

Muttermilch



Sie haben die Milch frisch abgepumpt? Und Sie geben Ihrem Baby die Milch nach spätestens 4 Stunden? Dann müssen Sie die Milch nicht kühl stellen.

Kühlen

Stellen Sie die Milch sofort nach dem Abpumpen ganz hinten in den Kühlschrank, wo es kälter ist. Stellen Sie die Milch nicht ins Türfach. Die Milch hält sich bis zu 3 Tagen.

Sie wollen frische Muttermilch mit gekühlter Milch mischen? Dann müssen Sie die frische Milch zuerst kühlen. Im Tiefkühler hält sich Muttermilch bis zu 6 Monaten.

Aufwärmen

Tauen Sie gefrorene Milch zuerst im Kühlschrank auf, zum Beispiel über Nacht. Wärmen Sie die gekühlte Milch im Wasserbad oder im Babyflaschenwärmer auf. Die Milch soll körperwarm werden. Danach müssen Sie die Milch sofort Ihrem Baby geben. Sie dürfen die Milch nicht wieder aufwärmen. Nach spätestens 2 Stunden müssen Sie die Milch weggessen.

Darin bewahren Sie Muttermilch auf:

- In Flaschen oder Behältern aus Glas, die Sie verschliessen können.
- In Beuteln für Muttermilch, die Sie danach wegwerfen können.
- In Behältern aus Polypropylen. Polypropylen ist ein Kunststoff, die Abkürzung dafür ist PP.
- Verwenden Sie keine Behälter aus giftigem Polycarbonat.

Pulvermilch



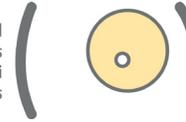
Bewahren Sie Milchpulver trocken und nicht im Kühlschrank auf. Den Behälter gut verschliessen. In der Schweiz können Sie Pulvermilch mit Leitungswasser zubereiten. Sie müssen das Wasser nicht abkochen. Lassen sie das Wasser 15 Sekunden laufen oder bis es kalt aus der Leitung kommt. Erwärmen Sie das Wasser, bis es körperwarm ist. Körperwarm sind etwa 37 Grad. Auf der Packung der Pulvermilch steht, wieviel Wasser und wieviel Pulver es braucht. Giessen Sie das Wasser in die Babyflasche. Dann schütten Sie das Pulver dazu. Schütteln Sie die Babyflasche gut. Prüfen Sie die Temperatur mit dem Küchenthermometer. Oder Sie geben ein paar Tropfen auf die Innenseite von Ihrem Handgelenk. Dort spüren Sie, wie warm die Milch ist.

Wichtig: Bereiten Sie die Pulvermilch immer frisch zu. Sie verbrauchen nicht die ganze Milch? Dann müssen Sie den Rest weggessen.

Dieses Merkblatt wurde im Oktober 2021 von Familystart Zürich in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Hebammenverband SHV und einer Fachexpertin für Infektionsprävention entwickelt und im Oktober 2024 überprüft. www.familystart-zh.ch

© 2024 Familystart Zürich und Schweizerischer Hebammenverband (SHV). Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte sind vorbehalten. Dieses Dokument ist nur für den internen Gebrauch bestimmt. Für alle Verwendungen, insbesondere Sendung, Bearbeitung und Vervielfältigung bedarf es einer speziellen schriftlichen Bewilligung von Familystart Zürich sowie des SHV, soweit kein Vertrag besteht. Zuwiderhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

Schweizerischer Hebammenverband
Fédération suisse des sages-femmes
Federazione svizzera delle levatrici
Federaziun svizra da las spendreras



FAMILY
START
ZÜRICH

Merkblatt für Familien

Hygiene zuhause nach der Geburt



Achten Sie allgemein darauf



Waschen Sie sich regelmässig die Hände mit Seife und warmem Wasser. Besuch darf nicht krank oder erkältet sein.

Wäsche waschen



Sie können die Kleider von Ihrem Baby zusammen mit Ihrer Wäsche waschen. Waschen Sie die Wäsche bei 30 bis 60 Grad. Benutzen Sie Waschpulver und kein flüssiges Waschmittel. Waschpulver reduziert Keime besser. Benutzen Sie kein Kurzprogramm und kein Spar-Programm.

Pflege der Frau während dem Wochenfluss



Unterhosen und Einlagen

Benutzen Sie Unterhosen aus Baumwolle.
Benutzen Sie Einlagen aus Baumwolle ohne Plastik.
Benutzen Sie keine Tampons.

Auf dem WC

Waschen Sie Ihren Intimbereich mit Wasser.
Wechseln Sie jedes Mal Ihre Binde.

Baden

Sie können zuhause in der Badewanne baden.
Baden Sie nicht im Schwimmbad oder im See.

Pflege von Ihrem Baby



Waschen

Waschen Sie Ihr Baby jeden Tag mit lauwarmem Wasser.
Es genügt, wenn Sie Ihr Baby einmal in der Woche baden.

Wickeln

Reinigen Sie Ihr Baby mit lauwarmem Wasser und trockenen Tüchern.
Werfen Sie die Tücher danach weg.

Pflege vom Nabel

Reinigen Sie den Nabel, wie es Ihnen die Hebamme oder die Ärztin gezeigt hat.

Darauf müssen Sie achten:

- Der Nabel muss trocken sein.
- Reinigen Sie den Nabel mit Wasser wenn er schmutzig ist.
- Danach trocknen Sie den Nabel mit einer Kompresse von unten nach oben.
- Die Windel darf den Nabel nicht bedecken.

Saubere Baby-Sachen

Sie müssen die Sachen für Ihr Baby regelmässig mit Wasser und Seife reinigen.
Zum Beispiel: Baby-Badewanne, Kamm, Wickelunterlage.

Stillen



Waschen Sie sich vor dem Stillen die Hände.
Wechseln Sie nasse Einlagen in Ihrem BH aus.

So reinigen Sie Hilfsmittel zum Stillen

Benutzen Sie Hilfsmittel zum Stillen?
Zum Beispiel: Stillhütchen oder Former für die Brustwarzen. Dann waschen Sie die Hilfsmittel jedes mal nach dem Stillen mit warmem Wasser und Spülmittel oder in der Geschirrspülmaschine.

So sterilisieren Sie Hilfsmittel zum Stillen

Sterilisieren heisst: Sie kochen die Teile mindestens 5 Minuten in Wasser.
Normal können Sie die Hilfsmittel 2 mal pro Woche sterilisieren.

Dann müssen Sie die Hilfsmittel jeden Tag sterilisieren:

- Ihre Brustwarzen sind wund.
- Sie haben Soor. Soor ist eine Infektion mit einem Pilz.
- Ihr Baby ist frühgeboren.
- Ihr Baby ist krank.
- Sie sind krank.

Babyflaschen und Nuggi/Schnuller reinigen



Reinigen Sie die Babyflasche mit einer Flaschenbürste.
Reinigen und sterilisieren Sie die Babyflaschen genauso wie Hilfsmittel zum Stillen. Schauen Sie unter «Stillen».

Milch abpumpen



Waschen Sie sich die Hände, bevor Sie Milch abpumpen.

Diese Teile von der Milchpumpe müssen Sie reinigen:

- Alle Teile, an denen Muttermilch ist.
- Alle Teile, die Kontakt mit Ihrer Haut hatten.

So reinigen Sie die Milchpumpe

Reinigen und sterilisieren Sie die Milchpumpe genauso wie Hilfsmittel zum Stillen. Schauen Sie unter «Stillen».