

NÜTZLICHE TIPPS FÜR ZU HAUSE





INHALTSVERZEICHNIS

- 3 Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Babys!
- 4 Nützliche Tipps für Sie
- 7 Ihre Ernährung
- 8 Die Ernährung Ihres Babys
- 9 Reinigung von Schoppenflaschen, Saugern und Nuggis
- 9 Aufbewahren der Muttermilch
- 10 Nützliche Tipps für Ihr Baby
- 14 Emotionen
- 15 Medizinisches

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUR GEBURT IHRES BABYS!

Wir freuen uns mit Ihnen über die Geburt Ihres Babys und gratulieren Ihnen dazu herzlich. Es ist uns ein Anliegen, Sie individuell zu beraten und zu betreuen. Während Ihres Aufenthalts in unserer Wochenbettabteilung unterstützen wir Sie in allen Fragen rund um die Babypflege. Darüber hinaus haben wir für Sie in dieser Broschüre die wichtigsten Tipps und Hinweise zur Pflege von Mutter und Kind in den ersten Wochen zusammengestellt.

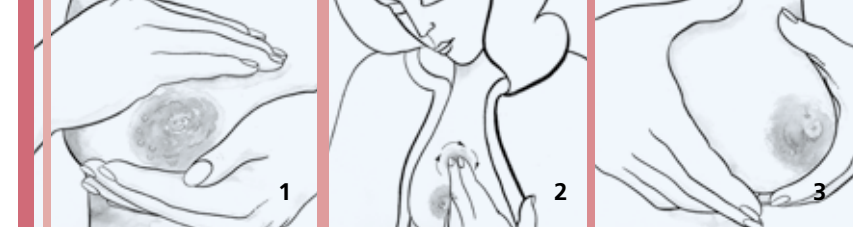
Wenn trotz allem in den ersten Tagen zu Hause Unsicherheiten oder Fragen auftauchen sollten und Ihre nachbetreuende Hebamme oder die Mütter-/Väterberaterin nicht erreichbar ist, zögern Sie nicht, unsere **Wochenbettabteilung (T 071 282 72 11)** anzurufen.

Für die weiteren Gesundheitskontrollen Ihres Babys nach Austritt aus unserem Spital kontaktieren Sie bitte die Kinderärztin oder den Kinderarzt und die Mütter- und Väterberatung.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie für die Zukunft alles Gute und danken Ihnen für das Vertrauen, das Sie unserer Klinik entgegenbringen.

**Wochenbettabteilung
Klinik Stephanshorn**

In den Textbeiträgen sind sinngemäss immer Personen beiderlei Geschlechts gemeint.



NÜTZLICHE TIPPS FÜR SIE

Körperhygiene

In den ersten sechs Wochen nach der Geburt sollten Sie der eigenen Körperhygiene noch mehr Aufmerksamkeit schenken. In dieser Zeit ist Ihr Körper anfälliger für Infektionen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, nach einer Spontangeburt keine Vollbäder zu nehmen und auf den Besuch von Frei- und Hallenbädern, Saunas, Solarien usw. zu verzichten.

Empfängnisverhütung

Stillen bedeutet keinen sicheren Schutz vor erneuter Schwangerschaft, obwohl die Empfänglichkeit vermindert ist. Bei stillenden Müttern kann die erste Monatsblutung nach vier Wochen, unter Umständen aber auch erst nach mehreren Monaten wieder einsetzen. Zwei Wochen vor dem Einsetzen der ersten Monatsblutung ist eine Empfängnis wieder möglich. Besprechen Sie die Empfängnisverhütung darum bitte mit Ihrem Gynäkologen.

Brusthygiene

Achten Sie während der ganzen Stillzeit auf saubere Hände, bevor Sie Ihre Brüste berühren, da der Milchkanal und kleinere Einrisse der Brustwarze oder des Warzenhofes Eintrittspforten für Bakterien sind. Das Ausdrücken von etwas Muttermilch vor und nach dem Stillen gibt der Brustwarze einen natürlichen Schutz.

Lassen Sie Ihre Brustwarzen häufig an der Luft trocknen und benutzen Sie anschließend zum Abdecken saubere und trockene Stillkompressen. Stillkompressen sollten mindestens dreimal täglich gewechselt werden. Beim Waschen der Brustwarzen sollten Sie auf Seife verzichten, ebenso auf Pflegecremes. Die Desinfektion der Hände nach Kontakt mit dem Intimbereich ist unabdingbar, daher erhalten Sie bei Ihrem Eintritt eine kleine Flasche mit Händedesinfektionsmittel.

Rückbildungsgymnastik nach sechs bis acht Wochen

Durch Schwangerschaft und Geburt werden der Beckenboden und die Bauchmuskulatur belastet. Um Komplikationen wie unwillkürlichem Harnlassen oder der Senkung der Gebärmutter, der Blase und des Enddarmes vorzubeugen, werden in der Rückbildungsgymnastik mit gezielten Übungen die Muskeln und Bänder der Bauchregion gestärkt und gestrafft.

Wir empfehlen Ihnen, erst etwa sechs Wochen nach der Geburt, resp. nach der Kontrolluntersuchung durch den Gynäkologen, an unserem Kurs teilzunehmen.

Die Gymnastik wird unter kundiger Leitung unserer diplomierten Physiotherapeuten, mit Qualitop-Anerkennung,

durchgeführt. Sie können den Kurs einmal wöchentlich bei uns in der Klinik besuchen.

Für die Betreuung Ihres Babys ist ebenfalls gesorgt: Während Sie den Gymnastikübungen nachgehen, wird Ihr Baby in unseren Räumen betreut. Bitte bringen Sie Ihr Baby im Kinderwagen oder in einer Babyschale mit. Auch ältere Kinder dürfen Sie mitbringen, diese müssen sich jedoch während des Kurses selbst beschäftigen.

Detaillierte Informationen und Anmeldungen zu diesem Kurs und zu anderen Angeboten entnehmen Sie der **Homepage www.hirslanden.ch oder unter T 071 282 71 11**

Brustmassage

Die Brustmassage ist eine wichtige Vorbereitung der Brust auf die Stillzeit. Bereits ab der 36. Schwangerschaftswoche kann mit der Vorbereitung begonnen werden. Durch die Massage lernen Sie Ihre Brust kennen und spüren allfällige Veränderungen. Die Massage bewirkt den schnelleren Milchfluss zum Kind und einen sanften Milcheinschuss. Die Brustmassage vor jedem Stillen bewirkt eine deutlich höhere Kolostrum-Menge für das Neugeborene. Mehrmals täglich eine kurze Massage (30 bis 60 Sekunden) vor oder

zwischen dem Stillen (Pumpen) fördert die rasche Steigerung der Milchmenge und der fettreichen Milch.

Bild 1

Die Brust locker mit beiden Händen umfassen. Nun die Brust zwischen den Händen wiegen, sodass die Haut zum Untergewebe geschoben wird.

Bild 2

Finger flach auf die Haut legen und diese in kleinen Kreisen zum Untergewebe verschieben. Bis unter die Achseln massieren.

Bild 3

Nun mit zarten Bewegungen von der Brustwarze bis zum Brustansatz streichen. Brustwarze unbedingt mitberühren, damit der Milchfluss in Gang kommt. Vor dem Ansetzen einige Milchtropfen ausdrücken.

Unsere Empfehlung

Nehmen Sie sich zweimal pro Tag für die Massage Zeit. Sehr gut lässt sie sich auch unter der warmen Dusche durchführen. Es ist auch empfehlenswert, die Massage vor den Stillmahlzeiten durchzuführen.



IHRE ERNÄHRUNG

Stillberatung

Unsere Still- und Laktationsberaterinnen unterstützen Sie gerne und beraten Sie bei Fragen oder Unsicherheiten – zum Beispiel bei zu viel oder zu wenig Milch, Wunden oder schmerzenden Brustwarzen, Stillen und Berufstätigkeit, Abstillen usw. Auf unserer Wochenbettabteilung sind mehrere Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC* tätig.

Nach Austritt aus der Klinik haben Sie weiterhin die Möglichkeit, eine ambulante Stillberatung beizuziehen. Die ambulante Stillberatung gilt als Pflichtleistung der Krankenversicherer und wird somit zurück-erstattet. Die ersten drei Beratungen werden durch die Grundversicherung übernommen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

* IBCLC: International Board Certified Lactation Consultant

Hausbesuche durch die Hebamme

Bis zum 10. Tag nach der Geburt dürfen Sie eine frei praktizierende Hebamme zur Weiterbetreuung zu Hause in Anspruch nehmen. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob die von der Hebamme erbrachten Leistungen übernommen werden.

Ambulante Stillberatung für fachkompetente Beratungen zum Thema rund ums Stillen

Beratungszeiten:

Montag, 14.00 bis 17.00 Uhr
Mittwoch, 10.00 bis 13.00 Uhr
Freitag, 15.00 bis 18.00 Uhr

Beratungsdauer:

individuell, zwischen 30 bis 60 Minuten

Beratungsort:

Klinik Stephanshorn
Brauereistrasse 95
Zimmer 218
CH-9016 St. Gallen

Voranmeldung:

T +41 71 282 72 10

Ernährungshinweise für die stillende Mutter

Grundsätzlich gibt es keine Einschränkungen in der Ernährung während der Stillzeit. Wichtig ist es, die individuellen Vorlieben und Abneigungen zu berücksichtigen. Blähende Nahrungsmittel wie zum Beispiel Kohlarten müssen bei guter Verträglichkeit nicht weggelassen werden. Während der Stillzeit steigt Ihr täglicher Energiebedarf um ca. 300 bis 500 Kalorien. Wir empfehlen Ihnen, auf eine ausgewogene, reichhaltige und gesunde Ernährung zu achten. Dazu gehören Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Milch oder Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder Ei, hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl.

Verteilen Sie die Nahrungsmenge auf 5 bis 6 Mahlzeiten pro Tag und trinken Sie genügend. Wir empfehlen mindestens 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag (Wasser mit mässigem Kohlensäuregehalt, Tee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte). Pfefferminz- und Salbeitee sind nicht geeignet, da sie die Milchbildung beeinträchtigen. Kaffee ist in Mengen bis zu 3 Tassen täglich unbedenklich.

Eine gewisse Zurückhaltung empfehlen wir Ihnen bei Nahrungsmitteln, die den Geschmack der Muttermilch beeinflussen können. Dazu gehören z. B. Spargeln, Zwiebeln, Knoblauch. Ebenfalls sollten Sie auf übermässigen Verzehr von Zitrusfrüchten, wie z. B. Orangen, Mandarinen, aber auch von Kiwis und Erdbeeren, verzichten, da dies bei Ihrem Baby zu Durchfall und gerötetem Po führen kann. Milchprodukte sind wichtige Calcium-Lieferanten und sollten regelmässig eingenommen werden. Doch auch hier gilt: Zu viel ist ungesund. Rund ½ Liter pro Tag ist völlig ausreichend, ansonsten kann Ihr Baby Bauchschmerzen bekommen.

Produkte, auf die Sie oder Ihr Partner allergisch sind oder die Sie schlecht vertragen, sollten Sie meiden. Schränken Sie den Alkohol- und Nikotingenuss während der Stillzeit möglichst ein oder verzichten Sie am besten ganz darauf.



DIE ERNÄHRUNG IHRES BABYS

Stillen

Wir empfehlen, die Mahlzeiten nach dem Trinkbedürfnis Ihres Kindes zu richten. Nach kurzer Zeit wird es seinen eigenen Rhythmus beim Trinken, Schlafen und Wachsein finden. Die Stillhäufigkeit und die Trinkmenge sind also sehr individuell. Stillen Sie Ihr Kind fünf- bis sechsmal innerhalb von 24 Stunden, davon mindestens einmal in der Nacht. Dadurch können Sie Ihre Milchproduktion im gewünschten Mass aufrechterhalten. Nach Bedarf können Sie häufiger stillen.

Vor allem während der Wachstumsschübe Ihres Kindes – jeweils im Alter von 2 bis 3 Wochen, 4 bis 6 Wochen und 3 bis 4 Monaten – hilft häufiges Stillen, die Milchproduktion zu steigern und sie dem wachsenden Bedarf Ihres Kindes anzupassen.

Die Muttermilch bringt viele Vorteile für Mutter und Kind. Daher empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Säuglinge während 6 Monaten ausschliesslich und danach bis 2-jährig und mehr, ergänzend zur Beikost, mit Muttermilch zu ernähren.

Schoppen

Bei der Ernährung mit Pulvermilch richtet sich die tägliche Trinkmenge nach dem Körpergewicht Ihres Kindes. Sie liegt etwa bei einem Sechstel des Körpergewichts. Ein Beispiel: Bei einem Körpergewicht von 3600 Gramm beträgt die tägliche Trinkmenge 600 Gramm, verteilt auf 5 bis 6 Schoppen innerhalb von 24 Stunden. Die genaue Zubereitung finden Sie auf der Packungsbeilage.

Flüssigkeitsbedarf

Ihr Kind braucht grundsätzlich keine zusätzliche Flüssigkeit, unabhängig davon, ob Sie es stillen oder mit Pulvermilch ernähren. Ist es dennoch einmal unruhig, z. B. bei Bauchschmerzen, können Sie ihm als therapeutische Massnahme ein wenig schwachen und ungesüßten Fenchel-, Kamillen- oder Kümmeltee anbieten. Spätestens nach 2 Wochen muss Ihr Kind das Geburtsgewicht wieder erreicht haben.

REINIGUNG VON SCHOPPENFLASCHEN, SAUGERN UND NUGGIS

Flaschen

Reinigen Sie die Schoppenflaschen mit einer Flaschenbürste. Spülen Sie die Flasche anschliessend heiss aus. Zweimal pro Woche empfiehlt sich zusätzlich ein Waschgang im Geschirrspüler oder ein Auskochen der Flaschen.

Sauger und Nuggi

Kochen Sie Sauger und Nuggi täglich 3 Minuten lang aus.

Tipp

Milchreste in Saugern lösen sich besser, wenn Sie vor dem Auskochen etwas Salz in die Sauger geben.

AUFBEWAHREN DER MUTTERMILCH

Die Muttermilch kann problemlos 3 bis 5 Tage im Kühlschrank (nicht in der Tür) aufbewahrt werden. Sie können auch Milch von verschiedenen Pumpvorgängen zusammenschütten, vorausgesetzt, die Milchportionen sind gekühlt. Haben Sie einen Milchvorrat, so kann dieser auch eingefroren werden. Am besten in einem Kunststoffgefäss, das vorher ausgekocht worden ist. Im Handel sind auch spezielle Behälter zur Aufbewahrung erhältlich. Die ideale Menge beträgt 60 bis 120 ml.

Im Tiefkühlfach des Kühlschranks kann die Milch 1 Monat aufbewahrt werden. Im separaten Tiefkühler bei -16°C bis zu 6 Monaten, bei -18°C 1 Jahr. Die Milch sollte möglichst schonend aufgetaut werden. Falls genug Zeit ist, im Kühlschrank, sonst erst im kalten und dann im warmen Wasserbad (keine Mikrowelle). Nur aufgetaute Milch kann noch einmal 10 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Einmal erwärmte Milch muss weggeworfen oder für das Babybad verwendet werden. Versehen Sie das Gefäss mit dem Einfrierdatum.



NÜTZLICHE TIPPS FÜR IHR BABY

Gewichtskontrolle

Wenn Sie wieder zu Hause sind, brauchen Sie Ihr Kind nicht mehr täglich zu wiegen. Eine wöchentliche Gewichtskontrolle in der Mütter- und Väterberatung genügt vollauf.

Wickeln

Wechseln Sie die Windeln nach Bedarf. Dies kann vor, nach oder zwischen den Mahlzeiten sein. Nachts brauchen Sie Ihr Kind nicht unbedingt zu wickeln – es sei denn, Ihr Baby hat einen wunden Po.

Tipp

Wenn Ihr Baby während des Stillens einschläft, so wickeln Sie es. Dadurch wacht es wieder auf, und Sie können mit dem Stillen fortfahren.

Ausscheidung

Ein voll gestilltes Kind hat regelmässig nasse Windeln. Die Konsistenz des Stuhlgangs ist locker und weich. Die Häufigkeit variiert von sechs- bis achtmal täglich bis alle paar Tage. Schoppenkinder sollten jeden zweiten Tag stuhlen.

Erbrechen

Einige Kinder «gütscheln» nach den Mahlzeiten. Das ist normal. Wenn jedoch viel Milch erbrochen wird, benachrichtigen Sie Ihren Kinderarzt.

Baden

Die Wärme des Wassers sollte, am Boden der Badewanne gemessen, zwischen 36 und 37 °C liegen. Sie können Ihr Kind täglich baden, was aber nicht notwendig ist. Es genügt, täglich Gesicht, Hände und Po gründlich zu reinigen und das Kind einmal in der Woche zu baden. Ein Badezusatz ist vor allem zu Beginn nicht nötig.

Finger- und Zehennägel

Cremen Sie die Finger- und Zehennägel Ihres Kindes regelmässig ein. So bleiben sie bis zum ersten Schneiden schön weich. Die Nägel sollten Sie frühestens im Alter von 4 Wochen schneiden.

Nabelpflege

Die Nabelpflege erfolgt während des Spitalaufenthaltes unter Anleitung der Pflegefachperson. Desinfizieren Sie den Nabel, bis er trocken ist. Wenn der Nabel nachblutet, desinfizieren Sie ihn wieder.

Augenpflege

Fließende Augen können Sie mit Kochsalzlösung auswaschen. Kochen Sie dazu einen halben Liter Wasser mit einem Teelöffel Salz. Diese Lösung sollte täglich erneuert werden. Sie können die Augen auch mit Muttermilch statt mit Kochsalzlösung auswaschen. Die Augen sollten stets von aussen nach innen gewaschen werden. Tritt nach 3 Tagen keine Besserung ein, suchen Sie den Kinderarzt auf. Die Kochsalzlösung kann auch in der Drogerie gekauft werden.

Zimmertemperatur

Halten Sie in der Heizperiode die Zimmertemperatur zwischen 18 und 19 °C. Das ist für das Neugeborene und auch für Sie gesünder.

Körpertemperatur

Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Baby Fieber hat oder unterkühlt ist, messen Sie die Körpertemperatur während ca. 3 Minuten im After. Die normale Körpertemperatur eines Babys liegt zwischen 36,5 und 37,5 °C. Bei grösseren Abweichungen konsultieren Sie Ihren Kinderarzt. Beim digitalen Thermometer ertönt ein Piepton, wenn die Messung beendet ist.



Hautpflege

Viele Säuglinge haben in der ersten Zeit Ausschläge. Verwenden Sie Salben sehr zurückhaltend.

Liegeposition

Legen Sie Ihr Baby von Anfang an auf den Rücken. Wenn eine andere Liegeposition angezeigt sein sollte, wird sie vom Kinderarzt mit Ihnen abgesprochen.

Sicherheit

Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch liegen. Wenn Sie sich vom Wickeltisch entfernen, legen Sie es ins Bett oder nehmen Sie es mit sich.

Transport

Kinder lieben in den ersten Wochen keine grossen Veränderungen. Herumtragen im Tragetuch oder Snugli beruhigt. Schützen Sie Ihr Kind bei einem Autotransport immer durch eine sichere Haltevorrichtung wie Tragetaschensicherung oder Kindersitzli.

Aufenthalt im Freien

Sie können Ihr Baby jederzeit zu einem Spaziergang ins Freie und an die frische Luft mitnehmen. Achten Sie aber darauf, dass Ihr Kind der Jahreszeit entsprechend angezogen und sein Kopf ausreichend vor Kälte, Wind und Sonne geschützt ist.

Mütter- und Väterberatung

Wir empfehlen Ihnen, in den ersten Monaten die Mütter- und Väterberatung regelmässig zu besuchen. Sie können dort durch erfahrenes Fachpersonal den Gesundheitszustand Ihres Babys und sein Gewicht kontrollieren lassen. Ausserdem erhalten Sie nützliche Tipps für die Pflege und die Ernährung Ihres Kindes. Die Mütter- und Väterberatung ist auch ein idealer Ort, um andere Eltern kennen zu lernen und Erfahrungen auszutauschen.

Erste Untersuchung beim Kinderarzt

In der Regel ist ein erster Besuch bei Ihrem Kinderarzt im Alter von 4 Wochen empfehlenswert. Er wird die Entwicklung Ihres Kindes beurteilen, mit Ihnen über auftretende Fragen und die später vorgesehenen Impfungen sprechen. Melden Sie sich frühzeitig an. Zusätzlich führt der Kinderarzt auch den Hüftultraschall durch. Ist dies bei Ihrem Kinderarzt nicht möglich, meldet er Sie im Ostschweizer Kinderspital an.

MEIN PAPI, DER PROFI

Ein liebevoller Start für Vater und Kind – Leichtigkeit und Genuss statt Verunsicherung

HirslandenBaby hat zur Unterstützung von werdenden Vätern **das erste digitale Lehrmittel** der Schweiz kreiert. Das Themenspektrum reicht vom richtigen Tragen, Wickeln und Baden bis hin zum ersten Arztbesuch. Mit interaktiven Videos, Animationen und einem virtuellen Trainer lernt der angehende Vater alles Nützliche rund ums Thema Baby.

Die CD kann gratis auf www.hirslandenbaby.ch nach Hause bestellt oder in der Klinik über das Fachpersonal angefragt werden.





EMOTIONEN

Baby-Blues

Viele Frauen leiden nach der Geburt unter Stimmungsschwankungen und Tiefs. Dies ist völlig normal und kann wenige Stunden bis mehrere Tage andauern. Ausgelöst werden sie durch hormonelle Veränderungen im Körper. Dazu kommen äussere Faktoren wie Stress, Veränderung der Lebenssituation, Erschöpfung durch Schlafmangel sowie zu hohe Erwartungen an sich selbst und die Umwelt. Sprechen Sie rechtzeitig mit Ihrem Partner, einer Bezugsperson, dem Arzt, einer Hebamme oder Mütterberaterin über Ihre Befindlichkeit.

Ruhe und Erholung

Schaffen Sie sich tagsüber Erholungspausen. Wenn Ihr Kind schläft, nutzen Sie diese Zeit für sich. Vielleicht ist es Ihnen möglich, in den ersten Wochen zur Erleichterung des Alltags Unterstützung von Angehörigen und Freunden zu erhalten. Gönnen Sie sich viel Bewegung und spazieren Sie täglich mit Ihrem Kind.

Nachgeburtliche Depression

Erschöpfung und Depression entwickeln sich oft schleichend und werden erst aufgrund körperlicher Symptome erkannt.

Mögliche Anzeichen sind:

- Energiemangel
- Traurigkeit
- vermehrtes Weinen
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- Rastlosigkeit
- ständige Ängste
- Freudlosigkeit
- Lustlosigkeit
- inneres Leeregefühl
- Appetitlosigkeit oder stetes Essbedürfnis

Dauern diese Anzeichen über längere Zeit an, organisieren Sie sich Unterstützung als Entlastung und holen Sie sich professionelle Hilfe.

Familie

Vergessen Sie vor lauter Freude und Sorge um Ihr Baby nicht, dass Sie noch eine Partnerschaft haben. Nehmen Sie sich Zeit, die neue Situation als Familie zu erleben. Ist dies nicht Ihr erstes Kind, beziehen Sie auch die Geschwister mit ein und lassen Sie sie teilhaben. Zögern Sie auch nicht, mit Familienangehörigen zu sprechen, vordergründig Angehörigen, die ebenfalls Kinder haben und sich in Ihre Situation einfühlend können.

MEDIZINISCHES

Tuberkulose-Impfung

Bis vor wenigen Jahren wurden Neugeborene in der Schweiz gegen Tuberkulose geimpft (auch BCG-Impfung genannt). Der allgemeine Rückgang dieser Krankheit in der Schweiz erlaubt es heutzutage, auf die Impfung von Kindern mit einheimischen Eltern und Eltern, die über längere Zeit in der Schweiz sesshaft sind, zu verzichten. Ausnahmen bilden dabei aber spezielle Risikosituationen, zum Beispiel Tuberkulose in der Familie oder ein geplanter längerer Aufenthalt im Ausland mit hohem Tuberkulose-Risiko.

Sollten Unklarheiten bestehen, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt im Spital, er wird Sie gerne beraten.

Vitamin D3

Die Schweizerische Gesellschaft der Kinderärzte empfiehlt zur Vorbeugung der Rachitis* ab der 2. Lebenswoche während des ersten Lebensjahres täglich Vitamin D3 oder Vitamin D3 Wild Öl zu verabreichen. Sie erhalten die Tropfen ohne Rezept in Ihrer Apotheke. Die Dosierung entnehmen Sie der Packungsbeilage.

Die Tropfen sollten einmal täglich verdünnt mit etwas Flüssigkeit (ausgedrückter Muttermilch oder adaptierter Milch) direkt vor der Mahlzeit mit einem Löffel eingeblendet werden.

Auch zu diesem Thema kann Ihnen Ihr Kinderarzt weitere Informationen geben und Fragen beantworten.

Vitamin K

Bei Neugeborenen kann während der ersten Lebensstage, wenn der Darm noch keine richtige Bakterienbesiedlung hat, ein Vitamin-K-Mangel auftreten. Ein Vitamin-K-Mangel ist mit der Gefahr von Hirnblutungen verbunden, daher bekommen alle Neugeborenen in der Klinik zur Vorbeugung Vitamin-K-Lösungen, verteilt auf drei Dosen: bei der Geburt, mit dem Screening-Test «Guthrie» (Früherkennung einer angeborenen Stoffwechselstörung) am 4. Lebenstag und mit der Vorsorgeuntersuchung vier Wochen nach der Geburt.

Fluor

Bei schwerer Karies in der Familie oder ungenügender Fluorzufuhr sind manchmal auch Fluortabletten nötig.

* Rachitis = Erkrankung der Knochen, die zur Verformung bis hin zu Knochenbrüchen führen kann.

Hirslanden Klinik Aarau*

WENN ES UM ALLES GEHT PRIVATKLINIKGRUPPE HIRSLANDEN

Klinik Beau-Site, Bern

Beratung und Information –
Hirslanden Healthline T 0848 333 999

Klinik Permanence, Bern

Salem-Spital, Bern*

AndreasKlinik Cham Zug*

Klinik Am Rosenberg,
Heiden

Clinique Bois-Cerf,
Lausanne

Clinique Cecil,
Lausanne*

Klinik St. Anna, Luzern*

Klinik Birshof,
Münchenstein Basel

Wochenbettabteilung Klinik Stephanshorn

+41 71 282 72 11

Klinik Belair,
Schaffhausen

Ambulante Stillberatung

+41 71 282 72 10

Klinik Stephanshorn,
St. Gallen*

Klinik Stephanshorn

Brauerstrasse 95
CH-9016 St. Gallen

T +41 71 282 71 11

F +41 71 282 75 30

Klinik Hirslanden, Zürich*

linik-stephanshorn@hirslanden.ch

Klinik Im Park, Zürich*

www.hirslandenbaby.ch
www.hirslanden.ch

