

Beachten Sie außerdem unsere Empfehlungen für die richtige **Schlafumgebung** (siehe Bild):

- Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen auf den Rücken.
- Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen in einen Schlafsack. Benutzen Sie keine Kissen.
- Legen Sie Ihr Kind tagsüber, solange es wach ist und Sie es gut beobachten können, regelmäßig für kurze Zeit auf den Bauch, um die motorische Entwicklung zu fördern und einer einseitigen Abflachung des Hinterkopfes vorzubeugen.
- Wickeln Sie Ihr Kind zum Schlafen nicht fest ein.
- Lassen Sie Ihr Kind bei Ihnen im Zimmer, aber im eigenen Bett schlafen. Benutzen Sie dabei eine feste und horizontale (d.h. keine schräge) Unterlage.
- Vermeiden Sie Überwärmung: Eine normale Raumtemperatur ist ausreichend. Im Zweifel fühlen Sie zwischen den Schulterblättern, dort sollte sich die Haut ihres Kindes weder verschwitzt noch zu kühl anfühlen.
- Stillen Sie Ihr Baby so lange wie möglich und achten Sie beim Stillen darauf, dass die Nase immer frei ist und Ihr Kind gut Luft bekommt.
- Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung.
- Der Schnuller hat beim Einschlafen einen schützenden Effekt gegen den plötzlichen Kindstod (SIDS). Insbesondere bei nicht gestillten Kindern sollte er daher großzügig zu jedem Schlaf angeboten werden.
- Bei gestillten Kindern kann ein Schnuller in den ersten Lebenstagen die ausreichende Milchbildung beeinträchtigen. Daher ist es sinnvoll, den Schnuller erst nach vollständig etablierter Milchbildung zum Einschlafen anzubieten, d.h. sobald Ihr Kind gut an Gewicht zunimmt. Die Zeit bis das Stillen gut etabliert ist, kann unterschiedlich sein.

Im Wachzustand kann Ihr Kind ruhig auf den Bauch gelegt werden, um seine motorische Entwicklung zu fördern. Dann müssen Sie es aber beobachten und dafür sorgen, dass es in dieser Lage nicht einschläft.



<https://t1p.de/Neugeborenenbetreuung>



Universitätsklinik für
Kinder- und Jugendmedizin

*Ich halte Dich sanft
und träuum' vor mich hin
und hoffe, Du fühlst es,
wie glücklich ich bin.*

Die erste Zeit zu Hause

für



**Klinik für Kinder-
und Jugendmedizin**
Universitätsklinikum
Tübingen

Abteilung Neonatologie
Calwerstraße 7, 72076 Tübingen
neonatologie@med.uni-tuebingen.de

© Universitätsklinikum Tübingen 06/2023
Fotos: Verena Müller; Mirja Quante



Universitätsklinikum
Tübingen

Wir gratulieren Ihnen herzlich zu Ihrem Nachwuchs und freuen uns mit Ihnen über die Entlassung nach Hause. Anbei noch einige Tipps, die Ihnen die erste Zeit zu Hause erleichtern sollen:

- Ihre Muttermilch ist optimal an die Bedürfnisse Ihres Kindes angepasst und bietet Ihnen und Ihrem Kind zahlreiche Vorteile. Ausgehend vom Bedarf Ihres Kindes sollten Sie Ihr Kind in den ersten Wochen 8-12 mal und häufiger in 24 Stunden anlegen.
- Sollten allergische Erkrankungen, Heuschnupfen und Asthma oder Neurodermitis in Ihrer Familie vorkommen, ist es besonders wichtig die ersten 4-6 Monate ausschließlich zu stillen. Sollte dies nicht möglich sein, beraten wir Sie gerne.
- Auch mit der Flasche ernährte Kinder profitieren vom engen Körperkontakt und benötigen anfangs 8-12 Mahlzeiten in 24 Stunden. Die Trinkmenge der Mahlzeit richtet sich nach dem Bedarf des Kindes.
- Geben Sie Ihrem Kind ab dem 10. Lebenstag täglich 1 Tablette, die Vitamin D und Florid enthält. Sie erhalten das erste Rezept hierfür bei der U2, alle weiteren bei Ihrem/Ihrer Kinderarzt/Kinderärztin.
- Am 2. oder 3. Lebenstag nehmen wir bei Ihrem Kind einige Tropfen Blut für die Früherkennung von behandelbaren Stoffwechselerkrankungen (Neugeborenen-screening) ab. Sollten Sie früher nach Hause gehen, übernimmt das Ihre Hebamme oder Ihr/Ihre Kinderarzt/Kinderärztin nach Terminabsprache.

- Sollte Ihr Kind zur Kontrolle der Gelbsucht nochmals bei uns vorgestellt werden müssen, kommen Sie bitte in den für Sie zuständigen Bereich. Hierzu erhalten Sie eine separate Information.
- Sie werden in der Einschätzung Ihres Kindes schnell sicher. Wenn Ihrer Meinung nach Ihr Kind in den ersten Monaten krank wird, das heißt schlapp ist, schlechter trinkt oder anders aussieht als sonst, suchen Sie bitte umgehend Ihren/Ihre Kinderärztin oder eine Kinderklinik auf. Es kann sich dabei z.B. um eine Infektion handeln, die ggf. rasch behandelt werden muss. Ihr Kind braucht dabei kein Fieber zu haben, es könnte sogar eine zu niedrige Körpertemperatur ($<36,5\text{ }^{\circ}\text{C}$) gemessen werden.

- Wenn das Hörscreening bei Ihrem Kind nicht durchgeführt werden konnte oder eine Kontrolluntersuchung notwendig ist, können Sie sich jeden Dienstag und Donnerstag von 18.30 Uhr bis 19.00 Uhr ohne Voranmeldung an der Pforte der Frauenklinik melden.
- Melden Sie Ihr Kind zu den weiteren Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt/Kinderärztin an. Die empfohlenen Impfungen sollten bei Ihrem/Ihrer Kinderarzt/Kinderärztin zeitgerecht durchgeführt werden.
- Wir empfehlen Ihnen, das Angebot einer ambulanten Hebammenbetreuung wahrzunehmen.

