

NeoPass®
„Bestens versorgt v on Anfang an!“

**Eltern-Coaching:
Frühchenschule Modul 1**




Kinderklinik Dritter Orden Passau

neopass@kinderklinik-passau.de


Inhalt Teil 1 - Elterncoaching


- Grundausstattung
- Mobilität
- Ernährung
- Medikamente
- Schlaf und sichere Schlafumgebung
- Wann zum Arzt



Fit für zu hause – aber wann?


- Die Natur hat sich 40 SSW ausgedacht, die ein Kind benötigt, um zu „reifen“
- Zunehmend ist es aber möglich, Kinder bis zu 4 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin zu entlassen
- In den letzten 5-7 Tagen hat Ihr Kind keine längeren Atempausen mit Verlangsamung des Herzschlages mehr
- Ihr Kind kann ohne Wärmebett oder Inkubator die Körpertemperatur stabil halten
- Ihr Kind kann selbständig die Mengen trinken, die es benötigt, um normal an Gewicht zuzunehmen
- In der Regel hat Ihr Kind dann ein Gewicht von ca. 2000 g erreicht
- Ihr Kind kann selbständig die Mengen trinken, die es benötigt, um normal an Gewicht zuzunehmen - In der Regel hat Ihr Kind dann ein Gewicht von ca. 2000 g erreicht
- **ABER DAS WICHTIGSTE:** Sie fühlen sich sicher in der Versorgung
- ... zu Hause ist alles für die gemeinsame Familie vorbereitet!!



Mobil nach und zu hause... 


- Babylieschale nach ECE R44/03 oder 44/04 fürs Auto
- Rückwärtsfahrpflicht in Deutschland bis 9 kg
- Sitzverkleinerer für Ihr Kind!
- Am besten Rücksitz hinter Beifahrer
- Wenn Beifahrersitz Airbag abschalten

neopass@kinderklinik-passau.de 4

Mobil nach und zu hause... 

- Sie können sofort spazieren gehen, frische Luft ist gut
- Meiden sie zu große Menschenmengen
- Kleiden Sie Ihr Kind entsprechend der Außentemperatur
- Schutz vor Zugluft, Regennässe und direkter Sonneneinstrahlung


neopass@kinderklinik-passau.de 5

Mobil nach und zu hause... 

Mobil in Tragehilfe oder Tragetuch:

- Tragen fördert die Eltern-Kind-Bindung
- Weniger Schreien, mehr Entspannung durch Geborgenheit und Nähe
- stärkt das Selbstbewusstsein der Eltern
- Gleichgewichtssinn des Kindes wird gefördert
- Stimulation der Sinne wie Riechen, Schmecken, Fühlen


neopass@kinderklinik-passau.de 6

Mobil nach und zu hause... 

Mobil in Tragehilfe oder Tragetuch:


- Tragen führt nicht zu Haltungsschäden -> ABER: wichtig ist die korrekte Anwendung!
- Tragehilfe muss der Körpergröße des Kindes angepasst sein
- Beratung noch auf Station!

neopass@kinderklinik-passau.de 7

Zu Hause angekommen... 

- Eine spannende Zeit beginnt...
- Gönnen Sie sich und Ihrem Kind Ruhe für die Umstellung von Klinik- auf den häuslichen Alltag
- Jeder gut gemeinte Besuch kann die Eingewöhnung stören
- Bitten Sie um Verständnis
- Besucher, die Mahlzeiten für Sie mitbringen, Ihre Einkaufsliste abarbeiten, Ihre Fenster putzen sind herzlich willkommen

neopass@kinderklinik-passau.de 8

Zu Hause angekommen... 

- Besonders nach der Entlassung geraten Kinder rasch aus dem Gleichgewicht und lassen sich leicht irritieren
- Zu hause ist alles neu (Gerüche, Geräusche, Lichtverhältnisse, Abläufe etc.)
- Es ist NORMAL, dass Ihr Kind hier völlig anders reagieren kann als in der Klinik
- Evtl. hilfreich: schwaches Licht, leises Radio, Spieluhr aus der Klinik

neopass@kinderklinik-passau.de 9

Zu Hause angekommen...



- Achten Sie auf Frühzeichen der Überforderung und sorgen Sie für Ruhephasen
 - Grimassieren
 - Schnelle und unregelmäßige Atmung
 - Veränderung der Hautfarbe
 - Aufstoßen und/ oder Gähnen
 - Wegschauen
 - Abschalten oder Quengeln

neopass@kinderklinik-passau.de

10

Huuuuunger!!!



Frühe Hungerzeichen

- Mehmaliges Öffnen des Mundes
- Zunge herausstrecken
- Lippen lecken, Schmatzbewegungen
- Fängt an zu suchen
- Hin und her drehen des Kopfes
- Stirnrunzeln
- Ballen der Fäuste



Spätes Hungerzeichen: Schreien!!

neopass@kinderklinik-passau.de


Huuuuunger!!



Muttersmilchmahlung:

- Viele Vorteile für Mutter und Kind
- Stillen kostet ca. 500 zusätzliche Kalorien pro Tag
- ausgewogene Ernährung der Mutter
- stillende Mutter darf ALLES essen und trinken, was ihr schmeckt

neopass@kinderklinik-passau.de

Huuuuunger!! 


Ernährung der stillenden Mutter:

Ausreichende Zufuhr von

- Folsäure (Spinat, Salat, Kohlsorten, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Bananen, Beeren),
- Jod (Seefisch, Milchprodukte),
- Vitamin D (wenig in Leber, Lebertran, fettreichen Fischarten – Bildung unter direkter Sonneneinstrahlung)

•in Stillzeit Fortsetzung der Einnahme von Folsäure 200-400µg, Jod 150 µg


neopass@kinderklinik-passau.de

Huuuuunger!! 

Muttermilchernährung:

- Checkliste für die stillende Mutter
- Wöchentlicher Stillberatungstag auf Station
- Stillberatung durch die sozialmedizinische Nachsorge möglich
- Stillberatung beinhaltet auch Begleitung beim Abstillen, falls notwendig

neopass@kinderklinik-passau.de

Huuuuunger!! 

Muttermilchernährung:


- Evtl. muss Ihr Kind zur Mahlzeit noch geweckt werden
- Frühgeborene haben für eine optimale Entwicklung noch für einige Zeit einen besonderen Bedarf an Nährstoffen
- Zusätze zur Muttermilch so lange verabreichen, wie beim Entlassgespräch vereinbart wird

neopass@kinderklinik-passau.de

Huuuuunger!!

Flaschenernährung:


- Flaschenernährung mit Nähe zu Ihrem Kind
- Künstliche Frühgeborenenernährung nach Vorgabe des Stationsarztes und im Verlauf in Rücksprache mit Nachsorgeschwester bzw. Kinderarzt
- Anschließend Pre- Nahrung
- Zur korrekten Zubereitung von Flaschennahrung und der richtigen Wahl des Saugers beraten lassen



neopass@kinderklinik-pisa.na.de

Huuuuunger!! – Beikost:


- Einführung sobald Kind „bereit“ für Beikost scheint:
 - Zeigt Interesse (Öffnen des Mundes)
 - Aufrechtes Sitzen und Kopfkontrolle sowie Hantieren mit Nahrung möglich
 - Meist zwischen 5.-7. Lebensmonat – bei FG auch chronologisch oder korrigiert 5.-7. Monat (je nach Entwicklungsstand)




neopass@kinderklinik-pisa.na.de

Huuuuunger!! – Beikost:

- Ausschließliches Stillen bis Vollendung des 6. Lebensmonats ausreichend
- Beikosteinführung heißt nicht Abstillen (auch nicht abruptes Absetzen von Pre- Nahrung!)
- Einführung unter dem „Schutz des Stillens“ – bessere Verträglichkeit
- Neue Lebensmittel im Abstand von 2-3 Tage einführen



neopass@kinderklinik-pisa.na.de


Huuuuunger!! – Beikost: 

- Beginn mit Gemüse-Kartoffel-Fleisch- Brei (Eisen und Zink)
- 2. Brei: Getreide- Milch – Brei (Mineralstoffe, Kalzium)
- 3. Brei: Getreide- Obst – Brei (Vitamine)

• Im weiteren werden die Breimahlzeiten zunehmend durch Familientischkost ersetzt:


- 1. Brei: warme Mittagsmahlzeit
- 2. Brei: abendliche Brotmahlzeit
- 3. Brei: 2 Zwischenmahlzeiten

• Kuhmilch? Max. 200ml/d im Milch- Getreide-Brei (3,5% Fett, pasteurisiert)

Huuuuunger!! – Beikost: 


- Beikosteinführung heißt nicht unweigerlich reine Beikosteinführung
- Nur Fingerfood, das sich im Mund gut und schnell auflöst – keine Brösel/Stückchen/Kerne, an denen sich Kind verschlucken kann
- Kein zusätzliches Salz, sparsam würzen und süßen (KEIN Honig im ersten Lebensjahr!)

neopass@kinderklinik-passau.de

Medikamente für Frühgeborene 


- D-Fluorette/ Zymafluor/ D- Vigantollette 500 oder 1000 IE
- Fluor und Vitamin D 1xtgl. im ersten Lebensjahr (bzw. über den 2. Lebenswinter hinaus)
- Tbl. auf Löffel auflösen oder in Wangentasche vor der Milchmahlzeit

neopass@kinderklinik-passau.de

Medikamente für Frühgeborene 


- Vitamin K (Konakiongabe) nach Anordnung bei Entlassung
- evtl. ist eine dritte orale Gabe notwendig

neopass@kinderklinik-pas.sa.u.de

Medikamente für Frühgeborene 

- Zusätzliche **Eisenzufuhr** im ersten Lebensjahr nach Anordnung bei Entlassung
- i.d.R. Ferrosanoltropfen
- Tropfen auf Löffel möglichst 15 min VOR der Milchmahzeit
- Calcium der Milch Eisen unlöslich im Darm bindet und so eher zu Bauchweh führt als die Eisenspeicher des Körpers aufzufüllen

neopass@kinderklinik-pas.sa.u.de

Medikamente für Frühgeborene 

- Weitere Medikamentengaben ausführlich von Arzt und Pflege erklären lassen und v.a.: selbständige Gabe auf Station üben!

neopass@kinderklinik-pas.sa.u.de

Hausapotheke für Ihr Kind



- Digitales Fieberthermometer mit flexibler Spitze
- Kochsalz/Meersalz – Nasentropfen
- Abschwellende Nasentropfen für Säuglinge – max. 3-4xtgl. 1 Tropfen pro Nasenloch – max. 3-4 Tage lang

neopass@kinderlinkhospita.de

Hausapotheke für Ihr Kind



- Schmerz- und Fieberzäpfchen **Paracetamol** 75 mg bis 3 kg max. 12 stdl., ab 4 kg max. 8 stdl., ab 5 kg max. 6 stdl.
- Schmerz- und Fieberzäpfchen **Ibuprofen** 60 mg erst ab 6 kg Körpergewicht
- Wund- und Heilsalbe mit Zinkoxid und/oder Lebertran bei wundem Windelbereich

neopass@kinderlinkhospita.de

Kinderarztbesuch - WANN?



- 1 Woche nach Entlassung
- Zu jeder Vorsorgeuntersuchung (U- Heft!)
- Wenn Ihnen Ihr Kind „nicht gefällt“
 - Fieber
 - Husten, Luftnot, starkem Schnupfen
 - Blässe
 - Ungewöhnliche Schläfrigkeit
 - Trinkschwäche (trockene Windeln)
 - Erbrechen
 - Übelriechender Durchfall
 - Starke Unruhe ohne Grund
 - Hautausschlag
- Weitere Informationen zu Erkältungskrankheiten im nächsten Modul!

neopass@kinderlinkhospita.de

27

Atemregulation im Schlaf



- Bei Säuglingen unbewusste Atempausen bis 15 sec
- Wenn Atempause länger, Anstieg des Kohlendioxids im Blut
Meldung an Atemzentrum-> Folge: natürliche Aufwachreaktion
- Verminderte Aufwachreaktion bei: hoher Körpertemperatur
(Überwärmung), Passivrauchen, Rückatmung der eigenen
Ausatemluft

Wie schläft Ihr Kind im ersten Lebensjahr sicher?



- Eigenes Bett im Elternschlafzimmer
- Rückenlage
- Schlafsack
- Keine Bettdecke
- Kein Schaffell
- Keine wasserdichten Einlagen
- Kein Nestchen, kein Kissen
- Feste Matratze
- Raumtemperatur ca. 18° C
- Nur kleines Spielzeug
- Rauchfreie Umgebung
- Abstand der Gitterstäbe 4,5-6,5 cm
- Keine Schnüre oder langen Betthimmel


Familienbett – ja oder nein?



- Stillbeziehung kann erleichtert werden -> Mutter und
Kind können rasch wieder einschlafen
- ABER: es gibt wichtige Regeln!
 - ausreichend großes Bett, sodass Kind ausreichend Platz
hat
 - Kind hat Schlafsack, liegt nicht unter Bettdecke der Mutter
und nicht auf deren Kopfkissen
 - Kind schläft nicht in der Besucherritze
 - Eltern haben kein Wasserbett (wg. Temp!)
 - Matratze ist eher fester
 - Beide Eltern sind absolute Nichtraucher
 - Eltern nehmen keine Schlafmittel und haben keinen Alkohol
getrunken
- Z.B. Beistell-/Balkonbett

neopass@kinderklinik-neopass.de


Schlaf-/Wach-Rhythmus



- Jedes Kind ist ein eigenes Individuum!
- Unterschied zwischen Tag und Nacht muss erst gelernt werden
- Kein Mensch schläft nachts durch
- Wechsel von verschiedenen Schlaf- und Wachphasen normal

neopass@kinderklinik-passau.de


Schlaf-/Wach-Rhythmus




- Bis zum 2. Lebensjahr evtl. Vormittags- und Mittagsschläfchen
- Ab 2. Lebensjahr kein Vormittagsschlaf mehr
- Ab 4. Lebensjahr kein Mittagsschlaf mehr (es sei denn das Kind verlangt selbst danach)

neopass@kinderklinik-passau.de

Bewährte Einschlafhilfen



- Feste Einschlafrituale (Spieluhr, Streicheln, Singen ...)
- Abdunkeln des Zimmers
- Regelmäßige Zeiten
- Ruhe
- Nachts nie mit dem Kind spielen
- Sicherheit und Nähe



neopass@kinderklinik-passau.de

Inhalt Teil 2 - Elterncoaching



- Infektionen
- Impfungen
- Nachbetreuung
- Regulationsstörungen
- Zahngesundheit
- Notfälle verhindern
