

## Temperatur selbst einschätzen

Als einfache Orientierung können Sie die Temperatur Ihres Babys im Nacken ertasten: Fühlt sich die Haut dort kühl an, kann das ein Hinweis auf Auskühlung sein.

### Weitere mögliche Zeichen:

- Kühle Haut an Bauch oder Rücken
- Blasse oder marmorierte (fleckige) Haut
- Ungewöhnliche Unruhe oder auffällige Müdigkeit
- Schlechtes Trinkverhalten
- Schnellere Atmung als normal

Bei diesen Zeichen sprechen Sie bitte das Pflegepersonal an. Wenn Sie sich die rektale Temperaturmessung zutrauen, können Sie diese auch selbst durchführen.

## Was wir tun, wenn die Temperatur zu niedrig ist

Liegt die gemessene Temperatur unter **36,5 °C**, leiten wir nach einem festgelegten Stufenplan gezielte Maßnahmen ein und informieren Sie darüber.

## Wichtiger Hinweis für zuhause

Körperkontakt und Nähe bleiben auch zuhause essenziell für eine gute Temperaturregulation. Ihr Baby sollte warm sein, aber nicht schwitzen. Bitte beachten Sie: Die Zielraumtemperatur von **21-23 °C** gilt ausschließlich für die ersten **48 Lebensstunden auf Station!** Zuhause sollte die Schlafzimmertemperatur niedriger sein – empfohlen werden 16-18 °C, da eine zu warme Schlafumgebung als Risikofaktor für den plötzlichen Kindstod gilt. Ihr Behandlungsteam informiert Sie vor der Entlassung über die aktuellen Empfehlungen zur sicheren Schlafumgebung und gibt Ihnen einen Flyer mit nach Hause.

### Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Ihr Behandlungsteam – Mutter-Kind-Zentrum der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe | Klinik für Allgemeine Pädiatrie, Neonatologie und Kinderkardiologie



# Körperwärme bei Neugeborenen

Informationen für Eltern  
zum stationären Aufenthalt



## Warum ist die Körpertemperatur bei Neugeborenen wichtig?

Neugeborene können ihre Körpertemperatur in den ersten Lebenstagen noch nicht ausreichend selbstständig regulieren. Eine Unterkühlung ist eines der häufigsten Probleme nach der Geburt - besonders gefährdet sind Babys mit niedrigem Geburtsgewicht oder Frühgeborene. Eine zu niedrige Temperatur kann sich auf Blutzucker, Atmung und Kreislauf auswirken.

Die normale Körpertemperatur liegt bei **36,5-37,5 °C**. Werte **unter 36,5 °C** gelten als Unterkühlung und erfordern gezielte Maßnahmen.

## Was wir gemeinsam tun

**Direkt nach der Geburt** sorgen wir gemeinsam dafür, dass Ihr Baby zügig abgetrocknet und mit einer Mütze versorgt wird. Wir starten zeitnah den Hautkontakt und unterstützen mit warmen Tüchern und einer Wärmelampe.

Wir messen die Temperatur in den **ersten 24-48 Lebensstunden** regelmäßig - mindestens alle 12 Stunden sowie nach Untersuchungen oder Ausflügen -, damit wir bei einer Unterkühlung frühzeitig reagieren können.

### Hautkontakt (Haut-zu-Haut / Känguruhen)

Direkter Körperkontakt ist die effektivste Wärmequelle für Ihr Baby. Wir begleiten Sie dabei, Ihr Kind sicher auf Ihrer nackten Brust zu platzieren, und zeigen Ihnen, worauf zu achten ist.

**Wichtig:** Das Gesicht und damit der Atemweg Ihres Babys muss dabei jederzeit frei und gut einsehbar bleiben. Decken Sie sich und Ihr Baby anschließend gut zu.

### Kleidung und Zudecken

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Baby richtig anziehen. Eine Mütze ist besonders wichtig, da Neugeborene über den Kopf verhältnismäßig viel Wärme verlieren. Nach dem Wickeln sollte Ihr Baby rasch wieder gut zugedeckt sein; achten Sie außerdem darauf, dass die Kleidung trocken bleibt.

### Regelmäßiges Stillen oder Zufüttern

Ausreichende Nahrungszufuhr unterstützt die Wärmeregulation und stabilisiert den Blutzucker. Auch dabei stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite.

## Worauf Sie selbst achten können

### Raumtemperatur

Auf Station gilt in den ersten **48 Lebensstunden** eine Zielraumtemperatur von **21-23 °C**. In Ihrem Zimmer hängt ein Raumthermometer - bitte behalten Sie die Anzeige im Blick und sprechen Sie uns an, wenn die Temperatur deutlich abweicht.

### Lüften

Je nach Jahreszeit bitte nur kurz lüften und Zugluft vermeiden. Einen Hinweisaufkleber mit Empfehlungen zum richtigen Lüften finden Sie in Ihrem Zimmer.

### Wärmelampe

Die Wärmelampe am Wickelplatz können Sie bei Bedarf selbstständig verwenden. Einen Aufkleber mit Erläuterung zur Funktionsweise finden Sie direkt an der Lampe.

### Ausflüge und Untersuchungen

Auch bei kurzen Wegen innerhalb der Klinik kann Ihr Baby schnell auskühlen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind jederzeit ausreichend warm angezogen und vor Kälte geschützt ist. Bei Fragen zur richtigen Vorbereitung helfen wir Ihnen gerne.

