

## Checkliste für die Wöchnerin

- ☐ Kleidung des Kindes je nach Jahreszeit auswählen: Body, Strampler, Mütze, Hose, Oberteil, Strumpfhose bzw. Socken, Schlafanzug, Overall oder Jacke

### Wickeln:

- ☐ Wegwerf- oder Stoffwindeln nur in kleinen Mengen anschaffen, da das Kind schnell wächst
- ☐ Feuchttücher oder besser Einmalwaschlappen verwenden
- ☐ Wundschutzcreme nur bei Wundsein auftragen

### Körperpflege des Kindes:

- ☐ Erst nach Abfall des Nabelschnurrests baden, um Infektion zu vermeiden
- ☐ Badetemperatur 37–38 °C, mit Badethermometer unter der Wasseroberfläche prüfen
- ☐ Raumtemperatur: > 22 °C
- ☐ Babypflegeprodukte: rückfettende, feuchtigkeitsspendende und parfümfreie Produkte unterstützen die Hautbarriere, z. B. Mandel- oder Ringelblumenöl, Sonnenblumenöl

### Schlafumgebung des Kindes:

- ☐ Raumtemperatur 16–18 °C, Durchzug vermeiden
- ☐ Zwischen Schlafphasen lüften
- ☐ Nicht in der Umgebung des Kindes rauchen
- ☐ Ruhiger, fester Schlafplatz erleichtert dem Kind das Ein- und Durchschlafen
- ☐ Schlafplatz idealerweise in separatem Bett im Zimmer der Eltern
- ☐ Abstand zwischen Gitterstäben maximal 6–7 cm, um Einklemmen des Kopfs zu vermeiden
- ☐ Keine zu weiche Matratze, in die das Kind mit dem Gesicht einsinken kann
- ☐ Keine Kissen, Stofftiere, Decken oder andere mobile Textilien in erreichbarer Nähe, um Erstickten zu vermeiden

- ☐ Vom Bett aus erreichbare Lichtschalter, Steckdosen, Kabel und verschluckbare Kleinteile entfernen
- ☐ Flasche nicht ins Bett legen
- ☐ Kind mit Strampler und/oder Body – je nach Außentemperatur – und Schlafsack bekleiden; auf Bettdecke verzichten; keine Mütze anziehen im Bett
- ☐ Schlafbedürfnis und Zeichen der Müdigkeit wie Jammern, Quengeln, Unruhe oder Augenreiben beachten; Kind zu Bett legen, solange es noch nicht stark übermüdet ist
- ☐ Schlafposition: auf dem Rücken liegend – Prophylaxe des plötzlichen Kindstods
- ☐ Mehrmaliges nächtliches Aufwachen, insbesondere bei Hunger, ist bei Neugeborenen und Säuglingen normal
- ☐ Matratze bei Nichtnutzung des Betts aufstellen, dient der Trocknung, reduziert Schimmelbildung

### Ernährung des Kindes:

- ☐ Hungerzeichen beachten, z. B. Schmatzen; Unruhe, vermehrtes Strampeln, Schreien sind späte Hungerzeichen, können zu hastigem Trinken und Verschlucken während der Nahrungsaufnahme führen
- ☐ Milchflasche zu jeder Mahlzeit frisch zubereiten
- ☐ Nicht getrunkene Milch entsorgen – Gefahr der Bakterienbildung
- ☐ Zu jeder Mahlzeit frischen Sauger benutzen
- ☐ Sauger und Flaschen nach jeder Mahlzeit reinigen