



# Willkommen auf dieser Welt!

Ratgeber für die erste Zeit mit Baby

## Verbindungen

### U-Bahn U6

Platz der Luftbrücke (Bus 248)

Paradesstraße, Tempelhof (Bus 184)

### Fern-/Regionalbahn und

### S-Bahn S2/25/41/42/45/46/47

Südkreuz (Bus 248, 184)

### S-Bahn S41/42/45/46/47

Tempelhof (Bus 184)

 **Bus 140** Wüsthoffstraße

 **Bus 248** Bäumeplan

 **Bus 184/248** Gontermannstraße

[www.sjk.de](http://www.sjk.de)



# Inhalt

- 1 Vorwort**
- 2 Einander ganz nah: Die Kängurupflege**
- 3 Muttermilch: Das Beste für Ihr Baby**
  - Stillen in den ersten Tagen nach der Geburt
  - Stillen zu Hause
  - Mit Rat und Tat
- 6 Jeder Tropfen zählt: Muttermilch von Hand gewinnen**
  - Die Brust von Hand entleeren
  - Muttermilch abpumpen
  - Muttermilch aufbewahren und verwenden
- 9 Rundum gut betreut**
  - Untersuchungen und Vorsorge im Krankenhaus
  - Vorzeitige Entlassung aus dem Krankenhaus
- 12 Kurse für Mutter und Kind**

# Vorwort

**Liebe Eltern,**

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Als *Babyfreundliches Krankenhaus* (WHO/Unicef) unterstützen wir Sie am Beginn des neuen Lebensabschnitts als Familie.

Für einen guten Start in diese aufregende und vielgestaltige Zeit haben wir Ihnen Informationen rund um die Kängurupflege, das Stillen, das Abpumpen und Aufbewahren von Muttermilch sowie zu Untersuchungen und Vorsorge im Krankenhaus zusammengestellt.

Wahrscheinlich haben Sie auch nach der Lektüre unseres kleinen Ratgebers noch viele Fragen. Nutzen Sie die Zeit auf der Wochenbettstation, um von uns alles zu erfahren, was Sie über das Leben mit Kind wissen möchten. Wir sind gern für Sie da und wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr Team der Geburtshilfe und der Kinderklinik des  
St. Joseph Krankenhauses

Zur besseren Lesbarkeit wird lediglich die männliche Sprachform verwendet.  
Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beiderlei Geschlecht.

## Einander ganz nah: Die Kängurupflege

Die erste Zeit nach der Geburt ist wichtig und prägend für jede Familie. Als Eltern lernen Sie Ihr Kind kennen und verlieben sich. Dieser Prozess wird auch als Bonding bezeichnet. Dabei spielt der intensive Haut-zu-Haut-Kontakt, das sogenannte Känguruen, eine wesentliche Rolle.

- Känguruen fördert die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind und nimmt Berührungsgänge.
- Ihr Baby fühlt sich sicher auf der Haut seiner Eltern: Der Geruch und die Stimmen sind ihm vertraut und vermitteln ihm ein Gefühl von Nähe, Geborgenheit und Liebe.
- Häufiger und intensiver Haut-zu-Haut-Kontakt unterstützt Ihr Kind bei der Regulation seiner Atmung, Herzfrequenz und Körpertemperatur. Zugleich wird über die Haut ein natürlicher Infektschutz aufgebaut.
- Känguruen beeinflusst das Stillen positiv: Milchbildung und Milchspendereflex werden optimal unterstützt.
- Nicht immer, wenn Ihr Baby unruhig ist, hat es Hunger. Häufig wünscht es sich Nähe und Kuschelzeit. Planen Sie dafür mindestens eine Stunde am Tag ein, gern auch mehr.
- Natürlich können auch Geschwisterkinder das neue Familienmitglied bereits auf Station kennen lernen.
- Sollte Ihr Neugeborenes länger im Krankenhaus bleiben müssen, nutzen Sie nach der Entlassung von der Wochenbettstation das Rooming-In-Angebot der Kinderklinik.
- Kranke oder zu früh geborene Kinder, die die intensive körperliche Nähe Ihrer Eltern genießen, können häufig früher nach Hause entlassen werden.

## Muttermilch: Das Beste für Ihr Baby

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Kinder bis zum Ende des sechsten Lebensmonats ausschließlich zu stillen. Muttermilch ist leicht verdaulich und verträglich, sie passt sich in der Nährstoffzusammensetzung den Bedürfnissen des Säuglings an und steht jederzeit frisch und hygienisch zur Verfügung. Außerdem enthält Muttermilch Antikörper und andere wichtige Stoffe, die das Baby vor Krankheiten schützen.

Im siebten Lebensmonat Ihres Kindes können Sie damit beginnen, Beikost einzuführen. Parallel dazu können Sie weiter stillen, bis Ihr Kind zwei Jahre alt ist – gern auch länger, sofern beide das wünschen.



## Stillen in den ersten Tagen nach der Geburt

- Lassen Sie Ihr Kind nach der Geburt so früh und so oft wie möglich an der Brust trinken. Das Stillen fördert die enge Bindung zwischen Ihnen und dem Baby und ist wichtig für das weitere Zusammenleben.
- Die Neugeborenenmilch ist absichtlich nur in kleinen Mengen vorhanden. Das Neugeborene lernt Saugen, Schlucken und Atmen miteinander zu koordinieren und wäre in den ersten Lebenstagen von zu großen Milchmengen überfordert.
- Der Milcheinschuss kann unangenehm sein. Viele Frauen haben zwischen dem dritten und fünften Wochenbett-Tag eine gespannte Brust. Vermehrte Lympheflüssigkeit (Gewebswasser) und eine starke Durchblutung sind die Ursache dafür. Eine Brustmassage, die wir Ihnen gern erklären, kann in dieser Situation sehr angenehm sein.
- Stillen Sie nach Bedarf. Babys trinken normalerweise acht- bis zwölfmal innerhalb von 24 Stunden. Nehmen Sie sich Zeit dafür.
- Stilltemperamente: Wie lange die Stillmahlzeit dauert, hängt allein vom Temperament Ihres Kindes ab. Begrenzen Sie die Dauer nicht, Ihr Kind hört von allein auf zu trinken, wenn es satt ist.
- Die Nachfrage bestimmt das Angebot: Je öfter Ihr Kind trinkt, desto mehr Milch bildet Ihr Körper. Das hat die Natur optimal eingerichtet.
- Bei uns lernen Sie drei Stillpositionen kennen – für eine gute Milchbildung und beiderseitiges Wohlergehen beim Stillen.
- Überfordern Sie sich und Ihr Kind in den ersten Tagen nicht mit zu viel Besuch. Nehmen Sie sich stattdessen Zeit und Ruhe, um einander als Familie kennen zu lernen und das Geburtserlebnis zu verarbeiten.

*Stillen ist wie tanzen lernen: Wichtig sind Körperkontakt, die Zuneigung zueinander und ein gemeinsamer Rhythmus.*

*Am Anfang sind beide unbeholfen, doch wenn sie die Schritte können, werden sie eine Einheit.* M. Orłowski

## Stillen zu Hause

Während der Stillzeit durchlebt Ihr Kind immer wieder Wachstumsphasen und verlangt dann öfter nach der Brust. Dabei kann der eventuell vorhandene Tages-Stillrhythmus durcheinanderkommen. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern, legen Sie Ihr Kind nach Bedarf an und ernähren Sie sich besonders ausgewogen. Bitten Sie außerdem Ihren Partner, die Großeltern oder andere vertraute Personen um verstärkte Unterstützung im Haushalt, damit Sie Zeit und Kraft haben für Ihr Kind.

### Mit Rat und Tat

Unsere Stillambulanz bietet Ihnen telefonische und persönliche Beratung bei Stillschwierigkeiten. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

#### **Ansprechpartnerinnen:**

Stillbeauftragte der Geburtshilfe:  
030 7882-4111 · [stillen-geburtshilfe@sjk.de](mailto:stillen-geburtshilfe@sjk.de)  
Stillbeauftragte der Kinderklinik:  
030 7882-2731 · [stillen-kinderklinik@sjk.de](mailto:stillen-kinderklinik@sjk.de)

#### **Sprechzeiten:**

Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr

**Stillhotline** der Wochenbettstation 030 7882-2002

## Jeder Tropfen zählt: Muttermilch von Hand gewinnen

Manchmal sind Früh- oder Neugeborene nicht in der Lage, an der Brust zu trinken. Damit Ihr Kind dennoch die wertvolle Neugeborenenmilch bekommt, erklären wir Ihnen, wie Sie Ihre Brust von Hand oder mit Hilfe einer Pumpe entleeren. Damit sollten Sie in den ersten vier bis sechs Stunden nach der Geburt beginnen.

### Die Brust von Hand entleeren

**1** Beginnen Sie am oberen Brustansatz mit einer sanften, vorbereitenden Massage. Dazu beschreiben Sie mit drei Fingern kleine Kreise auf einer Stelle. Achten Sie darauf, dass die Finger nicht auf der Haut reiben oder rutschen. In dieser Weise bewegen Sie Ihre Finger im Uhrzeigersinn um die gesamte Brust herum, bis Sie den Warzenhof erreicht haben.



**2** Dann positionieren Sie Daumen und Zeigefinger ca. zwei bis drei Zentimeter parallel hinter der Brustwarze. Heben Sie die Brust etwas an.



**3** Daumen und Zeigefinger werden zusammengedrückt. Der Daumen rollt leicht nach vorn, ohne auf der Haut zu rutschen.



**4** Wiederholen Sie Schritt 3 und bewegen Sie Ihre Finger im Uhrzeigersinn langsam um die gesamte Brustwarze herum. So entleeren Sie alle Bereiche der Brust.

### Muttermilch abpumpen

- Um entspannt abzupumpen, sollten Sie vorher die Toilette aufsuchen.
- Stellen Sie sich ein Getränk bereit.
- Waschen und desinfizieren Sie sich vor dem Abpumpen gründlich die Hände.
- Nehmen Sie eine entspannte Haltung oder Sitzposition ein.
- Pumpen Sie möglichst in Körfernähe bzw. Sichtweite Ihres Babys ab oder schauen Sie während des Vorgangs auf ein Foto Ihres Kindes.
- Vor dem Abpumpen können Sie Ihre Brust kreisend massieren, feuchte und warme Wickel auflegen und die Brustwarzen stimulieren. Mit diesen Maßnahmen erreichen Sie eine höhere Hormonausschüttung, welche die Milchentleerung und die Milchbildung unterstützt.
- Achten Sie darauf, dass sich die Brustwarzen mittig im Abpumptrichter befinden.
- Pumpen Sie regelmäßig ab, bis die Milchproduktion sich optimal eingestellt hat (ca. acht- bis zwölfmal in 24 Stunden).
- Gönnen Sie sich in der Nacht eine vier- bis sechsstündige Pause, pumpen Sie aber mindestens einmal pro Nacht ab, weil dann die Hormonlage günstiger ist.
- Wenn Sie ein Einfachpumpset nutzen, pumpen Sie jeweils 7/7, 5/5, 3/3 Minuten ab. Wechseln Sie regelmäßig zwischen der linken und der rechten Brust, um den Milchspendereflex und den Milchfluss positiv zu beeinflussen.
- Idealerweise wird mit einem Doppelpumpset beidseits gleichzeitig 15 Minuten abgepumpt.
- Nach einigen Tagen steigert sich Ihre Milchproduktion, so dass Sie auch das Vorgehen beim Abpumpen ändern müssen. Bitte wenden Sie sich an unser Pflegepersonal oder die Still- und Laktationsberaterin.

Wenn Sie für zu Hause eine Pumpe zur Bruststimulation benötigen, besprechen wir mit Ihnen alle erforderlichen Maßnahmen.

Bitte fragen Sie das Pflegepersonal auf Station, wie Sie das Pumpset so reinigen, dass dies den besonderen hygienischen Anforderungen im Krankenhaus entspricht.

### Muttermilch aufbewahren und verwenden

- Füllen Sie die abgepumpte Muttermilch in sterilisierte Flaschen und versehen Sie diese mit Namen, Datum, Uhrzeit.
- Muttermilch kann im Klinikkühlschrank (+4°C) 36 Stunden aufbewahrt werden.
- Bei einer Temperatur ab -18°C kann Muttermilch in speziellen Beuteln oder Flaschen bis zu sechs Monaten tiefgefroren bleiben.
- Ihr Kind sollte vorrangig frische Muttermilch bekommen.
- Wenn Sie Muttermilch zwischen dem Krankenhaus und Ihrer Wohnung transportieren, nutzen Sie eine Kühltasche, um die Kühlkette aufrecht zu erhalten.

Erwärmen Sie Muttermilch nicht in der Mikrowelle, wichtige Inhaltsstoffe werden sonst zerstört. Halten Sie in der Zeit, in der Sie Ihr Baby nicht stillen können, engen Haut-zu-Haut-Kontakt mit ihm. Das gibt Ihrem Kind Sicherheit und Vertrauen und regt zugleich die Milchbildung an.

## Rundum gut betreut

### Untersuchungen und Vorsorge im Krankenhaus

Nach der Entbindung untersuchen die Hebamme – und bei auffällig verlaufenen Geburten auch der Kinderarzt – das Neugeborene gründlich.

Zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag des Kindes findet die Neugeborenenbasisuntersuchung statt, die sogenannte U2. Unsere Kinderärzte untersuchen Ihr Baby am dritten Tag nach der Geburt und beantworten dann auch alle Ihre Fragen.

Zur U2 gehört ein Suchtest auf angeborene Stoffwechsel- und Hormonstörungen, wofür Ihrem Kind Blut abgenommen wird. Sind die Ergebnisse auffällig, werden Sie zur Kontrolluntersuchung gebeten.

Verlassen Sie das Krankenhaus vor dem dritten Lebenstag Ihres Kindes, führen wir ebenfalls einen solchen Stoffwechselsuchtest durch, Ihr Kinderarzt sollte ihn allerdings einige Tage später wiederholen.

Außerdem misst die Kinderkrankenschwester, die Sie betreut, durch die Haut Ihres Babys den Bilirubinwert. Bilirubin ist ein gelbes Pigment, das beim Abbau der überschüssigen roten Blutkörperchen entsteht, mit denen die meisten Babys geboren werden. Es verursacht die Neugeborenenengelbsucht, die mehr als die Hälfte aller Kinder in der ersten Lebenswoche entwickeln. Ist der Wert bei Ihrem Baby erhöht, wird ihm für weitere Untersuchungen etwas Blut abgenommen.

Stellen Sie Ihr Baby in den ersten ein bis zwei Wochen nach der Entlassung aus dem Krankenhaus dem Kinderarzt vor, damit er notwendige Untersuchungen durchführen kann und Sie die Gewissheit haben, dass Ihr Baby sich gut entwickelt.

Alle Neugeborenen erhalten bei uns vorbeugende Vitamingaben, wie sie von den kinderärztlichen Fachgesellschaften empfohlen werden:

- Am ersten sowie am dritten bis sechsten Lebenstag jeweils 2 mg Vitamin K als Tropfen, um gefährliche Blutungen zu vermeiden. Bei der U3 in der vierten bis sechsten Lebenswoche sollte Vitamin K erneut gegeben werden.

- Täglich eine kleine Tablette mit 500 Einheiten Vitamin D zur Vorbeugung gegen Rachitis (zu geringe Calciumeinlagerung in den Knochen), kombiniert mit 0,25 mg Fluorid zur Zahnkariesprophylaxe (ab der U2). Wir empfehlen, die Rachitis- und Zahnkariesprophylaxe bis zum Ende des ersten Lebensjahres fortzusetzen. Bitte teilen Sie dem Pflegepersonal mit, wenn Sie keine Vitamin D-/Fluoridgabe wünschen.

**Hörscreening:** Schwerhörigkeit führt dazu, dass sich die spätere Sprachentwicklung des Kindes verzögert. Um dem vorzubeugen, erfolgt bei allen Neugeborenen ein Hörscreening: Die Messung wird mit einem kleinen Hörstöpsel im Ohr Ihres Kindes durchgeführt.

**Hüftsonografie:** Manche Neugeborene – darunter Zwillinge, klinisch auffällige und solche Kinder, die aus Beckenendlage geboren wurden sowie bei familiärer Vorbelastung – haben ein besonders hohes Risiko, an einem Hüftleiden zu erkranken. Bei diesen Kindern wird eine Ultraschalluntersuchung der Hüftgelenke durchgeführt, um eine angeborene Hüftdysplasie auszuschließen. Im Rahmen der U3 zwischen der vierten und sechsten Lebenswoche erhalten alle Babys eine Hüftultraschalluntersuchung.

**Impfungen:** In der Regel beginnt Ihr Kinderarzt ab der vierten Vorsorgeuntersuchung (U4, im dritten bis vierten Lebensmonat) mit den für Säuglinge üblichen Impfungen.

Auf Kanal 35 des Fernsehgeräts in Ihrem Zimmer sehen Sie einen Info-Film über die Vorsorgeuntersuchung U2 und das Entlassungsgespräch nach der Geburt. Viele der Fragen, die Sie sich vielleicht stellen, werden im Info-Film beantwortet. Schauen Sie einmal rein.

## Vorzeitige Entlassung aus dem Krankenhaus

Wenn Sie nach der Geburt Ihres Kindes das Krankenhaus frühzeitig verlassen, empfehlen wir Ihnen, sich zu Hause von einer Hebamme betreuen zu lassen. So können etwaige Wochenbettkomplikationen rasch erkannt und behandelt werden. Die Kosten für die Hebammenbetreuung übernimmt Ihre Krankenkasse.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind keine verstärkte Gelbsucht entwickelt, nicht mehr als zehn Prozent seines Geburtsgewichts verliert und nach spätestens 14 Tagen wieder so viel wiegt wie zur Entbindung. Danach sollte es täglich mindestens 20 g zunehmen.

Die Vorsorgeuntersuchungen Ihres Kindes folgen einem bestimmten Zeitplan. Verlassen Sie das Krankenhaus frühzeitig, können wir die Untersuchungen nicht mehr durchführen bzw. müssen diese wiederholt werden:

- Stoffwechselfests (Standardscreening ohne TMS) am Entlassungstag und am 4. bis 7. Lebenstag
- Vorsorgeuntersuchung U2 am 3. bis 10. Lebenstag

Bitte nehmen Sie nach der Entlassung kurzfristig Kontakt zu Ihrem Kinderarzt auf, damit er die Untersuchungen rechtzeitig durchführen kann.

- Falls Ihr Baby Fieber hat (mehr als 38°C), nicht mehr trinkt, kraftlos wird oder sich seine Hautfarbe ändert (zunehmende Gelbsucht, Blässe, Verfärbung hin zu blau oder fahlgrau), aber auch bei stärkerem Erbrechen, Durchfall und unstillbarem Schreien sowie mangelhafter Gewichtszunahme wenden Sie sich rasch an Ihren Kinderarzt.
- Haben Sie Probleme mit dem Stillen, wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder unsere Stillambulanz.
- Nicht vergessen: U3 in der vierten bis sechsten Lebenswoche: Der Säugling erhält nochmals zwei Tropfen Vitamin K und eine Hüftultraschalluntersuchung.
- Nicht vergessen: tägliche Rachitis- und Zahnkariesprophylaxe.

## Kurse für Mutter und Kind

In der näheren Umgebung unseres Krankenhauses bieten verschiedene Institutionen Kurse für Mutter und Kind an. Wir haben eine Auswahl für Sie zusammengestellt:

### St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof

Wüsthoffstraße 15 · 12101 Berlin

Elternschule · Beate Wild · Tel 030 7882-2738

Stilltreff · Jesseca Bastiansen · Tel 030 27494633

### Elke Barkowski, Still- und Laktationsberaterin

Kormoranweg 12 · Am Krankenhaus Neukölln · Tel 0173 2175843

### Geburtshaus Maja · Paul-Robeson-Straße 37–38 · 10439 Berlin

Tel 030 4458671 · kontakt@geburtshaus-maja.de

### Geburtshaus Charlottenburg GmbH

Spandauer Damm 130 · 14050 Berlin · Tel 030 3256809

### Geburtshaus Schöneberg · Dominicusstraße 27 · 10823 Berlin

Tel 030 78719250 · info@geburtshaus-schoeneberg.de

### Hebammengemeinschaft am Engelbecken · Engeldamm 64 · 10179 Berlin

Tel 030 27590949 · hebammen-am-engelbecken@web.de

### Geburtshaus Kreuzberg

Müllenhoffstraße 17 · 10967 Berlin · Tel 030 69409377

### Hebammenpraxis am Märchenbrunnen

Heinrich-Roller-Straße 7 · 10405 Berlin · Tel 030 41717321

### Geburtshaus Müggelsee

Aßmannstraße 64 · 12587 Berlin · Tel 030 5664594

### La Leche Liga · Familienzentrums Honigpumpe

Choriner Straße 25 · 10435 Berlin · Tel 030 36462059

anne.lueders@lalecheliga.de

### Mutter-Kind-Gruppe Kurz und Klein · Nansenstraße 2 · 12047 Berlin

Tel 030 61675372 · info@kurz-klein.de

### Familienzentrum am Mehringdamm · Für Frauen mit Migrations-

hintergrund · Mehringdamm 114 · 10965 Berlin · Tel 030 28504716

familienzentrum-mehringdamm@pfh-berlin.de

## Kontakte

### St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof

Wüsthoffstraße 15 · 12101 Berlin

### Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Chefarzt Prof. Dr. Michael Abou-Dakn

geburtshilfe@sjk.de · Tel 030 7882-2236

### Klinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin

Chefärztin Dr. Beatrix Schmidt

josephinchen@sjk.de · Tel 030 7882-2750



Klinik für Kinderheilkunde und  
Jugendmedizin im Josephinchen

### Impressum

November 2013 · St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof

Wüsthoffstraße 15 · 12101 Berlin · [www.sjk.de](http://www.sjk.de)

Redaktion Corinna Riemer

Gestaltung Stefanie Roth · mail@vonerot.de

Titelbild und Abbildung Seite 3 © Kerstin Pukall ·

Seite 6 © Jakob Bettin