International Centre for Migration,
Health and Development

PRAKTISCHE LEITLINIEN FÜR PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN: SCHWANGERE UND FRAUEN MIT NEUGEBORENEN

© ICMHD 2022
Einige Rechte vorbehalten. Das Werk darf für nichtkommerzielle Zwecke kopiert, weiterverteilt und angepasst werden, vorausgesetzt, das Werk wird angemessen zitiert. Die Verantwortung für jegliche Interpretation und Verwendung des Materials liegt beim Lesenden. ICMHD haftet in keinem Fall für Schäden, die sich aus der Nutzung des Materials ergeben.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD). Praktische Leitlinien für Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden: Schwangere und Frauen mit Neugeborenen.
März 2022, Genf.

International Centre for Migration, Health and Development (ICMHD)
11 Route du Nant d'Avril
1214 Geneva
Switzerland
Tel.: +41 22 783 10 80
Fax: +41 22 783 10 87
E-mail: admin@icmhd.ch; mcarballo@icmhd.ch
Website: www.icmhd.ch
Facebook & Twitter: @ICMHD

I n h a l t

INHALT

Vorbereitung des örtlichen Gesundheitspersonals und der Einrichtungen 5
Identifizierung von Gesundheitspersonal für Geflüchtete.. 5
Identifizierung von schwangeren Frauen und Frauen mit Neugeborenen 5
Kommunikation mit Schwangeren und Frauen mit Neugeborenen 6
Sorge für die körperliche Gesundheit von Schwangeren.... 6
Gute Ernährung für Schwangere 7
COVID-19 7
Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden 7
Wahrung der Privatsphäre für schwangere Frauen..... 9
Hilfe für schwangere Frauen bei der Hygiene 9
Geburt und Entbindung..... 10
Pflege des Neugeborenen 11
Füttern des Neugeborenen 11
Umgang mit postnatalen Depressionen 12
Kontinuierliche Betreuung von Mutter und Kind 12

Einleitung

Der Krieg in der Ukraine zwingt Millionen von Menschen, darunter auch Schwangere und Frauen mit Neugeborenen, ihr Land zu verlassen und weit weg von ihrer Heimat Zuflucht zu suchen. Sie alle fliehen vor Ereignissen, die soziale und psychologische Wunden hinterlassen, die, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden, die langfristige Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen ernsthaft beeinträchtigen und ihre Fähigkeit, für sich selbst und ihre Angehörigen zu sorgen, beeinträchtigen können.

Die Antwort auf die Krise war überwältigend und wurde durch die Entscheidung der Regierungen ermöglicht, ihre Grenzen für Geflüchtete mit oder ohne Visum zu öffnen, und dies wird jeden Tag durch die Hilfe von Tausenden von Freiwilligen, Gesundheits- und Sozialarbeiter/Innen und Gastfamilien in diesen Ländern erleichtert.

Da einige dieser Helfenden nur wenig Erfahrung im Umgang mit derartigen Situationen haben, wurde dieser PRAKTISCHE LEITFADEN erstellt, um sie bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Sie stützen sich auf eine langjährige Erfahrung im Umgang mit den psychosozialen Auswirkungen von Konflikten und Naturkatastrophen und den Bedürfnissen der betroffenen Menschen. Dieser Leitfaden konzentriert sich auf schwangere Frauen und Frauen mit Neugeborenen und bündelt Wissen über die Gesundheit von Müttern und Kleinkindern, die in vielen Ländern mit geringem Einkommen sowie in Konfliktgebieten und Gebieten mit Geflüchteten gewonnen wurden.

Die Leitlinien sollen keine verbindlichen Vorgaben machen, sondern vielmehr Ideen liefern, wie man auf neue Umstände, neue Fragen und neue Anforderungen reagieren kann.

Vorbereitung des örtlichen Gesundheitspersonals und der Einrichtungen

Schwangere Frauen und Frauen mit Neugeborenen benötigen wahrscheinlich spezielle Pflege und Behandlung, und das oft zu unerwarteten Zeitpunkten, deshalb

- erstellen Sie eine Karte der Krankenhäuser, Kliniken und medizinischen Notfalleinrichtungen in den Städten, in denen Geflüchtete ankommen.
- stellen Sie sicher, dass die Leitenden dieser Gesundheitseinrichtungen rechtzeitig über den möglichen Zustrom von Geflüchteten informiert werden.
    - ✓ Stellen Sie sicher, dass Kapazitäten für den Umgang mit schwangeren Frauen und Frauen mit Säuglingen bereitstehen.
- informieren Sie das örtliche Gesundheitspersonal, insbesondere Hebammen, Geburtshelfer und Neonatologen,
    - ✓ über den möglichen Zustrom von schwangeren geflüchteten Frauen und Frauen mit Neugeborenen.
    - ✓ über die psychosozialen Herausforderungen und Bedürfnisse von schwangeren Geflüchteten und Frauen mit Neugeborenen.
- erstellen Sie Listen und Karten der Rettungsdienste.
    - ✓ Unterrichten Sie Rettungsdienstpersonals über die schwangeren Frauen und Frauen mit Neugeborenen, die auf der Flucht sind.
    - ✓ Informieren sie über ihre psychosozialen Bedürfnisse.

Identifizierung von Gesundheitspersonal für Geflüchtete

In jeder Gruppe von Geflüchteten gibt es wahrscheinlich einige Ärzte, Hebammen und Krankenpfleger/innen, die zur Hilfe herangezogen werden können.

- Versuchen Sie herauszufinden und aufzulisten, um wen es sich handelt, welche Fachgebiete sie haben, und
    - ✓ wie lange sie voraussichtlich an ihrem derzeitigen Standort bleiben werden.
    - ✓ ob es Mitarbeitende mit Erfahrung in der Geburtshilfe und Gynäkologie gibt.
- Fragen Sie, ob sie bereit sind, zu helfen.
    - ✓ Informieren Sie sie über die Arbeit, die sie möglicherweise leisten müssen.
    - ✓ Erläutern Sie, welche Schritte bereits unternommen wurden, um lokales Gesundheitspersonal und Krankenhäuser einzubeziehen.
- Geben Sie die Telefonnummern des Gesundheitspersonals für Geflüchtete an.
    - ✓ Stellen Sie sicher, dass sie Telefone und Ladegeräte zur Verfügung haben.

Identifizierung von schwangeren Frauen und Frauen mit Neugeborenen

Eine Schwangerschaft ist immer eine Zeit erhöhter Verletzlichkeit für Frauen, insbesondere in Situationen der Vertreibung, in denen Frauen durch eine Mischung aus physischen, psychologischen und sozialen Faktoren zusätzlich belastet werden.

- Achten Sie auf schwangere Frauen und Frauen mit Kleinkindern.
    - ✓ Informieren Sie die Geflüchteten darüber, dass schwangere Frauen sich melden sollten.
    - ✓ Informieren Sie die Geflüchteten darüber, dass Frauen mit Neugeborenen sich melden sollten.
    - ✓ Bei der Kontaktaufnahme mit schwangeren Frauen oder Frauen mit Säuglingen erklären Sie, dass sie möglicherweise besondere Betreuung benötigen und dafür in Frage kommen.
    - ✓ Notieren Sie ihren Namen und woher sie kommen (Stadt oder Gemeinde).
    - ✓ Händigen Sie ihnen einen Zettel mit ihren Daten aus.

Kommunikation mit Schwangeren und Frauen mit Neugeborenen

Mit Geflüchteten, insbesondere mit Schwangeren und Frauen mit Neugeborenen, in ihrer eigenen Sprache kommunizieren zu können, wird immer eine Quelle des Trostes und der Unterstützung sein und dazu beitragen, Missverständnisse zu vermeiden. Daher

- bedenken Sie, dass viele der Geflüchteten gut ausgebildet sind und möglicherweise eine lokale Sprache sprechen.
- prüfen Sie, ob offizielle Übersetzer/Innen zur Verfügung stehen.
- suchen Sie nach jüngeren Menschen in der Gruppe der Geflüchteten, die als Übersetzer/Innen fungieren können und fragen Sie sie nach Übersetzungen.
- suchen Sie nach anderen Menschen in der näheren Umgebung, die Ukrainisch sprechen.
- denken Sie daran, dass auch nonverbale Kommunikation sehr effektiv sein kann.
    - ✓ Seien Sie warmherzig, geduldig und lächeln Sie.
    - ✓ Scherzen Sie darüber, dass Sie mit ihnen kein Ukrainisch sprechen können.
    - ✓ Schämen Sie sich nicht, einfache Zeichensprache zu benutzen.
    - ✓ Schämen Sie sich nicht für Sprachfehler und lachen Sie mit ihnen.

Sorge für die körperliche Gesundheit von Schwangeren

Eine rechtzeitige und hochwertige medizinische Versorgung ist der Schlüssel zur Bewältigung der Schwangerschaft. In humanitären Krisensituationen und auf der Flucht gilt dies umso mehr, da die Frauen viel durchgemacht haben.

- Erfassen Sie so viele Details zur Krankengeschichte wie möglich, und halten Sie fest:
    - ✓ wenn sie schwanger ist, wie sie sich im Allgemeinen fühlt
    - ✓ im wievielten Monat sie schwanger ist
    - ✓ ist es die erste Schwangerschaft oder wie viele Schwangerschaften gab es bereits?
    - ✓ war die vorherige Entbindung kompliziert und wenn ja, warum?
    - ✓ gab es Komplikationen bei der Geburt?
    - ✓ gab es vor der Verlegung irgendwelche Probleme mit der aktuellen Schwangerschaft vor der Flucht?
    - ✓ welche Art von Problemen und wie wurden sie behandelt?
    - ✓ wann war die letzte Schwangerschaftsuntersuchung?
    - ✓ gab es andere Krankheiten/Infektionen während der Schwangerschaft?
    - ✓ wenn ja, welche Art
    - ✓ ob und welche Vitamin- und Mikronährstoffpräparate (Folsäure) eingenommen werden
    - ✓ ob und welche Medikamente vor der Verlegung verschrieben wurden vor der Flucht
    - ✓ ob eine Behandlung oder Nahrungsergänzung unterbrochen wurde
    - ✓ ob die Mutter gesund scheint (Gesichtsfarbe, Müdigkeit, Lustlosigkeit usw.)
- Zeichnen Sie alle Informationen auf und teilen Sie dem zuständigen Gesundheitspersonal mit.

Gute Ernährung für Schwangere

- Die Sicherstellung einer guten Ernährung von Schwangeren ist unerlässlich, daher
  - ✓ respektieren Sie den Bedarf an Nahrungsergänzungsmitteln (Folsäure).
  - ✓ respektieren Sie kulturell bedingte Ernährungsgewohnheiten.
  - ✓ erkennen Sie besondere Bedürfnisse (auch religiöser Art).
  - ✓ holen Sie bei Bedarf oder im Zweifelsfall fachkundigen Ernährungsrat ein.
  - ✓ stellen Sie sicher, dass Nahrung verfügbar ist und die Schwangere gut isst.
  - ✓ stellen Sie sicher, dass ausreichende Flüssigkeitszufuhr und sauberes Trinkwasser verfügbar sind.

COVID-19

Schwangere und Frauen mit Neugeborenen sind einem besonderen Risiko ausgesetzt, sich mit COVID-19 zu infizieren und Komplikationen zu entwickeln, deshalb

- fragen Sie, ob und wie oft sie gegen COVID-19 geimpft worden sind.
  - ✓ fragen Sie, ob sie oder enge Verwandte schon einmal an COVID-19 erkrankt waren, und wenn ja, wann
  - ✓ versuchen Sie COVID-19 Tests und Impfungen zu organisieren, wenn erforderlich.
- Bieten Sie Masken und Handdesinfektion an, unter der Berücksichtigung der Hygienebedürfnisse älterer Menschen.

Psychosoziale Gesundheit und Wohlbefinden

Bei jeder Gruppe von geflüchteten, schwangeren Frauen, muss man davon ausgehen, dass es psychosoziale Probleme im Zusammenhang mit der Flucht geben kann.

- Achten Sie auf schwangere Frauen und Frauen mit Neugeborenen, die allein unterwegs zu sein scheinen
  - ✓ Fragen Sie sie, ob sie Verwandte in der Gruppe der Geflüchteten haben.
  - ✓ Versuchen, die Frauen schnell wieder mit ihren Verwandten aus der Gruppe der Geflüchteten zusammenzuführen
- Wenn Sie alleine reisen,
  - ✓ versuchen Sie, sie mit anderen schwangeren Frauen und Frauen mit Neugeborenen in Kontakt zu bringen.
  - ✓ ermutigen Sie zum Plaudern und bieten Sie Raum für Gespräche mit anderen Frauen.
  - ✓ ermutigen Sie andere Frauen, jegliche Anzeichen von Schwierigkeiten zu melden.
  - ✓ Versuchen Sie, ein "Buddy-System" mit anderen Frauen aufzubauen.
- Wenn Sie mit Familie und/oder Freunden reisen,
  - ✓ fragen Sie sie, ob sie irgendwelche Probleme bemerkt haben.
  - ✓ wie ernst sie die Situation sehen/fühlen.
  - ✓ besprechen, wie sie helfen könnten.
  - ✓ ermutigen Sie zu proaktiver, warmer, affektiver Unterstützung, auch wenn diese abgelehnt wird.
  - ✓ ermutigen Sie zur rechtzeitigen Meldung eines erhöhten Schweregrades.

- Halten Sie proaktiv nach schwangeren Frauen und Frauen mit Neugeborenen Ausschau, die Schwierigkeiten haben.
    - ✓ Bieten Sie Hilfe an.
    - ✓ Prüfen Sie, ob sie über ausreichend warme Kleidung und Decken verfügen.
    - ✓ Sorgen Sie dafür, dass sie mit dem Nötigsten versorgt werden.
    - ✓ Prüfen Sie, ob sie über ausreichend Hygienematerial für sich und ihr Baby verfügen.
- Wenn und wann schwangere Frauen in Bussen und Zügen fahren,
    - ✓ versuchen Sie, sie physisch mit der Familie, Verwandten und engen Freunden zusammenzuhalten.
    - ✓ Erklären Sie immer, wohin sie gebracht werden, warum und für wie lange.
    - ✓ Geben Sie Bus- oder Bahnpersonal Informationen über schwangere Frauen weiter.
    - ✓ Geben Sie Ihnen die Telefonnummern von medizinischem Personal und Einrichtungen.
- Fragen Sie schwangere Frauen, ob sie ein Mobiltelefon haben und ob sie mit Verwandten in Kontakt stehen.
    - ✓ Stellen Sie sicher, dass sie über Telefone und Aufladekabel verfügen.
    - ✓ Helfen Sie ihnen bei der Suche nach Kontakten und rufen Sie gegebenenfalls in ihrem Namen an.
    - ✓ Geben Sie ihnen die Telefonnummern des Gesundheitspersonals und der Gesundheitseinrichtungen für Mütter und Kinder.
- **Depressionen** sind ein sehr häufiges Problem in Situationen von Geflüchteten, und sie können auch ernsthafte Auswirkungen auf die Fähigkeit der Betroffenen haben, für sich selbst zu sorgen und Entscheidungen zu treffen. Achten Sie also auf Anzeichen von:
    - ✓ Verlust des Interesses an allem, auch am Essen und Trinken
    - ✓ Unfähigkeit zu lächeln und sich an Dingen zu erfreuen
    - ✓ Appetitlosigkeit über einen längeren Zeitraum und Gewichtsabnahme
    - ✓ Energieverlust und keine Lust, aufzustehen und etwas zu tun
    - ✓ Energielosigkeit und mangelnde Körperhygiene
    - ✓ schlechter Schlaf oder zu viel Schlaf
    - ✓ chronische Müdigkeit
    - ✓ Reizbarkeit und Konzentrationsschwäche
    - ✓ chronische Angstzustände
    - ✓ Verlust des Selbstwertgefühls und Gedanken der Wertlosigkeit
    - ✓ Gedanken an Selbstverletzungen und Selbstmord oder deren Erwähnung
- Fragen Sie nach professioneller Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, dass eine Depression vorliegt, und
    - ✓ seien Sie unterstützend und handeln Sie nicht wertend.
    - ✓ seien Sie warmherzig.
    - ✓ achten Sie auf die Gesundheit und das Wohlergehen des Babys und anderer Kinder.
- **Angst** ist ein weiteres häufiges Problem unter Flüchtlingen, das ebenfalls schwerwiegend und schwächend werden kann. Achten Sie also auf Anzeichen:
    - ✓ ständig nervös und angespannt zu sein
    - ✓ nicht in der Lage zu sein, sich mit anderen zu unterhalten
    - ✓ ständiges Sagen/Glauben, dass alles noch schlimmer werden wird

  - ✓ gelegentliche Panik und schnelles Atmen (Hyperventilieren)
  - ✓ unangemessenes Schwitzen, auch wenn man sich nicht bewegt
  - ✓ schwer zu erklärendes Zittern und unkontrolliertes Zittern
  - ✓ Konzentrationsschwierigkeiten, auch bei einfachen Aufgaben und Themen
  - ✓ Vermeiden von Menschen und Rückzug aus sozialen Situationen
- Fragen Sie nach professioneller Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, dass ein Angstproblem vorliegt, und
  - ✓ seien Sie unterstützend und handeln Sie nicht wertend.
  - ✓ seien Sie warmherzig.
  - ✓ achten Sie auf die Gesundheit und das Wohlergehen des Babys und anderer Kinder.
- **Wut und Furcht** sind häufige Reaktionen auf Krieg und Flucht, können aber chronisch und verstärkt werden, wenn nicht schnell darauf reagiert wird. Achten Sie also auf Anzeichen von:
  - ✓ ungewöhnliche Reizbarkeit
  - ✓ ungewöhnlicher Wut und/oder Angst
  - ✓ Anzeichen oder Erwähnung von Gewalt gegen andere
  - ✓ Anzeichen von Selbstverletzung oder Gerede über Selbstverletzung
  - ✓ Erwähnung von Selbstmord
- Fragen Sie nach professioneller Hilfe, wenn Sie das Gefühl haben, dass es ein Problem von Wut gibt
  - ✓ seien Sie unterstützend und handeln Sie nicht wertend.
  - ✓ seien Sie warmherzig.
  - ✓ achten Sie auf die Gesundheit und das Wohlergehen des Babys und anderer Kinder.

Wahrung der Privatsphäre für schwangere Frauen

Die Wahrung der Privatsphäre kann in Fluchtsituationen, insbesondere in den ersten Tagen, wenn mehr Menschen als Platz vorhanden sind und die Bedingungen relativ chaotisch sind, sehr schwierig sein.

- Versuchen Sie jedoch, einen diskreten Zugang zu Toiletten und Bademöglichkeiten zu gewährleisten.
- Versuchen Sie, schwangere Frauen im Kreise ihrer Familie, Verwandten und Freunde zu halten.
- Tun Sie gleichzeitig alles dafür, um ihnen Privatsphäre zu bieten, wenn dies erforderlich ist.

Hilfe für schwangere Frauen bei der Hygiene

Die Aufrechterhaltung einer guten Hygiene ist sowohl für die körperliche als auch für die geistige Gesundheit von wesentlicher Bedeutung.

- Sorgen Sie für angemessene Toiletteneinrichtungen und gewährleisten Sie immer die Privatsphäre.
- Stellen Sie sicher, dass die dringendsten Hygienebedürfnisse erfüllt werden:
  - ✓ Hände, Gesicht waschen, Brustwarzen bei stillenden Müttern
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass die Körperwaschung nach Möglichkeit durchgeführt werden kann.
  - ✓ Stellen Sie (wenn möglich) warmes Wasser, Seife und Desinfektion zur Verfügung.
  - ✓ Stellen Sie Mittel für die Mundgesundheit zur Verfügung.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass schwangere Frauen oder Frauen, die vor kurzem entbunden haben, Zugang zu Damenbinden haben.

Geburt und Entbindung

Die meisten Schwangerschaften entwickeln sich gut und natürlich, aber Frauen können Schwierigkeiten haben und in unerwarteten Momenten die Wehen bekommen, insbesondere in Unterkünften für Geflüchtete, in denen sie stark gestresst waren.

- Ermutigen Sie Verwandte, Freunde oder andere Personen, die schwangere Frauen betreuen, aufmerksam zu sein:
  - ✓ Unterleibsschmerzen (akut und chronisch)
  - ✓ eventuelle Blutungen
  - ✓ Fieber
  - ✓ starke Kopfschmerzen
  - ✓ unkontrollierbare, ruckartige Bewegungen der Arme und Beine
  - ✓ Bewusstlosigkeit oder Verlust des Bewusstseins
- Bei diesen Anzeichen rufen Sie Hilfe und überweisen die Mutter an medizinisches Personal.
  - ✓ Aktivieren Sie Hebammen, Krankenschwestern und Ärzten, die vor Ort oder zuvor ermittelt wurden.
  - ✓ Halten Sie mitreisende Angehörige informiert und anwesend.
  - ✓ Notieren Sie Name, Datum, Uhrzeit und Grund der Massnahme.
  - ✓ Führen Sie Aufzeichnungen über das medizinische Personal oder das Krankenhaus.
- Bieten Sie der Mutter warme und einfühlsame Unterstützung.
  - ✓ Ermutigen Sie sie zu einer positiven Einstellung.
  - ✓ Zeigen Sie gefühlsmässige Unterstützung zeigen, ohne sie zu überwältigen.
- wenn der Mutter "die Fruchtblase platzt" und die Wehen einsetzen, reagieren Sie sofort
  - ✓ Rufen Sie örtliches Gesundheitspersonal an, das mit Geflüchteten arbeitet
  - ✓ Rufen Sie Hebammen, Krankenschwestern, Ärzte in der Gruppe der Geflüchteten an.
  - ✓ Rufen Sie Frauen, die bereits bei Entbindungen assistiert haben.
  - ✓ Sorgen Sie für eine sehr saubere unmittelbare Umgebung, insbesondere unter der Mutter.
  - ✓ Demonstrieren Sie einfühlsame Unterstützung, ohne dabei überfordert zu sein.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass die Mutter sich wohl fühlt.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass alle helfenden Hände desinfiziert wurden.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass alle Geräte (Scheren/Rasierklingen) gut sterilisiert sind.
  - ✓ Halten Sie das örtliche Krankenhaus über den Fortschritt und etwaige Schwierigkeiten auf dem Laufenden.
  - ✓ Führen Sie Aufzeichnungen über alle Verfahren, den Zeitpunkt und das Ergebnis.
  - ✓ Sorgen Sie für eine rasche Nachsorge im Krankenhaus oder in der Klinik.

Pflege des Neugeborenen

Die Gesundheit und das Wohlbefinden des Neugeborenen hängen von einer sofortigen, qualitativ hochwertigen Versorgung ab.

- Sorgen Sie dafür, dass das Baby warm gehalten wird.
  - ✓ Sorgen Sie dafür, dass das Baby abgetrocknet und gereinigt wird.
  - ✓ Legen Sie das Baby auf die Mutter, damit es Haut an Haut liegt und sich wohl fühlt.
  - ✓ Wickeln Sie das Baby in trockene, warme Tücher/Decken ein.
- Stellen Sie sicher, dass die Mutter sich wohlfühlt und von Familie und Freunden emotional unterstützt wird.
- Stellen Sie sicher, dass die Mutter leichten Zugang zu Badezimmern/Toiletteneinrichtungen hat.
- Sorgen Sie dafür, dass die Hebamme, die Krankenpflegenden oder der Arzt/Ärtzin das Kind und die Mutter sehen kann.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass das Baby von einem Kinderarzt untersucht wird.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass die Mutter von einem Gynäkologen oder einer Hebamme untersucht wird.

Füttern des Neugeborenen

Muttermilch ist ideal auf die Bedürfnisse von Säuglingen abgestimmt ist und hilft, viele häufige Infektionen und Durchfall zu vermeiden.

- Fördern und erleichtern Sie das Stillen.
  - ✓ Fördern Sie das Füttern des Babys mit Kolostrum (Vormilch).
  - ✓ Fördern Sie das Stillen nach Bedarf, wenn das Neugeborene weint.
- Denken Sie daran, dass Stress sich negativ auf das Stillen auswirken kann.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass die Mutter psychosozial unterstützt und betreut wird.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass ihr eigener Bedarf an Nahrung und Flüssigkeit gedeckt ist.
  - ✓ Versuchen Sie, Stress durch einfühlsame Beratung und Unterstützung zu reduzieren.
- Manche Mütter fühlen sich nicht in der Lage zu stillen, deshalb
  - ✓ ermutigen und unterstützen Sie sie, indem Sie ihr sagen, dass sie genug Milch produzieren kann.
  - ✓ helfen Sie ihr, das Baby in eine gute Position zu bringen.
  - ✓ ermutigen Sie andere Mütter, die ihre Babys gestillt haben, zur Hilfe.
  - ✓ beziehen Sie örtliche Stillunterstützungsgruppen ein.
- Wenn die Mutter aus irgendeinem Grund nicht stillen kann,
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass sie über eine gute Qualität und Menge an Muttermilchersatzprodukten verfügt.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass sie weiss, wie sie Ersatzmilch verwenden/zubereiten kann.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass sie Zugang zu sauberem, abgefülltem Wasser hat.
  - ✓ Stellen Sie sicher, dass sie Flasche und Sauger nach dem Gebrauch waschen kann.
  - ✓ Zeigen Sie der Flaschenmutter, wie sie ihr Kind wie beim Stillen hält.

Impfungen

Das Neugeborene muss von medizinischem Personal die üblichen Impfungen für Kleinkinder erhalten, also

- stellen Sie sicher, dass das Baby von einem Kinderarzt untersucht wird.
- ermutigen Sie die Mütter, ihre Babys impfen zu lassen, und geben Sie ihnen ein Impfbuch mit.
- stellen Sie sicher, dass der lokale nationale Impfplan eingehalten werden kann (siehe unten).
    - ✓ In den meisten Ländern sind die folgenden Impfungen für Kinder vorgeschrieben oder empfohlen:
    - ✓ Hepatitis B (HBV) (1. und 2. Dosis)
    - ✓ Diphtherie, Tetanus und Keuchhusten (Pertussis) (DTaP) (1. Dosis)
    - ✓ Hämophilus-Influenzae-Typ-b-Krankheit (Hib)Typ-b-Krankheit (Hib) (1. Dosis)
    - ✓ Polio (IPV) (1. Dosis)
    - ✓ Pneumokokken-Erkrankung (PCV13) (1. Dosis)
    - ✓ Rotavirus (RV) (1. Dosis)

Umgang mit postnatalen Depressionen

Postnatale Depressionen sind nach der Geburt eines Kindes keine Seltenheit. Sie kann sehr beeinträchtigen und sich nicht nur auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mutter auswirken, sondern auch kann auch schwerwiegende Folgen für das Baby und andere Kinder haben.

- Achten sie auf Anzeichen von Depressionen:
    - ✓ viele der oben aufgeführten Anzeichen für eine Depression
    - ✓ Ermutigen Sie die Angehörigen und des Umfelds, Anzeichen an das medizinische Personal zu melden.
    - ✓ Seien Sie warmherzig und unterstützend.
    - ✓ Ermutigen Sie Verwandte und Freunde zu konstanter und emotionaler Unterstützung.
    - ✓ Ermutigen Sie, die Mutter zu "umarmen" und ihr Mut zu machen.
    - ✓ Regen Sie Gruppengespräche und unterstützende Aktivitäten mit anderen Müttern an.

Kontinuierliche Betreuung von Mutter und Kind

- Gewährleistung einer kontinuierlichen Nachsorge des Babys bei Kinderärzten
- Gewährleistung einer kontinuierlichen Nachsorge der Mutter durch Gynäkologen
- Ermutigung der Mütter, mit den Gastfamilien und dem humanitären Personal in Kontakt zu bleiben

Diese praktischen Leitlinien wurden von der ICMHD unter der Leitung von Dr. Manuel Carballo erstellt. Zu den Mitgliedern des ICMHD gehören Dr. Monir Islam, Dr. Paolo Hartmann, Dr. Raul Gagliardi, Dr. Michel Lavollay, Dr. Gangyan Gong und Madita Schulte. Externe technische Unterstützung für die Arbeit des ICMHD zur Ukraine-Krise leisteten Frau Dominique Larsimont und Frau Holly Clark.
Titelblatt: Ina Gudumac.