

*Ihre Gesundheit  
- unsere Aufgabe*



**Krankenhaus Winsen**

Krankenhaus Buchholz und Winsen  
gemeinnützige GmbH

Akademische Lehrkrankenhäuser der Universität Hamburg



**Bindung. Entwicklung. Flaschennahrung**

» ... und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben. «

Hermann Hesse

- 4 Liebe werdende Eltern
- 6 Unsere 10 Schritte
- 8 Sich verstehen lernen
- 9 Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus
- 10 Voller Liebe die Flasche geben
- 13 Das Fläschchen geben
- 14 Welche Aufgabe übernimmt der Vater?
- 15 Zuhause sein
- 16 Der BabyBlues/ Wochenbettdepression
- 18 Wenn Fragen bleiben ...
- 19 Impressum

## Liebe werdende Eltern,

die Geburt eines Kindes gehört zu den bedeutendsten und wundervollen Ereignissen des Lebens. Wir möchten Ihnen als Babyfreundliche Klinik in ruhiger und familiärer Atmosphäre die Geborgenheit und Sicherheit geben, diese wundervolle Erfahrung ganz intensiv erleben zu dürfen.

Die enge Bindung zwischen Mutter, Kind und Vater von Geburt an sowie das Stillen sind für uns von besonderer Bedeutung. Auch sind wir davon überzeugt, dass das Stillen nicht nur für die körperliche Gesundheit des Kindes, sondern wesentlich für die Beziehung von Mutter und Kind wichtig ist.

Für uns ist es selbstverständlich, dass der Vater die wichtigste Bezugsperson für diese Einheit aus Mutter und Kind ist. Mehr noch, wir legen besonderen Wert

darauf, den Vater sowohl bei der gesamten Geburt, als auch in den folgenden ersten Lebensstunden des Kindes in alle Prozesse aktiv einzubeziehen, dieses gilt auch für einen eventuellen Kaiserschnitt.

Uns liegt es in der Geburtsklinik in Winsen besonders am Herzen, Sie als Familie zu stärken und zu schützen mit allen uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten.

Noch nie waren Schwangerschaft und Geburt so sicher wie heute, trotzdem nehmen Angst und Unsicherheit der Frauen stark zu, wie aktuelle Statistiken zeigen.

Diese Belastung der werdenden Mütter kann nur verringert werden, wenn die individuelle Persönlichkeit der Schwangeren in den Vordergrund gerückt wird. Daher möchten wir Sie begleiten und Sie mit unserem Wissen und unseren Erfahrungen unterstützen, den für Sie



richtigen Weg zu gehen. Ihre individuellen Ideen, Wünsche und Vorstellungen stehen dabei im Mittelpunkt. Aber auch Ihre Ängste, Bedenken und Sorgen sind für uns von großer Bedeutung, damit sie sich vertrauensvoll öffnen können und wir sie während der Geburt optimal in der Zusammenarbeit von Hebammen, Ärzten und Pflegenden unterstützen können.

Wir sehen unsere Aufgabe darin, Ihnen die Angst zu nehmen und Vertrauen in die eigene Kraft zu vermitteln und zu stärken, denn jede Geburt ist so individuell wie der Mensch selbst und jede Geburt verläuft anders.

Unser speziell geschultes geburtshilfliches Team begleitet Sie liebevoll mit Kompetenz und Erfahrung auf ihrem ganz persönlichen Weg zur Geburt Ihres Kindes. Auch bei Frühgeborenen bemühen wir uns darum, dass Sie und ihr Kind von Anfang an stillen können.

Sollten Sie nach der Entlassung zu Hause zusätzliche Hilfestellungen benötigen, haben Sie noch Fragen, machen Sie sich Sorgen oder haben sogar Ängste steht Ihnen unsere Still-Hotline zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei den letzten Geburtsvorbereitungen, die bevorstehende Geburt und im Wochenbett und freuen uns darauf, Ihnen hier während des Aufenthaltes unterstützend zur Seite stehen zu können.

## Unsere 10 Schritte

- 1 Wir haben schriftliche Leitgedanken verfasst, die uns allen als Grundlage unseres Handelns dienen.
- 2 Unser gesamtes Team kennt diese Gedanken, wird darüber geschult und setzt diese um.
- 3 Sie als Eltern werden von uns über die Bedeutung der Bindungs- und Entwicklungsförderung, unter Einbeziehung des Stillens, informiert.
- 4 Unmittelbar nach der Geburt ist es uns wichtig Ihnen und Ihrem Baby ununterbrochenen Hautkontakt, mindestens für eine Stunde lang, oder bis zum ersten Stillen/Füttern zu ermöglichen.
- 5 Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Baby zum Stillen richtig anlegen und wie Sie die Milchproduktion anregen und im Falle einer Trennung von Ihrem Kind aufrechterhalten.
- 6 Ihr Neugeborenes erhält von uns weder Flüssigkeiten, noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch außer bei Medizinischer Notwendigkeit.
- 7 Eltern und Kind gehören zusammen, deshalb darf Ihr Kind 24-Stunden bei Ihnen sein (Rooming-in).
- 8 Mittlerweile weiß man, dass Sie Ihr Kind beruhigt nach Bedarf Stillen/Füttern können und keine definierten Zeiten einhalten müssen.
- 9 Um das Stillen nicht zu beeinträchtigen, zeigen wir Ihnen bei Bedarf alternative Fütterungsmethoden und setzen keine Beruhigungssauger ein.
- 10 Wir ermöglichen und fördern Ihre Teilnahme an einer Stillgruppe. Hilfreiche Kontakte zeigen wir Ihnen gerne auf, zum Beispiel in dieser Broschüre.

### Die erste gemeinsame Zeit (Bonding)

Unmittelbar nach der Geburt erleben Sie den ersten Hautkontakt mit Ihrem Kind. Mindestens eine Stunde bleibt Ihr Kind bei Ihnen, bis das erste Stillen problemlos möglich ist. Der enge Hautkontakt und die daraus entstehende Bindungsförderung nennt man **Bonding**. Auch nach einem Kaiserschnitt ermöglichen wir das erste Bonding. Selbstverständlich kann diese Nähe auch zwischen Vater und Kind erfahren werden. **Wir wünschen uns, dass Sie als Familie Zeit haben, sich behutsam kennenzulernen.** Daher legen wir Wert darauf, Mutter und Kind nach der Geburt möglichst nicht zu trennen. Für Paare bieten wir ein Familienzimmer an, damit Sie zusammen die ersten Stunden und Tage verbringen können. Auf unserer Wochenstation ist es daher selbstverständlich, dort das Konzept des Rooming-In zu leben. Ihr Kind bleibt möglichst 24 Stunden täglich bei Ihnen. Um sich und Ihrem Kind die nötige Ruhe zu gönnen, schränken Sie möglichst den Besuch von außerhalb ein.

### Hungerzeichen

**Jedes Kind ist anders.** Ihr Baby signalisiert Ihnen auf seine ganz eigene Art, wann es Zeit für eine Mahlzeit ist. Bei engem Kontakt haben Sie die Chance, diese Hungerzeichen früh und besonders nah wahrzunehmen. Erste Anzeichen sind, wenn Ihr Baby seine Lippen leckt, schmatzt, die Hand zum Mund führt oder es suchende Bewegungen mit dem Mund macht. Schon jetzt können Sie die Flaschennahrung zubereiten. Schreien ist ein spätes Hungerzeichen. Versuchen Sie, die Hungersignale früher wahrzunehmen und Ihrem Kind rechtzeitig die Flasche zu geben.

### Dauer und Häufigkeit

Ihr Lebensrhythmus wird sich nun sehr verändern. Innerhalb eines Tages werden Sie Ihr Kind bis zu 8-12 mal füttern. Die Dauer und Häufigkeit variiert individuell. Anfangs sind viele Kinder noch schläfrig. Sie können Ihr Kind ruhig zum Trinken wecken. Auch bereits sehr geringe Mengen stärken Ihr Kind für die nächste Zeit, so gewinnt es an Kraft und trinkt bei den nächsten Malen schon ausdauernder.

Zuweilen ist Ihr Baby besonders abends hungrig. Dies gibt keinen Anlass zur Sorge. Denn tatsächlich möchte es so signalisieren, die Nahrungsmenge zu erhöhen – Ihr Kind sichert sich so die ausreichende Trinkmenge für den nächsten Tag. Man spricht hier vom **clusterfeeding**. Mitunter ist dies recht anstrengend, ihr Kind schläft möglicherweise bereits nach wenigen Minuten des Fütterns ein und möchte wenige Momente später erneut trinken. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern,

„Jedes Kind ist einzigartig.“

## Voller Liebe die Flasche geben

**Sie haben für sich persönlich die Entscheidung getroffen, Ihr Baby nicht zu stillen.** Wir als Team in einer babyfreundlichen Geburtsklinik möchten Sie bei dem sicheren und einfühlsamen Umgang mit der Flaschennahrung begleiten und auf vielfältiger Weise - dort, wo es nötig ist - unterstützen.

Alle Babys genießen, genau wie sie selbst, die vielfältige Sprache der Liebe. Auch mit dem Fläschchen können Sie beim Füttern auf Hautkontakt achten und einen intensiven Augenkontakt mit dem Kind aufnehmen. Ein inniges gegenseitiges Betrachten ist von großer Bedeutung für die Beziehung zu ihrem Baby. Lassen Sie sich und Ihrem Baby Zeit für die ersten Begegnungsmomente.

Beim Füttern mit der Flasche sind einige Dinge zu beachten. Ein nicht gestilltes Kind sollte mit der Anfangsnahrung (auch **Pre-Nahrung** genannt) ernährt werden. Für Babys von Eltern mit einer allergischen Veranlagung wird im ersten Lebensjahr die **HA-Nahrung** (hypoallergene Nahrung) empfohlen. Wenn keine Allergiedisposition vorliegt, ist für die ersten Lebenswochen und auch Monate die Pre-Nahrung ideal. Solange Ihr Baby von dieser Milch satt wird, brauchen Sie nicht auf eine andere Sorten umzusteigen. Pre-Nahrung und Säuglingsnahrung mit der Ziffer 1 können das gesamte erste Lebensjahr des Kindes gefüttert werden.



» Alle Babys genießen die Sprache der Liebe.«



„Das Saugen ist ein natürliches Bedürfnis Ihres Babys.“

- Bereiten Sie die Nahrung immer konsequent entsprechend der Herstellerangaben zu.
- **Das Saugen ist ein natürliches Bedürfnis Ihres Babys**, bieten Sie ihm möglichst natürliche Bedingungen und achten neben der Form auch auf die Größe des Saugerlochs. Dieses sollte eher klein sein. Wählen Sie ein Saugerloch aus dem bei senkrecht gehaltener Flasche nur ein Tropfen pro Sekunde heraustropft. Ansonsten könnte Ihr Baby zu hastig tinken und dabei zu viel Luft verschlucken.
- Drehen Sie Ihr Baby beim Füttern so zu sich, dass direkter Augenkontakt zwischen Ihnen beiden leicht möglich ist. Wenn Ihr Baby Ihr Gesicht sehen kann, ohne den Kopf drehen zu müssen, schaut es Sie viel öfter an und wird Ihr Gesicht erkennen.
- Wechseln Sie während der Mahlzeiten die Seite, auf der Sie ihr Baby halten oder neben sich liegen haben. Dadurch wird die Augen-Hand-Koordination des Kindes gefördert.
- Wenn möglich, füttern Sie Ihr Baby an der nackten Haut. Tragen Sie ein ärmelloses T-Shirt oder knöpfen Sie ihre Bluse/Ihr Hemd auf. Hautkontakt stabilisiert das Baby in seinen biologischen Rhythmen und es gedeiht besser. Wenn Sie Ihr Baby tragen, ermöglichen Sie ihm, sich an Ihrem Hals zu kuscheln. Dort werden viele individuelle Duftstoffe freigesetzt, die es dem neugeborenen Baby ermöglichen Sie wiederzuerkennen. Den Mama-Geruch kennt Ihr Kind übrigens schon aus dem Fruchtwasser. Es verleiht dem Baby das Gefühl der Geborgenheit und es kuschelt sich gerne bei Ihnen ein.
- Berühren Sie zu Beginn der Mahlzeit die Lippen des Babys mit dem Sauger oder Finger und warten Sie, bis das Baby den Sauger selbst einsaugt. **Schieben Sie den Sauger nicht gegen den Willen Ihres Babys in seinen Mund.** Achten sie auf ein kleines Saugerloch; die Flaschenmahlzeit soll in den ersten Wochen ca. 20 Minuten dauern, wie eine Stillmahlzeit.

### Welche Aufgabe übernimmt der Vater?

Vater zu werden ist aufregend und geht einher mit verschiedensten Gefühlen – auch mit Ängsten. Vertrauen Sie sich Ihrer Partnerin an oder sprechen Sie darüber mit anderen (frischgebackenen) Vätern aus dem Bekanntenkreis.

Bereits in der Schwangerschaft und unter der Geburt haben Sie eine wichtige Rolle gespielt. Genauso wichtig sind Sie jetzt. **Lassen Sie sich als Vater eine innige Verbundenheit mit Ihrem Kind nicht entgehen.** Stellen Sie ebenfalls beim Füttern und Kuseln Hautkontakt mit Ihrem Baby her und lernen Sie sich in Ruhe kennen. Durch diese Nähe stillen Sie ein elementares Bedürfnis Ihres Kindes.



## Zuhause sein

### Fünfe auch mal gerade sein lassen

Nach Hause kommen und nichts ist mehr, wie Sie es kannten. Es beginnt eine Zeit der Umstellung; für Sie als Eltern, für die neuen Geschwister und auch Ihre Partnerschaft stellt sich den neuen Begebenheiten. **Ein neuer Rhythmus entsteht, an den sich alle gewöhnen müssen.**

Dass diese Zeit nicht immer von Harmonie und Entspannung geprägt ist, versteht sich von selbst. Versuchen Sie, Hilfe dort anzunehmen, wo sie Ihnen auch eine Unterstützung ist. Beispielsweise bei Alltagsbesorgungen oder im Haushalt. Hier bleiben Sie entspannter, wenn Sie Fünfe auch mal gerade sein lassen und sich nicht von unerledigten Haushaltsarbeiten unter Druck setzen lassen.

**Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung die Ihnen und Ihrem Kind gut tut und Sie Kraft schöpfen lässt.**

Bei Sorgen und Ängsten um Ihr Kind können Sie das Angebot eine Familienhebamme (Kontaktdaten am Ende dieser Broschüre) in Anspruch nehmen.

### Ihre Partnerschaft

Genau wie sich der Körper durch die Schwangerschaft und Geburt verändert hat, so verändert sich auch die eigene Sexualität. **Lassen Sie sich Zeit, Ihren Körper neu zu spüren und Ihre Partnerschaft den geänderten Umständen anzupassen.** Jede Mutter braucht ihre eigene Zeit, um sich erneut als Frau wahrzunehmen.



## Der BabyBlues

Ihr Baby ist endlich auf der Welt, die Vorfreude war so groß und auf einmal fahren Ihre Gefühle Achterbahn. Sie weinen, fühlen sich leer, überfordert oder einfach - gar nicht glücklich. Dieser sogenannte BabyBlues trifft ca. 50-70% aller Frauen im Wochenbett. Ursächlich ist meist die Hormonumstellung im Zusammenspiel mit unseren eigenen Erwartungen, Ängsten und Wünschen. Er dauert einige Stunden oder höchstens einige Tage an. Körperliche Nähe zu Ihrem Baby kann helfen, diese Symptome schnell zu überwinden. Eine professionelle Hilfe ist normalerweise nicht erforderlich.

In einigen Fällen jedoch bleibt das Stimmungstief, bzw. entwickelt sich, meist schleichend, im Verlauf der ersten zwei Jahre nach der Geburt. Anzeichen sind zum Beispiel andauernde Müdigkeit, Energielosigkeit, ein inneres Leeregefühl und Traurigkeit. Auch ambivalente Gefühle Ihrem Kind gegenüber, Schuldgefühle, übertriebene Ängste oder hohe Reizbarkeit.

Von der Postpartalen Depression (kurz: PPD) sind etwa 10 bis 20% der Mütter und 4% der Väter betroffen. Eine professionelle Unterstützung durch einen Therapeuten ist häufig notwendig, um Sie wieder zu Ihrem „alten Ich“ zu begleiten. Die PPD sollte Ihre Wege, aber auch Ihres Kindes wegen, nicht vernachlässigt werden. Denn, je besser es Ihnen geht, desto besser geht es auch Ihrem Kind.

**Wir würden uns sehr wünschen, dass Sie in belastenden Lebenssituationen Unterstützung suchen und finden.** Bei Ihrem Partner, bei der Familie oder engen Freunden. Gerne können Sie hier auch Ihre Hebamme oder Ihre Ärztin/Arzt um kurzfristigen Rat bitten.

## Hilfreiche Kontakte

Beratung beim Sozialpsychiatrischen Dienst des Landkreises Harburg, Telefon: **04171 - 69 35 17**.  
Und wenn alle Stricke reißen, erreichen Sie den Krisendienst des Psychiatrischen Klinikums in Lüneburg am Wochenende unter der Telefonnummer: **04131 - 60 20 50**.



... wenden Sie sich bitte an die MitarbeiterInnen der Wochenstation, die Ihnen gerne helfen.

- In der Zeit nach der Entlassung ist Ihre Hebamme der ideale Ansprechpartner.
- Zum Austausch mit anderen Müttern möchten wir Ihnen unser Baby/Still-Treffen empfehlen. Die genauen Zeiten finden Sie auf unserer Internetseite unter [www.krankenhaus-winsen.de](http://www.krankenhaus-winsen.de) im Bereich des Kursangebotes der Geburtshilfe.

Auf unserer Homepage unter [www.krankenhaus-winsen.de](http://www.krankenhaus-winsen.de) finden Sie eine Übersicht unserer Kursangebote die wir teilweise gemeinsam mit unserem Partner des Familienzentrum Winsen e.V. ([www.fz-winsen.de](http://www.fz-winsen.de)) anbieten.

Zusätzliche Informationen rund um die Familie:

- **Wellcome – Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt, Diakonisches Werk der ev.-luth. Kirchenkreis Hittfeld und Winsen**

Hamburger Straße 30, 21244 Buchholz  
[www.welcome-online.de](http://www.welcome-online.de)

- **Familienhebammen, Diana von Elling – Koordinatorin der Familienhebammen im Landkreis Harburg**

Telefon 0173 ■ 29 17 748

[familienhebammen@quaeker-haeuser.de](mailto:familienhebammen@quaeker-haeuser.de)

Das Projekt der Familienhebammen ist ein Angebot des Landkreises Harburg in Kooperation mit dem Jugendhilfeträger „Die Quäker-Häuser“.

- **Erziehungsberatung Winsen – Für Eltern und Familie, wenn Sie sich Sorgen um die psychische Entwicklung Ihres Kindes machen oder extreme Belastungen im Familienleben auftreten.**

St.-Barbara-Weg 1, 21423 Winsen

- **Sozialpsychiatrischer Dienst im Landkreis Harburg**

Telefon 04171 ■ 69 35 17

- **Krisendienst des Psychiatrischen Klinikums in Lüneburg am Wochenende**

Telefon 04131 ■ 60 20 50

### Impressum

#### Herausgeber

Krankenhaus Winsen, Winsen/Luhe

#### Redaktion

Johannes Klemm, Frauke Jacob, Anna Peper

#### Stand

Mai 2013

#### Gestaltung

emotivo GmbH, Jesteburg

#### Bildnachweis

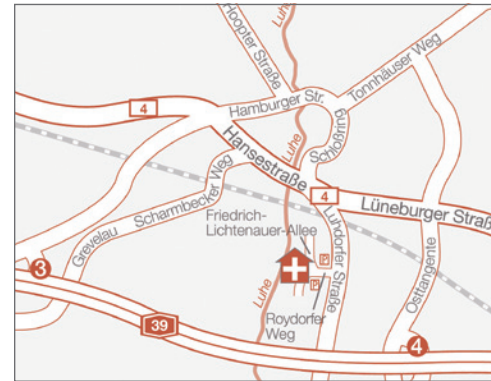
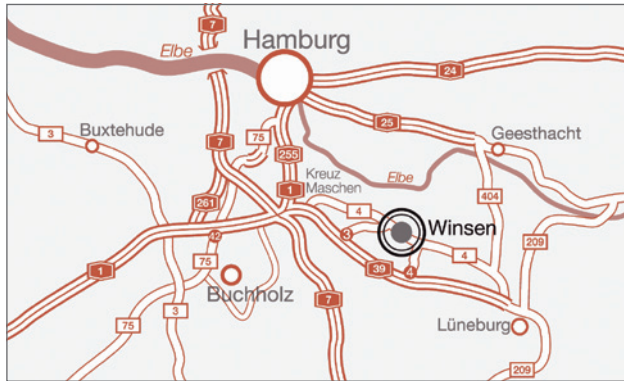
Bilderdatenbank des Krankenhauses Winsen  
Titel, Umschlag Innen, Seite 14: Fotolia

#### Druck

xxxxxxx xxxxxxx

© Krankenhaus Winsen, Mai 2013

# Anfahrt und Kontakt



## Krankenhaus Winsen

Krankenhaus Buchholz und Winsen  
gemeinnützige GmbH  
Friedrich-Lichtenauer-Allee 1  
21423 Winsen/Luhe  
Telefon: 041 71 = 130  
Telefax: 041 71 = 13 40 29



**Mitglied**  
im Verein zur Unterstützung  
der WHO/UNICEF-Initiative  
„Babyfreundliches  
Krankenhaus“ (BFH) e.V.