

Persönliche Unterlagen für: _____



Liebe Wöchnerin

Wir, die Frauenklinik Fontana des Kantonsspitals Graubünden heissen Sie bei uns herzlich willkommen.

Es ist uns ein Anliegen, Sie während Ihrem Spitalaufenthalt individuell, persönlich und umfassend zu betreuen und zu begleiten.

Wir haben für Sie eine Mappe zusammengestellt, in der Sie einige Anregungen für sich, Tipps für die Babypflege und auch allgemeine Informationen finden. Diese Mappe dürfen Sie gerne mit nach Hause nehmen.

Bei Fragen dürfen Sie sich gerne jederzeit beim Pflegepersonal melden.
Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in unserer Klinik.

Ihr Behandlungsteam der Frauenklinik Fontana.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Fixpunkte im Wochenbett..... | 4 |
| Anregungen für Sie von A-Z..... | 6 |
| Empfehlungen bei einer Dammverletzung..... | 7 |
| Anregungen zur Pflege Ihres Kindes von A-Z..... | 8 |
| Merkblatt Nabelpflege..... | 10 |
| Hörscreening..... | 11 |
| Beratung/Kurse..... | 12 |
| Notizen..... | 14 |
| Austritt Checkliste..... | 15 |

Fixpunkte im Wochenbett

Besuchszeiten

Mehrbettzimmer

- Partner:in, Kinder oder erste Bezugsperson von 10.00 – 20.00 Uhr im Zimmer
- Allgemeine Besucher von 16.00 – 20.00 Uhr im Zimmer
- Ausserhalb der Besuchszeiten Besuche im Begegnungsraum oder Cafeteria möglich

Einbettzimmer/Familienzimmer

- Für alle Besucher ab 07.00 – 23.00 Uhr im Zimmer

Visite Wochenbett

Allgemein versicherte Wöchnerinnen

- Montag-Freitag ab 13.15 Uhr
- Visite am Wochenende/ Feiertage zwischen 08.00 – 09.00 Uhr

Zusatzversicherte Wöchnerinnen

- Montag-Freitag tägliche Visite
- Visite am Wochenende/ Feiertage ca. 11.15 Uhr

Visite Neugeborenes

- Täglich zwischen Pädiaterteam und Pflorgeteam

Übergabegespräch Pflorgeteam

- Übergabegespräch ab 14.50 Uhr im Patientenzimmer von Tagdienst zum Spätdienst

Austritt

- Nach Rücksprache mit dem Pflorgeteam/ärztlicher Fachperson Geburtshilfe
- Täglich bis 11.00 Uhr (Checkout)

Untersuchungen Frau (erfolgt in der Regel einen Tag vor Austritt)

- Austrittuntersuchung/Gespräch durch ärztliche Fachperson Geburtshilfe
- "Fit für zuhause" Gesprächsrunde täglich 15.30 – 16.00 Uhr im Begegnungsraum. Sie können teilnehmen, wann sie möchten, nicht erst am Tag vor dem Austritt. Bitte bereiten sie sich anhand der Austritts Checkliste vor und bringen sie ihre Fragen mit.

Untersuchungen Kind

- U1: am ersten Tag auf der Station bzw. in den ersten 24 Stunden
- Guthrie Test 72 – 96 Stunden nach der Geburt (siehe Flyer)
- Hörscreening (siehe Informationsblatt)
- U2 durch den Fachärztlichen Dienst der Kinderklinik (Oberarzt/Oberärztin statt. Den genauen Zeitpunkt werden wir Ihnen mitteilen)
- **Wichtige Informationen rund um ihr Kind durch den Fachärztlichen Dienst der Kinderklinik findet am Montag, Mittwoch und Freitag um 11.00 Uhr im Begegnungsraum statt.**

Essenszeiten

- Frühstückbuffet täglich ab 07.30 - 10:00 Uhr im Begegnungsraum
- Mittagessen 11:30 Uhr
- Abendessen 17:30 Uhr

Rückbildung im Wochenbett mit Physiotherapie

- Montag bis Freitag 11.00 – 11.30 Uhr

Fototermin

Möchten Sie ihr Kind für die Babygalerie auf der Homepage des Kantonsspitals Graubünden fotografieren lassen?

**Am Montag, Mittwoch und Freitag
von
14.00 – 14.30 Uhr**

wird im Raum F 4-02 fotografiert.

Bitte kommen Sie mit ihrem Kind und dem ausgefüllten Formular vorbei.

Wir freuen uns auf Sie!

Anregungen für Sie von A-Z

Babyblues

Am vierten oder fünften Tag werden Sie vielleicht von traurigen Verstimmungen überrascht. Diese sind normal und durch die ausgeprägte hormonelle Umstellung nach der Geburt bedingt. Falls dieser Zustand anhält, sich verschlimmert oder erst im Laufe des späteren Wochenbetts auftritt, wenden Sie sich an Ihre ärztliche Fachperson, Hebamme, Pflegefachperson oder Mütter- und Väterberaterin. Müdigkeit, traurige Verstimmung etc. kann verschiedene Ursachen haben.

Blutung/Wochenfluss

Das Wochenbett dauert 6 – 8 Wochen. Der Wochenfluss (Lochialfluss) ist ein Prozess der Wundheilung, der unabhängig von der Entbindungsart in den ersten Tagen ähnlich stark wie eine Menstruation sein kann. Tag für Tag wird die Blutung schwächer und der Wochenfluss kann sich von Rot zu Braun und dann zu Weisslich verändern.

Eltern-Sein

Die Geburt eines Kindes bringt grosse Veränderungen mit sich. Geben Sie sich viel Zeit um sich in ihrer neuen Rolle als Eltern/Partner zu finden. Geniessen Sie diese Zeit, sie ist sehr intensiv und bringt viele Herausforderungen, aber auch wunderbare Augenblicke mit sich.

Ernährung

- Ausgewogene, vielseitige Ernährung (Früchte/Gemüse). Es ist keine spezielle Ernährung im Wochenbett notwendig
- Sie können alle Nahrungsmittel zu sich nehmen, die Sie bisher gut vertragen haben
- Genügend trinken (zusätzlich 1 Glas pro Stillmahlzeit)
- Es besteht ein Mehrbedarf an Kalorien
- Kein übermässiger Genuss von koffeinhaltigen Getränken (ca.300 mg pro Tag)
- Kein Alkohol
- Kein Salbeitee oder Pfefferminztee, wirkt abstillend
- Für spezielle Informationen wenden sie sich bitte an die Still- oder Ernährungsfachperson
- Die Einnahme von Medikamenten sollte immer mit Ihrer ärztlichen Fachperson besprochen werden
- Ob zusätzliches Einnehmen von Vitaminen/Eisenpräparaten bei Ihnen notwendig ist, besprechen Sie mit Ihrer ärztlichen Fachperson

Fieber

Bei hohem Fieber über 38.5°C melden Sie sich bei Ihrer ärztlichen Fachperson.

Milcheinschuss

Am 2.-4.Tag nach der Geburt setzt der Milcheinschuss ein. Die Brüste schwellen aufgrund vermehrter Zirkulation des Blutes und der Lymphflüssigkeit an. Dies geht mit einem Spannungsgefühl, Empfindlichkeit, Venenzeichnung, Zunahme der Grösse und Festigkeit der Brust einher und wird von den Frauen zum Teil als schmerzhaft empfunden.

Überforderung

Sind Sie müde und erschöpft und immer mehr auch verzweifelt und frustriert? Wenn Sie das Gefühl bekommen die Lage nicht mehr im Griff zu haben und sich davor fürchten, dass es zu einer Eskalation kommen könnte, suchen Sie unbedingt das Gespräch mit ihnen nahestehenden Personen und/oder einer Fachperson.

Verhütung

Stillen ist kein ausreichender Verhütungsschutz. Unsere ärztliche Fachperson Geburtshilfe wird Sie bei ihrer Austrittsuntersuchung ausführlich informieren.

Empfehlungen bei einer Dammverletzung

Ist es bei der Geburt Ihres Kindes zu einer Verletzung im Dammbereich (Dammschnitt - oder Riss, Scheidenriss, Verletzungen oder Schürfungen der kleinen Schamlippen) gekommen, zeigen Dammverletzungen sehr gute rasche Heilungsverläufe. Sie können den Heilungsprozess mit unten aufgeführten einfachen Massnahmen fördern und unterstützen.

Allgemeine Empfehlungen

- Sitzen Sie wenig, solange die Naht schmerzt oder nur auf einer weichen Unterlage
- Bevorzugen Sie das Stillen im Liegen
- Vermeiden Sie das Sitzen im Schneidersitz
- Verwenden Sie als Unterlage ein weiches Kissen, **keinen** Sitzring
- Verwenden Sie **keine** Binden mit Plastik an der Unterseite (Infektionsgefahr). Wechseln Sie die Binden mindestens nach jedem Toilettengang
- Lassen Sie täglich ca. 30 min Luft an die Naht. (Liegen auf einer Unterlage im Bett).

Schmerzen

Solange Sie es als angenehm empfinden, spülen Sie nach dem Toilettengang den Intimbereich ab. Falls Sie nach Austritt noch Schmerzmittel benötigen, wenden Sie diese gemäss Verordnung der ärztlichen Fachperson an.

Nehmen die Schmerzen nicht kontinuierlich ab, oder sogar zu, wenden Sie sich an Ihre ärztliche Fachperson oder an Ihre nachbetreuende Hebamme/Pflegefachperson.

Sitzbad

Ein Sitzbad wirkt angenehm entspannend, reinigt und lindert den Juckreiz, den viele Frauen während der Wundheilung verspüren. Das Sitzbad sollte erst nach dem 10. Wochenbetttag angewendet werden. Baden erst nach 4 Wochen.

Machen Sie ein Sitzbad in einem Bidet, einer Waschschiüssel auf dem WC oder in einer sauberen Badewanne. Ihre Brust darf nicht mit dem Sitzbadwasser in Kontakt kommen. Die Wassertemperatur sollte anfangs lauwarm (30-32°C) später ca. körperwarm (37°C) sein und das Sitzbad soll ca. 10 min. dauern. Als Zusätze eignen sich Lavendel oder Meersalz.

Nachbehandlung

Möglicherweise spüren Sie noch einige Wochen ein taubes Gefühl im Nahtbereich oder Schmerzen am Scheidenausgang. Diese Empfindungen sind unangenehm, sollten aber im Abschluss an die Wundheilung (bis ca. 12 Wochen) verschwinden.

Hilfreich kann nach Abschluss der Wundheilung ein Einreiben mit Vitamin-E-haltigem-Öl oder Salbe sein (Johanniskrautöl, Calendulasalbe, Dammmassageöl aus der Geburtsvorbereitung usw.). Selten bleibt eine Restempfindlichkeit bestehen.

In der Nachkontrolle (in der Regel 6 Wochen nach der Geburt oder nach Empfehlung des Arztes) bei Ihrem behandelnden Arzt wird auch die Dammverletzung nochmals beurteilt. Sprechen Sie mit ihm über allfällige Beschwerden.

Die Fäden der Damмнаht lösen sich von selber auf und müssen nicht entfernt werden.

Anregungen zur Pflege Ihres Kindes von A-Z

Augen

- Wenn die Augen verklebt sind, mit reichlich handwarmem Wasser von aussen zur Nase hin auswischen
- Für jedes Auge einen frischen Watte- oder Gazetupfer verwenden
- Bei geröteten, geschwollenen oder stark fliessenden Augen wenden Sie sich an eine ärztliche Fachperson

Ausscheidung/Wickeln

Lassen Sie Ihr Kind niemals unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch

- Verbinden Sie das Wickeln mit den Mahlzeiten
- Urin: 4 bis 6 nasse Windeln pro Tag
- Stuhl - gestillte Kinder: Stuhlgang meist recht flüssig, flockig, gelbe Farbe. Im 1. Lebensmonat 3-5x täglich, ab dem 2. Lebensmonat individuell, 1x täglich bis 1x pro Woche ist normal
Stuhl – mit Säuglingsnahrung ernährte Kinder: ca. 1x pro Tag

Baden oder Waschen

- Bei Bedarf, maximal 2x pro Woche
- Möglichst ohne Badezusätze, bei trockener Haut Ölbad möglich (z.B. Sonnenblumenöl)
- Temperatur des Wassers 37°C, Raumtemperatur 20-22 °C
- Empfehlung: Baden Sie ihr Kind das erste Mal in Ruhe zuhause zusammen mit ihrer nachbetreuenden Hebamme

Bauchschmerzen

Besonders in den ersten drei Lebensmonaten werden die Säuglinge oft von Koliken geplagt, deren Ursachen vielfältig sein können. Wichtig ist, dass Sie versuchen Ruhe zu bewahren, fordern Sie ev. Unterstützung an oder wenden Sie sich an eine Fachperson

Unterstützende Massnahmen:

- Tragen im Fliegergriff oder im Tragetuch
- Bauchmassage im Uhrzeigersinn
- Warme Kompresse auf den Bauch (**nicht zu heiss, Achtung vor Verbrennungen**) oder „Chriesisteisäckli“ (Kirschkernkissen), **Temperatur unbedingt vor der Anwendung auf eigenem Unterarm Innenseite kontrollieren!**
- Warmes Bad (37°)

Ernährung

- Muttermilch nach Bedürfnis des Kindes, 6-12 Mahlzeiten/Tag
- Bei Schoppennahrung informieren Sie sich anhand der Packungsbeilage ihres ausgewählten Produktes über die Wasser- und Pulvermenge die Sie benötigen. Die Zubereitung besprechen wir mit Ihnen an ihrem Austrittsgespräch
- Gewichtskontrolle durch nachbetreuende Fachpersonen

Flasche/Nuggi/Stillhilfsmittel

- Vor Erstgebrauch gemäss Empfehlung des Herstellers
- Nach jedem Gebrauch mit kaltem Wasser und wenig Spülmittel ausspülen und mit heissem Wasser gut nachspülen

Kleiden

- Der Aussentemperatur angepasst
- Siehe Rubrik Temperatur

Lage

- Zum Schlafen: immer Rückenlage, ausser wenn es aus medizinischen Gründen mit dem Pädriater:in anders besprochen wurde
- Wenn das Baby wach und unter Aufsicht ist, soll es auch mal auf dem Bauch liegen

Nägel

- Nägel bis zum ersten Schneiden täglich mit einem rein pflanzlichen Öl einmassieren
- Nägel die ersten vier bis sechs Wochen nicht schneiden. Später klappt das Nägel schneiden am besten nach einer Mahlzeit, wenn das Kind ruhig ist oder schläft, zu zweit ev. beim ersten Mal mit Unterstützung einer Fachperson

Nase

- Reinigung: mit Watteröllchen und Wasser (keine Wattestäbchen)
- Bei verstopfter Nase: 1 Tropfen physiologische Kochsalzlösung (NaCl 0.9%, in Apotheken erhältlich) in jedes Nasenloch

Ohren

- Reinigung: mit kleiner sauberer Gazewindel Ohrmuschel abwischen und nach dem Baden gut trocknen (keine Wattestäbchen)

Schlaf

- Neugeborene schlafen im Durchschnitt 12-18 Std. über den Tag und die Nacht verteilt
- Der Schlafbedarf und Rhythmus eines Neugeborenen ist sehr individuell
- Das Erwerben eines regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus ist ein allmählicher Reifungs- und Lernvorgang, der sich mit der Zeit entwickelt und bei jedem Kind unterschiedlich lange dauert

Tragehilfen/Tragetuch

- Tragetuch ab sofort möglich
- Tragehilfen: auf Herstellerbeschreibung achten
- Generell auf warme Füsse und Beine achten

Spaziergang

- Sofort möglich
- Kopfbedeckung bei Sonne und Zugluft
- Mütze, Handschuhe und warme Kleider bei kaltem Wetter
- Keine direkte Sonnenbestrahlung
- Sonnenschutzcreme oder Blocker speziell für Babys (in Apotheken erhältlich)

Temperatur

- Besteht Unsicherheit, ob es dem Kind warm oder kalt ist, kann die Temperatur mit der Hand im Nacken des Kindes kontrolliert werden, Hände und Füsse sind meist leicht kühl
- Bei Unsicherheit, mit Thermometer messen: Normaltemperatur: 36,5 bis 37,5°C im After (Darm) gemessen, > 37,5°C leichter kleiden, < 36,5°C wärmere Kleidung und Mützchen, nach 1Std. Temperatur nachkontrollieren

Vitamine

- Nach Verordnung des Pädriaters:in

Weinen/Schreien

Weinen kann ganz verschiedene Ursachen haben und ist ein Ausdrucksmittel Ihres Kindes. Mit der Zeit lernen Sie verschiedene Arten des Weinens zu unterscheiden:

- Hunger
- Bedürfnis nach Geborgenheit/Nähe, Unwohlsein, Schmerzen

Merkblatt Nabelpflege

Wenn die Nabelschnur nach der Geburt durchtrennt wird, bleibt ein kleiner Nabelschnurrest bestehen. Im Normalfall fällt dieser in den ersten 10-14 Lebenstagen ihres Kindes ab. Auf der Wochenbettstation wurden Sie in die trockene Nabelpflege eingeführt. Ziel der Nabelpflege ist eine komplikationslose Wundheilung und ein Verhindern einer Nabelinfektion. Bei der trockenen Nabelpflege kommt es häufig zu fauligem Geruch und Absonderungen aus dem Nabel. Diese bakterielle Besiedelung des Nabels ist für die Wundheilung notwendig. Eine tägliche Desinfektion des Nabels bei normalem Wundheilungsverlauf empfehlen wir nicht.

Wird bei Ihrem Kind eine andere Nabelpflege empfohlen, werden Sie durch den fachärztlichen Dienst der Kinderklinik entsprechend informiert.

Vorgehen bei der Nabelpflege

- Vor jeder Berührung des Nabels die Hände waschen
- Die Nabelklemme wird von der Pflegefachfrau/Hebamme entfernt, sobald der Nabelschnurrest trocken ist. **Ein Gazetupfer ist im Anschluss nicht mehr notwendig**
- Bei Verschmutzung Nabel mit sauberem Wasser aus dem Wasserhahn und Wattestäbli/Kompresse säubern und anschliessend mit einem Wattestäbli trocknen
- Nach jedem Bad Nabel mit einem Wattestäbli gut trocknen
- Windel so verschliessen, dass sie nicht am Nabelstumpf scheuert
- Versuchen Sie nicht den Nabelstumpf „abzuziehen“, auch wenn er nur noch wenig auf dem Nabel sitzt

Nabelpflege nach Abfallen des Nabelschnurrestes

Nach dem Abfallen des Nabels ist der Nabelgrund oft noch für ein paar Tage schmierig oder es bildet sich eine Kruste. Solange die Umgebung des Nabels nicht geschwollen oder gerötet ist, ist das normal.

Spreizen Sie den Nabel nach jedem Bad oder Nasswerden und trocknen Sie den Nabelgrund mit einem Wattestäbli. Bei schmierigem Nabelgrund mit sauberem Wasser und Wattestäbli/Kompresse reinigen und anschliessend mit einem trockenen Wattestäbli gut trocknen. Manchmal bildet sich am Nabelgrund ein rotes Knötchen. Es geht von der Stelle aus, an der die Nabelschnur befestigt war. An der Wundfläche hat sich eine Hautwucherung gebildet, welche in der Fachsprache Nabelgranulom genannt wird. Oft bildet es sich von selbst zurück oder wird bei Bedarf fachgerecht versorgt.

Weitere Empfehlungen

- Wir empfehlen zur Überprüfung des Wundheilungsverlaufs und bei Unsicherheiten eine Fachperson beizuziehen
- Häufig Luft an die Babyhaut lassen und für entsprechende Wärmezufuhr sorgen

Wenden sie sich an eine Fachperson bei:

- Rötung oder Schwellung der Haut rund um den Nabel
- Bei Schmerzen des Kindes
- Bei anhaltendem, starken Nässen des Nabels
- Falls sie den Verdacht eines Nabelgranuloms haben

Hörscreening

Ein bis zwei Kinder pro 1000 Geburten werden mit einer beidseitigen Hörstörung geboren. Relevante Hörstörungen sind nicht immer sofort erkennbar und das Neugeborene zeigt im Allgemeinen keine besonderen Merkmale. Die Säuglinge verhalten sich vor allem am Anfang normal. Die angeborene Schwerhörigkeit ist deshalb nicht offensichtlich und sie wird ohne besondere Untersuchung oft erst Jahre später wegen mangelnder Sprachentwicklung entdeckt.

Gerne möchten wir auch Ihnen die Gelegenheit geben, bei Ihrem Kind diese Untersuchung durchzuführen. Es handelt sich dabei um einen Hörtest, welcher ca. 5 Minuten dauert und beim ruhigen oder schlafenden Kind problemlos durchgeführt werden kann.

Sollte es nicht möglich sein, diese Untersuchung während ihres Aufenthaltes in der Frauenklinik Fontana durchzuführen oder sollte eine Nachkontrolle erforderlich sein, kann diese anschliessend ambulant in den nächsten 2 Monaten in der ORL-Klinik am Standort Kantonsspital nachgeholt werden. In diesem Fall bitten wir Sie, sich telefonisch mit dem Sekretariat ORL, Tel. Nr. 081 256 61 97, in Verbindung zu setzen.

Beratung/Kurse

Elternberatung Graubünden

- Die Elternberatung ist ein familienunterstützendes Angebot und die erste Anlaufstelle für Fragen aller Art im Bereich der Frühen Förderung, von Geburt bis fünf Jahre. Die Elternberatung ist freiwillig, kostenlos und vertraulich und wird vom Gesundheitsamt Graubünden unterstützt.

Stillberatung

Siehe beiliegender Flyer

Nachbetreuende Hebamme/Pflegefachperson

- Während 56 Tagen nach der Geburt kann die Hebamme/Pflegefachperson nach Frühgeburt, Mehrlingsgeburt, bei Erstgebärenden und nach einem Kaiserschnitt 16 Hausbesuche und in allen übrigen Situationen 10 Hausbesuche durchführen. Die Kosten sind durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung gedeckt.
- Sie organisieren die Nachbetreuung der Hebamme/ Pflegefachperson selbstständig. Auf Seite 13 finden Sie die Internetadressen für die Nachbetreuung.

Babymassage

- Beginn ab der ersten Lebenswoche möglich

Rückbildungskurs

- Ab ca. 6 bis 8 Wochen nach der Geburt wird der Rückbildungskurs empfohlen (siehe Flyer Physiotherapie)
- Urininkontinenz, Stuhlinkontinenz, Schwierigkeiten beim Wasserlassen und Stuhlgang, Senkungsbeschwerden, Schmerzen im Beckenbereich und Rückenschmerzen sind Indikationen für die Physiotherapie/ Beckenbodenrehabilitation. Für diese Problematik bieten wir individuell auf ärztliche Verordnung ambulante Physiotherapie an.
- Info Frau Veerle Exelmans, Teamleiterin Physiotherapie. Telefon: 081/254 82 20

Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung Graubünden Adebar

- Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur
Telefon: 081/ 250 34 38

Notfall Kind/dringende Konsultationen für Ihr Kind

1. Ansprechperson ist Ihr Pädiater:in
2. Beratungstelefon für Kindernotfälle: 0900 25 66 11
3. bei Notfällen am Wochenende, nachts oder an Feiertagen:
Kantonsspital Graubünden Kinderklinik, Loestrasse 170, 7000 Chur
Telefon: 081/ 256 61 11 siehe S.13

GEBURTSHILFE

wichtige Anlaufstellen vor und nach der Geburt



Notfall Frau

Frauenklinik Fontana

Tel. 081 254 81 11 (oder ihren betreuenden Gynäkologen)

Stillambulatorium der Frauenklinik Fontana

Ambulante Stillberatung in der Schwangerschaft und Stillzeit

Tel. 081 254 82 35 (Di/Mi/Fr 15.00 – 15.30 Uhr)

Hebammensprechstunde der Frauenklinik Fontana

Begleitung, Beratung und Schwangerschaftskontrollen

Tel. 081 254 84 00

Notfall Kind:

Beratungstel. 0900 25 66 11 (3.23 CHF/Min.ab Beratungsbeginn)

Prepaid- Kd. 0900 25 66 12 (3.12 CHF/Min. durchgehend)

www.ksgr.ch



Die Elternberatung ist ein familienunterstützendes Angebot und die erste Anlaufstelle für Fragen aller Art im Bereich der Frühen Förderung, von Geburt bis fünf Jahre. Die Elternberatung ist freiwillig, kostenlos und vertraulich und wird vom Gesundheitsamt Graubünden unterstützt

www.ksgr.ch/elternberatung



Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung Graubünden
Beratungsstelle für Familienplanung, Sexualität, Schwangerschaft und Partnerschaft Graubünden

www.adebar-gr.ch



Fachgruppe für freipraktizierende Hebammen Graubünden

Ambulante Betreuung rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillen

www.ostschweizer-hebamme.ch



Ambulante Wochenbettbetreuung durch Fachpersonal
(Pflegefachfrauen, Hebammen und Stillberaterinnen)

www.wochenbettbetreuung.ch

Austritt Checkliste

| | JA | Brauche Information/ Beratung |
|--|--------------------------|-------------------------------------|
| Stillen | | |
| Ich kann mein Kind in einer Stillposition korrekt ansetzen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kenne mehrere Stillpositionen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kenne die Brustmassage | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich weiss was ich bei wunden Brustwarzen anwenden kann | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich weiss, wenn mein Kind gestillt werden will und kenne seine frühen Hungerzeichen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich erkenne, dass mein Kind genügend Milch bekommt | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kind | | |
| Ich weiss wie ich Schoppennahrung (Säuglingsnahrung) zubereite | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kenne mehrere Möglichkeiten wie ich mein Kind beruhigen kann | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich fühle mich beim Wickeln meines Kindes sicher | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kenne den Abheilungsprozess des Nabels meines Kindes und weiss, bei welchen Veränderungen ich den Rat einer Fachperson einholen soll | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kenne die physiologische Ausscheidung meines Kindes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kenne den zeitlichen Rahmen der weiteren fachärztlichen Kontrolle | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rolle als Mutter/ Vater/ Eltern | | |
| Ich weiss wie ich der ersten Zeit zuhause für mich/uns Zeit und Ruhe finden kann und was mir/uns gut tut | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich weiss wo ich Hilfe von aussen (Familie, Freunde, Nachbarn, Fachperson) holen kann | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kenne Symptome, bei denen ich mich bei Fachpersonen melden muss | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich kenne den Heilungsprozess meiner Geburtsverletzungen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |