oder in der Broschüre «Die Zeit nach der Geburt», die Sie dort zum Herunterladen finden.



Unsere Ratschläge für Mütter: Erholen und neue Energie tanken

Sie sind Mutter geworden – jetzt heisst es für Sie, sich in Ihre neue Rolle einzuleben und sich darin zurechtzufinden. Neben den körperlichen Veränderungen geht es auch darum, sich mit den Veränderungen in Alltag, Partnerschaft und Berufsleben auseinanderzusetzen.

Rückbildung der Gebärmutter

Vereinbaren Sie einen Termin sechs Wochen nach der Geburt bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt. Zu diesem Zeitpunkt ist die Rückbildung der Gebärmutter weitestgehend abgeschlossen und wird von Ihrer Frauenärztin noch einmal kontrolliert. Viele junge Mütter ziehen es vor, Rückbildungsgymnastik innerhalb einer Gruppe auszuüben – Adressen dazu finden Sie auf den Websites www.baslerhebammen.ch oder auch www.swissmom.ch.

Sport – ab wann?

Viel hängt davon ab, wie fit Sie während der Schwangerschaft geblieben sind. Waren Sie eher aktiv, können Sie gleich nach der Entbindung mit leichtem Sport beginnen. Unabhängig vom Fitnessgrad dürfen Sie mit Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik anfangen, sobald Sie sich dazu bereit fühlen. Nach einem Kaiserschnitt sollten Sie vier bis sechs Wochen warten, bis Sie mit sanfter Gymnastik beginnen – und auch dann gilt: Nicht überanstrengen!

Stillen und Ernährung

Eine gesunde und vollwertige Ernährung während der Stillzeit kann sehr viel zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden nach der Geburt beitragen. Der Energiebedarf ist dabei nur mässig erhöht (300 bis 500 zusätzliche Kalorien) und wird mit kleinen Zwischenmahlzeiten bestens gedeckt.

Von strengen Diäten während der Stillzeit ist abzuraten – täglich sollten stillende Mütter, auch wenn sie abnehmen möchten, mindestens 1800 Kalorien zu sich nehmen. Bei Fragen wenden Sie sich an unsere Stillberatung – drei ambulante Stillberatungen werden von der Krankenkasse übernommen.

Mutter – aber auch Frau und Partnerin

Nehmen Sie sich nach der Schwangerschaft Zeit, um sich als Frau, nicht nur als Mutter, wiederzufinden, indem Sie sich Momente für Ihren Körper und Ihr persönliches Wohlbefinden gönnen. Eine Geburt lässt weder Ihren Körper noch Ihre Seele oder Ihre Sexualität unbeeinflusst. Viele Paare müssen sich nach einer Geburt behutsam und vorsichtig neu entdecken – wichtig dabei ist, dass Sie und Ihr Partner jederzeit offen und transparent miteinander kommunizieren.

Mehr Tipps für Mütter finden Sie in unserer Broschüre «**Die Zeit nach der Geburt**» (auf www.usb.ch/frauenklinik auch zum Herunterladen) oder auf der Website

www.swissmom.ch



«Über 2300 Frauen im Jahr bringen ihr Baby bei uns zur Welt. Verlassen Sie sich auf unsere Erfahrung und kontaktieren Sie uns bei Unsicherheiten jederzeit.»

Johanna Biedermann
Leiterin Pflege Mutter-Kind-Station

Rund um die Baby-Ernährung

- Stillkissen
- Still-BHs
- Stilleinlagen
- Still-Nachthemd oder Still-Schlafanzug
- Milchpumpe zum Abpumpen (Miete möglich)
- 4–6 Schoppenflaschen
- 3–4 Milchsauger («Schnäbel»)
- 1–2 Teesauger
- Flaschenbürste zur Reinigung
- Lätzchen (mindestens 5)
- Evtl. Thermosflasche und/oder Flaschenwärmer

Mit dem Baby unterwegs

- Kinderwagen mit Kinderwagensack (im Winter gefüttert), Regen- und Sonnenschutz
- Tragetuch oder -system
- Kindersitz (Babyschale) fürs Auto
- Sonnenblenden fürs Auto
- Wickeltasche
- Babydecke für unterwegs
- Wer viel unterwegs ist: Reisebett
- Wer viel Fahrrad fährt: Fahrradanhänger

Universitätsspital Basel
Klinik für Geburtshilfe und
Schwangerschaftsmedizin

Spitalstrasse 21
CH-4031 Basel
www.usb.ch/frauenklinik

Mit dem Baby zu Hause: Checkliste nach der Geburt

Unsere Tipps für die Erstausrüstung Ihres Kindes – alles, was Sie für einen guten Start zu Hause brauchen.

Baby-Kleidung

- Bodys in Grösse 56 (4–8 Stück)
- Strampler mit Füssen in Grösse 56 (4–6 Stück)
- Pyjamas in Grösse 56 (2–3 Stück)
- Erstlingsmützchen aus Baumwolle (2 Stück)
- Söckchen/Strumpfhosen
- Jäckchen mit Kapuze (2 Stück)
- Im Sommer: Sonnenhut
- Im Winter: Fäustlinge, warme Pantöffelchen und Mütze

Baby-Ausstattung zu Hause

- Babybett (evtl. Beistellbett fürs Elternzimmer) mit Matratze
- Fixleintücher (mindestens 2)
- Fixmoltens (mindestens 2)
- Schlafsack
- Wiege oder Stubenwagen
- Spieluhr/Musikdose
- Wickeltisch mit Auflage
- Windeleimer mit Deckel
- Schrank/Kommode

- Bettflasche
- Babyphone
- Nachtlicht
- Nuschi, Nuggi (inkl. Nuggikette) und Kuschtiere

Baby-Pflege

- Badewanne (evtl. mit Aufsatz für Erwachsenen-Badewanne)
- Einige Waschlappen
- Kapuzen-Badetücher
- Badethermometer
- Pflegeprodukte (Baby-Öl, Wundcreme für den Baby-Po usw.)
- Haarbürste mit weichen Borsten
- Feuchttücher
- Windeln in der kleinsten Grösse
- Baby-Nagelschere
- Fieberthermometer