



«Geburt: Beginn einer Beziehung fürs Leben»

Informationen für Eltern
rund um Geburtsvorbereitung, Geburt
und die Wochen danach

Adresse

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch

Inhaltsverzeichnis



Impressum

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2012

Text: Patricia Haller, Anja Jeger, Susanne Staar, Katharina Staehelin, Abteilung Prävention Basel-Stadt und Karin Landolt, gesprächskultur.ch, Winterthur

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Die Geburt früh vorbereiten	3
Kurse zur Vorbereitung	3
Geburtsvorbereitung für Vater und Geschwister	3
Spital, Geburtshaus oder zu Hause	5
Kostenübernahme durch die Krankenkasse	6
Notwendige Papiere beim Eintritt zur Geburt	7
Spitalkoffer vorbereiten	8
Wichtige Besorgungen	8
Die Zeit nach der Geburt	9
Unterstützung nach der Geburt	10
Die Geburt	11
Der Beginn der Geburt	11
Der Verlauf der Geburt	11
Wehenmittel	12
Kaiserschnitt	14
Geburtsschmerzen lindern	14
Die ersten Stunden nach der Geburt	15
Der Vater bei der Geburt	15
Im Wochenbett	17
Das Wochenbett der Mutter	17
Babyblues und Wochenbettdepression	18
Nachkontrolle bei der Frauenärztin	18
Beckenbodentraining	19
Stillen: Übung macht die Meisterin	20
Alternativen zum Stillen	22
Die ersten Tage und Wochen des Babys	23
Mit dem Baby zu Hause	25
Weinen und Schreien	25
Papa kann alles	26
Eltern werden – ein Paar bleiben	26
Schwester oder Bruder werden	27
Nicht perfekt – aber gut genug	28
Adressen	29



Die Geburt früh vorbereiten

Bald wird Ihr Kind geboren. Viele Fragen beschäftigen Sie als werdende Eltern, lange bevor Sie Ihr Baby in den Armen halten. In dieser Broschüre finden Sie Informationen und Hinweise, was Sie bereits jetzt tun können, um sich gut für die Geburt und die ersten Wochen danach (Wochenbett) vorzubereiten.

Kurse zur Vorbereitung

In Geburtsvorbereitungskursen erhalten Eltern viele Informationen über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen, Säuglingspflege etc. Als werdende Mutter lernen Sie Atem- und Entspannungsübungen kennen, die nicht nur dem Wohlbefinden während der Schwangerschaft dienen, sondern auch gezielt als wirksames Mittel gegen Geburtsschmerzen eingesetzt werden können. Die Krankenkasse beteiligt sich mit 100 Franken an den Kurskosten.

Geburtsvorbereitungskurse werden von niedergelassenen Hebammen, der Frauenklinik des Universitätsspitals Basel, dem Bethesda-Spital sowie von der Geburtsstätte Basel angeboten. Babypflegekurse können Sie bei Familea (ehemals Basler Frauenverein) besuchen (siehe Seite 30). Die Kurse ermöglichen es Ihnen auch, Erfahrungen mit anderen Eltern auszutauschen.

Geburtsvorbereitung für Vater und Geschwister

Viele Geburtsvorbereitungskurse können gemeinsam als Paar besucht werden. Einzelne Institutionen und einige frei praktizierende Hebammen führen zudem Kurse für fremdsprachige Eltern durch.



Für den zukünftigen Vater sind vor allem zu Beginn der Schwangerschaft die kommenden Veränderungen noch wenig konkret. Viele Väter informieren sich aber mit grossem Interesse über die Entwicklung des ungeborenen Babys; dazu gibt es gut erklärende Bücher und spannende Websites. Diese Beschäftigung kann Ihnen als Vater helfen, sich mit der neuen Rolle auseinanderzusetzen und sich darüber Gedanken zu machen, wie Sie sich in Bezug auf Babypflege und -betreuung künftig einbringen wollen und können.

Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber, wie viele Tage Vaterschaftsurlaub Ihnen zur Verfügung stehen. Überlegen Sie auch, ob Sie für die Zeit nach der Geburt Ferien nehmen können. Falls Sie die Möglichkeit haben, die ersten Tage oder Wochen nach der Geburt zu Hause zu sein, ermöglicht Ihnen dies, viel Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen, es kennenzulernen und die Mutter zu entlasten.

Sind Sie und Ihre Partnerin unverheiratet, dann ist es ratsam, sich frühzeitig um eine Vaterschaftsanerkennung beim Zivilstandsamt Ihrer Wohngemeinde zu bemühen (siehe Seite 32).

Bringen Sie Ihre Ideen auch bei der Einrichtung des Kinderzimmers ein oder helfen Sie bei der Auswahl des Kinderwagens. Oder Sie übernehmen

den Entwurf der Geburtsanzeige. So können Sie jetzt schon Verantwortung für Ihr Kind übernehmen, Ihre Partnerin unterstützen und die Umstellung auf ein Leben mit einem Kind wird Ihnen leichter fallen.

Haben Sie bereits Kinder, so sollen diese spüren, dass sie ein wichtiger Teil der Familie sind und bleiben. Erklären Sie Ihrem Kind, wie ein Baby im Bauch wächst und wie es zur Welt kommt. Sprechen Sie auch darüber, dass Sie nach der Geburt viel Arbeit mit der Pflege des Babys haben werden. Dazu gibt es viele schöne Kinderbücher, die diese Themen auf anschauliche Weise erklären. Beziehen Sie das Geschwisterkind auch in die Vorbereitungen für das Baby mit ein; vielleicht darf es ein Kuscheltier aussuchen oder ein buntes Mobile basteln, das über den Wickeltisch gehängt wird.

Spital, Geburtshaus oder zu Hause

Sie können in einem Spital, in einem Geburtshaus oder zu Hause gebären. Wenn Sie möchten, dürfen Sie die ersten Tage nach der Geburt im Spital bleiben. Wenn alles problemlos verlaufen ist, können Sie aber auch schon wenige Stunden nach der Geburt wieder nach Hause zurückkehren. Ihr/-e Frauenarzt/-ärztin oder Ihre Hebamme können Ihnen nützliche Informationen und Kontakte angeben. Spitäler und Geburtshäuser bieten zudem regelmässig Informationsveranstaltungen an. Die Anmeldung zur Geburt erfolgt in der Regel über Ihre Frauenärztin.

Die meisten Kinder werden auf natürliche Weise durch die Scheide geboren; man nennt dies eine Spontangeburt. Es gibt verschiedene Geburtspositionen (im Stehen, im Liegen, auf einem Gebärhocker sitzend oder in der Gebärbadewanne), welche Sie idealerweise unter der Anleitung der Hebamme ausprobieren, um die für Sie angenehmste Gebärposition zu finden. Auch gibt es verschiedene Möglichkeiten zur Schmerzlinderung. Mehr Informationen darüber finden Sie auf Seite 14.

In bestimmten Situationen wird die Frauenärztin einen Kaiserschnitt empfohlen, vor allem dann, wenn Geburtskomplikationen befürchtet werden. Mehr Informationen zum Kaiserschnitt finden Sie auf Seite 14.

In der Universitäts-Frauenklinik Basel werden Sie bei der Geburt von einem Team aus Hebammen und Ärztinnen betreut. An der Frauenklinik befindet sich auch eine Abteilung für Neu- und Frühgeborene des Universitäts-Kinderspitals beider Basel (UKBB), wo kranke Neugeborene betreut werden. Im Bethesda-Spital werden Sie von einem Hebammenteam und der Frauenärztin, die Sie schon während der Schwangerschaft betreut hat, begleitet. Falls Sie eine Beleghebamme haben, kann diese einen Teil der Schwangerschaftskontrollen durchführen und Sie bei der Geburt unterstützen.

Jemand darf Sie zur Geburt begleiten; das ist in der Schweiz üblich und selbstverständlich. Überlegen Sie, wen Sie am liebsten dabei hätten und besprechen Sie Ihren Wunsch mit dieser Person.

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

Alle Personen, die in der Schweiz wohnen, müssen sich gegen Krankheit und Unfall versichern. Diese Krankenkassen-Grundversicherung enthält für alle die gleichen Leistungen. Die Kosten für die Geburt eines Kindes werden grundsätzlich von der Grundversicherung ohne Selbstbehalt und ohne Anteil an der Franchise übernommen. Die Grundversicherung übernimmt den Spitalaufenthalt in der allgemeinen Abteilung, solange es aus medizinischer Sicht nötig ist. Rechnen Sie mit einer Aufenthaltsdauer von etwa 3 bis 4 Tagen, wenn Sie keine speziellen medizinischen Probleme haben. Ein Einzelzimmer oder Familienzimmer wird in der Regel nur bezahlt, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Wenn Sie ausserhalb Ihres Wohnkantons gebären möchten, erkundigen Sie sich bei der Krankenkasse, ob für Sie zusätzliche Kosten entstehen.

Falls Eltern für Ihr Kind eine Zusatzversicherung abschliessen wollen, sollte dies vor der Geburt veranlasst werden. Nachträglich eine Zusatzversicherung zu beantragen, kann schwierig sein, wenn das Kind nach der Geburt erkrankt. Für die obligatorische Grundversicherung kann der Antrag sofort oder erst später gestellt werden, denn das Neugeborene ist vorläufig über die Versicherung der Mutter abgedeckt.

Notwendige Papiere beim Eintritt zur Geburt

Schweizer Bürger
<ul style="list-style-type: none"> • Schweizer Familienbüchlein • Wenn nicht in Basel wohnhaft: Wohnsitzbescheinigung beider Elternteile (darf bei der Geburt nicht älter als sechs Wochen sein)
Ein Elternteil mit ausländischer Staatsbürgerschaft
<ul style="list-style-type: none"> • Schweizer Familienbüchlein • Heirat im Ausland: internationale Heiratspapiere, Geburtsurkunde mit Elternnamen • Passkopien beider Elternteile • Wenn nicht in Basel wohnhaft: Wohnsitzbescheinigung beider Elternteile (darf bei der Geburt nicht älter als sechs Wochen sein)
Beide Elternteile mit ausländischer Staatsbürgerschaft
<ul style="list-style-type: none"> • Internationale Heiratspapiere • Geburtsurkunde mit Elternnamen • Wenn nicht in Basel wohnhaft: Wohnsitzbescheinigung beider Elternteile (darf bei der Geburt nicht älter als sechs Wochen sein)
Ledige Mütter
<ul style="list-style-type: none"> • Zivilstandsnachweis • Passkopie beider Elternteile • Vaterschaftsanerkennung • Wenn nicht in Basel wohnhaft: Wohnsitzbescheinigung beider Elternteile (darf bei der Geburt nicht älter als sechs Wochen sein)

Ausserdem benötigen Sie die medizinischen Unterlagen Ihrer Frauenärztin (Mutterpass und/oder Arztbericht). Auch den Impf- und Blutgruppenausweis sollten Sie, falls vorhanden, mitnehmen. Vergessen Sie die ausgefüllte Namenskarte für Ihr Kind nicht.

Spitalkoffer vorbereiten

Es empfiehlt sich, frühzeitig den Koffer für den Spitalaufenthalt zu packen. Als werdende Mutter brauchen Sie ein Pyjama, das sich zum Stillen gut öffnen lässt, eine Trainerhose, T-Shirts, Hausschuhe, Toilettenartikel und alle Medikamente, die Sie regelmässig einnehmen. Denken Sie auch an die Kleider, die Sie beim Austritt tragen möchten.

Während des Aufenthaltes im Spital oder im Geburtshaus erhalten Sie die nötige Bekleidung für das Baby und Windeln. Für die Heimreise sollten Sie Babykleider und ein Mützchen (etwa Grösse 56) dabeihaben. Je nachdem, ob Sie zu Fuss oder mit dem Auto heimkehren, sollten Sie am Austrittstag einen Kinderwagen, ein Tragetuch oder eine Babyschale fürs Auto mitbringen.

Wichtige Besorgungen

Einige Einkäufe können schon vor der Geburt erledigt werden: Benötigt werden Stilleinlagen, Stilltee sowie Binden für den Wochenfluss. Einen Still-BH kaufen Sie besser erst nach der Geburt, wenn sich die Milchproduktion eingependelt hat und sich die Grösse der Brust nicht mehr stark ändert.

Und was braucht das Kind? Ein Bettchen, eine Wiege oder einen Schlafkorb und Windeln. Ausserdem Strampelhöschen, Bodys sowie einen Wickeltisch, auf dem es sicher gewickelt werden kann. Einen Kinderwagen und/oder ein Tragetuch für den Spaziergang und eine Babyschale fürs Auto. Die Sachen müssen dabei nicht neu sein, sondern können zum Beispiel auch über Kinderkleiderbörsen bezogen werden. Allenfalls benötigen Sie Schoppenflaschen und einen Nuggi, und es empfiehlt sich, ein digitales Fieberthermometer zu kaufen. Es lohnt sich, die Lebensmittelvorräte zu Hause aufzufüllen und eventuell auch Mahlzeiten vorzukochen und einzufrieren.

Die Zeit nach der Geburt

Eine Geburt und die damit verbundenen hormonellen Umstellungen belasten den Körper der Frau. Sie werden Zeit brauchen, um sich davon zu erholen. Auch die Betreuung des Neugeborenen ist eine anspruchsvolle und manchmal auch anstrengende Aufgabe. Ausserdem schlafen Babys in den ersten Monaten in der Regel noch nicht durch. Wenn der Vater die ersten Tage oder Wochen nach der Geburt zu Hause bleibt, können Sie sich die Aufgaben teilen und gemeinsam herausfinden, wie Sie das neue Leben als Familie am besten organisieren. Die ersten Wochen nach einer Geburt sind intensiv und müssen nicht im Alleingang bewältigt werden. Überlegen Sie sich schon vor der Geburt, wer Sie und den Vater unterstützen kann. Organisieren Sie sich frühzeitig eine frei praktizierende Hebamme, die Sie nach dem Spitalaufenthalt zu Hause betreut. Nehmen Sie Hilfe von Familie, Freunden und Bekannten an.

Wenn Sie keinen Partner haben, ist es besonders wichtig, dass Sie Unterstützung von Freunden oder Verwandten erhalten. Scheuen Sie sich nicht, gute Bekannte und Freunde anzufragen, ob sie Ihnen z.B. den Einkauf



abnehmen, etwas zu essen vorbeibringen, die Wäsche erledigen oder Sie einfach nur auf einem Spaziergang begleiten.

Wenn medizinisch notwendig, kann die Frauenärztin zusätzliche Hilfeleistungen für die Erledigung des Haushaltes durch die Spitex verordnen. Die Kosten werden allerdings nicht von der Grundversicherung übernommen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob und in welchem Umfang Sie Leistungen von Ihrer Zusatzversicherung erwarten können (siehe Seite 6).

Unterstützung nach der Geburt

Unabhängig davon, wie und wo Sie gebären, haben Sie Anrecht auf die Nachbetreuung durch eine Hebamme zu Hause. Sie hilft Ihnen beim Stillen, kontrolliert die Rückbildung der Gebärmutter und leitet Sie bei der Babypflege an. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für Besuche zu Hause bis zehn Tage nach der Geburt. Wenn besondere Umstände vorliegen, kann die Frauenärztin eine verlängerte Hebammenbetreuung verordnen. Nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt mit einer niedergelassenen Hebamme auf, damit Sie sicher jemanden finden, der Zeit hat.

Unterstützung bei Problemen mit dem Stillen, bei schlaflosen Nächten oder bei der Babypflege erhalten Eltern auch von der Frauenärztin, der Mütter- und Väterberatung im Quartier oder der Stillberaterin. Das Angebot der Mütter- und Väterberatung ist kostenlos und Sie können sich zu Hause, in den Beratungsstellen oder telefonisch beraten lassen. Die Stillberatung durch eine Stillberaterin ist kostenlos, gegebenenfalls kommen die Beraterinnen auch zu Ihnen nach Hause (siehe Seite 31). Bei Fragen rund um die Gesundheit und die Pflege Ihres Babys können Sie sich auch an Ihren/Ihre Kinderarzt/-ärztin wenden. Dabei ist es von Vorteil, wenn Sie sich bereits vor der Geburt einen Kinderarzt – idealerweise in der Nähe Ihres Wohnortes – aussuchen (siehe Seite 30).

Die Geburt

Es ist nun alles vorbereitet für den Tag der Geburt. Doch wie verläuft eigentlich eine Geburt? Nachfolgend finden Sie und Ihr Partner die wichtigsten Informationen dazu.

Der Beginn der Geburt

Die Vorwehen sind meist das erste Anzeichen der bevorstehenden Geburt: Sie spüren ein Ziehen im Rücken, leichte Regelschmerzen oder der Bauch fühlt sich hart an. Wenn die Geburt naht, verlieren Sie vielleicht etwas Schleim, der leicht blutig sein kann. Sobald Sie regelmässige, schmerzhafte Wehen haben, sollten Sie mit dem Spital, Ihrer Frauenärztin oder Ihrer Hebamme telefonisch Kontakt aufnehmen. Von regelmässigen Wehen spricht man, wenn diese 20 bis 60 Sekunden dauern und in Abständen von 5 bis 7 Minuten wiederkehren.

Gehen Sie auch ohne regelmässige Wehen umgehend in die Klinik falls

- Sie Fruchtwasser verlieren
- Blut aus der Scheide austritt
- Sie ungewohnte Kopfschmerzen oder Oberbauchschmerzen haben oder
- Sie das Kind weniger oder nicht mehr spüren.

Bitte melden Sie Ihr Kommen mit einem Anruf an.

Der Verlauf der Geburt

Nach Eintritt in die Klinik werden die Herztöne des Kindes und die Wehen mit dem Cardiotokograph (CTG) überprüft. Mit dieser Untersuchung kann eine mögliche Gefahrensituation des Kindes während der Geburt rechtzeitig erkannt werden.

Durch die zunehmende Wehentätigkeit öffnet sich der Muttermund und das Baby rutscht immer tiefer ins Becken. Häufig platzt in dieser Phase die Fruchtblase (Blasensprung) und Fruchtwasser tritt durch die Scheide aus.

Manchmal muss die Fruchtblase auch von der Hebamme geöffnet werden, was schmerzlos ist. Diese sogenannte Eröffnungsphase dauert bei Erstgebärenden zwischen acht und zwölf Stunden, bei Mehrgebärenden ist sie meist kürzer. Wenn der Muttermund vollständig geöffnet ist und der Kopf des Babys am Beckenboden der Mutter angelangt ist, muss die Mutter aktiv mitpressen.

Manchmal gibt es dabei Situationen, in denen das Kind rasch geboren werden muss. In dieser Phase sind teilweise unterstützende Massnahmen wie zum Beispiel Saugglocke oder Zange nötig, um dem Baby und der werdenden Mutter zu helfen. Nach der Geburt des Kindes dauern die Wehen noch kurze Zeit weiter an, bis der Mutterkuchen (Plazenta) ausgestossen wird. Damit ist die Geburt beendet.

Bei der Geburt werden das Scheidengewebe und die Region um die Scheide stark gedehnt, was dazu führen kann, dass kleine Risse oder Verletzungen entstehen. Um zu vermeiden, dass es zu einem grösseren Riss zwischen Scheideneingang und After kommt, wird dort gelegentlich der sogenannte Dammschnitt gemacht. Da der Schnitt während einer Presswehe durchgeführt wird, wird er nicht bemerkt. Grössere Risse und Schnitte müssen im Anschluss an die Geburt genäht werden. In der Regel verheilen diese Verletzungen sehr schnell und gut.

Wehenmittel

In den folgenden Situationen kann durch die Verabreichung von wehenfördernden Medikamenten die Geburt eingeleitet werden:

- wenn ein Kind mehr als 7 bis 11 Tage übertragen wird
- eine Schwangerschaftsvergiftung der Mutter droht
- zu wenig Fruchtwasser vorhanden ist oder
- das Kind nicht mehr wächst.

Ist die Schwangerschaft ohne Komplikationen verlaufen und kündigt sich eine risikofreie Geburt an, wird die Hebamme beziehungsweise das Ärzteteam nicht in den natürlichen Verlauf eingreifen. In einzelnen Fällen sind aber die Wehen zu schwach, sodass Wehenmittel eingesetzt werden, damit die Geburt weiter vorangeht.



Kaiserschnitt

Wenn eine normale Geburt nicht möglich ist oder ein erhöhtes Risiko für Mutter oder Kind besteht, ist ein Kaiserschnitt (Sectio) nötig. Ein Kaiserschnitt wird etwa eine Woche vor dem errechneten Geburtstermin durchgeführt.

Erfolgt ein Kaiserschnitt nicht aus medizinischen Gründen, sondern auf Wunsch der Schwangeren, spricht man von einem Wunschkaiserschnitt. In den letzten Jahren hat die Nachfrage danach zugenommen, weil sich Frauen vorstellen, dass dies für das Kind sicherer und für sie selbst mit weniger Schmerzen verbunden sei. Medizinisch gesehen gibt es aber keine Hinweise für mehr Schwierigkeiten bei einer normalen Geburt, sofern das Kind und die Gebärende gut überwacht werden.

Wenn sich bei der Geburt Probleme ergeben, die für Mutter oder Kind bedrohlich sind, muss unter Umständen ein Notfallkaiserschnitt durchgeführt werden. Im Spital ist alles dafür vorbereitet und im Bedarfsfall kann rasch gehandelt werden.

Ein Kaiserschnitt kann für die Mutter einen längeren Spitalaufenthalt zur Folge haben, weil sie in den ersten Tagen wegen der Schmerzen im Bereich der Kaiserschnittnaht in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt ist.

Geburtsschmerzen lindern

Geburtsschmerzen können mit einem warmen Bad, Bewegung und Positionswechseln, Massagen, krampflösenden Medikamenten, Akupunktur, Homöopathie und Aromatherapie gelindert werden. Reichen diese Maßnahmen nicht aus, können Geburtsschmerzen auch mithilfe einer Periduralanästhesie (PDA) gelindert werden. Dabei wird ein Betäubungs- und Schmerzmittel im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule gespritzt. Vom Bauch abwärts spürt die Frau dann deutlich weniger oder keine Schmerzen mehr, erlebt die Geburt aber bei vollem Bewusstsein.

Die ersten Stunden nach der Geburt

Ist das Kind geboren, wird die Nabelschnur durchtrennt. Dann wird das Baby der Mutter auf den Bauch gelegt und mit warmen Tüchern zugedeckt. Nun haben Sie Zeit, einander zu betrachten und kennenzulernen. Vielleicht wird das Baby bald von selbst die Brust suchen und zu saugen beginnen, sonst wird Ihre Hebamme ihm dabei helfen. Eine erste Untersuchung des Babys kann in ihren Armen stattfinden. Später wird das Baby gemessen und gewogen.

Der Vater bei der Geburt

Die meisten werdenden Väter möchten bei der Geburt ihres Kindes dabei sein. Dabei finden es die Väter oft schwierig, dass sie nur wenig zum Gelingen der Geburt beitragen können. Doch die Anwesenheit einer vertrauten Person kann für die Frau wichtig sein und ihr helfen, sich zwischen den Wehen zu entspannen. Des Weiteren kann sich der Partner auch aktiv an der Schmerzlinderung beteiligen, indem er die Gebärende in entlastenden Körperhaltungen stützt, sie massiert oder mit ihr die im Geburtsvorbereitungskurs erlernten Atemtechniken anwendet. Während der Austreibungsphase der Geburt kann er sie unter Anleitung der Hebamme zum Pressen motivieren und nach der Geburt die Nabelschnur durchtrennen. In der Regel kann der Partner auch bei einem Kaiserschnitt dabei sein.





Im Wochenbett

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich das Leben der Eltern komplett. Geniessen Sie die Momente des Glücks und der Geborgenheit. Für das Kind ist körperliche Nähe und Hautkontakt sehr wichtig. Aufmerksam wird es auf Ihre Stimme hören; sprechen Sie mit ihm, singen und lachen Sie. Haben Sie keine Angst, es mit Ihrer Zuwendung zu verwöhnen. Lassen Sie sich Zeit, einander kennenzulernen; auch Mutter- und Vatergefühle müssen wachsen. Sie werden schnell lernen, wie Ihr Baby reagiert und welche Bedürfnisse es hat.

Gleichzeitig werden sich Eltern jetzt auch ihrer grossen Verantwortung bewusst und haben viele Fragen in Bezug auf die Gesundheit und die Entwicklung des Kindes. Vielleicht klappt vieles nicht so, wie Sie sich das vorgestellt haben; seien Sie geduldig miteinander und mit dem Baby. Eltern sein birgt viele Überraschungen.

Als frischgebackene Eltern werden Sie möglicherweise viel Besuch von Familienangehörigen und Freunden erhalten, die sich mit Ihnen freuen. Geniessen Sie die Besuche, wenn sie Ihnen gut tun. Wird es Ihnen zu viel, scheuen Sie sich nicht, dies mitzuteilen. Vielleicht sind Sie als Mutter aber auch viel allein mit dem Baby und fühlen sich isoliert; verabreden Sie sich mit einer anderen jungen Mutter oder besuchen Sie einen Babytreff in einem Quartierzentrum.

Das Wochenbett der Mutter

Als Wochenbett werden die ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt bezeichnet. Früher verbrachten die jungen Mütter die erste Zeit nach der Geburt tatsächlich im Bett. Heute gilt, dass die Mutter in dieser Zeit achtsam mit sich selbst umgehen soll und sich Zeit zur Erholung lassen darf.

Die Geburtswunden machen das Sitzen, den Gang zur Toilette und unter die Dusche in den ersten Tagen etwas beschwerlich. Durch die Ablösung der Nachgeburt (Plazenta) ist in der Gebärmutter eine grossflächige Wunde entstanden, was zu menstruationsähnlichen Blutungen führt. Dieser Wochenfluss nimmt im Laufe der nächsten Wochen eine braune Farbe an und verfärbt sich später gelblich-weiss. Verwenden Sie Binden (keine Tampons) und wechseln Sie diese häufig. Wenn der Wochenfluss plötzlich übel riecht, erneut starke Blutungen auftreten oder Fieber auftritt, sollten Sie sich ärztlich untersuchen lassen.

Babyblues und Wochenbettdepression

Viele Frauen verspüren in den ersten Tagen nach der Geburt ausgeprägte Stimmungsschwankungen und Gefühle von Traurigkeit. Dies hat mit der Erschöpfung und der eintretenden Hormonumstellung zu tun. Man spricht dann vom Babyblues. Dieser verschwindet in der Regel nach kurzer Zeit und ist nicht behandlungsbedürftig.

Nicht zu verwechseln ist der Babyblues mit der Wochenbettdepression (postpartale Depression), die meist etwas später – wenige Wochen bis ein Jahr nach der Geburt – auftritt und über längere Zeit dauert. Nehmen Sie die Anzeichen einer Depression wie Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Traurigkeit oder Freudlosigkeit ernst und sprechen Sie mit Ihrem Partner oder einer Freundin darüber. Um die Beschwerden von einer «normalen» Erschöpfung nach der Geburt zu unterscheiden, ist es aber ratsam, auch mit Ihrer Frauenärztin, der Hebamme oder der Mütterberaterin darüber zu sprechen. Postpartale Depressionen können und sollen behandelt werden. Manchmal müssen Medikamente eingenommen werden, was aber nicht heisst, dass Sie abstillen müssen.

Nachkontrolle bei der Frauenärztin

Etwa sechs Wochen nach der Geburt erfolgt die erste Nachkontrolle bei der Frauenärztin. Am besten ist, wenn Sie gleich nach dem Austritt aus der Klinik oder dem Geburtshaus einen Termin vereinbaren.

Die Frauenärztin wird die Gebärmutter, die Geburtsverletzungen und die Brüste untersuchen. Bis zu diesem Zeitpunkt hat sich die Gebärmutter wieder vollständig zurückgebildet. Obwohl die Menstruation als Folge des Stillens oft ausbleibt, ist dies kein Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft. Deshalb wird Sie Ihre Frauenärztin auf Möglichkeiten der Verhütung ansprechen.

Grundsätzlich bestimmen Sie den Zeitpunkt des ersten sexuellen Kontaktes. Einen medizinisch empfohlenen Zeitpunkt gibt es nicht. Doch solange Sie noch blutigen Ausfluss haben und die Geburtswunden nicht abgeheilt sind, sollten Sie Geschlechtsverkehr vermeiden.

Wann die erste Monatsblutung nach der Geburt auftritt, ist individuell sehr verschieden. Bei Frauen, die nicht stillen, tritt sie nach zirka sechs bis zehn Wochen wieder auf. Bei Frauen, die stillen, meist dann, wenn sie nicht mehr voll stillen und die Abstände zwischen den einzelnen Stillmahlzeiten grösser werden.

Beckenbodentraining

Während Schwangerschaft und Geburt wurde die Beckenbodenmuskulatur stark überdehnt. Es gilt, die geschwächte Muskulatur zu stärken. Sie können dies selbstständig mit gezielten Übungen oder in sogenannten Rückbildungskursen tun. Rückbildungskurse beginnen frühestens sechs Wochen nach der Geburt und bieten auch eine gute Möglichkeit, Frauen in einer ähnlichen Lebenssituation kennenzulernen. Fragen Sie Ihre Hebamme oder die Frauenärztin nach Adressen.

Vermeiden Sie im Alltag das Heben von schweren Lasten. Entlasten können Sie den Beckenboden, indem Sie sich über die Seite aufsetzen und hinlegen und im Liegen stillen. Beim Husten, Niesen und Lachen muss der Beckenboden bewusst angespannt werden. In den ersten sechs Wochen nach der Geburt sollten Sie keinen Sport treiben. Spaziergänge an der frischen Luft sind jedoch gesund.

Stillen: Übung macht die Meisterin

Bereits wenige Stunden nach der Geburt produziert die Brust die so genannte Vormilch (Kolostrum), die wichtige Inhaltsstoffe zur Abwehr von Krankheiten enthält. Der eigentliche Milcheinschuss erfolgt ein bis drei Tage nach der Geburt und kann mit Schmerzen verbunden sein. Hier helfen das häufige Anlegen des Babys, warme Umschläge vor dem Stillen und kalte Umschläge nach dem Stillen.

Ihre Hebamme oder die Pflegefachfrau im Spital zeigt Ihnen die verschiedenen Stillpositionen und Techniken, wie Sie das Kind an die Brust legen können. Passen Sie sich dem Trinkrhythmus des Kindes an und stillen Sie ihr Kind so oft es hungrig ist. Sie können davon ausgehen, dass das Baby genügend Milch bekommt, wenn es regelmässig volle Windeln hat und nach dem Trinken entspannt wirkt.

Muttermilch ist die beste Säuglingsnahrung und enthält zudem Abwehrstoffe gegen Krankheiten. In den ersten vier bis sechs Monaten braucht das Baby nichts anderes. Für die Mutter ist eine ausgewogene Ernährung mit vitamin- und mineralstoffreichen Lebensmitteln wie Früchten, Gemüse, Salat, Vollkorn- und Milchprodukten wichtig. Meiden Sie Alkohol und Tabak und trinken Sie nur wenig koffeinhaltige Getränke. Medikamente sollten Sie nur in Absprache mit dem Arzt einnehmen. Eine Diät, um die Schwangerschaftspfunde loszuwerden, ist während der Stillzeit nicht zu empfehlen.

Haben Sie zu viel oder zu wenig Milch und/oder schmerzen die Brüste? Oftmals pendelt sich die Milchproduktion mit dem regelmässigen Stillen ein. Ein spezieller Stilltee aus der Drogerie oder Apotheke kann helfen, die Milchproduktion anzuregen. Auch sollten Sie auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr achten und sich körperlich nicht überanstrengen. Bei zu viel Milch, wunden Brustwarzen oder einer beginnenden Brustentzündung erhalten Sie Hilfe von der Hebamme, der Stillberatung oder der Mütter- und Väterberatung. Stillen muss geübt sein, seien Sie geduldig mit sich und dem Kind, wenn es nicht auf Anhieb klappt.



Alternativen zum Stillen

Können Sie oder wollen Sie Ihr Kind nicht stillen, gibt es ein grosses Angebot an Muttermilchersatzprodukten (Anfangsmilch oder hypoallergene Milch (HA-Milch) bei allergiegefährdeten Säuglingen). Diese erhalten Sie beispielsweise in der Apotheke, in der Drogerie oder im Detailhandel. Die Zubereitung erfolgt nach den Angaben auf der Packung. Wichtig ist, dass Sie dem Baby den Schoppen nicht zu heiss und nicht zu kalt geben. Kontrollieren Sie die Temperatur, indem Sie wenig Schoppenflüssigkeit auf die Innenseite Ihres Unterarmes tropfen.



Die ersten Tage und Wochen des Babys

Eine erste gründliche Untersuchung durch einen Kinderarzt oder eine Kinderärztin wird in den ersten Tagen nach der Geburt durchgeführt. Anfangs wird Ihr Kind täglich gewogen. Dass das Baby in den ersten Tagen an Gewicht verliert, ist völlig normal. Nach wenigen Tagen wird es dann wieder zunehmen.

Manche Babys haben in den ersten Tagen nach der Geburt eine gelbliche Hautfarbe (Gelbsucht); die Hebamme oder das Pflegefachpersonal werden weitere Untersuchungen veranlassen, wenn diese Gelbverfärbung ausgeprägt ist. Ausserdem wird das Neugeborene auf Stoffwechselerkrankungen abgeklärt (Guthrie-Test); dazu wird an der Ferse des Babys wenig Blut entnommen. Eine angeborene Schwerhörigkeit wird mit einem Gehörttest ausgeschlossen.

Wenige Stunden nach der Geburt erhält Ihr Kind eine Dosis Vitamin K, das innere Blutungen verhindern soll. Diese Vitamingabe wird in den ersten vier Lebenswochen zweimal wiederholt, bis der anfangs noch unreife Darm und die unreife Leber des Neugeborenen das Vitamin K besser aufnehmen und verwerten können.



Mit dem Baby zu Hause

Einen Grossteil der Zeit wird das Baby mit Schlafen und Trinken verbringen. Der Schlafbedarf ist jedoch sehr unterschiedlich; einige Kinder schlafen bis zu 20 Stunden, anderen reichen 12 Stunden täglich aus. Das Baby soll ohne Kopfkissen auf dem Rücken in einem Schlafsack liegen und die Umgebungstemperatur sollte zwischen 18 bis 20 Grad sein. Bei der Pflege haben Sie als Eltern Zeit, mit Ihrem Kind zu spielen und zärtlich zu sein. Viele Babys geniessen es, gebadet zu werden. Das Badewasser sollte etwa 37 Grad warm sein. Pflegeprodukte brauchen Sie nicht. Wenn die Haut des Babys sehr trocken ist, sollten Sie es nicht mehr als zweimal pro Woche baden.

Im Spital oder durch Ihre Hebamme wurden Sie in der Nabelpflege angeleitet; führen Sie diese so lange fort, bis der Rest der Nabelschnur abfällt.

Ab der zweiten Lebenswoche ist die Gabe von Vitamin-D-Tropfen empfohlen, um eine Erkrankung der Knochen zu vermeiden. Die Tropfen sollen das ganze erste Lebensjahr verabreicht werden. Das Rezept erhalten Sie im Spital oder vom Kinderarzt.

Um zu kontrollieren, ob das Baby gut zunimmt, können Sie zur Gewichtskontrolle zur Mütter- und Väterberaterin gehen. Sie kennt sich auch aus beim Stillen und bei der Babypflege.

Eine erste kinderärztliche Kontrolle findet in der Regel nach zwei bis vier Wochen statt. Wenn vor dieser ersten Vorsorgeuntersuchung Fragen oder Sorgen auftauchen, berät Ihr Kinderarzt Sie gerne. Im Verlauf der ersten Lebenswochen wird der Kinderarzt die Hüften mittels Ultraschall auf eine allfällige Fehlstellung untersuchen.

Weinen und Schreien

Dass ein Kind weint, kann verschiedene Gründe haben und ist grundsätzlich normal. In den ersten Lebensmonaten ist das Schreien oder Weinen seine einzige Möglichkeit, Ihnen mitzuteilen, dass es zum Beispiel Nähe braucht, Hunger hat, müde ist oder nasse Windeln hat. Vielleicht ist ihm auch zu heiss oder es ist ihm langweilig. Nicht immer gibt es aber einen

ersichtlichen Grund für das Schreien. Viele Babys haben am Nachmittag oder gegen Abend Schreiphasen; man nimmt an, dass die vielen Sinnesindrücke tagsüber zu einer inneren Anspannung führen, die das Baby mit Schreien zu lösen versucht. Es kann dem Baby helfen, wenn es herumgetragen wird. Haben Sie keine Angst, das Baby damit zu verwöhnen. Sollte Ihr Kind sehr viel und ununterbrochen schreien und kommen Sie als Eltern mit Ihren Kräften an eine Grenze, holen Sie sich frühzeitig Unterstützung bei der Kinderärztin. Auch die Mütter- und Väterberatung kann Ihnen mit Tipps zur Seite stehen. Bitten Sie Freunde, Verwandte oder Nachbarn, Sie zwischendurch zu entlasten und das Baby zu betreuen, sodass Sie in dieser Zeit auftanken können.

Papa kann alles

Nach der Rückkehr aus dem Spital oder Geburtshaus sind Sie als junge Familie auf eine gute Arbeitsteilung angewiesen. Ausser beim Stillen können Sie als Vater bei allen anfallenden Aufgaben mithelfen. Ihre Partnerin ist sicher froh, wenn Sie körperlich anstrengende Arbeiten wie Putzen oder Einkaufen übernehmen. Viel wichtiger als der Haushalt ist aber, viel Zeit mit Ihrem Baby zu verbringen und eine Beziehung zu ihm aufzubauen.

Sie und Ihre Partnerin werden das Neugeborene auf unterschiedliche Weise wickeln, baden, es trösten oder mit ihm spielen. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn Ihre Partnerin alles besser zu wissen scheint; Sie müssen Ihre eigenen Erfahrungen machen und werden es vielleicht anders, aber auch gut machen. Auch nachts können Sie mithelfen, indem Sie das Kind aus dem Bettchen holen und es der Mutter bringen. Oft sind es kleine Gesten, die der Mutter das gute Gefühl geben, mit der Aufgabe nicht allein zu sein.

Eltern werden – ein Paar bleiben

Die Geburt verändert sowohl die gefühlsmässige wie auch die körperliche Beziehung eines Paares. Oft verspüren junge Mütter über mehrere Wochen oder Monate keine sexuelle Lust, was völlig normal ist. Die Beschäftigung mit der neuen Rolle als Mutter, das Gewöhnen an den eigenen veränderten Körper und die hormonellen Umstellungen können Gründe



dafür sein. Es gibt auch Männer, die nach der Erfahrung einer Geburt Zeit brauchen, um wieder Lust auf Sexualität zu empfinden. Reden Sie miteinander über Ihre Wünsche und Bedürfnisse. Lassen Sie sich Zeit, neben dem Elternsein wieder ein Paar zu werden und sich auch körperlich wieder nahezukommen.

Schwester oder Bruder werden

Die Geburt eines Kindes ist auch für die Geschwister ein einschneidendes Erlebnis. Ihr Platz in der Familie verändert sich und oft haben sie Angst, Mutter und Vater hätten sie nun weniger lieb. Eifersuchtsgefühle auf das Baby sind normal. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn das Geschwisterkind anfangs nur wenig Interesse am Baby zeigt oder es ablehnt. Versuchen Sie, es in die Pflege einzubeziehen und haben Sie keine Angst, dass es dem Baby weh tun könnte. Es hilft dem älteren Kind, wenn sowohl der Vater wie auch die Mutter oft einen Moment einplanen können, der nur ihm gehört; es fühlt dann, dass es immer noch geliebt ist. Schauen Sie zusammen ein Bilderbuch an oder setzen Sie sich abends an sein Bett, um noch ein wenig zu plaudern.

Nicht perfekt – aber gut genug

Jeden Tag werden Sie als Eltern vertrauter mit Ihrem Kind und können immer besser auf dessen Bedürfnisse eingehen. Gewisse Abläufe im Alltag funktionieren schon recht gut. Vielleicht machen Sie sich trotzdem Gedanken, ob Sie alles richtig machen und ob Ihrem Kind auch nichts fehlt. Haben Sie Vertrauen in sich und Ihr Kind. Obwohl Babys noch winzig sind, sind Sie schon recht anpassungsfähig. Ihr Kind braucht keine perfekten Eltern. Es genügt, wenn Sie verfügbar sind und sensibel auf die Bedürfnisse des Babys reagieren, wenn es Sie braucht. Es muss sich auf vertraute Personen verlassen können, dann fühlt es sich geborgen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude als Eltern.



Adressen

Geburtsvorbereitung, Geburt und Nachbetreuung

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4031 Basel

www.unispital-basel.ch

Tel Zentrale Universitätsspital: 061 265 25 25

Tel Patientenaufnahme (Anmeldung zur Geburt): 061 265 91 91

Tel Sekretariat Geburtshilfe (Geburtsvorbereitungskurse): 061 265 90 17

Tel Gebärsaal: 061 265 90 49/50

Tel Notfälle Frauenklinik: 061 265 91 34

Bethesda Spital (Privatklinik)

Gellertstrasse 144, 4020 Basel

www.bethesda.ch

Tel 061 315 21 21

Tel Gebärsaal: 061 315 22 22

Geburtsstätte Basel

Schweizergasse 8, 4054 Basel

www.geburtsstaette.ch

Tel 061 462 47 11

Frei praktizierende Hebammen

Hebammen sind professionelle, nicht ärztliche Geburtshelferinnen, die Sie vor, während und nach der Geburt begleiten.

www.baslerhebamme.ch

www.hebamme.ch

Babypflegekurse

Familea

Mutter- Vater-Schule für Säuglingspflege
Freie Strasse 35, 4001 Basel
www.familea.ch/angebot/beratung/mu-va-schule
Tel 061 260 92 92

Kinderärzte/-innen

Niedergelassene Kinderärzte/Innen

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Universitäts-Kinderspital beider Basel UKBB

Spitalstrasse 33, 4056 Basel
www.ukbb.ch
Tel 061 704 12 12

Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt

Ein erfahrendes Team qualifizierter Pflegefachfrauen berät Sie gratis zu Themen wie Stillen, Ernährung, Schlaf, Gesundheit oder Erziehung von Kindern zwischen 0 und 5 Jahren.

Freie Strasse 35, 4001 Basel
www.muetterberatung-basel.ch
Tel 061 690 26 90



Stillberatung

Stillberaterinnen können Sie bei allen Fragen rund ums Stillen beraten und helfen Ihnen auch, wenn Sie abstillen wollen.

Stillberatung des Universitätsspitals Basel

Adresse siehe oben
Stillberatung von Montag bis Freitag
Tel 061 265 90 94

Dipl. Stillberaterinnen IBCLC

www.stillen.ch

Stillberatung La Leche League

www.stillberatung.ch

Hilfe bei psychischen Problemen

Im Notfall (24 h)

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)
Tel 061 325 51 00

Psychiatrische Poliklinik am Universitätsspital Basel (PUP)

Petersgraben 4, 4031 Basel
Tel 061 265 50 40

Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS)

Spezialsprechstunde bei psychischen Problemen in der Schwangerschaft und nach der Geburt.
Tel 061 325 80 30
www.upkbs.ch

Unterstützung bei Schreibabys

Schreisprechstunde UKBB

Tel 061 704 12 20

Familientlastung

Schweizerisches Rotes Kreuz Basel
www.srk-basel.ch/angebote/familientlastung.htm
Tel 061 319 56 52

Weitere Adressen

Spitex Basel

Spitex Basel bietet Schwangeren und Wöchnerinnen Unterstützung im Haushalt. Die Kosten können je nach Zusatzversicherung von der Krankenkasse übernommen werden.

www.spitexbasel.ch

Tel 061 686 96 15

Zivilstandsamt Basel-Stadt

Rittergasse 11, 4010 Basel

www.bdm.bs.ch/dienstleistungen

Tel 061 267 95 94

Weitere Informationen

Ernährungsempfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit

Die Broschüre «Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit» ist erhältlich in Deutsch, Französisch und Italienisch.

Bestellbar oder Download unter

www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05217

Informationen zum Thema Stillen der schweizerischen Stiftung zur Förderung des Stillens

Die Broschüre «Stillen – ein gesunder Start ins Leben» ist erhältlich in Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Portugiesisch, Serbokroatisch, Spanisch, Tamil und Türkisch.

Bestellbar oder Download unter

www.stiftungstillen.ch