

Unsere Broschüre für Eltern flaschenernährter Kinder



**ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK**



www.babyfreundlich.org



Inhaltsverzeichnis

Willkommen auf dieser Welt, kleines Wunder!	4
Ihr Aufenthalt auf der Mutter-Kind-Station	4
Wir sind „babyfreundlich“	5
KennenLERN- & Kuschelzeit	6
Vor der Kolostrumgewinnung erstmal Brustmassage	7
Abstillen ohne Medikamente	8
Die Brustmassage zur Druckentlastung	9
24-Stunden-Rooming-in – einmal Vollpension, bitte!	10
Haut auf Haut	10
Hungrig-Zeichen	11
Clusterfeeding	12
So groß oder klein ist mein Magen	12
Gewichtsverlauf	13
Welche Milch ist die richtige?	14
Die Trinkmenge in der Klinik	14
Weitere Milchprodukte	15
Flaschen und Sauger ... was soll's sein?	15
Der Sauger ... Latex, Silikon oder Kautschuk	15
Die Flasche ... Plastik oder Glas?	15
Füttergedächtnis	16
... einmal bitte extra sauber!	18
Auf die richtige Zubereitung kommt es an	18
Gemeinsam genießen	20
Nach der Entlassung – Wichtiges für die Wochenbettzeit	21
Liebe Oma, lieber Opa,	22
Die WHO-Empfehlung für flaschenernährte Kinder	24
Familienbett	24
Persönliche Notizen	25
Das Angebot der Elternschule im Klinikum Wolfsburg	26
Persönliche Notizen	30
Quellen	32

Willkommen auf dieser Welt, kleines Wunder!

Liebe Eltern,

vor Ihnen liegt eine spannende und aufregende Zeit mit neuen Herausforderungen und wunderbaren Momenten. Den ersten großen Schritt in das gemeinsame Leben haben Sie schon erfolgreich bewältigt, nun kommt die intensive Zeit des Kennenlernens und des Bindungsaufbaus. Wir, das geburtshilfliche Team des Klinikums Wolfsburg, freuen uns darauf, Sie in den ersten Tagen begleiten zu dürfen.

In unserer Broschüre sind die vielen Informationen unserer Beratung zusammengefasst. Sie soll Ihnen ein kleiner Wegweiser in dieser besonderen Zeit sein. So haben Sie die Möglichkeit, die Fülle an Informationen noch einmal in Ruhe nachzulesen. Sollten Sie darüber hinaus Fragen haben, stehen wir Ihnen selbstverständlich gern zur Verfügung.

Nicht alle Mütter können oder möchten ihre Babys stillen.

Manche Mütter pumpen ihre Milch ab und füttern sie mit der Babyflasche, manche Mütter stillen teilweise und verwenden zusätzlich eine Formula-Nahrung und manche Mütter füttern ausschließlich Formula-Nahrung. Säuglingsprodukte sind Lebensmittel, die in ihrer Zusammensetzung dem Ernährungsbedarf eines Babys entsprechen.

Hier finden Sie Informationen darüber, wie Sie für Ihr Kind die passende Babymilch wählen, wie Sie diese sicher zubereiten und was es noch zu beachten gilt.

Zögern Sie nicht, Ihre Hebamme, die Stillberaterin oder Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt zu fragen, falls Sie weitere Informationen oder eine Beratung benötigen.

Ihr Aufenthalt auf der Mutter-Kind-Station

Herzlich willkommen,

nach der Geburt werden Sie und Ihr Baby noch zwei Stunden im Kreißsaal versorgt und kommen danach auf unsere Mutter-Kind-Station G4a. Während Ihres Aufenthalts werden Sie stets von unserem geschulten Fachpersonal begleitet und im Handling und der Versorgung Ihres Kindes angeleitet. Auch wenn Sie nicht stillen möchten, erhalten Sie bei uns eine individuelle Beratung zur Ernährung Ihres Kindes und zur Bindungsförderung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Um die Bindung zu stärken, wird auf unserer Station das 24-Stunden-Rooming-in gelebt, wobei Mutter und Kind als Einheit angesehen werden. Bei entsprechender Kapazität ermöglichen wir gern ein Familienzimmer (gegen eine Gebühr). So können Sie sich optimal von der von Ihnen gewünschten Begleitperson unterstützen lassen. Ihr Kind wird bei uns täglich gewogen, um den Gewichtsverlauf zu beobachten. Außerdem werden routinemäßig das Stoffwechsel-Screening und der Hörtest durchgeführt. Bevor Sie nach Hause gehen, wird die Vorsorgeuntersuchung (U2) durch unsere Kinderärzt*innen durchgeführt. Tägliche Arztvisiten durch unsere Frauenärzt*innen und bei Bedarf auch durch Kinderärzt*innen vervollständigen unsere medizinische Versorgung für Sie und Ihr Kind.

Unsere weiterführenden Betreuungsangebote, wie beispielsweise die Hebammenachsorge durch unsere Elternschule entnehmen Sie bitte unserer Broschüre.

Herzliche Grüße

Ihre Stationsleitung der Station G4a

Wir sind „babyfreundlich“



... was bedeutet das?

- Wir sind 2018 und 2021 von der Initiative der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Unicef als „babyfreundliche“ Geburtsklinik ausgezeichnet worden
- Unsere Schwerpunkte sind auf die Förderung der Mutter-Kind-Bindung und auf das Stillen gerichtet
- Voraussetzung, um als babyfreundliche Geburtsklinik zertifiziert zu werden, ist unter anderem die Einhaltung der 10 Schritte nach den Richtlinien von WHO und UNICEF

Aber erst einmal ...

KennenLERN- & Kuschelzeit

Für Sie und Ihr Baby ist gerade vieles neu. Ihr Kind muss sich an die neuen Situationen anpassen und unter anderem lernen, wie man trinkt oder die eigene Körpertemperatur selbstständig reguliert. Die Mutter muss die Geburt verarbeiten und vieles neu lernen, wie das Füttern oder das Verstehen der Signale Ihres Babys. Nutzen Sie die Zeit auf der Wochenbettstation G4a und verbringen Sie diese gemeinsam mit Ihrem Baby und Ihrem/Ihrer Partner*in in einem unserer Zwei-Bett-Zimmer.

Tipps für die erste Zeit

- Nehmen Sie sich viel Zeit zum Kuscheln mit Ihrem Baby im direkten Hautkontakt
- Reduzieren Sie Besuch auf ein Minimum
- Haben Sie Geduld mit sich und Ihrem Neugeborenen
- Fragen Sie gern nach, wenn Sie sich unsicher sind und Hilfe benötigen

Eine Stillberaterin für alle steht von Montag bis Freitag ebenfalls auf der Wochenbettstation zur Verfügung.

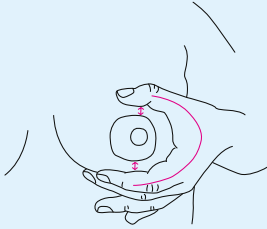
Falls Sie nicht stillen möchten, erhalten Sie bei uns eine individuelle Beratung zur Ernährung und zum Bindungsaufbau mit Ihrem Kind.

Immunshot für ihr Baby

Das Kolostrum enthält wichtige Nähr- und Immunstoffe und wird gern als die „erste Impfung“ bezeichnet. Es stärkt das kindliche Immunsystem und besonders den Darm. Falls Sie sich dazu entschlossen haben, Ihr Kind nicht zu stillen, besteht die Möglichkeit, das erste Kolostrum (Muttermilch) zu verabreichen.

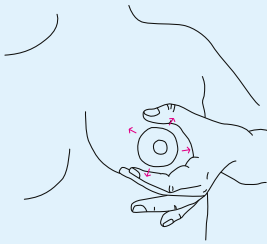
Die Kolostrumgabe kann einmalig die erste Nahrung nach der Geburt im Kreißsaal sein oder auch über mehrere Tage andauern. Sie können Ihr Kind direkt stillen oder das Kolostrum per Hand gewinnen, bevor Sie auf Formula-Nahrung zurückgreifen. Das Abstillen wird dadurch nicht schwieriger.

Vor der Kolostrumgewinnung erstmal Brustmassage

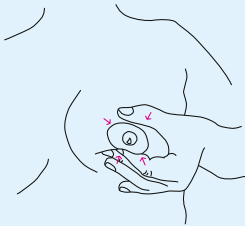


Brust wird im C-Griff umfasst

Ca. 2 cm hinter der Brustwarze



Daumen und Zeigefinger
in Richtung Brustkorb bewegen



Finger bleiben auf der Haut

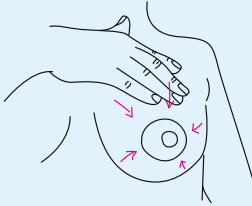
Mit leichtem Druck auf die Finger-
spitzen wird die Milch nach vorne
geschoben

Abstillen ohne Medikamente

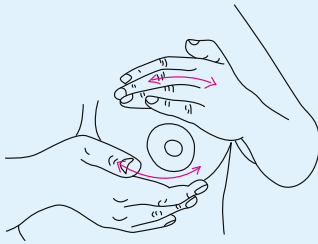
- Legen Sie Ihr Baby nicht an die Brust. Milch wird durch die Stimulation der Milchbildungszellen in der Brust gebildet.
- Salbei hemmt die Milchbildung.
- Unsere Empfehlung: Nehmen Sie 2x tgl. 300 mg Salbeikapseln für zwei Wochen ein.
- Schränken Sie ihre Trinkmenge nicht ein, trinken Sie nach Durstgefühl.
- Tragen Sie einen gut sitzenden BH, der jedoch nicht einschnürt.
- Kühlen Sie in der Anfangszeit Ihre Brüste (ca. 6x tgl. für 15-20 Minuten) mit Coldpacks aus dem Kühlschrank oder Quarkwickeln.
- Bei starkem Druck in der Brust massieren Sie Ihre Brust sanft. Die Massage sollte nicht schmerzhaft sein.
- Tragen Sie Ihr Baby so oft wie möglich am Körper z. B. mit einem Tragetuch und ermöglichen Sie häufig Hautkontakt.



Die Brustmassage zur Druckentlastung

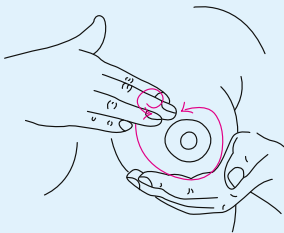


Sanfte, streichelnde Bewegungen
von außen in Richtung Mamille



Hände bewegen sich nach rechts
und links in entgegengesetzter
Richtung

Hände bleiben auf der Haut liegen



Sanfte, streichelnde, kreisförmige
Bewegungen um die Mamille herum

24-Stunden-Rooming-in – einmal Vollpension, bitte!

... bei uns selbstverständlich...

- Sie haben die Möglichkeit, mit Ihrem Kind in einem Zimmer Tag und Nacht gemeinsam zu verbringen und so eine tiefe und innige Beziehung aufzubauen.
- Ihr Baby weiß am besten, was es braucht, gehen Sie ganz darauf ein und lernen sie Ihr Baby kennen.
- Lassen Sie sich von Ihrem Partner umsorgen und mit Köstlichkeiten verwöhnen, das haben Sie sich verdient!

Haut auf Haut...

...ist wichtig, kuschelig und macht Spaß.

Außerdem ...

- hält es das Baby warm, sicher und geborgen
- tut es einfach gut
- prägt es das menschliche Urvertrauen, lässt Zuneigung und Liebe wachsen
- erleichtert es Ihrem Baby das Ankommen auf dieser Welt
- fördert es die Bindung zwischen Eltern und Kind
- unterstützt es die Rückbildung der Gebärmutter
- reduziert es die Gefahr der Wochenbettdepression
- reduziert es Stress und Schmerzen
- entspannt es das Baby und die Eltern
- stimuliert es alle Sinne und fördert so die Hirnentwicklung
- reguliert es Atmung und Temperatur
- stabilisiert es den Blutzucker des Babys
- erhöht es die soziale Kompetenz und die Lernfähigkeit

Hungrig-Zeichen

Frühe Hungrig-Zeichen



erste Bewegungen



Mund öffnen

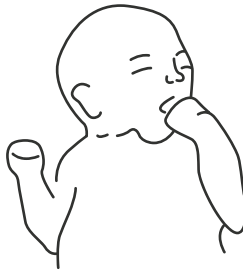


Kopf drehen

Mittlere Hungrig-Zeichen



Strecken



Hand zum Mund
ggf. Schmatzen



zunehmende Bewegungen

Späte Hungrig-Zeichen



starke Unruhe



Weinen



Erröten

Clusterfeeding

Ihr Baby weiß, wie es geht!

- Dies sind viele kleine Mahlzeiten in sehr kurzen Abständen
- Ihr Baby wird sich in den ersten Tagen häufiger zu den Mahlzeiten melden
- Etwa am 2. Abend nach der Geburt beginnt Ihr Baby mit der Clusterfeeding-Phase
- Ihr Baby wird für ein paar Minuten trinken, sich kurz ausruhen und dann weitertrinken
- Dieses Marathonfüttern kann sich über mehrere Stunden hinziehen
- Die Clusternächte können für die Familie sehr anstrengend sein
- Stellen Sie sich auf eine ereignisreiche Nacht ein und machen Sie es sich mit einem Getränk und etwas zu essen in einer guten Position so richtig gemütlich

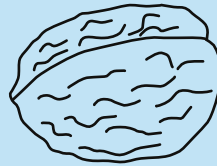
So groß oder klein ist mein Magen

Tag 1



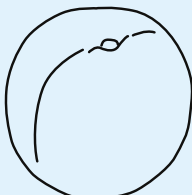
Kirsche

Tag 3



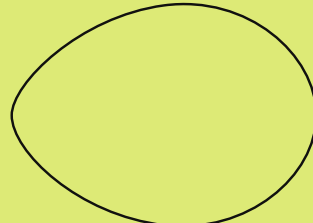
Walnuss

Tag 7



Aprikose

Tag 30

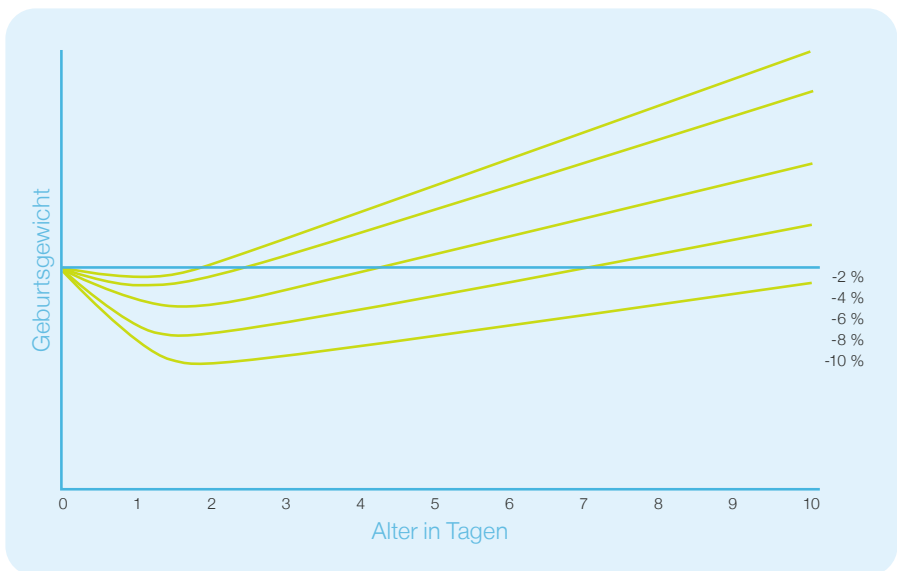


Ei

Gewichtsverlauf

Bald wird Ihr Baby groß und stark!

- Fast alle Babys nehmen in den ersten Lebenstagen etwa 7 Prozent an Gewicht ab
- Sie verlieren Flüssigkeit z. B. durch Stuhl- und Urinentleerung, Schwitzen oder dem Ausschwemmen von Wassereinlagerungen aus der Haut
- Nach dem zehnten Lebenstag sollte das Geburtsgewicht wieder erreicht sein
- In den ersten zwei Monaten nimmt ihr Baby etwa 170–330 Gramm pro Woche zu
- Das Baby sollte mindestens 6 nasse Windeln in 24 Stunden haben und ab seinem 4. Lebenstag und in den ersten 4 Lebenswochen mindestens 3- bis 4-mal Stuhlgang in 24 Stunden ausscheiden



Welche Milch ist die richtige?

Muttermilch-Ersatzprodukte sind auf Alter und Situation des Babys abgestimmt. Sie sind als Babymilch in der Drogerie erhältlich. Die nähere Bezeichnung eines Produktes gibt Hinweise darauf, welche Funktionen es erfüllt.

Als Pre-Milch (Pre-Nahrung) wird die Milch bezeichnet, welche Ihr Kind ab Geburt zu sich nehmen darf. Die Mehrheit der industriell produzierten Formula-Nahrungen wird auf der Basis von Kuhmilch hergestellt. Diese Nahrung ist die einzige, die Ihr Baby in den ersten sechs Monaten statt oder neben Muttermilch benötigt. Pre-Nahrung wird von verschiedenen Firmen hergestellt. In der Regel wird sie auf der Verpackung als Pre-Nahrung gekennzeichnet. Qualitativ sind alle Marken vergleichbar.

Als Folgemilch wird die Formula-Nahrung für ältere Babys nach dem sechsten Monat bezeichnet. Folgemilch soll durch mehr Casein-Eiweiße besser sättigen als Säuglingsanfangsnahrung. Es gibt jedoch keine Beweise dafür.

Unsere Empfehlung: Bleiben Sie bei der Pre-Nahrung.

Die Trinkmenge in der Klinik

In den ersten Tagen im Krankenhaus sind die Trinkmengen noch sehr klein. Eine Faustregel lautet: Lebenstag + 10 ml.

Ohne Empfehlung einer Fachperson ist es nicht nötig, auf Folgemilch umzustellen.



Weitere Milchprodukte

Bei allen anderen als den oben genannten Milcharten ist Vorsicht geboten.

Folgende Milcharten sollte Ihr Kind **nicht** unter einem Jahr erhalten:

- Schafsmilch
- Sojamilch (es sei denn, der Arzt verordnet eine Säuglingsmilch auf Sojabasis)
- Reis-, Gersten- oder Mandelmilch
- Vollmilchpulver
- Kondensmilch

Flaschen und Sauger...was soll's sein?

Wie auch bei der Milch gibt es eine große Auswahl an Herstellern. Am wichtigsten ist aber vor allem eine gute Hygiene!

Der Sauger... Latex, Silikon oder Kautschuk

- Die Auswahl ist groß
- Es gibt keine Hinweise darauf, dass ein bestimmter Typ geeigneter ist als der andere
- Probieren Sie einfach aus, welcher Saugertyp zu Ihnen und zu Ihrem Baby passt

Die Flasche... Plastik oder Glas?

- Das Material aller Plastikflaschen ist für Lebensmittel zugelassen
- Wichtig ist, dass Sie eine Flasche wählen, die sich gut reinigen lässt

Füttergedächtnis

Datum	Uhrzeit	Pre Nahrung in ml	Ausscheidungen: Stuhl	Urin
Geburstag				
Heute:				
füttern je nach Bedarf 8-12 x in 24 Std.				
Tag 1				
Heute:				
füttern je nach Bedarf 8-12 x in 24 Std.				

Datum	Uhrzeit	Pre Nahrung in ml	Ausscheidungen: Stuhl	Urin
Tag 2				
Heute:				
füttern je nach Bedarf 8-12 x in 24 Std.				
U2 (nach 49 Std.) ggf. Heimreise				
Tag 3				
Heute:				
Jetzt übernimmt Ihre Hebamme				

[illegible][illegible]

... einmal bitte extra sauber!

- Die Flaschen und Sauger nach der Mahlzeit sofort mit warmem Leitungswasser, etwas Geschirrspülmittel und einer Flaschenbürste reinigen.
- Die Flaschenbürste ausschließlich nur für Babyflaschen nutzen.
- Der Flaschensauger sollte nach jeder Mahlzeit gut gereinigt werden.
- Latex- oder Kautschuksauger sollten einmal pro Woche ausgekocht oder häufig ausgetauscht werden.
 - An ihrer Oberfläche können sich leichter Keime sammeln.
- Flaschen und Sauger können auch gut im Geschirrspüler bei 65 °C gereinigt werden.
- Zum Trocknen stellen Sie die Flaschen und Sauger mit der Öffnung nach unten auf ein sauberes Tuch.
- Bedecken Sie beides bis zur nächsten Verwendung mit einem sauberen Geschirrtuch.
- Ein Auskochen der Flaschen ist sinnvoll, wenn Sie darin trockenes Milchpulver für die spätere Mahlzeit mitnehmen möchten.
- Bei Flaschenwärmern mit Wasserbadtechnik sollten Sie das Gerät alle zwölf Stunden reinigen und das Wasser wechseln.

Auf die richtige Zubereitung kommt es an

- Bitte beachten Sie die Information der Hersteller auf der Verpackung
- Halten Sie sich ganz genau an das angegebene Mengenverhältnis von Milchpulver und Wasser und verwenden Sie den beigelegten Messlöffel
- Bei zu viel Pulver ist der Nährstoffgehalt der Milch zu hoch, dies kann die Nieren Ihres Babys belasten und zu Übergewicht führen
- Bei zu wenig Pulver oder zu viel Wasser besteht das Risiko einer Unterernährung Ihres Babys

- Obwohl die Wasserqualität in Deutschland sehr gut ist, können sich in den Leitungen oder Wasserhähnen Keime und Krankheitserreger vermehren
 - Kochen Sie das Wasser bitte im Wasserkocher ab und lassen Sie es abkühlen
 - kein Wasser aus Bleirohren, aus Boilern oder aus Wasserfiltern nutzen
- Flaschen sollten nicht auf Vorrat, sondern immer frisch zubereitet werden
- Hände und Arbeitsfläche gut reinigen
- Milchpulver nach Packungsanleitung dosieren
- Milchpulver und Wasser in die Flasche geben und so lange schütteln, bis sich das Pulver aufgelöst hat
- Formula-Nahrung auf Trinktemperatur abkühlen lassen
 - Das sind höchstens 37 °C
 - Testen Sie ein paar Tropfen auf der Innenseite Ihres Handgelenkes
 - Die Milch sollte sich warm, aber nicht heiß anfühlen
- Wichtig: Trinken Sie nie selber aus der Flasche, um die Temperatur zu überprüfen. Dadurch können Kariesbakterien auf Ihr Kind übertragen werden, auch wenn es noch keine Zähne hat
- Bereiten Sie die Flaschennahrung niemals in der Mikrowelle zu
 - Der Flascheninhalt erwärmt sich dadurch ungleichmäßig, sodass sich Ihr Baby den Mund verbrühen könnte
 - Nach dem Füttern die Reste entsorgen, da sich Keime in warmer Formula-Nahrung schnell vermehren
- Zubereitete Milchflaschen sollten nicht länger als 45 Minuten im Flaschenwärmer aufbewahrt werden

Gemeinsam genießen ...

- Suchen Sie sich ein schönes Plätzchen und machen Sie es sich so richtig gemütlich
- Halten Sie Ihr Baby nah am Körper, wenn möglich auch im Hautkontakt
- Bleiben Sie während der Mahlzeit im Augenkontakt
- Der Oberkörper Ihres Babys sollte leicht erhöht sein
- Berühren Sie mit dem Flaschensauger die Lippen Ihres Kindes
- Der Mund wird sich öffnen und Ihr Baby saugt den Sauger ein
- Halten Sie die Flasche nahezu waagerecht und neigen Sie sie nur gerade so viel, dass sich der Sauger mit Milch füllt
- Die Flasche wird von der Mutter gehalten, nicht vom Baby
- Babys trinken mit kurzen Pausen
- Manchmal muss Ihr Baby auch zwischendurch mal aufstoßen
- Nehmen Sie Ihr Baby nach der Hälfte der Mahlzeit auf den anderen Arm
 - Seitenwechsel sind gut für die psychomotorische Entwicklung des Kindes
- Unterbrechen Sie die Mahlzeit ab und zu
 - So geben Sie Ihrem Baby die Möglichkeit, wahrzunehmen, wie satt es schon ist
 - Es kann dadurch seine Nahrungsaufnahme regulieren
- Ihr Baby muss die Flasche nicht austrinken



Nach der Entlassung – Wichtiges für die Wochenbettzeit

Die erste Zeit nach der Geburt ist aufregend, vieles ist neu und ungewohnt. Für die Zeit nach der Entlassung sollten Sie sich eine Hebamme suchen, welche Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Gerne können Sie von uns eine Adressenliste erhalten. Die Kosten für eine Hebammenbetreuung übernimmt die Krankenkasse. Sollten Sie keine Hebamme finden, können Sie auch gern in die Hebammensprechstunde unserer Elternschule kommen. Nähere Informationen erhalten Sie auf der Station G4a oder in der Elternschule.

Bei Fragen rund um das Füttern, Beikosteneinführung und weiteren Themen berät Sie Ihre Hebamme oder Sie können unsere Elternschule und Stillberaterinnen unter der Telefonnummer 05361 80-1055 kontaktieren.

Das sogenannte „Wochenbett“ sind die ersten 8 Wochen nach der Geburt. Der Wochenfluss klingt in dieser Zeit ab. Er verfärbt sich im Laufe der Wochen von blutig über bräunlich und schließlich zu gelb. Wochenfluss kann Bakterien enthalten, deshalb ist eine gute Händehygiene wichtig. Bei Fieber oder Schmerzen (Bauch-, Brust- oder starke Kopfschmerzen) wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme oder Ihren Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin.

Sie sollten, solange der Wochenfluss besteht, mit Kondomen verhüten, auch wegen der bakteriellen Besiedelung des Wochenflusses. Am Ende des Wochenbetts empfehlen wir einen Besuch beim Frauenarzt. Mit ihm können Sie die weitere Verhütung besprechen.

Ihr Körper braucht jetzt Pflege!

Zur Nahtpflege ist klares Wasser ausreichend. Nach einem Kaiserschnitt sollte die Narbe trocken gehalten werden, der Faden löst sich von allein auf. Die nächste Vorsorgeuntersuchung für das Kind ist die U3 zwischen der 4. und 6. Lebenswoche.

Wir möchten an dieser Stelle auf die wichtigsten Maßnahmen zur Vermeidung des plötzlichen Kindstods (SIDS) hinweisen:

- Tabakrauch ist giftig! Rauchen Sie bitte nicht in der Nähe Ihres Kindes / in der Wohnung!
- Ihr Kind sollte im Schlafzimmer der Eltern mitschlafen
- Das Baby sollte, solange es sich nicht selbst drehen kann, in Rückenlage schlafen
- Es sollte im Bettchen im Schlafsack schlafen, ohne Kuscheltiere, ohne Bettdecke und Kopfkissen
- Stillen
- Raumtemperatur zur Nachtruhe 16–18 °C

Liebe Oma, lieber Opa,

nun bin ich endlich auf der Welt und freue mich darauf, Euch bald kennenzulernen und viele Abenteuer zu erleben!

Zuerst möchte ich Euch gerne erzählen, was gerade wichtig für mich ist, was ich in meiner ersten Zeit besonders brauche und mir gut tut.

Als Ihr damals Mama und Papa geworden seid, habt Ihr einen tollen Job gemacht. Ihr habt meine Eltern zu dem gemacht, was sie heute für mich sind!

Früher gab es noch viele Dinge, die man ganz anders gemacht hat als heute, also wundert Euch bitte nicht, wenn ich erstmal nur bei Mama und Papa sein möchte.

Die Welt ist so laut, hell und kalt, dass ich erstmal in Ruhe, bei Mama und Papa auf dem Arm, am liebsten auch ohne störende Kleidung auf dieser Welt ankommen möchte.

Meine Eltern freuen sich aber sehr, dass sie sich jederzeit an Euch wenden dürfen, falls sie Unterstützung benötigen.

- Jetzt brauchen wir erstmal Zeit, eine Familie zu werden.
- An einen bestimmten „Fütterrrhythmus“ müssen sich Mama und Papa nicht halten. Ich weiß am besten, wann ich Hunger habe und sage ihnen dann Bescheid.
- Die Pre-Nahrung ist für mich die beste, zusätzlich Wasser oder Tee brauche ich nicht.
- Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, bitte gebt uns Zeit, ein gutes Team zu werden.
- Ihr dürft mich bestimmt auch bald füttern, aber erstmal bin ich am liebsten bei Mama und Papa, das gibt mir Sicherheit.
- Richtig toll wäre es, wenn Mama mir in den ersten 6 Monaten nur Pre-Nahrung füttert. Später, parallel zur Beikosteneinführung ist Pre-Nahrung immer noch genau das Richtige für mich!
- Ich bin noch so klein und kann noch nicht sprechen. Wenn ich weine, kommt Mama oder Papa sofort und das ist richtig wichtig für mich. Das ist gerade meine Sprache, um auf mich aufmerksam zu machen und zu sagen, dass ich Hilfe benötige. Schreien bedeutet für alle Stress und ich möchte meine Eltern auf keinen Fall ärgern.
- Am allerliebsten schlafe ich auch in der unmittelbaren Nähe zu meinen Eltern, damit ich sie riechen und auch im Schlaf hören kann, so weiß ich, dass ich sicher bin.

- Wenn ich groß bin, schlafe ich in meinem eigenen Bett – versprochen.
- Vielleicht habe ich ja auch Glück und meine Eltern haben sich schon ein Tragetuch oder eine andere Tragehilfe für mich besorgt.
- Keine Sorge, Oma und Opa – so werde ich nicht verwöhnt! So habe ich eine gute Bindung zu Mama und Papa, diese macht mich selbstbewusst und mutig und wird mich mein ganzes Leben lang positiv beeinflussen!
- Viele fremde Menschen wollen mich auf den Arm nehmen, die riechen komisch und fühlen sich nicht so wie Mama und Papa oder Ihr an. Das überfordert mich noch oft, das mag ich nicht.
- Bitte habt etwas Geduld mit uns und begleitet uns auf diesem Weg.
- Verwöhnt Mama und Papa doch ein wenig, damit sie mehr Zeit für mich haben können, indem Ihr vielleicht mal den Einkauf übernehmt oder mal eine Wäsche-ladung von mir wascht oder sie mit einem leckeren Essen überrascht!

Ich freue mich jetzt schon sehr auf eine tolle gemeinsame Zeit mit Euch!
In meinen Augen seid Ihr jetzt schon die besten Großeltern der Welt!

Euer Enkelkind



Die WHO-Empfehlung für flaschenernährte Kinder

Flaschenernährte Kinder sollten ab Beikost Einführung bis zum zweiten Geburtstag täglich zusätzlich zu mindestens zwei der Mahlzeiten Milchprodukte erhalten.

Familienbett

Safety first

- Sie und Ihr Kind schlafen auf einer festen Matratze (Wasserbetten und Sofas sind nicht geeignet)
- Ihr Baby sollte in Rückenlage schlafen
- Schlafen Sie Ihrem Baby möglichst zugewandt
- Die ideale Raumtemperatur sollte zwischen 16 und 18 °C liegen
- Ziehen Sie Ihr Baby nicht zu warm an, am besten verwenden Sie einen geeigneten Schlafsack, damit Ihr Kind nicht unter Ihre Decke rutschen kann und eine Überwärmung droht
- Schläft Ihr Baby allein, legen Sie es sicher in sein Kinderbett, ohne Nestchen und Kopfkissen
- Sollten ältere Geschwisterkinder ebenfalls im Familienbett schlafen, sollten Sie oder Ihr Partner zwischen dem Baby und dem Geschwisterkind schlafen
- Schlafen Sie nicht mit Ihrem Baby in einem Bett, wenn Sie rauchen, Alkohol getrunken haben oder eintrübende Medikamente nehmen, da Sie dadurch in Ihrem Reaktionsverhalten verändert sind
- In den ersten zwölf Monaten wird empfohlen, dass Babys im Elternschlafzimmer schlafen

Wichtiges zur U2

Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Bitte beachten Sie zu Hause

Sollten Sie nicht Stillen können oder wollen, so füttern Sie bitte eine „pre Nahrung“ so viel das Kind möchte. Ihr Kind sollte im Verlauf (ab der 2. Lebenswoche) wöchentlich 170 - 330g an Gewicht zunehmen.

- Bei Trinkschwäche oder Gelbfärbung der Haut/der Skleren (Augen) sowie bei entfärbtem Stuhlgang, nehmen Sie bitte zeitnah Kontakt mit Ihrem Kinderarzt auf
- Bitte geben Sie Ihrem Kind spätestens ab der zweiten Lebenswoche täglich 500 IE Vitamin D. Die mitgegebene Packung müsste bis zur U3 reichen, dann bekommen Sie ein Rezept von Ihrem Kinderarzt.
- Schütteln Sie niemals Ihr Baby, egal wie anstrengend die Situation gerade ist!
- Lassen Sie Ihr Baby bitte niemals unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch/Bett/Sofa liegen- es könnte herunterfallen.





Das Angebot der Elternschule im Klinikum Wolfsburg

Das Angebot der Hebammenambulanz:

- Beratung bei Fragen in der Schwangerschaft
- Wochenbettberatung für Frauen, die keine Hebamme für die häusliche Betreuung gefunden haben
- Geburtsvorbereitende Akupunktur und Akupunktur bei Beschwerden
- Taping
- Anmeldung zur Geburt im Kreißsaal
- Anleitung zur Muttermilchgewinnung in der Schwangerschaft für Frauen mit einem Diabetes in der Schwangerschaft

Das Angebot der Stillberaterinnen:

- Stillberatung auf der Wochenstation und in der Kinderklinik
- Ambulante Stillberatung (Termine nach Krankenhausentlassung)
- Lasertherapie
- Beratung zum natürlichen Abstillen bei Abstillwunsch
- Beratung bei Schwierigkeiten mit der Beikosteneinführung
- Stillhotline

Kursangebote in der Elternschule:

- Stillvorbereitungskurse*
- Offene Stillgruppe (Mo 9:30 – 11:00 Uhr außer an Feiertagen und in den Schulferien in Niedersachsen)
- Das kleine Baby-ABC*
- Geburtsvorbereitungskurse
- Rückbildungsgymnastik
- Alles gecheckt?!**

Informationen rund um soziale und organisatorische Fragen wie Elterngeld, Mutterschutz, finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

- Frühstart ins Leben**

Selbstfürsorge und Austauschmöglichkeiten für Eltern zu frühgeborener Kinder

- Alles anders**

Informations- und Austauschabend für Frauen nach Sectio und/oder traumatisch erlebter Geburt

- Regenwolken statt Sonnenschein**

Informationsabend zu seelischen Krisen rund ums Wochenbett

- Erstgeborenes, Nesthäkchen oder dazwischen**

Informationsabend zum Thema Geschwister

- Babybauchtöne
- Babys fördern im 1. Lebensjahr
- Musikgarten

Kontakt:

Elternschule: 05361 80-1055

Stillberatung: 05361 80-1055

Stillhotline: 0160 222 87 23

E-Mail: elternschule@klinikum.wolfsburg.de

* Ein Angebot der VHS Wolfsburg

** Ein Angebot der AWO Familienberatung Wolfsburg

WOLLES iNFO CAFÉ



Sie sind schwanger oder haben gerade ein Kind bekommen?

Sie haben viele Fragen zu Ihrer neuen Lebenssituation?

- Was muss ich alles bedenken, beantragen und organisieren?
- An wen kann ich mich wenden? Wer ist zuständig?
- Wo bekomme ich Hilfe und Unterstützung?

All diese Fragen können wir Ihnen beantworten. Wir informieren kostenfrei zu behördlichen Angelegenheiten, Kindertagesbetreuung, Freizeit- und Kursangeboten, sowie zu Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten.

Besuchen Sie uns in Wolles Info Café im Wolfsburger Stadtgebiet!

Nähere Infos und alle Termine im Überblick:
www.wolfsburg.de/wollesinfocafe



FAMILIENBEGLEITUNG

IM NETZWERK FRÜHE HILFEN



**Wir beraten,
unterstützen,
begleiten und
vermitteln –
vor und nach der
Geburt Ihres
Kindes.**

Familienbegleitung ist ein präventives und kostenfreies Angebot der Stadt Wolfsburg im Rahmen des Netzwerks Frühe Hilfen. Es richtet sich an alle werdenden und frisch gewordenen Eltern.

Berufserfahrene und individuell weitergebildete Kinderkrankenschwestern, Krankenschwestern und Hebammen unterstützen Sie bei Ihnen Zuhause.

Die Fachkräfte verstehen sich als Berater- und Begleiterinnen rund um Fragen der Pflege und Versorgung, Gesundheit und Förderung, Eltern – Kind – Beziehung, sowie kleineren und größeren Sorgen Ihr Baby und Sie betreffend.

Die Begleitung orientiert sich individuell an Ihren Bedürfnissen. Sie kann bereits in der Schwangerschaft beginnen und endet spätestens um den ersten Geburtstag des Kindes.



[illegible]

[illegible]

Quellen

UNICEF Schweiz: Nähren mit der Babyflasche

WHO/UNICEF-Initiative Babyfreundlich

BDL – Berufsverband Deutsche Laktationsberaterinnen IBCLC

EISL – Europäisches Institut für Stillen und Laktation e. V.

Grafiken: T. Pietralla



WOLFSBURG

Stand: September 2024