



**LKH
BREGENZ**

Akademisches
Lehrkrankenhaus



Informationen für Eltern eines Neugeborenen

**Kinder- und
Jugendheilkunde,
Mutter-Kind-Bereich**

4
Eltern-Kind-Pass-
Untersuchungen

6
Weitere Neugeborenen-
Untersuchungen

7
Vitaminzugaben

8
Stillen, Schlafen,
Körperpflege

12
Hilfreiche Tipps
in kleinen Notlagen

Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes! Diese ebenso aufregende wie wunderschöne Zeit verändert Ihren Alltag grundlegend. Mit dieser Broschüre geben wir Antworten auf die häufigsten Fragen, sprechen Empfehlungen aus und informieren Sie insbesondere auch über wichtige Untersuchungen, die eine möglichst gesunde Entwicklung Ihres Kindes sichern.

Alles Gute wünscht Ihnen
das Team des Mutter-Kind-Bereichs
am LKH Bregenz

Quellen

aks Gesundheit GmbH. baby.eltern.beratung.
information. bebi.or.at (Stand: 13.10.2023)

Pflegerische und ärztliche Standards der Neonatologie Bregenz, siehe auch Elternbroschüre Mutter-Kind Station LKH Bregenz

Hoehl, M., & Kullick, P. (2012). Gesundheits- und Kinderkrankenpflege. Stuttgart: Thieme Verlag.

Thönsfuerborn et. al (2021). Neonatologische und Pädiatrische Intensiv-, und Anästhesiepflege; Berlin: Springer Verlag.



Eltern-Kind-Pass-Untersuchungen

In die Zeit des Wochenbetts fallen die ersten drei von insgesamt zehn Früh-erkennungsuntersuchungen:

APGAR-Test

Unmittelbar nach der Geburt wird der Gesundheitszustand des Kindes von der Hebamme, der Ärztin oder des Arztes mit dem APGAR-Test dreimal geprüft: eine Minute, fünf und zehn Minuten nach der Geburt. Dabei werden Atmung, Puls, Grundtonus (Körperspannung), Aussehen und Reflexe anhand eines Punktesystems bewertet. Das Baby wird auf äußerlich erkennbare Fehlbildungen hin untersucht, gewogen und gemessen. Es erhält Vitamin K zur Vorbeugung gefährlicher innerer Blutungen.

Entlassungsuntersuchung

In der ersten Lebenswoche erfolgt die Neugeborenen-Basisuntersuchung. Befindet sich das Kind noch mit der Mutter im Krankenhaus, untersuchen es die Kinderärzt:innen dort. Wichtiger Bestandteil der Entlassungsuntersuchung ist ein Ultraschall der Hüfte. Für viele Eltern ist diese Untersuchung auch eine gute Gelegenheit, offene Fragen zu klären und Unsicherheiten im Umgang mit dem Kind abzubauen. Auch diesmal bekommt das Baby Vitamin K.

Untersuchung bei der/beim niedergelassenen Ärzt:in

Diese dritte Eltern-Kind-Pass-Untersuchung findet in der vierten bis siebten Lebenswoche statt. Dabei werden Größe, Gewicht sowie die Bewegungs- und Reaktionsfähigkeit des Babys geprüft: Nimmt das Kind ausreichend zu? Wird es richtig ernährt? Reagiert es auf äußere Reize? Kann es Kopf und Körper altersgemäß drehen? Auch die Hüftgelenke, das Gehör, Augenreaktionen und die Fähigkeit, Laute zu bilden, werden kontrolliert. Zudem bekommt das Baby bei dieser Untersuchung zum dritten und letzten Mal Vitamin K.

Im Rahmen dieser Untersuchung erhalten Sie außerdem Informationen über notwendige Impfungen, Unfallverhütung und wie Sie dem plötzlichen Kindstod vorbeugen können.



Weitere Neugeborenen-Untersuchungen

Das österreichische Neugeborenencreening

Am zweiten oder dritten Lebenstag werden dem Säugling einige Blutstropfen meist aus der Ferse entnommen und auf einem Filterkärtchen in ein spezialisiertes Labor der Uniklinik Wien geschickt. Mithilfe des Tests lassen sich (seltene) angeborene Stoffwechselerkrankungen und hormonelle Störungen erkennen, die ohne rechtzeitige Behandlung häufig zu körperlichen und geistigen Schäden führen. Falls sich Hinweise auf eine Erkrankung ergeben, kontaktieren wir Sie telefonisch, um weitere Untersuchungen oder eine Behandlung einzuleiten. Im Falle unauffälliger Testergebnisse melden wir uns nicht.

Neugeborenen-Hörtest

Um eine behandlungsbedürftige angeborene Hörschädigung ausschließen zu können, empfehlen wir gleich in den ersten Tagen nach der Geburt ein Hörcreening. Dabei prüfen wir die Funktionsfähigkeit des Innenohrs, das die ankommenden Schallwellen in Nervenimpulse für das Gehirn umwandelt. Der Test lässt sich besonders gut durchführen, wenn das Baby schläft oder ganz entspannt ist. Er ist schmerzfrei und ohne schädliche Nebenwirkungen.

Ist das Ergebnis auffällig, muss der Test möglichst schnell wiederholt werden. Bestätigt sich das Ergebnis, sollten Sie das Hörsystem des Säuglings innerhalb der nächsten zwölf Wochen in einer qualifizierten Einrichtung (für Phoniatrie und Pädaudiologie) untersuchen lassen und eine eventuell notwendige Behandlung möglichst vor Ende des sechsten Lebensmonats beginnen. Bei einem zu früh geborenen Kind sollte das Hörvermögen spätestens zum Zeitpunkt des errechneten Geburtstermins untersucht werden; bei einem kranken oder mehrfach behinderten Kind spätestens vor Ende des dritten Lebensmonats.

Vitaminzugaben

Vitamin D

Erhält das Baby zu wenig Vitamin D durch die Muttermilch oder Säuglingsnahrung, können die Knochen nicht ausreichend aushärten: Sie bleiben weich und können sich verformen (Rachitis). Deshalb wird empfohlen, dem Säugling je nach Geburtszeitpunkt die ersten 12 bis 18 Monate (bis zum zweiten erlebten Frühsommer) täglich 400 Einheiten Vitamin D in Form von Tropfen zu geben: ein Mal täglich einen Tropfen direkt in den Mund ab dem achten Lebenstag.

Vitamin K

Häufig produzieren Säuglinge nach der Geburt noch nicht genügend Vitamin K, ein fettlösliches Vitamin, das vorrangig für die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren wichtig ist. Wir empfehlen, einem Vitamin-K-Mangel durch die Zugabe von zwei Milligramm Vitamin K vorzubeugen. Die zwei Tropfen werden oral in einer öligen Flüssigkeit verabreicht. Die Zugabe wird zwischen dem dritten und fünften Lebenstag sowie bei der/dem niedergelassenen Kinderärzt:in in der





Stillen, Schlafen, Körperpflege

Mutter-Kind-Bindung

Während des Aufenthaltes bei uns auf der Wochenstation möchten wir Sie im Kontakt zu Ihrem Kind bestmöglich unterstützen.

Stillen

Stillen stärkt die Beziehung zwischen Mutter und Kind und unterstützt das Immunsystem sowie die Entwicklung des Kiefers und der Zähne. Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf – und achten Sie dabei immer auf eine gute Händehygiene.

Achten Sie auf eine korrekte

Stillposition:

- Das Kind liegt auf Höhe der Brustwarze, Bauch an Bauch, Kopf gerade. Ohr, Schulter und Hüfte sind in einer Linie.
- Der Mund ist weit geöffnet und kann Brustwarze und Vorhof erfassen. Nase, Wange und Kinn berühren die Brust, die Lippen sind nach außen gestülpt.
- Unterbrechen Sie das Saugvakuum, bevor sie das Kind von der Brust nehmen, indem Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel des Säuglings schieben.
- Wählen Sie die für Sie beste Stillposition: den Wiegegriff, den Rückengriff oder das Stillen im Liegen.

Muttermilch aufbewahren

- Bei Zimmertemperatur (16 bis 29°C): 6 Stunden möglich
- Im Kühlschrank (bei 4°C): bis zu 72 Stunden
- Im Tiefkühlgerät (bei minus 17°C): optimal bis zu 6 Monate haltbar, bis zu 1 Jahr akzeptabel
- Aufgetaute Muttermilch: im Kühlschrank 24 Stunden haltbar, bei Zimmertemperatur max. 4 Stunden haltbar
- Bereits angetrunkenes Fläschchen: 1 bis 2 Stunden
- Muttermilch **nicht** in der Mikrowelle erwärmen

Flaschennahrung

Neben der Muttermilch gibt es die Möglichkeit Formulanahrung zu verabreichen. Dabei ist es wichtig, dass es sich um sogenannte PRE-Nahrung handelt, die der Muttermilch am ähnlichsten ist. Vermeiden Sie Formulanahrung der Stufe 1 und 2, denn diese enthält zusätzlich Zucker und Kohlenhydrate.

Schnuller

Wir empfehlen, auf den Schnuller zu verzichten, damit sich Kiefer, Zähne und Sprache Ihres Kindes optimal entwickeln können. Falls Sie sich doch für den Schnuller entscheiden, empfehlen wir, bei der kleinsten Schnullergröße zu bleiben, um eine Kieferfehlstellung zu vermeiden. Schnuller und Fläschchen sollten nicht zum ständigen Nuckeln gegeben werden.

Hinweis

Flaschensauger und Schnuller müssen einmal täglich ausgekocht werden.

Hinweise

- Kochen Sie Schnuller und Flaschensauger im ersten halben Jahr täglich aus.
- Nehmen Sie den Schnuller, Flaschensauger oder Löffel nie in den eigenen Mund! So verhindern Sie, dass Ihr Karies an die Zähne Ihrer Kinder weitergegeben wird.
- Verzichten Sie auf eine Schnullerkette, da deren Gewicht den Kiefer Ihres Kindes nach unten zieht.
- Auf unserer Station dient der Schnuller zum Stillen des Saugbedürfnisses, zur Beruhigung bei Interventionen und zur Schmerzprophylaxe.

Stillhütchen

Stillhütchen können als Unterstützung dienen. Sie erhalten diese bei Bedarf und unter fachlicher Anleitung.

Körper- und Hautpflege

Anfangs ist das Neugeborene noch mit der sogenannten Käseschmiere bedeckt. Diese sollte nicht entfernt werden, da sie

Babybad

- 1 bis 2 Mal pro Woche, mit 37°C warmem Wasser
- Dauer: ca. 5 Minuten
- Badezusatz: Muttermilch oder Mandelöl

Ohrenpflege

- keine Wattestäbchen verwenden
- Nur äußerlich mit Stoffwindel trocknen

Nasenpflege

- keine Wattestäbchen verwenden
- Popel mit Taschentuchwirbel entfernen

Nagelpflege

- Nägel frühestens nach sechs Wochen schneiden, wenn der Nagel die Fingerkuppe überragt und der Nagel härter ist.
- Den Nagel immer gerade abschneiden, dabei Hand und Finger gut festhalten.

Popflege

Rötungen im Windelbereich (Windeldermatitis: Den Po mit abgekühltem Schwarztee abtupfen und öfter wickeln. Sie können auch eine Dexpanthenol-Salbe verwenden.

Nabelpflege

Die Nabelschnur trocknet innerhalb von fünf bis zehn Tagen und fällt ab. Es kann sein, dass eine kleine nässende Stelle zurückbleibt, die Sie sauber und trocken halten sollten. Wenn der Nabel blutet, die Haut rundum gerötet ist, unangenehm riecht oder sich Wucherungen zeigen, sollten Sie umgehend zur/zum Kinderärzt:in gehen.

einen Schutz für die Haut darstellt. Auch sollte im Säuglingsalter auf Pflegeprodukte verzichtet werden. Unnatürliche Inhaltsstoffe machen die Haut anfälliger für Reizungen und Allergien.

Ausscheidung

Ein Säugling sollte bei jedem Wickeln eine nasse Windel haben. Die Anzahl der Stuhlgänge eines voll gestillten Kindes darf von acht Mal täglich bis einmal alle acht bis zehn Tage variieren. Bei anhaltendem Unwohlsein, hartem Bauch, Erbrechen oder Durchfall sollten Sie eine:n Ärzt:in aufsuchen. Nicht gestillte Kinder sollten mindesten alle drei Tage einen Stuhlgang absetzen.

Kleidung und Sonnenschutz

Säuglinge sollten nicht der direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Achten Sie daher auf eine Kopfbedeckung im

Sommer wie im Winter. Verwenden Sie einen mineralischen Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor. Bevorzugen Sie eine leichte Baumwollkleidung für Ihr Kind.

Schlafumgebung

Wie Sie einem plötzlichen Kindstod vorbeugen können, erfahren Sie in unserer Broschüre „Sicherer Schlaf“. Bitte fragen



Hilfreiche Tipps in kleinen Notlagen

Spucken und Erbrechen

Säuglinge haben noch keinen ausgereiften Magenschluss, daher spucken sie häufig. Nur wenn das Kind öfter im Schwall erbricht, an Gewicht nicht zunimmt oder Fieber entwickelt, sollten Sie eine:n Kinderärzt:in aufsuchen.

Bauchschmerzen und Blähungen

Viele Säuglinge fühlen sich am späten Nachmittag oder abends, insbesondere nach ausgiebigen Mahlzeiten, unwohl: Sie schreien, weinen, haben einen geblähten Bauch, strampeln und ballen die Fäuste. Nach einer Darmentleerung oder einem Luftabgang sind die Beschwerden oft wieder weg.

Schreien

Viele neue Eindrücke, Wärme, Kälte, Verdauung: Für Ihr Kind ist Schreien anfangs die einzige Möglichkeit, Ihnen mitzuteilen, dass es sich unwohl fühlt. Eine regelmäßige Tagesstruktur hilft ihm, die Geschehnisse besser einzuordnen. Vermeiden Sie Übermüdung und passives Fernsehen. Nutzen Sie die Wachzeiten, um mit Ihrem Kind zu spielen, zu plaudern oder spazieren zu gehen.

Tipps

- Nach der Mahlzeit gut aufstoßen lassen
- Auf ein kleines Saugerloch in der Flasche achten
- Viel Nähe und Sicherheit geben
- Kirsch kernkissen auflegen (keine Überhitzung!)





Schnupfen

Babys atmen in den ersten Lebensmonaten ausschließlich über die Nase. Wenn Sie merken, dass das Kind schnieft, tropfen Sie ihm etwas Kochsalzlösung (NaCl 0,9%) oder Muttermilch in die Nase ein. Sollte dies nicht helfen, gehen Sie zur/ zum Kinderärzt:in.

Tipps

- Gehen Sie mit Ihrem Kind so häufig wie möglich an die frische Luft, um sein Immunsystem zu stärken.
- Vermeiden Sie Zigarettenrauch!
- Sorgen Sie für eine hohe Luftfeuchtigkeit in geschlossenen Räumen. Hängen Sie zum Beispiel ein nasses Tuch auf den Wäscheständer. Achtung: Verzicht auf ätherische Öle, auch in Duftlampen o.ä.

Brustentzündung (Mastitis)

Unter Mastitis versteht man eine Entzündung der Brust beziehungsweise der Brustdrüsen, oft verursacht durch einen Milchstau.

Wunde Brustwarzen

Sollten Sie wunde Brustwarzen haben, hilft eine Brustmassage vor dem Stillen und das korrekte Anlegen des Säuglings.

Tipps

- Brust unter der Dusche austreifen
- Kühlende Umschläge nach dem Stillen
- Brust beim Stillen öfter austreifen, um dem Kind das Saugen zu erleichtern

Tipps

- Stillen Sie kürzer, dafür häufiger
- Legen Sie das Kind gleich bei Hungerzeichen an
- Lassen Sie Licht und Luft an die Brustwarze(n)
- Tragen Sie lockere, luftdurchlässige Kleidung
- Unterbrechen Sie das Vakuum nach Ende der Stillmahlzeit, indem Sie einen Finger in den Mund Ihres Säuglings schieben.
- Verwenden Sie Brustwarzensalbe mit Lanolin (Wollwachs oder Wollfett) sowie Silberhütchen. Die Silberhütchen bedecken die Brustwarzen und den Warzenhof und schützen so vor dem Austrocknen, Abknicken und Scheuern an der Kleidung.
- Bei Fragen können Sie sich jederzeit an das Pflegepersonal wenden.

Hier finden Sie die
Broschüre in digitaler Form.



**Landeskrankenhaus
Bregenz**
Carl-Pedenz-Str. 2
6900 Bregenz, AT
www.lkhh.at