

- **Kühl ist besser:** 16 bis 18 Grad Celsius und eine dünne Decke oder besser ein Schlafsack sind ausreichend.
- Im Zweifelsfall fühlen Sie zwischen den Schulterblättern, ob sich die Haut warm, aber nicht verschwitzt anfühlt. Dann ist es Ihrem Kind weder zu warm noch zu kalt.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht mit dem Kopf unter die Decke rutschen kann. Kissen u. ä. gehören nicht ins Säuglingsbett.
- Stillen Sie so lange, wie es Ihnen möglich ist, nach Möglichkeit fünf bis sechs Monate.

Rachitisprophylaxe

Für ein ungestörtes Knochenwachstum ist für Ihr Kind eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D unbedingt erforderlich. Aus diesem Grund ist in den ersten ein bis zwei Lebensjahren die Gabe dieses Vitamins in Form von Tabletten wichtig. Ihr Kind sollte ab dem 7. Lebens- tag täglich eine Tablette Vitamin D/Fluorid einnehmen.

Lösen Sie die Tablette vor der Gabe auf einem Kunst- stofflöffel mit etwas Muttermilch oder Wasser auf. Geben Sie die Tablette möglichst immer zur gleichen Zeit. Sie erhalten von uns eine Packung Vitamin D/ Fluorid, die Ihnen Ihre Kinderärztin/Ihr Kinderarzt dann weiter verschreiben wird.

Ihre Meinung ist uns wichtig

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, Lob und Kritik. Rückmeldekärtchen für Ihr Feedback erhalten Sie am Pflegestützpunkt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude in der neuen Lebenssituation!

→ KONTAKT

ALB FILS KLINIKUM GmbH
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
 Eichertstr. 3
 73035 Göppingen
 Tel.: 07161 64-0
 E-Mail: info@af-k.de

Geburtshilfe
 Tel.: 07161 64-1410
 Fax: 07161 64-1495
 E-Mail: dorothee.ballreich@af-k.de

www.alb-fils-klinikum.de

→ www.alb-fils-klinikum.de



AFK-Flyer Wir gehen nach Hause - 02_2026-Fotos: Fotolia

Geburtshilfe

**WIR GEHEN
NACH HAUSE**

Wissenswertes
für die Zeit der
Klinikentlassung

→ LIEBE ELTERN,

die Zeit Ihres Klinikaufenthaltes ist nun bald vorüber. Wir möchten Sie mit ein paar Tipps auf zuhause vorbereiten.

Klinikentlassung

Das Abschlussgespräch findet am Vortag oder am Vormittag des Tages Ihrer Entlassung in Ihrem Zimmer statt. Dabei können wir gemeinsam noch offene Fragen oder Probleme klären. Ihre Papiere wie Mutterpass, Entlassungsbrief und Vorsorgeuntersuchungsheft erhalten Sie am Entlassungstag am Pflegenstützpunkt.

Informieren Sie rechtzeitig Ihre weiterbetreuende Hebamme über den Entlassungstermin.

Ein kleiner Leitfaden für die Zeit nach der Geburt

- Vermeiden Sie bei möglichen Geburtsverletzungen langes Sitzen und Stehen. Gönnen Sie sich Pausen, gerne auch einen Mittagsschlaf.
- Wir empfehlen in der Wochenbettzeit Duschen dem Wannenbad vorzuziehen. Bitte besuchen Sie keine Schwimmbäder.
- Leichte sportliche Betätigung ist erlaubt.
- Trinken Sie ausreichend viel über den Tag verteilt.
- Essen Sie gesund und ausgewogen, auch in der Stillzeit gibt es keine „verbotenen“ Lebensmittel.
- In der Stillzeit nehmen Sie bitte weiter noch vorhandene Pränatal-Vitamine.

→ ZUHAUSE ANGEKOMMEN

- Nehmen Sie zeitnah Kontakt zur Kinderarztpraxis auf und vereinbaren einen Termin für die nächste Vorsorgeuntersuchung. Die Zeiträume finden Sie auf dem Deckblatt des Vorsorgeuntersuchungsheftes Ihres Kindes.
- Vier bis sechs Wochen nach der Entbindung sollten Sie zur Abschlussuntersuchung bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt. Besprechen Sie bei diesem Termin die weitere Familienplanung oder Verhütung. Sollten davor Fieber oder Schmerzen auftreten, vereinbaren Sie bitte zeitnah einen Termin.
- Rückbildungsgymnastik empfehlen wir acht bis zwölf Wochen nach der Entbindung.
- Bei insulinpflichtigem Diabetes stellen Sie sich bitte acht bis zwölf Wochen nach der Entbindung beim Diabetologen vor.
- Baden Sie Ihr Kind nicht täglich, einmal pro Woche genügt. Badezusätze sind im Neugeborenenalter nicht nötig, sollten Sie dennoch einen Badezusatz verwenden, wählen Sie ein mildes, speziell für Babys geeignetes Produkt.
- Der Nabelschnurrest soll sauber und trocken sein. Achten Sie darauf, dass dieser nicht in der Windel ist.
- In den ersten vier bis sechs Lebenswochen sollten Sie die Nägel Ihres Kindes nicht schneiden, da leicht Entzündungen entstehen können. Nach vier bis sechs Wochen können Sie dann, am besten wenn Ihr Kind schläft, die Nägel mit einer speziellen Babynagelschere schneiden.
- Ihr Kind soll bis zum zehnten Lebenstag das Geburtsgewicht wieder erreicht haben. Danach ist eine wöchentliche Gewichtszunahme von ca. 150 bis 200 Gramm empfohlen. Isst Ihr Kind regelmäßig und ist es nach der Mahlzeit zufrieden, so können Sie auf ein regelmäßiges Wiegen verzichten.

Beim Stillen

Wunde und schmerzhafte Brustwarzen:
Überprüfen Sie Ihre Stillposition und wechseln Sie diese regelmäßig (Wiegegriff/Rückengriff). Lassen Sie nach dem Stillen die fetthaltigen Muttermilchreste und Speichel des Kindes antrocknen und verwenden Sie nach dem Stillen eine Wollfettsalbe.

Verhärtungen in der Brust:
Verwenden Sie warme Auflagen vor dem Anlegen und massieren Sie während des Anlegens die Verhärtungen mit aus. *Bei beginnenden Rötungen der Brust:* Legen Sie Quarkauflagen nach dem Anlegen auf die Brust.

Zu wenig Milchbildung:
Legen Sie häufig beide Seiten an und erhöhen Sie Ihre Trinkmenge.

Zu viel Milchbildung:
Legen Sie nur eine Seite an, streichen Sie die andere Seite am Waschbecken aus und trinken Sie mäßig. Pumpen Sie die Muttermilch möglichst nicht ab.

Ernährung über die Flasche:
Für eine gute Entwicklung Ihres Kindes wechseln Sie bitte beim Füttern die Seiten (rechts/links – wie beim Stillen). Gönnen Sie Ihrem Kind beim Füttern Hautkontakt mit Ihnen.

Die optimale Schlafumgebung

- Lassen Sie Ihr Kind bei sich im Schlafzimmer, aber im eigenen Bett schlafen.
- Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung.
- Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken.