



# Das Leben mit Ihrem Neugeborenen!

Tipps, die Sie nicht immer in Büchern finden,  
aber wissen sollten.

# Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Babys!

Wir gratulieren zur Geburt Ihres Babys und wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute.

Bestimmt wird in den nächsten Tagen viel Neues auf Sie zukommen und es wird vielleicht einige Fragen geben.

Wir werden ein persönliches Informationsgespräch mit Ihnen führen. Damit Sie die wichtigsten Themen aber auch nachschlagen können, haben wir für Sie diese Broschüre zusammengestellt, in der Sie alles rund um die erste Zeit mit Ihrem Neugeborenen nachlesen können.

Natürlich können Sie sich während Ihres Aufenthaltes jederzeit an unser Pflegepersonal und unsere Kinderärztinnen und Kinderärzte der Neugeborenenstation wenden. Und auch in der Zeit nach Ihrem Klinikaufenthalt sind wir gerne für Sie da!

Eine angenehme und ruhige erste Zeit mit Ihrem Baby wünscht



*Monika Resch*

**Assoc. Prof. Priv.-Doz. Dr. Monika Resch**  
Leiterin der Neugeborenenstation

und das Team der Neugeborenenstation  
der Privatklinik Goldenes Kreuz

## Inhaltsverzeichnis

- 4** **Wissenswertes für die ersten Tage mit Ihrem Baby**  
Atmung, Körpertemperatur, Ernährung des Neugeborenen, Stuhl und Harn
- 6** **Pflege und Wohlfühlen**  
Körperpflege, Schlafen und Ruhen
- 7** **Wichtiges zum Aufenthalt**  
Rooming-In, Sicherheit, Bezugsperson
- 9** **Medizinische Untersuchungen während Ihres Aufenthaltes**  
Kinderarztvisite, PKU-Test, Hüftultraschall, Hörtest
- 12** **Die erste Zeit zu Hause**  
Kinderärztin und Kinderarzt, Nabel, Baden, Wickeln, Kleidung, Spaziergang, Trageberatung
- 14** **Ernährung und Hygiene**  
Stillen, Abstillen, Blähungen, Stuhl und Verdauung, Hygiene zu Hause, Oleovit D3- und Konakiontropfen
- 17** **Kinderautositz**  
für einen sicheren Transport nach Hause
- 18** **Kontaktadressen**  
Ambulanzen und Beratungsstellen

”

**Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.**

Hermann Hesse



# Wissenswertes für die ersten Tage mit Ihrem Baby

## Atmung

Da die mütterliche Versorgung über die Nabelschnur jetzt wegfällt, muss sich Ihr Baby erst daran gewöhnen, Funktionen wie die Atmung selbst zu übernehmen. Funktionierende Atmung ist lautlos, man hört kein Jammern oder Pressen. Ihr Baby hat rosa Lippen und eine rosige Gesichtsfarbe. Manchmal atmet Ihr Baby langsam und tiefer, manchmal oberflächlich und rascher. Dieses Atemmuster nennt man „periodisches Atmen“.

## Körpertemperatur

Nach der Geburt wird bei Ihrem Baby die Körpertemperatur gemessen. Ist diese in Ordnung (36,5 bis 37,5°C), erübrigt sich im Allgemeinen eine weitere Kontrolle. Sollte Ihr Baby noch Schwierigkeiten haben, die Körpertemperatur zu halten, z. B. bei Frühgeborenen, wird Sie die DGKP für Kinder- und Jugendlichenpflege darüber informieren. Achten Sie bitte auf die richtige Kleidung und Zimmertemperatur (siehe auch Themen „Kleidung“ und „Schlafen und Ruhen“).



## Ernährung des Neugeborenen

### Empfehlungen für einen optimalen Stillbeginn

Wenn Sie sich entschieden haben, Ihr Baby zu stillen, finden Sie hier ein paar Tipps für die ersten Tage.

Jedes Neugeborene ist einzigartig und hat seinen individuellen Wach- und Schlafrhythmus. Damit ist auch die Häufigkeit des Stillens unterschiedlich. Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf. Grundsätzlich benötigt Ihr Baby mindestens 8 bis 12 Stillmahlzeiten in 24 Stunden.

Wir empfehlen Ihnen, tagsüber alle 2 bis 3 Stunden anzulegen. Viele Babys sind in den ersten Tagen noch recht müde. Wenn es länger als 3 Stunden schläft, wecken Sie Ihr Baby auf (wickeln, entkleiden, massieren, Hautkontakt).

Um die Milchbildung zu fördern, wird an der ersten Brust solange gestillt, bis das Baby gesättigt scheint (durchschnittlich 15 bis 20 Minuten), ehe die zweite Brust angeboten wird.

Es gibt Phasen, in denen Ihr Baby sehr oft gestillt werden möchte. Dieser „Stillmarathon“, auch Clusterfeeding genannt, ist ganz normal. Dafür haben Säuglinge danach oft längere Schlafphasen (max. aber 5 bis 6 Stunden). Achten Sie auf eine bequeme Stillposition und das korrekte Anlegen des Babys. Dabei helfen wir Ihnen sehr gerne!

Zur Pflege können Sie nach dem Stillen den Speichel des Babys und die Muttermilch auf der Brustwarze trocknen lassen. Zu Beginn viel Luft an die Brust lassen, also keinen BH tragen. Bei Bedarf können Sie auch Lanolinsalbe (wie Lansinoh®) dünn auf die Brustwarzen auftragen. Diese muss vor dem Stillen nicht entfernt werden. Die Lansinoh®-Salbe erhalten Sie auf der Neugeborenenstation und danach rezeptfrei in jeder Apotheke. Auch eine Laserung der Brustwarzen kann hilfreich sein.

Über Ihre optimale Ernährung in der Stillzeit informiert Sie gerne unsere Diätologin. Die Anmeldung erfolgt über den Speiseplan.



Um die Milchproduktion zu unterstützen, achten Sie darauf, ausreichend zu trinken (2 bis 3 Liter pro Tag). Sie können während Ihres Aufenthalts jederzeit Still-Tee bestellen. Bitte vermeiden Sie Salbei- und Pfefferminztee. Diese Kräuter können sich negativ auf die Milchmenge auswirken und die Milchproduktion reduzieren.

Bei Fragen oder Problemen beim Stillen wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal. Wir sind Ihnen jederzeit gerne behilflich.

### Mit Nähe zum Baby die Flasche geben

Sollten Sie sich entschieden haben, Ihr Baby mit der Flasche zu ernähren, informieren Sie Ihre:n Gynäkolog:in, unsere:n Kinderärztin:Kinderarzt und das Pflegepersonal der Neugeborenenstation.

Das Füttern mit der Flasche mit Haut-, Blick- und Körperkontakt hilft Ihrem Baby, Geborgenheit und Nähe zu erfahren. Die Kinder werden ruhiger und zufriedener. Kontinuierliches Rooming-In hilft, die Signale Ihres Kindes früh zu erkennen und sich leichter aufeinander einzustellen. So werden Sie in wenigen Tagen zur Spezialistin für Ihr Baby.

Selbstverständlich unterstützen wir Sie bei Fragen zum Füttern und zur Zubereitung der Säuglingsnahrung. Welche Entscheidung Sie auch treffen, es muss für Sie die richtige sein. Nur dann werden Sie und Ihr Baby zufrieden sein.

Für die erste Zeit mit Ihrem Baby ist Ruhe das Allerwichtigste. Daher empfehlen wir Ihnen, Dauer und Anzahl der Besuche so gering wie möglich zu halten. Vermeiden Sie generell Stress und Belastung.

## Stuhl und Harn

In den ersten Lebenstagen scheidet Ihr Baby sogenanntes Mekonium (auch Kindspech genannt) aus; dieses ist schwarz und klebrig, danach verändert sich der Stuhl und geht in gelblichen Milchstuhl über.

Babys sollten ein- bis mehrmals täglich Stuhl und Harn haben; bitte informieren Sie das Pflegepersonal der Neugeborenenstation darüber. In den nächsten Wochen können gestillte Kinder seltenere Stühle haben.

Stuhl- und Urinausscheidungen des Babys sind neben der Gewichtszunahme die besten Zeichen für ausreichende Nahrungsaufnahme. Sie erkennen Harn bei unseren Neugeborenen-Pampers auch am türkisgrün verfärbten Indikatorstreifen an der Außenseite der Windel.

# Pflege & Wohlfühlen

## Körperpflege

Bitte setzen Sie Pflegeprodukte generell möglichst sparsam ein. Falls Sie spezielle Pflegeprodukte verwenden wollen, informieren Sie bitte unser Pflegepersonal der Neugeborenenstation.

Während der Zeit im Goldenen Kreuz wird Ihr Baby je nach Bedarf gewaschen oder gebadet. Sie können Ihr Kind auch gerne selbst baden. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit dem Pflegepersonal der Neugeborenenstation. Selbstverständlich wird Ihr Baby auch täglich frisch angezogen.

Wenn Ihr Baby nachts bei Ihnen ist, ersuchen wir Sie, bitte vormittags (wenn Ihr Baby wach ist) zur Nachtgewichtsbestimmung auf die Neugeborenenstation zu kommen.

Bei Unsicherheiten und Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.



## Schlafen und Ruhen

Zusammengefasst sind folgende Punkte wichtig:

- Es soll im Schlafbereich nicht zu warm sein (18 bis 20 °C Idealtemperatur).
- Ihr Baby sollte keine dicke Decke oder Polster bekommen; ideal wäre ein Schlafsack.
- Die Rückenlage ist die empfohlene Schlafposition.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte jederzeit an unser Pflegepersonal der Neugeborenenstation.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Ambulanz für sicheres Schlafen der MedUni Wien.

# Wichtiges zum Aufenthalt



## Rooming-In

Sollten Sie Unterstützung benötigen, steht Ihnen das Team der Neugeborenenstation jederzeit ehestmöglich zur Verfügung.

Tagsüber können Sie gerne für Still-/Wickelhilfe und auch für allgemeine Handlungsfragen jederzeit von 6–22 Uhr auf die Neugeborenenstation kommen.

Nachts unterstützen wir Sie gerne in Ihrem Zimmer und führen automatisch ca. alle 4 Stunden eine Kontrollrunde durch, um zu sehen, ob alles in Ordnung ist. Für die Kinder, die nachts bei uns in der Neugeborenenstation sind bzw. noch bleiben müssen, sind wir stets bemüht, eine ruhige

Atmosphäre zu schaffen. Falls Sie nachts zur Neugeborenenstation kommen, benutzen Sie bitte die Nachtglocke rechts neben der Tür.

Wenn Sie Ihr Baby in unsere Obhut geben, so besprechen Sie vorab bitte, ob es von uns versorgt/gefüttert werden soll oder wir es Ihnen zum Stillen bringen können.

Im Stillzimmer (Station 3) können Sie Ihr Baby rund um die Uhr versorgen. Sie können uns von dort aus auch anrufen. Um die beste Mutter-Kind-Beziehung aufzubauen, empfehlen wir Ihnen, Ihr Baby möglichst früh und lange bei sich zu behalten. Dies bringt Ihnen neben der Sicherheit im Umgang auch weitere positive Auswirkungen, beispielsweise auf das Stillen. Vor allem intensives Bonding wird in den ersten 24 Stunden sehr empfohlen.

# Medizinische Untersuchungen während Ihres Aufenthaltes

## Sicherheit

Lassen Sie Ihr Baby bitte niemals unbeaufsichtigt am Wickeltisch oder in Ihrem Bett liegen, auch Neugeborene sind schon sehr aktiv. Wenn Sie auch nur kurz weggehen, legen Sie bitte Ihr Baby in sein Babybettchen oder bitten Sie jemanden, auf Ihr Baby zu achten.

Sollten Sie länger abwesend sein (z. B.: beim Duschen, Dachterrasse, Cafeteria etc.), bringen Sie Ihr Baby bitte auf die Neugeborenenstation und informieren Sie das Pflegepersonal. Transportieren Sie Ihr Baby auf der Station bitte nur in seinem Babybett.

Sollte Ihr Baby bei Ihnen im Bett schlafen, legen Sie es bitte immer zur Wandseite. Sollte dies nicht möglich sein, lassen Sie sich vom Team der Wochenbettstation ein Steckgitter am Bett montieren. Legen Sie vor das Steckgitter noch ein Stillkissen – dann kann Ihrem Baby nichts passieren. Oder legen Sie Ihr Baby in sein Babybett, wenn Sie selbst schlafen möchten.

Vor allem in den ersten Tagen nach der Geburt kann es passieren, dass Ihr Baby erbricht (verschlucktes Fruchtwasser, Blut) oder sich verschluckt. Nehmen Sie es bitte hoch, um ihm das Ausspucken zu erleichtern. Wenn Sie sich nicht sicher fühlen, läuten Sie bitte dem Pflegepersonal der Neugeborenenstation.

Wir bitten Sie um Verständnis, dass zum Schutz von Früh- und Neugeborenen vor Infektionskrankheiten der Zutritt von Kindern unter 10 Jahren in die Neugeborenenstation nicht möglich ist. Auf die Inbetriebnahme von Handys muss verzichtet werden, da es zu Störungen bei den Überwachungsgeräten kommen kann.

Wenn bei Ihnen bzw. Ihren Besuchern Infekte mit Schnupfen, Husten, Fieberblasen, Windpocken etc. auftreten, informieren Sie bitte umgehend das Team der Neugeborenenstation.

## Bezugsperson

Aus Sicherheitsgründen darf das Team der Neugeborenenstation Ihr Baby nur an Sie selbst oder an von Ihnen beim Erstgespräch namentlich genannte Personen übergeben.

Sollte doch einmal eine uns unbekannte Person Ihr Baby abholen, bitten wir, uns dies über den Schwesternruf vorher bekannt zu geben.



## Kinderarztvisite

Die Visite unserer Kinderärzt:innen findet täglich statt. Ihr Baby wird routinemäßig nach der Geburt und zur Kontrolle am 4. Lebenstag untersucht. Bei Besonderheiten wird Ihr Baby bei Bedarf jederzeit kinderärztlich versorgt.

Wir informieren Sie zeitgerecht, ob und wann Ihr Kind für die Visite vorgemerkt ist. Falls Sie zwischendurch ein Gespräch mit einer Kinderärztin bzw. einem Kinderarzt wünschen, stehen wir jederzeit zur Verfügung.

## PKU-Test

„PKU Test“ wird ein wichtiger Stoffwechsellabor genannt, der in Österreich bereits seit Mitte der sechziger Jahre routinemäßig bei allen Neugeborenen durchgeführt wird. Er umfasst seit einiger Zeit insgesamt 20 Erkrankungen (Cystische Fibrose, Schilddrüsenunterfunktion etc.), für die es bei Früherkennung wirkungsvolle Behandlungen gibt.

In der Privatklinik Goldenes Kreuz wird dieser Test am 3. Lebenstag durchgeführt. Sollten Sie bereits davor nach Hause gehen wollen, kann der Test auch schon vorzeitig (ab 36 Stunden nach der Geburt) durchgeführt werden.

Für den Test werden durch einen Stich in die Ferse wenige Blutstropfen entnommen, auf ein Filterpapier aufgetragen und an das Stoffwechsellabor der Kinderklinik im AKH gesendet. Eine schriftliche Information über das Testergebnis erfolgt nur bei Auffälligkeiten. Sie brauchen Ihr Baby für den Test nicht anzumelden, dieser wird routinemäßig durchgeführt.

Für detailliertere Informationen erhalten Sie den Folder „Neugeborenen-Screening“ der Med Uni Wien.

## Hüftultraschall

Der Hüftultraschall findet auf Wunsch Montag, Mittwoch und Freitag Vormittag auf der Neugeborenenstation statt.

Er sollte innerhalb der 1. Lebenswoche erfolgen und wird in der 6. bis 8. Lebenswoche nochmals kontrolliert. Wir bitten Sie, auch dieses Anmeldeformular ausgefüllt auf der Neugeborenenstation abzugeben.

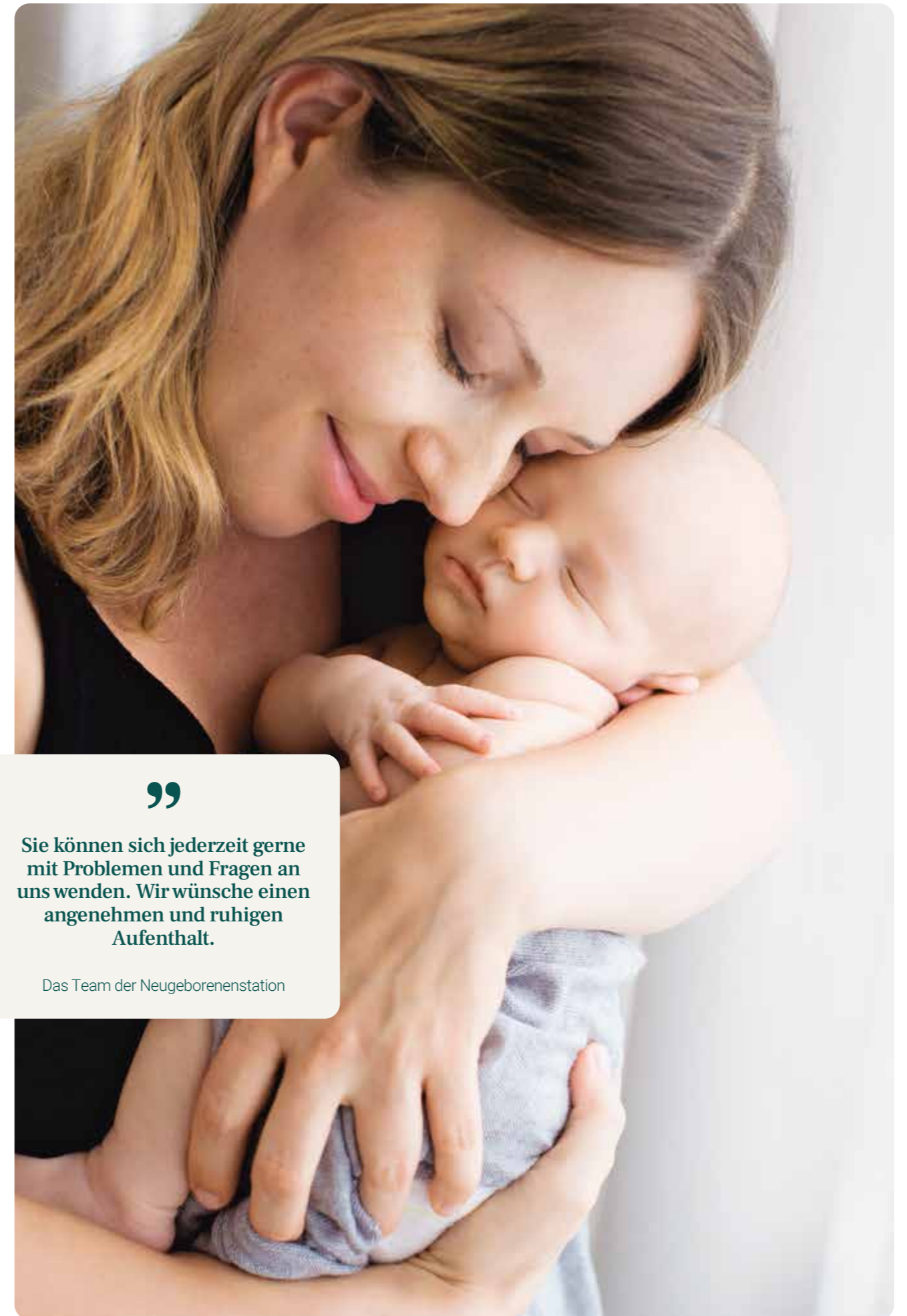
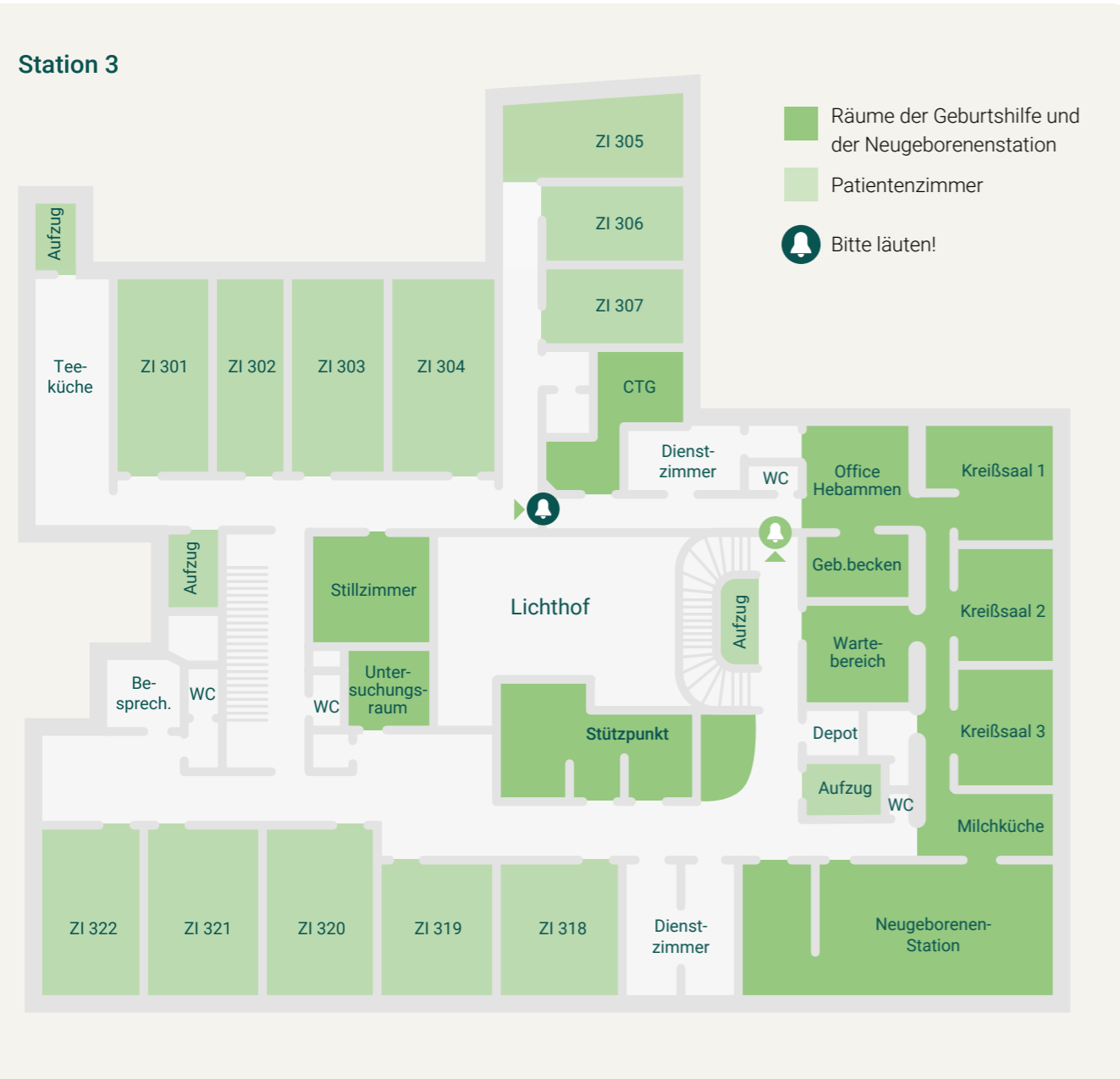
## Hörtest

Auf Wunsch können Sie an unserer Station einen Hörtest für Neugeborene durchführen lassen. Mit einer speziellen Ausstattung unseres Konsiliar-HNO-Arztes können schon in der ersten Lebenswoche Hörstörungen erkannt werden.

Genauere Informationen entnehmen Sie bitte dem Anmeldeformular. Wenn Sie einen Hörtest durchführen lassen wollen, geben Sie bitte das Anmeldeformular auf der Neugeborenenstation ab.



# Orientierungsplan



”

Sie können sich jederzeit gerne mit Problemen und Fragen an uns wenden. Wir wünschen einen angenehmen und ruhigen Aufenthalt.

Das Team der Neugeborenenstation

# Die erste Zeit zu Hause

## Kinderärztin und Kinderarzt

Bitte vereinbaren Sie in den ersten 7 bis 10 Tagen – spätestens 4 Wochen nach der Geburt – einen Termin bei Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt: Um sicherzugehen, dass Ihr Baby ausreichend trinkt, wird eine Gewichtskontrolle durchgeführt, darüber hinaus werden der Nabel Ihres Babys kontrolliert und allfällige Fragen beantwortet.

Ihr Baby sollte ca. 10 bis 14 Tage nach der Geburt das Geburtsgewicht wieder erreicht haben. Das aktuelle Entlassungsgewicht finden Sie im Mutter-Kind-Pass (Rubrik „Untersuchungen des Neugeborenen in der ersten Lebenswoche“).

Sollte Ihr Baby ein gesundheitliches Problem haben und Ihre Kinderärztin bzw. Ihr Kinderarzt nicht erreichbar sein (sonntags, nachts, feiertags), wenden Sie sich bitte an eine Kinderambulanz wie St. Anna, Klinik Ottakring, Klinik Landstraße, Klinik Donaustadt oder AKH Wien (siehe Kontaktadressen, Seite 18).



## Nabel

Der Nabelschnurrest fällt meistens in der zweiten Lebenswoche ab. Es ist möglich, dass der Nabel etwas nachblutet oder nässt. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt.

## Baden

Solange der Nabelschnurrest nicht abgefallen ist, empfehlen wir Ihnen, Ihr Baby ein- bis zweimal wöchentlich zu baden.

Badezusätze sind im Allgemeinen nicht notwendig, Sie können dem Badewasser einige Tropfen Mandelöl zusetzen. Bei sehr trockener Haut empfehlen sich ein rückfettender Badezusatz und die Sonnenblumencreme; die Zusammensetzung erfahren Sie auf der Neugeborenenstation.

Medizinische Bäder sollten Sie nur nach ärztlicher Rücksprache verwenden.

### Tipps zur Körperpflege:

**Badewassertemperatur** zwischen 37 und 38 °C

**Nabelschnurrest** nach dem Baden mit einer sauberen Windel gut abtrocknen

**Haut und Hautfalten** nach dem Baden gut abtrocknen und einmal täglich kontrollieren

## Wickeln

Wie bereits in der Klinik besprochen und geübt, reinigen Sie immer von den Genitalien in Richtung Po. Hat Ihr Baby viel Stuhl, achten Sie bei Mädchen bitte darauf, dass Sie diesen auch zwischen großer und kleiner Schamlippe entfernen und nicht in die Scheide hineinwischen. Bei Buben den Penis bei Verunreinigung sorgfältig säubern, aber die Vorhaut nicht zurückziehen. Bei intakter Haut müssen Sie grundsätzlich keine Schutzcreme verwenden.

Bei gerötetem Gesäß verwenden Sie bitte eine Wund- und Heilsalbe (z. B.: Inotyol). Sollte die Rötung fortbestehen oder sich verschlechtern, holen Sie sich bitte ärztlichen Rat ein.

**ACHTUNG: Lassen Sie Ihr Baby nie alleine auf dem Wickeltisch liegen!**

## Kleidung

Im ersten Lebensmonat braucht das Neugeborene noch etwas mehr Wärme. Fühlt sich die Haut des Babys zwischen den Schulterblättern warm an, so ist die Körpertemperatur in Ordnung. Schwitzt Ihr Baby, ist es ihm zu heiß.

Reife Neugeborene brauchen in der Wohnung weder eine Kopfbedeckung noch Fäustlinge. Kühle Hände und Füße bedeuten nicht, dass Ihrem Baby insgesamt kalt ist. Bei kalten Füßen können Sie eventuell Socken anziehen.

## Spaziergang

Aufenthalte im Freien sind sofort nach der Entlassung aus der Klinik möglich. Frische Luft ist für Sie und Ihr Baby sehr wichtig. Achten Sie bitte auf eine der Temperatur angepasste Kleidung. Als Faustregel gilt: Ihr Kind sollte eine Schicht mehr als Sie tragen.

Bei **Kälte** sollten Sie im Gesicht Ihres Babys eine Wind- und Wittersalbe bzw. eine Fettsalbe auftragen. Bei **Sonnenschein** denken Sie auch an eine Sonnenschutzcreme (aus der Apotheke) und bleiben Sie mit Ihrem Baby im Schatten (auch dort soll eine Sonnenschutzcreme verwendet werden).

Planen Sie Spaziergänge so, dass sie nicht unmittelbar nach dem Bad des Babys stattfinden (Gefahr der Erkältung!).

## Trageberatung

Unsere zertifizierten Trageberaterinnen informieren und beraten Sie umfassend und kompetent über Tragetücher und andere Tragehilfen für Ihr Baby. Diesbezügliche Information erhalten Sie bei der Entlassung.



# Ernährung & Hygiene

Ernähren Sie Ihr Baby wie bisher, gehen Sie regelmäßig zur Gewichtskontrolle und achten Sie auf regelmäßige Ausscheidung. Ein gut ernährtes Kind hat mindestens 6 nasse Windeln in 24 Stunden und zumindest einmal Stuhl in 48 Stunden.

Mit ca. 3 bis 6 Wochen und 3 Monaten hat Ihr Baby einen Wachstumsschub. Dabei kann es etwas unruhiger sein und mehr Muttermilch brauchen. Legen Sie Ihr Baby öfter an und trinken Sie mehr, dadurch wird auch mehr Muttermilch gebildet.

## Stillen

Damit das Stillen auch zu Hause klappt, gönnen Sie sich viel Ruhe und achten Sie auf eine regelmäßige, ausgewogene Ernährung. Bei Bedarf können Sie sich jederzeit eine Milchpumpe bei uns ausborgen. Diese kann bei einem Milchstau sehr hilfreich sein bzw. wenn Sie Muttermilch auf Vorrat pumpen wollen.

Die abgepumpte Muttermilch ist im Kühlschrank (bei 4°C) in einer sterilen, verschließbaren Flasche 72 Stunden haltbar. Bitte so schnell wie möglich nach dem Abpumpen in den Kühlschrank stellen. Sie können die Muttermilch auch im Tiefkühlschrank (-fach) bei -18°C einfrieren. Die eingefrorene Muttermilch kann für reife Neugeborene 6 Monate und für Frühgeborene 3 Monate gelagert werden.

Eingefrorene Muttermilch langsam auftauen und im Wasserbad oder Flaschenwärmer erwärmen.

Bitte verwerfen Sie einmal erwärmte Muttermilch bei Nichtverwendung.



Wenn Sie krank werden, können Sie im Allgemeinen unbesorgt weiterstillen. Sollten Sie Medikamente einnehmen müssen, holen Sie sich bitte gynäkologischen und/oder (kinder-)ärztlichen Rat ein.

Wenn Sie für die Zeit zu Hause Unterstützung beim Stillen möchten, beraten wir Sie gerne! Diesbezügliche Information erhalten Sie bei der Entlassung.

## Wunde Brustwarzen

### Ursachen

- ungünstige Stillposition
- Ansaugtechnik und schlechtes Saugverhalten (Zungenbändchen)
- zu wenig Luftzufuhr
- feuchtes Klima durch Stilleinlagen
- ev. Soorbefall (=Pilzinfektion) der Brust

### Hilfen

- Wechseln der Stillposition
- Kind sollte gut angelegt sein und richtig saugen
- Durchtrennen des Zungenbändchens (kann noch während des Aufenthaltes bei uns oder danach durchgeführt werden)
- Milchreste antrocknen lassen
- nach dem Stillen zur Brustpflege Lansinoh®-Salbe dünn auftragen
- Multi-Mam-Kompressen
- öfter die Brustwarzen lufttrocknen lassen
- Bei Soorbefall bitte Gynäkolog:in und Kinderärztin:Kinderarzt aufsuchen (mögliche Pilzinfektion beim Baby – weiße Flecken an Zunge und Wangenschleimhaut)
- eventuell Lasertherapie
- Stilleinlagen regelmäßig wechseln
- bei starken Schmerzen oder blutigen Brustwarzen eine Hebamme oder Stillberaterin kontaktieren

## Milchstau

Ein Milchstau kann während der gesamten Stillzeit auftreten. Eine Stillpause oder Abstillen ist nicht nötig.

### Zeichen für einen Milchstau sind

- Knoten oder Stränge über Brust verteilt
- druckempfindliche Stellen
- Rötung, eventuell Fieber

### Ursachen

- mangelnde Entleerung der Brust
- ein schlecht sitzender BH oder einschnürende Tragehilfen
- längere Abstände zwischen den Stillmahlzeiten
- Stress
- wunde Brustwarzen
- schlecht saugendes Kind

### Vorbeugung

- gute, abwechselnde Stillpositionen
- korrektes, regelmäßiges Anlegen
- sich selbst Ruhepausen gönnen

### Behandlung

- häufiges Anlegen
- Brustmassage
- nach dem Stillen einen Topfenwickel oder Cool-Pack auf die betroffene Region auflegen und so lange wie möglich auf der Brust belassen
- Ruhe

Eine deutliche Besserung sollte innerhalb von 24 bis 48 Stunden auftreten. Wenn dies nicht der Fall ist oder Fieber hinzukommt, bitte Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt aufsuchen. Aus einem Milchstau kann sich eine Brustentzündung (Mastitis) entwickeln. Die Symptome gleichen einem Milchstau. Der Unterschied liegt in der Intensität von Schmerz, Rötung und Fieber.

Die Entleerung der Brust bei Mastitis erfolgt durch Anlegen oder Abpumpen, **nicht massieren**.

Meistens ist eine antibiotische Therapie erforderlich (verwendet werden stillvereinbare Medikamente). Bei einer Brustentzündung muss nicht abgestillt werden.



## Abstillen

Während der ersten 6 Monate ist Muttermilch die ideale Nahrung für Ihr Baby. Der Zeitpunkt des Abstillens hängt von Ihnen, Ihrem Baby und von Ihren persönlichen Lebensumständen ab.

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Ihre Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt oder Ihre Stillberaterin.

## Blähungen

Wenn Ihr Baby Blähungen hat (geblähter Bauch, Weinen mit gleichzeitigem Strampeln, heftiges Saugbedürfnis), versuchen Sie, ruhig zu bleiben.

### Folgende Maßnahmen können hilfreich sein:

- warmes kleines Kirschkernkissen auf den Bauch legen – nicht auf die nackte Haut!
- Bauchmassage mit Babybäuchleinöl, welches kreisförmig im Uhrzeigersinn aufgetragen wird
- Fußreflexzonenmassage
- warmes Entspannungsbad
- „Fliegerhaltung“: Baby liegt mit dem Bauch auf Ihrem Unterarm, Kirschkernkissen am Rücken.

Versuchen Sie Ihr Baby bei der Nahrungszufuhr öfter aufstoßen zu lassen. Vor Verabreichung von blähungsmildernden Medikamenten bitte Kinderärztin bzw. Kinderarzt konsultieren.

## Stuhl und Verdauung

Voll gestillte Kinder können 8 x täglich bis zu alle paar Tage Stuhl haben. Der Stuhl kann sehr flüssig sein, die Farbe gelb/grün/schwarz variieren und Fasern beinhalten. Formula-ernährte Kinder haben üblicherweise etwas festeren und seltener Stuhl.

## Hygiene zu Hause

Schnuller, Flaschen und Sauger regelmäßig reinigen und danach auskochen (für ca. 5 Minuten in kochendes Wasser geben) oder vaporisieren. Das Waschen im Geschirrspüler ist nicht ausreichend.

Wenn Sie Saughütchen oder eine Milchpumpe verwenden, das Pumpglas und das Brusthütchen nach jedem Gebrauch sorgfältig von Muttermilch reinigen und im Anschluss auskochen oder vaporisieren. Diese Maßnahmen verhindern die Übertragung von Keimen.

Vor dem Stillen eine gute Händereinigung durchführen. Die Wickelflächen nach dem Wickeln sorgfältig reinigen. Desinfektionsmittel sind zu Hause nicht notwendig.

## Oleovit D3 und Konaktionstropfen

Ab dem 8. Lebenstag erhält Ihr Baby täglich zwei Tropfen Vitamin D für den Knochenaufbau (=Rachitisprophylaxe, d.h. Förderung der Kalziumeinlagerung in den Knochen). Dieses Vitamin wird das ganze erste Lebensjahr verabreicht. Geben Sie diese Tropfen immer direkt in den Mund Ihres Babys.

Weiters hat Ihr Baby bereits zweimal Vitamin K-Tropfen (= Konaktion), ein wichtiges Vitamin für die Blutgerinnung, erhalten. Eine weitere Gabe ist in der 4. bis 6. Lebenswoche durch die Kinderärztin bzw. den Kinderarzt vorgesehen.

# Kinderautositz

Für einen sicheren Transport Ihres Kindes im Auto ist ein spezieller Kindersicherheitssitz erforderlich. Sie können diesen auch in unserer Klinik ausleihen (genaue Information erhalten Sie am Stützpunkt der Gynäkologie und Geburtshilfe). Achten Sie darauf, dass das von Ihnen ausgewählte Produkt expertengeprüft ist und den erforderlichen Sicherheitsvorschriften entspricht.

Ihr Baby sollte nicht zu lange im Kindersicherheitssitz befördert werden. Bei längeren Autofahrten Pausen einplanen und das Baby aus dem Sitz nehmen, um die Wirbelsäule zu strecken.



# Wichtige Adressen

## Kinderambulanzen in Wien

### Klinik Landstraße

Ambulanz für Kinder und Jugendliche  
1030 Wien, Juchgasse 25  
(Eingang: Boerhaavegasse 13/EG rechts)  
T +43 1 711 65-2611

### St. Anna-Kinderspital

1090 Wien, Kinderspitalgasse 6  
T +43 1 401 70-2100

### Kindernotfallambulanz der Klinik Ottakring

1160 Wien, Flötzersteig 4 (Pavillon 40)  
T +43 1 491 50-2810

### Notfallambulanz der Klinik Donaustadt

Ambulanz für Kinder- und Jugendheilkunde,  
24-Stunden-Notdienst  
1220 Wien, Langobardenstraße 122  
T +43 1 288 02-4350

### Univ. Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde, AKH Wien, E5

24-Stunden Ambulanz  
1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20  
T +43 1 404 00-32290

### Klinik Favoriten

#### Notfallambulanz für Kinder und Jugendliche

1100 Wien, Kundratstraße 3  
T +43 1 601 91-0

### Klinik Floridsdorf

Kinder Notfallambulanz (0–24 Uhr)  
1210 Wien, Brünner Straße 68 (Ebene 18), 1210 Wien  
T +43 1 27700 2660

## BABY-CARE-Ambulanz

Klinik Favoriten  
1100 Wien, Kundratstraße 3  
T +43 1 601 91-2680  
(telefonische Voranmeldung unbedingt erforderlich!)

## SIDS-Ambulanz

Univ. Klinik für Kinder- u. Jugendheilkunde im AKH  
Ambulanz für sicheres Schlafen  
1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20  
T +43 1 40 400-30920  
sicheres-schlafen@akh-wien.ac.at  
Anmeldung: telefonische Terminvereinbarung unter  
T +43 1 40 400-30920

## Vergiftungsinformationszentrale

AKH Wien  
1090 Wien, Währinger Gürtel 18–20  
T +43 1 406 43 43-0 (Notruf)  
www.goeg.at

## Stillberatung

La Leche-Liga Stillberatung  
www.lalecheliga.at

## VSLÖ – Verband der Still- und Laktationsberaterinnen

Österreichs IBCLC  
www.stillen.at

## Elternberatungsstellen in Wien

In Wien gibt es zahlreiche Elternberatungsstellen, die jeweils mit ärztlichen und sozialpädagogischen Expert:innen sowie Sozialarbeiter:innen besetzt sind. Beratungsangebot: Betreuung Ihres Kindes aus medizinischer und sozialmedizinischer Sicht; richtige Ernährung; Entwicklung des Kindes; richtige Pflege des Kindes; Impfvorsorge.  
www.wien.gv.at/gesundheit/beratung-vorsorge/eltern-kind/beratung/elternberatungsstellen.html

## Eltern-Kind-Zentren

des Amtes für Jugend und Familie der Stadt Wien  
www.wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/familienzentren.html  
Angebot: Information, Beratung, Wäschepaketanmeldung, Krabbeltreff, Spiel- und Kreativgruppen, Konfliktberatung, Rückbildungsgymnastik und vieles mehr;

### Standorte

**1060 Wien**, Mollardgasse 8  
T +43 1 4000-06894  
**1100 Wien**, Katharinengasse 16  
T +43 1 4000-10894  
**1110 Wien**, Wilhelm-Weber-Weg 4/3  
T +43 1 4000-11894  
**1120 Wien**, Darnautgasse 10  
T +43 1 4000-12900  
**1160 Wien**, Huttengasse 19–21  
T +43 1 4000-16894  
**1200 Wien**, Dresdner Straße 43  
T +43 1 4000-20894  
**1210 Wien**, Franz--Jonas-Platz 12  
T +43 1 4000-21894  
**1220 Wien**, Simone-de-Beauvoir-Platz 6  
T +43 1 4000-22894  
**1230 Wien**, Rößlbergasse 15  
T +43 1 4000-23894

## Eltern-Kind-Zentrum Wien

1080 Wien, Piaristengasse 32  
T +43 664 730 356 14  
www.elternkindzentrum.com  
office@elternkindzentrum.com  
Angebot: Eltern-Kind-Kurse, Büchertipps, Mutter-Vater-Kind-Turnen, Babysitterinnen und vieles mehr.

## Elternforum

Informations- und Kommunikationsplattform für Eltern  
www.elternforum.at



**Alles Gute  
für Sie und Ihr Baby.**

Das Team der Neugeborenenstation  
der Privatklinik Goldenes Kreuz

**Privatlinik Goldenes Kreuz**

Lazarettgasse 16–18 · 1090 Wien

T +43 1 40 111-0 · [verwaltung@goldenes-kreuz.at](mailto:verwaltung@goldenes-kreuz.at)



[www.goldenes-kreuz.at](http://www.goldenes-kreuz.at)

