



Mit dem Baby nach Hause

Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes. Mit der Entlassung aus dem Krankenhaus beginnt für Sie eine spannende Zeit, in der wir Sie gerne unterstützen und begleiten möchten.

Nähe

Sie können Ihr Neugeborenes nicht verwöhnen. Babys signalisieren mit verändertem Verhalten, wenn sie sich nicht mehr wohlfühlen.

Vom ersten Tag an möchte Ihr Baby in seinen Bedürfnissen ernst genommen werden: Lassen Sie daher Ihr Baby nicht alleine und bleiben Sie in Hörweite. Schreien drückt z. B. dringendes Bedürfnis nach Nähe aus.

Stress vermeiden bedeutet z. B. für einen regelmäßigen Tagesablauf zu sorgen. Wenn Sie als Eltern selbst Stress empfinden, überträgt sich dies häufig auch auf Ihr Baby. Zu viele Aktivitäten an einem Tag können Stress für alle sein.

Kleidung für Ihr Baby

Naturmaterialien haben den Vorteil, atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend zu sein.

Im ersten Lebensmonat braucht Ihr Kind noch etwas mehr Wärme, danach benötigt es nicht mehr Kleidung als ein Erwachsener. Fühlt sich die Haut Ihres Babys zwischen den Schulterblättern warm an, so ist ihm ausreichend warm. Schwitzt das Baby, wenn es ruhig liegt, so ist ihm zu heiß.

Eine Kopfbedeckung braucht das Baby in der Wohnung nicht.

Kühle Hände oder Füße bedeuten nicht, dass dem Baby insgesamt kalt ist. Bei kalten Füßen kann man ihm Söckchen anziehen.

Wohnräume:

Je höher die Raumtemperatur (z. B. Hochsommer, überheizter Raum im Winter), umso weniger sollte Ihr Baby angezogen bzw. zugedeckt sein. Regelmäßiges kurzes Lüften (Stoßlüften) sichert Frischluft (Baby vor Zugluft schützen).

Gesunder Babyschlaf

Schlafzimmer: Die optimale Raumtemperatur beträgt 18 °C.

Ausstattung des Säuglingsbettchens: Die Matratze soll eine feste Unterlage sein – am besten aus Naturmaterialien.

Schlafsack: Bei der Verwendung eines Schlafsackes darf es Ihrem Baby nicht zu warm sein (keine zusätzliche Decke). Der Schlafsack soll an die Jahreszeit und an die Körpergröße angepasst sein.

Gute Luftzirkulation im Kopfbereich, z. B. weit offener Baldachin, keine Kopfkissen, keine losen Windeln oder Kuscheltiere. Wärmflasche und Schlaffelle überwärmen das Baby.

Wenn Ihr Baby mit Ihnen gemeinsam im Elternbett schläft, dann ist ein eigener Platz und ein eigener Schlafsack (kein Kopfkissen) wichtig. Wenn Sie als Elternteil rauchen, Alkohol trinken, Schlafmittel oder Drogen konsumieren, darf Ihr Baby nicht im gemeinsamen Bett schlafen.



Schlafen in Rückenlage – Bauchlage im Wachzustand

Reife Babys atmen in Rückenlage am besten. Wenn gesunde Babys erbrechen, ist die Gefahr, sich zu „verschlucken“ (Aspiration) nicht höher als in Bauchlage oder Seitenlage.

Ausnahmen mit Kinderfachärzten besprechen: z. B. bei Erkrankungen oder wenn Ihr Kind keinen erholsamen Schlaf findet.

Zigarettenrauch ist für Babys besonders schädlich: Eine völlig rauchfreie Umgebung bzw. die größtmögliche Reduktion des Zigarettenkonsums sollte angestrebt werden. Eltern sollten das Rauchen vor und nach der Geburt vermeiden.

Die Wohnung, in der Ihr Baby lebt, ist unbedingt rauchfrei zu halten, u. a. um kindliches Asthma in den ersten Lebensjahren zu vermeiden.

Beim Stillen gelangen Rauchinhaltsstoffe durch die Muttermilch zu Ihrem Baby, daher soll in der Stillzeit auf das Rauchen verzichtet werden. Wenn Sie auf das Rauchen nicht verzichten können, rauchen Sie direkt im Anschluss an eine Stillmahlzeit. In diesem Fall darf das Kind auf keinen Fall im Elternbett schlafen.

Ernährung



Muttermilch ist die optimale Ernährung für einen Säugling. **Wir empfehlen, mindestens sechs komplette Monate ausschließlich zu stillen und danach das Stillen mit Beikost bis zum 2. Geburtstag oder darüber hinaus fortzuführen** – so lange Sie und Ihr Baby dies möchten. Tee- oder Wassergaben sind erst ab Beikostbeginn empfehlenswert.

Schnuller: Aus Sicht der Stillberatung ist es wünschenswert, auf Verwendung des Schnullers zu verzichten, bis Ihr Baby ein effektives Saugverhalten entwickelt hat.

Eltern-Kind-Beziehung

Die erste Zeit mit Ihrem Baby stellt eine große Umstellung dar. Die neuen Beziehungen zwischen Eltern, Kind und Geschwistern sollen für alle angenehm gestaltet werden. Dazu ist **gemeinsame Zeit und Ruhe** sehr förderlich. Eine harmonische Umgebung und liebevolle Zuwendung ist für jedes Baby und für alle Familienmitglieder wichtig und angenehm. Rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist oft schwierig, aber auch zielführender, als der Anspruch, „perfekte“ Eltern zu sein.

Individueller Charakter

Jedes Kind hat seinen **eigenen Rhythmus**: Um herauszufinden, wie viel Abwechslung und Aktivität Ihr Baby mag, beobachten Sie seine Reaktionen.

Haut- und Körperkontakt vermittelt spürbare Nähe. Streicheln, Massieren, Blickkontakt, Sprechen, Summen, Singen und Beobachten ermöglichen Kommunikation.



Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Kind!

Bei Fragen steht Ihnen das Team der Gynäkologie und Geburtshilfe der Missioklinik gerne zur Verfügung.

Kontakt

Tel.: 0931/791-2602
stillbeauftragte.missioklinik@kwm-klinikum.de

KWM **Klinikum** Würzburg Mitte
 Julius-Spital & Missioklinik
 seit 2017 eins!

Klinikum Würzburg Mitte gGmbH
Standort Missioklinik

Salvatorstraße 7 · 97074 Würzburg
 Tel. 0931/791-0 · www.kwm-missioklinik.de

Fotos: Jess_Ivanova; archikatia; LIGHTFIELD STUDIOS; Monkey Business Images / Adobe Stock