



Sind Sie vorbereitet für zu Hause?

Mit Ihrem Neugeborenen nach Hause zu kommen ist ein ganz besonderes Erlebnis. Die folgenden Wochen werden Sie und Ihr Baby sich kennen lernen.

Nachfolgend eine Austrittscheckliste, die Ihnen helfen soll, die ersten Tage mit Ihrem Kleinen noch mehr zu geniessen.

Stillen

- Ich kenne die Zeichen eines Milchstaus oder einer Brustentzündung.
- Ich weiss Bescheid über die Massnahmen, um einen Milchstau zu verhindern. Andernfalls melde ich mich bei der Hebamme/Pflegefachfrau oder im Stillambulatorium des Kantonsspitals St.Gallen (siehe Flyer).
- Ich fühle mich sicher beim Ansetzen an die Brust oder beim Schöpfeln.
- Ich kann meine Brustwarzen pflegen.
- Mir ist bewusst, dass sich der Bedarf und das Angebot der Muttermilch stetig anpasst und erkenne es daran, dass mein Kind häufiger Hunger zeigt (siehe Checkliste im Gesundheitsheft «Wird mein Kind satt?»).

- Ich weiss, wie das Abpumpen der Muttermilch funktioniert und wo ich eine Milchpumpe organisieren kann.

Merkblätter

Ich habe erhalten:

- Schöpfeln mit Muttermilch
- Schöpfeln eines Säuglings mit adaptierter Milch
- Gewinnung und Aufbewahren von Muttermilch
- Gebrauch eines Stillhütchens

Säuglingspflege

- Ich weiss, wie ich mein Kind pflege.
- Ich habe Kenntnis davon, dass ich weitere Instruktionen/Beratungen mit meiner nachsorgenden Pflegefachfrau oder Hebamme zu Hause in Anspruch nehmen kann.
- Ich weiss, wie ich meinem Kind ab dem 8. Lebenstag täglich Vitamin D-Tropfen verabreiche.
- Ich weiss, wann der erste Kinderarzttermin stattfindet und bei Bedarf auch früher einen Termin vereinbart werden kann.
- Ich bin informiert, dass der Nabel nur dann mit Alkohol (70%) desinfiziert werden muss, wenn er übel riecht oder nässend aussieht.
- Ich habe Kenntnis vom Angebot der Mütter- und Väterberatung und habe die Kontaktdaten.

Körperliche Umstellung

- Mir ist bewusst, dass durch die hormonelle Umstellung nach der Geburt grosse Gefühlsschwankungen auftreten können.
- Ich weiss, dass ich mich an eine nachsorgende Pflegefachfrau/Hebamme oder einen Arzt wenden kann, wenn die Gefühlsschwankungen für mich und mein Umfeld nicht mehr normal sind. Es besteht das Risiko einer postpartalen Depression.
- Ich bin informiert, dass ich innerhalb der ersten sechs bis acht Wochen nach der Entbindung einen Kontrolltermin bei meinem Frauenarzt vereinbaren soll.
- Ich weiss, ab wann und wo ich meinen Beckenboden trainieren kann.

Nutzen Sie die Gelegenheit, offene Fragen zu klären. Wir nehmen uns gerne die Zeit für Ihre Anliegen. Haben Sie Fragen nach Ihrem Aufenthalt auf dem Wochenbett, wenden Sie sich bitte an Ihre Pflegefachfrau oder Hebamme, die Sie zu Hause betreut.

Meine Fragen/Notizen für die nachsorgende Pflegefachfrau/Hebamme:
