



Eltern-Kind-Zentrum
Geburtshilfe und Stillberatung



Abteilung für
Frauenheilkunde
und Geburtshilfe I

KLINIKUM
WELS-GRIESKIRCHEN
GMBH



**KLINIKUM
WELS-GRIESKIRCHEN**

Eine Einrichtung der
Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Akademisches Lehrkrankenhaus der medizinischen Universitäten Wien und Innsbruck sowie der
Paracelsus medizinische Privatuniversität Salzburg

Liebe Mutter!

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen und Ihrem Baby einen angenehmen Aufenthalt wünschen.

Nehmen Sie sich bitte Zeit, diese Broschüre in Ruhe durchzulesen. Bei weiteren Fragen und Problemen steht Ihnen unser Team jederzeit gerne zur Verfügung.



Organisatorisches **Tagesablauf**

6.30–7.00	Dienstübergabe Nachtdienst-Tagesdienst
ca 8.00	Arztvisite
Vormittag	Babybaden, Visite der Zimmerschwester, Kinderarztvisite
	Rückbildungstherapie nach Vereinbarung
12.00	Mittagessen
13.30–15.30	allgemeine Besuchszeit
16.00–17.00	Visite der Zimmerschwester
17.00	Abendessen
18.00–19.30	allgemeine Besuchszeit
18.30–19.00	Dienstübergabe Tagesdienst-Nachtdienst
ab 19.30	Visite der Nachtschwester

Kaffee, Milch und Kakao bekommen Sie jederzeit in der Teeküche, Tee und Saft stehen am Gang zur freien Entnahme.

Besucher

Besucher

In den ersten Tagen nach der Geburt sollen sowohl Sie als auch Ihr Kind sich von den Anstrengungen der Geburt erholen.

Nach 9-monatiger Geborgenheit im Mutterleib muss nun Ihr Kind die vielfachen neuen Einflüsse der Außenwelt verkraften. Gerade aus diesen Gründen bedarf es besonders sorgfältiger Pflege, Schutz und Ruhe für Sie und Ihr Kind.

Allgemeine Besuchszeit:

täglich 13.30–15.30 Uhr und 18.00–19.30 Uhr

Besuchszeiten für Väter und Geschwister tgl. 8.00–21.00 Uhr.

Wichtig: Besucher – insbesondere Kinder – mit Infektions- oder Erkältungskrankheiten (u.a. Fieberblasen) sollen nicht auf die Wochenbettstation kommen.

Zuviel Besuch bringt Unruhe ins Zimmer und wirkt auf das neue Mutter-Kind-Paar störend.

Am Beginn einer Stillbeziehung sind Ruhe und Intimsphäre sehr hilfreich. Möchte Ihr Kind während der Besuchszeit gestillt werden, bitten Sie die Besucher im Foyer oder in der Besucherhalle Platz zu nehmen, oder benutzen Sie unser Stillzimmer.



Der **Wochenfluss** kann bis zu 6 Wochen dauern. Anfänglich ist er rot, dann braun, gelblich und zuletzt weiß. In dieser Zeit sollten Sie nur duschen, keine Vollbäder nehmen und keinen Geschlechtsverkehr haben. Verwenden Sie nur Binden, keine Tampons, und wechseln Sie diese häufig. Danach gründlich die Hände waschen!

Die **erste Regelblutung** nach der Geburt tritt meist zwischen der 6. und der 24. Woche auf. Wenn Sie Ihr Kind stillen, kann die Blutung aber auch während der gesamten Stillzeit ausbleiben. Stillen bietet keinen sicheren Empfängnischutz, sprechen Sie rechtzeitig über die Verhütungsmöglichkeiten mit Ihrem Arzt.

Pflege bei Dammschnitt

Anfangs nach jedem Urinieren mit warmem Wasser abspülen und vorsichtig trocken tupfen.

Tägliches Duschen ist wegen des Wochenflusses, des starken Schwitzens der Wöchnerin und zur Brustpflege der Stillenden zu empfehlen.

Ärztliche Betreuung im Wochenbett

Auch außerhalb der Visite stehen die Ärzte für eventuelle Fragen zur Verfügung. Geben Sie diesbezügliche Wünsche am Schwesternstützpunkt bekannt. Es ist eine Kontrolluntersuchung der Mutter vor dem Heimgehen nach operativer Entbindung, und bei Problemen im Laufe des Wochenbettes, am Tag vor der Entlassung vorgesehen.



Rooming-in

heißt, dass Mutter und Kind in einem Zimmer “wohnen” und schlafen können. Das Zusammensein von Mutter und Kind in den ersten Tagen nach der Geburt hat weitreichende positive Auswirkungen auf die Mutter-Kind-Beziehung und das Stillen.



Das 24-Stunden-Rooming-in bietet Ihrem Kind die sanfteste Voraussetzung sich an die neue Umwelt außerhalb des Mutterleibes zu gewöhnen. Weiters werden Sie so mit Ihrem Kind am schnellsten vertraut. Ihr Baby kann jederzeit in die Arme genommen werden oder an der Brust saugen, sobald es danach verlangt. So funktioniert das Stillen problemloser. Babies sind bei der Mutter ruhiger und weinen weniger. Scheuen Sie sich auch nicht, Ihr Kind zu sich ins Bett zu nehmen, auf Wunsch bringen wir Ihnen zur Sicherheit Ihres Kindes ein Bettgitter.

Das Wickeln und das Baden Ihres Babies können Sie, sobald Sie sich körperlich dazu in der Lage fühlen, selbst übernehmen. Sie haben dadurch, besonders wenn es Ihr erstes Kind ist, zu Hause mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind.

Das Pflegepersonal informiert und unterstützt Sie dabei gerne. Wir sind bemüht, auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen.

Empfehlungen zum sicheren Schlafen

Der plötzliche Kindstod (SIDS), aus dem Schlaf heraus, ist ein nicht restlos geklärtes Ereignis im ersten Lebensjahr der Kinder.

Bisher gibt es keine technische, klinische oder laborchemische Untersuchung bei Neugeborenen, die das Risiko des plötzlichen Kindstodes im Einzelfall erfassen könnte. Die Häufigkeit des SIDS konnte durch verschiedene Maßnahmen auf 0,7/1000 gesenkt werden.

1. Die beste Vorbeugung ist Stillen
2. Säuglinge sollten sowohl vor als auch nach der Geburt in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen
3. Säuglinge im ersten Lebensjahr sollen nur in Rückenlage schlafen: Kinder in Seitenlage rollen spontan in Bauchlage
4. Säuglinge sollten so ins Bett gelegt werden, dass Ihr Kopf nicht durch die Bettdecke bedeckt werden kann:
Bettdecke vermeiden und nur Schlafsack verwenden, oder Bettdecke am Fußende anbinden, um zu verhindern, dass sich das Kind die Bettdecke über den Kopf ziehen kann.
5. Raumtemperatur und Bettdecke sollen so gewählt werden, dass es für das Kind weder zu warm noch zu kalt ist:
keine Mütze aufsetzen, Zimmer im Winter nicht heizen
6. Matratze soll eine feste Unterlage sein, am besten aus Naturmaterial



Ihre betreuende Schwester ist gerne bereit, Ihnen das Wickeln des Kindes zu zeigen. Beachten Sie auch die schriftlichen Hinweise am Wickeltisch. Ein Baby sollte tagsüber 5 bis 6 x und nachts nur wenn unbedingt nötig gewickelt werden.



Sie haben die Möglichkeit Ihr Baby jeden zweiten Tag zu baden. So bekommen Sie Übung und Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby.

Nabelpflege: Der Nabelschnurrest fällt zwischen 1. und 3. Lebenswoche ab. Auch bei noch nicht abgefallenem Nabel darf das Baby gebadet werden, danach rund um den Nabel gut trockentupfen. Mögliches Wundsekret reinigen Sie mit einem sauberen Tuch oder mit Wattestäbchen. Ist der Nabelgrund länger nassend oder gerötet, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt.

Übrigens: Auch Neugeborene sind schon sehr beweglich. Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt auf der Wickelaufgabe!

Ein Neugeborenes zu versorgen ist eine 24-Stunden Aufgabe. In der ersten Zeit möchten viele Babys auch nachts gestillt werden. Versuchen Sie tagsüber, sobald Ihr Kind satt ist und schläft, auch eine Ruhepause einzulegen. Hausarbeit kann warten! Nehmen Sie auch jede mögliche Hilfe in Anspruch.

Was tun, wenn das Baby weint?

Nur durch Weinen und Schreien kann sich ein Kind in der ersten Lebenszeit verständigen. Versuchen Sie deshalb, auf die Bedürfnisse einzugehen, auch wenn es oft schwer ist, den Grund des Unbehagens zu finden. Ob aus Hunger oder zur Beruhigung, das Saugen an der Brust ist in vielen Fällen das, was ein Kind zufriedenstellt. Aber auch das Herumtragen auf dem Arm oder in einem Tragetuch, rhythmische Bewegungen wie Wiegen, Spazierfahren mit dem Kinderwagen oder sanfte Musik sind beruhigend.

Wenn es scheint, als hätte Ihr Kind Bauchschmerzen, achten Sie auf eine korrekte Stillposition (Rückengriff). Damit vermeiden Sie, dass Ihr Kind Luft verschluckt. Lassen Sie es aufstoßen!

Babys mit starken Bedürfnissen

Vermeiden Sie, Ihr Kind mit anderen zu vergleichen. Manche Säuglinge weinen mehr, schlafen weniger und sind einfach pflegeintensiver als andere. Jedes Kind hat seine eigene Persönlichkeit. Lassen Sie sich ein wenig von Ihrem Kind leiten und vertrauen Sie Ihrem Gefühl.

Manche Kinder haben in den ersten 3 Monaten am Abend Unruhephasen und wollen oft über 2 - 3 Stunden gestillt oder getragen werden, dafür schläft Ihr Baby dann wahrscheinlich nach Mitternacht einige Stunden gut.

Spaziergang mit dem Baby:

Das Baby sollte täglich im Freien sein, auch in der kühlen Jahreszeit ist eine Ausfahrt möglich.

Untersuchung Untersuchung und Vorsorgemaßnahmen

Mutter-Kind-Pass-Untersuchung

erfolgt in den ersten Lebenstagen durch den Kinderarzt.



Vitamin-K-Tropfen

bekommt Ihr Kind am 1. und 4. Lebenstag zur Vorbeugung von Blutungen. Zwischen der 4. und 7. Lebenswoche ist eine nochmalige Gabe notwendig. Suchen Sie deshalb in dieser Zeit einen Kinderarzt oder praktischen Arzt für die 2. Mutter-Kind-Pass-Untersuchung auf.

Vitamin-D-Tropfen (Oleovit D3)

sind im 1. Lebensjahr zur Rachitisvorbeugung notwendig. Geben Sie 1 mal täglich 1 Tropfen direkt in den Mund des Kindes.

“PKU-Test”

ist eine Untersuchung auf viele Stoffwechselerkrankungen. Dazu wird am 3. Lebenstag etwas Blut aus der Ferse Ihres Kindes genommen. Eine Verständigung (innerhalb von ca. 10 Tagen) erhalten Sie nur dann, wenn eine Kontrolle notwendig ist.

Hüft-Ultraschall

wird in den ersten Lebenstagen von unseren orthopädischen Fachärzten durchgeführt.

Hörtest

- um eine Schwerhörigkeit frühzeitig zu erkennen. Diese für das Kind schmerzlose Untersuchung wird in etwa am 4. Lebenstag von den Schwestern der Station durchgeführt.

Weitere Untersuchungen oder Blutabnahmen ordnet im Bedarfsfall der Kinderarzt an. Sie können selbstverständlich bei jeder Untersuchung Ihres Kindes anwesend sein. Der Kinderarzt steht bei seinem täglichen Besuch auf der Abteilung für eventuelle Fragen gerne zur Verfügung.

Stillen

Das Stillen ist die natürlichste Art Ihr Baby zu ernähren. Die Zusammensetzung der Muttermilch ist für Ihr Kind ideal und schützt es vor Krankheiten. Stillen fördert die Entwicklung Ihres Kindes. Muttermilch ist immer und überall verfügbar, richtig temperiert und darüber hinaus auch kostenlos.



Stillen ist praktisch!

Stillen tut auch den Müttern gut. Die Hormone, die beim Stillen freigesetzt werden, geben der Mutter Ruhe und Gelassenheit. Saugt das Baby an der Brust, bildet sich die Gebärmutter schneller zurück. Das Risiko an Brustkrebs zu erkranken ist erwiesenermaßen geringer, Eierstockkrebs tritt seltener auf.

Schnuller und Flasche

Das Saugen an der Brust unterscheidet sich deutlich vom Saugen an der Flasche oder am Schnuller. Anfangs, bis das Stillen gut in Gang gekommen ist, sollte möglichst kein Schnuller und Flascherl verwendet werden. Stillen ist ein System von Angebot und Nachfrage. Die Milchmenge stellt sich auf die Bedürfnisse des Babies ein, wenn nach Bedarf gestillt wird. Die Gabe von Tee ist für 6 Monate nicht nötig. Milchnahrung wird nur nach kinderärztlicher Verordnung oder auf Ihren ausdrücklichen Wunsch gefüttert.

Stillen hat viele Vorteile !

Um eine befriedigende und erfolgreiche Stillbeziehung herzustellen, ist die **richtige Stillposition** und das **richtige Anlegen** von entscheidender Bedeutung:



Wiegengriff:

Bequem sitzen, Polster unter den Arm, Schoß oder Rücken, Körper des Babies der Mutter zugewandt, Bauch an Bauch, Kopf des Kindes in der Ellenbeuge;



Rückengriff:

Bequem sitzen, Polster im Rücken und unterm Arm. Das Baby gut abgestützt auf einen Polster legen, Hüfte an Hüfte, der Rücken des Babies ruht am Unterarm, Köpfchen in der Hand, die Beinchen zeigen nach hinten;



Stillen im Liegen:

Seitlich hinlegen, Polster unter Kopf, Kopf des Babies in der Ellenbeuge oder auf dem Bett zur Mutter gedreht, Mund auf Höhe der Brustwarze;

Ein Wechseln der Position ist günstig, weil die Brustwarze an verschiedenen Stellen beansprucht wird und alle Milchgänge gleichmäßig geleert werden.

Anlegen

Nehmen Sie Ihre Brust im C-Griff (Daumen oben, 4 Finger unten) und achten Sie dabei, dass Ihre Finger weit hinter dem Warzenvorhof liegen. Kitzeln Sie die Unterlippe des Kindes mit der Brustwarze. Erst wenn es den Mund weit öffnet und die Brust sucht, ziehen Sie das Baby schnell zu sich, so dass es die Brustwarze und einen großen Teil des Brustgewebes zu fassen bekommt. Falls Ihnen nach dem Anlegen das Saugen Schmerzen bereitet, lösen Sie im Mundwinkel des Babies den Saugschluss mit Ihrem Finger, und beginnen Sie nochmals. Die Geduld lohnt sich, denn Sie verhindern durch ein richtig angelegtes Kind wunde Brustwarzen oder schlechtes Entleeren der Brust.



Schlecht angelegtes Baby! So saugt es nur an der Brustwarze, macht sie wund und bekommt kaum Milch.



Gut angelegtes Baby (Kinn und Nase berühren die Brust)! Hat viel Brustgewebe erfasst, kann die Brust gut entleeren, verursacht kein Wundwerden und gedeiht.

Stillen zu Hause

Stillen Sie nach Bedarf des Kindes und der Brust.

6 bis 10 Stillmahlzeiten in 24 Stunden ist die Norm.

Manche Kinder trinken regelmäßig. Viele Kinder schlafen längere Zeit und wollen danach mehrere Male in sehr kurzen Abständen gestillt werden.

Wie wissen Sie, ob Ihr Kind genügend Milch bekommt?

- 5–6 gut nasse Windel täglich
- Mindestens 2 x täglich Stuhlgang in den ersten 5 Wochen. Der Muttermilchstuhl ist flüssig bis breiig, riecht leicht säuerlich und ist meist gelb. Ältere Stillkinder haben oft nur 1 x pro Woche Stuhl. Wenn sie gut an Gewicht zunehmen ist das ganz normal.
- Eine wöchentliche Gewichtszunahme von 140 bis 200 g zeigen eine ausreichende Nahrungszufuhr an.

Im ersten Lebenshalbjahr ist die ausschließliche Ernährung mit Muttermilch für Ihr Baby ideal. Ab dem 6. Lebensmonat sollten Sie Ihrem Kind zusätzlich zur Muttermilch feste Nahrung (Gemüsebrei) anbieten.

Wenn Sie Probleme oder Fragen zum Stillen haben, wenden Sie sich an unsere Stillambulanz, eine Stillberaterin oder Stillgruppe.

ADRESSEN FINDEN SIE AUF SEITE 19.

Eine Methode um Muttermilch von Hand zu entleeren:

Die Schwester zeigt Ihnen gerne die Grundzüge der Brustmassage.

Ablauf der Entleerung: (ca. 20-30 Minuten)

- Massieren, streicheln, schütteln
- Ausstreichen jeder Brust für 5-7 Minuten
- Massieren, streicheln, schütteln
- Ausstreichen jeder Brust für 3-5 Minuten
- Massieren, streicheln, schütteln
- Ausstreichen jeder Brust für 2-3 Minuten



1. Brust massieren mit 3-4- Finger in kreisförmiger Bewegung rund um die Brust, in Richtung Warzenvorhof.



2. Streichen mit flacher Hand vom Brustansatz über die Brustwarzenspitze hinweg fördert den Milchspendereflex.



3. Schütteln der Brüste während Sie vorgebeugt sind.

4. Entleeren der Milchseen: Daumen und Zeigefinger ca. 2-3- cm hinter dem Warzenhof auflegen. Waagrecht in Richtung Brustkorb drücken und dann Daumen und Zeigefinger nach vorne abrollen, so als ob man einen Fingerabdruck nehmen würde. Diese Bewegung rhythmisch wiederholen.



Die Massage und Entleerung der Brust darf nicht schmerzhaft sein!

Ernährung **Ernährung während der Stillzeit**

Trinken Sie viel und essen Sie abwechslungsreich!

Lassen Sie sich die Freude am Stillen nicht durch Nahrungsverbote verderben! Versuchen Sie, jedesmal ein Glas Wasser, Saft oder Tee bereitzustellen wenn Sie stillen.

Milchbildende Tees und Speisen:

Anis, Fenchel, Kümmel, Brennessel, Melisse, Borretsch (als Tee oder Gewürz), Kartoffel- und Milchspeisen, Gerste und Malz, Himbeeren und schwarze Johannisbeeren

Milchreduzierend:

1-2 Tassen Salbeitee, Pfefferminztee, Kälteanwendung nach dem Stillen (kalte Wickel, Eiswürfel in einem Tuch)

Genuss- und Suchtmittel

Kaffee, schwarzer Tee, Cola, Schokolade - können beim Baby Unruhe und Schlafstörungen hervorrufen. Finden Sie das verträgliche Maß für Ihr Kind heraus.

Alkohol

geht sehr rasch und in großer Menge in die Muttermilch über.

Nikotin:

Sie sollten während der Schwangerschaft und Stillzeit auf das Rauchen verzichten. Auch Passivrauchen ist für das Kind schädlich. Allerdings überwiegen die Vorteile des Stillens immer noch gegenüber den Nachteilen des "gemäßigten" Rauchens. Ein Abstillen ist daher nicht notwendig!

Wenn Sie das Gefühl haben Ihre Milch reicht nicht mehr, gönnen Sie sich Ruhepausen und stillen Sie Ihr Kind für 1-2 Tage oft (1-2 stündlich), milchfördernd sind ebenfalls: viel Hautkontakt, sanfte Brustmassagen, feuchtwarme Brustwickel und besonders Selbstsicherheit und Zuversicht sein Kind ernähren zu können.

Wichtiges für Flaschenernährung

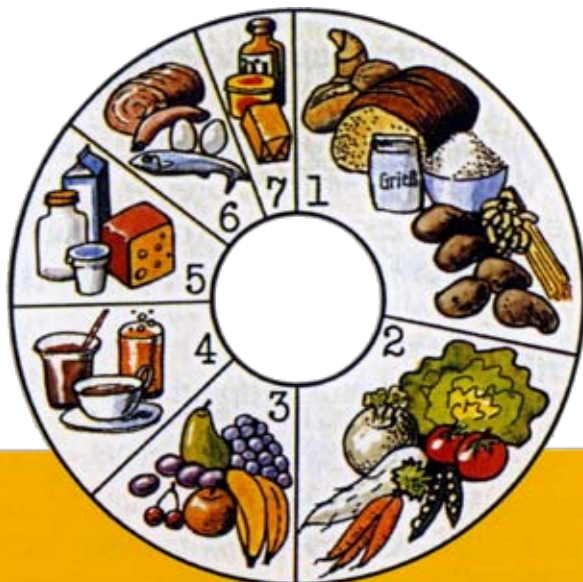
Sollten Sie sich entscheiden, Ihr Kind mit der Flasche zu ernähren, versuchen Sie, Ihr Baby möglichst oft selbst zu füttern. Bieten Sie ihm viel Hautkontakt an. Nähe und Geborgenheit, Liebe und Zuwendung sind für ein Kind die wichtigsten Voraussetzungen für einen guten Start ins Leben. Wir empfehlen Ihnen, das ganze 1. Lebensjahr PRE-Nahrung zu füttern. Ab dem 6. Lebensmonat sollten Sie den Speiseplan mit fester Nahrung (Gemüse, Fleisch, Obstbrei) erweitern.

Flaschenhygiene:

Flasche und Sauger sofort nach Gebrauch mit kaltem Wasser ausspülen, danach mit heißem Wasser und Geschirrspülmittel gut auswaschen. Sauger, Schnuller und Flaschen 1 x täglich desinfizieren mittels Vaporisator (Dampfsterilisiergerät) oder in Wasser 5 Minuten auskochen. Ab dem Krabbelalter ist Desinfizieren nicht mehr notwendig.

Wichtig: Flaschensauger, Schnuller und Breilöffel nicht abschlecken, es besteht die Gefahr der Kariesbakterienübertragung.

Lebensmittel Ernährungskreis für Stillende



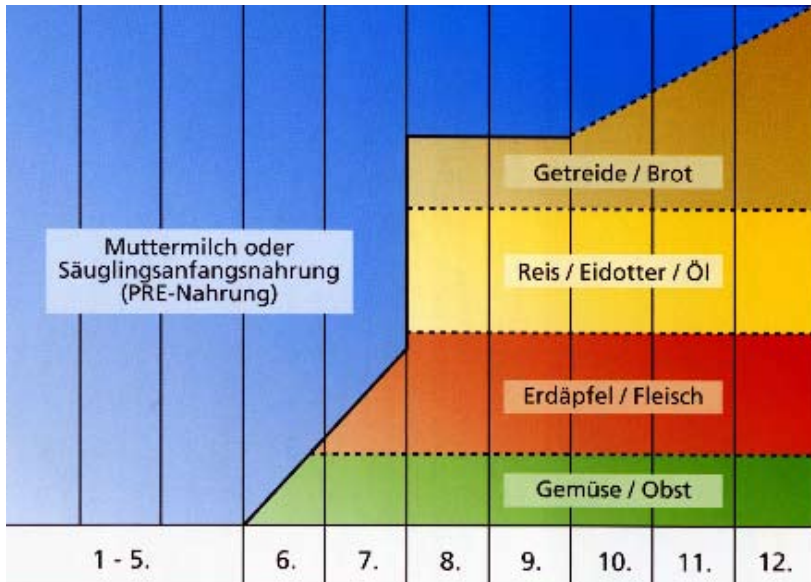
DIE ZUSAMMENSETZUNG DES SPEISEPLANS AUS DEN 7 LEBENSMITTELGRUPPEN (CA. 2.500 KCAL) - TÄGLICH:

- * 7 Scheiben (Vollkorn-) Brot (á 40g) und 5 mittelgroße Erdäpfel (oder Vollreis bzw. Vollkornnudeln, roh ca. 90 g)
- * eine Portion Gemüse (200 g) und eine Portion Salat (75 g)
- * 2 Stück Obst (ca. 250 g)
- * mind. 2 Liter Flüssigkeit (Mineralwasser, Wasser, Tee, verdünnte Obstsäfte, verdünnte Gemüsesäfte)
- * 1/4 l Milch oder Joghurt und 3 Scheiben Käse (á 30 g)
- * 150 g Fleisch oder Geflügel (3 x pro Woche) oder 150 g Fisch (1 x pro Woche) oder ein Ei (3 x pro Woche) keine Innereien, keine (halb-)rohen Fisch- oder Fleischspeisen
- * 1 El Öl und 2 El Butter (bzw. Margarine)

Quelle Ernährungskreis: ALBATROS, Medien und Werbung Ges.m.b.H

Stillen Lebensmittelfahrplan

für das erste Lebensjahr



Bei allergiegefährdeten Kindern verzögert sich der Beginn der Beikostgabe um etwa 2 Monate.

Quelle: Verlag I. Hanreich; www.kinderkost.com

Krise nach der Geburt

Die Geburt eines Kindes stellt immer einen Wendepunkt im Leben einer Frau dar. Obwohl Mutter und Kind gesund sind, will sich unter Umständen das erwartete Glück nicht einstellen. Im Gegenteil, möglicherweise machen sich Erschöpfung, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Ängste breit, die über Wochen bzw. Monate andauern können. Scheuen Sie sich nicht, kompetente Hilfe in Anspruch zu nehmen und wenden Sie sich an unsere geburts-hilffliche Abteilung.

Hebammennachbetreuung

Sollten Sie das Krankenhaus vor dem 5. Tag nach der Geburt verlassen, haben Sie zu Hause Anspruch auf Hebammennachbetreuung. Die Kosten dafür übernimmt bei Hebammen mit Kassenvertrag die Krankenkasse zur Gänze, bei Wahlhebammen bekommen Sie 80% des Kassentarifs rückerstattet.

Die Schwestern der Wochenbettstation sind bei der Organisation der Nachbetreuung gerne behilflich.

Wir wünschen Ihnen von Herzen, dass Ihr Kind geborgen und gesund in sein Leben hinein wachsen kann und dass Sie als Eltern dieses Wachstum liebevoll und mit Freude begleiten können.

Wichtige Telefonnummern und Adressen

Klinikum Wels - Grieskirchen

- Geburtenstation Tel: (+43 7242) 415-3378
- Kinderabteilung Tel: (+43 7242) 415-2377

Stillgruppen

- EKiz Marchtrenk
Welserstraße 15a (Kath. Pfarrheim)
jeden 2. Dienstag im Monat von 9:00–11:00 Uhr

Stillambulanz Klinikum Wels

Stillberatung nach Terminvereinbarung Tel: (+43 7242) 415-3384

Stillberaterinnen IBCLC* Wels:

(* International Board Certified Lactation Consultant)

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| Inge Lang | Tel: (+43 7242) 788 99 |
| Theodora Malli | Tel: (+43 699) 106 869 54 |
| Petra Oberaigner | Tel: (+43 7242) 289 96 |
| Christine Ortner | Tel: (+43 7242) 262 13 |
| Brigitte Schmidberger | Tel: (+43 7242) 910 042 |
| Christina Kramer | Tel: (+43 699) 811 408 69 |

Babymassagekurse

Ab dem Alter von 4 Wochen Kursbesuch möglich.

Telefonische Anmeldung bei Kursleiterinnen:

- | | |
|----------------|--------------------------|
| Inge Lang | Tel: (+43 7242) 788 99 |
| Nora Götzinger | Tel: (+43 676) 920 77 12 |

Weitere Termine für Babygruppen und Kleinkinderspielgruppen entnehmen Sie bitte den Programmen der Vereine "Eltern-Kind-Zentrum" oder den örtlichen Eltern-Mutter-Beratungsstellen in Ihrer Gemeinde.

Die zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen

1. Schriftliche Richtlinien zur Stillförderung, die dem gesamten Pflegepersonal in regelmäßigen Abständen nahegebracht werden.
2. Das gesamte Mitarbeiterteam in Theorie und Praxis so schulen, dass es diese Richtlinien mit Leben erfüllen kann.
3. Alle schwangeren Frauen über die Vorteile und die Praxis des Stillens informieren.
4. Müttern ermöglichen, ihr Kind innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt anzulegen.
4. Den Müttern das korrekte Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind.
6. Neugeborenen Kindern weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben, wenn es nicht aus gesundheitlichen Gründen angezeigt scheint.
7. Rooming-in praktizieren - Mutter und Kind erlauben zusammenzubleiben - 24 Stunden am Tag.
8. Zum Stillen nach Bedarf ermuntern.
9. Gestillten Kindern keinen Gummisauger oder Schnuller geben.
10. Die Entstehung von Stillgruppen fördern und Mütter bei der Entlassung aus der Klinik oder Entbindungseinrichtung mit diesen Gruppen in Kontakt bringen.

An unserer Abteilung wird nicht für Babynahrung geworben!

Das Ziel dieser WHO/UNICEF-Initiative "Stillfreundliches Krankenhaus" ist die optimale Förderung und Unterstützung des Stillens. Als Leitlinie dazu dient die praktische Umsetzung dieses 10 Schritte-Programms.

Im September 2002 wurde unsere Abteilung von der UNICEF als "Stillfreundliches Krankenhaus" ausgezeichnet.

Klinikum Wels - Grieskirchen GmbH

Eltern-Kind-Zentrum
Geburtshilfe und Stillberatung
Grieskirchner Straße 42
4600 Wels
Tel: (+43 7242) 415-3378
post@klinikum-wegr.at
www.klinikum-wegr.at