

Nach der Geburt

Informationen für Wöchnerinnen



bettes feststellen, dass Sie Fieber haben, melden Sie sich bitte bei Ihrer Hebamme oder Ihrem Frauenarzt. Es kann sein, dass Sie an einer Entzündung der Gebärmutter leiden. Typische Symptome sind neben dem Fieber dann Unterbauschmerzen, Kopfschmerzen und übelriechender Wochenfluss. Eine solche Entzündung muss in der Regel mit Antibiotika behandelt werden. Wenn Sie Fieber haben und zugleich Ihre Brustschmerzt, gerötet und geschwollen ist und sich die Milch staut, handelt es sich vermutlich um eine Brustentzündung oder einen Milchstau.

RÜCKBILDUNG/GYMNASTIK

In der Zeit des Wochenbettes sollten Sie nichts tragen, was schwerer als fünf Kilogramm ist. Wenn es möglich ist, legen Sie sich jeden Tag mindestens eine Stunde lang auf den Bauch. Legen Sie ein Kissen oder eine Decke unter Ihr Becken, damit Ihre Brüste nicht gedrückt werden. Die Bauchlage ist gut für die Rückbildung. Ihre Hebamme kann Ihnen Übungen zeigen, mit denen Sie Ihre schräge Bauchmuskulatur und Ihren Beckenboden kräftigen können. Außerdem übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten für einen Rückbildungskurs. Damit sollten Sie spätestens beginnen, wenn Ihr Baby neun Monate alt ist.

EINNAHME VON JOD IN DER STILLZEIT

Schwangere und stillende Mütter haben einen erhöhten Jodbedarf.

Es wird empfohlen eine tägliche Jodzufuhr von 100–150 Microgramm in Tablettenform zu verabreichen. Der restliche Jodbedarf wird über die tägliche Nahrung wie z.B. Milch, Milchprodukte, Seefisch und jodiertes Speisesalz aufgenommen. Um eine Überdosierung zu vermeiden sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Frauenärztin. Gegebenenfalls sollte die Schilddrüsenfunktion über eine Blutuntersuchung überprüft und angepasst werden. Die Jodeinnahme sollte bis zum Ende der Stillzeit fortgesetzt werden.

HEBAMMENNACHSORGE

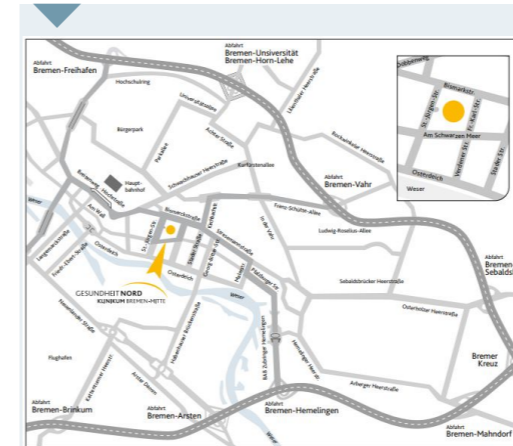
Ihre Hebamme kann Sie durch die Zeit der Schwangerschaft und des Wochenbettes begleiten. Darauf haben Sie Anspruch, also übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten dafür. Wenn Sie weitere Fragen oder Sorgen haben, können Sie das gerne bei Ihrem Abschlussgespräch oder der Abschlussuntersuchung hier im Krankenhaus thematisieren.

Auch nach der Zeit des Wochenbettes bieten wir Ihnen an, mit Ihnen über Ihre Geburt zu sprechen. Wenn Sie daran Interesse haben, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit Frau Joachim:

Kontakt GEBURTSHILFE

Eltern-Kind-Zentrum Prof. Hess Klinikum Bremen-Mitte
St.-Jürgen-Str. 1 - 28205 Bremen
Sekretariat - Fon: 0421/497-73002
Mail: luisa.kaschke@gesundheitnord.de

So finden Sie zu uns



KLINIKUM Bremen-Mitte

St.-Jürgen-Straße 1 - 28205 Bremen
Fon (0421) 497-0

BAHN

Ab Haltestelle Hauptbahnhof:
Straßenbahn: Linie 10 oder Bus: Linie 25

Ab Haltestelle Domsheide:
Straßenbahn: Linie 2 oder

PKW

BREPARKplatz Klinikum Bremen-Mitte
Den BREPARKplatz Klinikum Bremen-Mitte erreichen Sie über die Straße Am Schwarzen Meer 142.

Für Besuchende und Personen in Behandlung des Klinikums Bremen-Mitte stehen hier 315 Stellplätze kostenpflichtig zur Verfügung:
<https://www.brepark.de/auto-parken/parkplaetze/klinikumbremen-mitte>.



Liebe Wöchnerin,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes.

Die nächsten sechs bis acht Wochen befinden Sie sich nun im Wochenbett. Es ist eine Zeit des Übergangs, in der sich Ihr Körper erholt und in der Sie sich auf die neue Lebensphase einstellen. Man spricht auch von einer „sensiblen Phase“, in der vieles noch neu und ungewohnt ist. Die Bindung an Ihr Kind wird wachsen. Sie werden ein noch ungewohntes Verantwortungsgefühl und eine große Fürsorglichkeit gegenüber dem kleinen Menschen, der jetzt zu Ihnen gehört, empfinden. Sie sind zur Mutter geworden, Sie und Ihr Partner zu Eltern. Das ist vor allem beim ersten Kind eine große Veränderung, die neben einem großen Glücksgefühl auch Ängste und Sorgen auslösen kann. Um sich in dieses neue Leben einzufinden und auf Ihre Kompetenzen vertrauen zu können, brauchen Sie jetzt viel Ruhe. Zugleich verändert sich auch Ihr Körper wieder: die Gebärmutter bildet sich wieder zurück, Geburtsverletzungen oder die Kaiserschnittnarbe verheilen, die Milchbildung wird in Gang gesetzt. Was Sie jetzt erwartet und was Ihnen hilft, erfahren Sie in diesem Folder.

WOCHENFLUSS

Unter Wochenfluss/Lochien versteht man den Ausfluss, der in den ersten Wochen nach der Geburt auftritt. Der abgelöste Mutterkuchen hat in der Gebärmutter eine großflächige Wunde hinterlassen. Der Körper scheidet Blut und Schleimhaut aus. Erschrecken Sie nicht, wenn Sie auch mal größere Stücke ausscheiden, die Sie an den Mutterkuchen erinnern lassen. Diese Blutungen sind ein Zeichen dafür, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht und zu ihrer normalen Größe zurückkehrt.

In den ersten Tagen ist der Wochenfluss blutig. Mit der Zeit nimmt er ab und verfärbt sich von rot/hellrot zu rötlichbraun und gegen Ende zu gelb und weiß.

Er dauert in der Regel von zwei bis acht Wochen. Bitte verwenden Sie in dieser Zeit der Heilung keine Tampons, sondern Binden ohne Plastik und Geruchsstoffe.

NACHWEHEN

Nachwehen sind normal und wichtig für die Rückbildung der Gebärmutter. Beim Stillen werden Sie diese am stärksten spüren. Wenn es zu schmerzhaft für Sie ist, können Sie auch Schmerzmittel zu sich nehmen.

Erfahrungsgemäß empfinden Sie die Nachwehen stärker, wenn es bereits Ihre zweite oder dritte Geburt war.

GEBURTSVERLETZUNGEN

Sie heilen meist schnell und gut ab. Die Fäden lösen sich von selbst innerhalb weniger Wochen auf. Reinigen Sie Ihren Intimbereich mit klarem Wasser nach jedem Toilettengang, etwa alle vier Stunden.

Sollten Sie eine höhergradige Geburtsverletzung haben (DR 3–4), möchten wir Sie bitten, sich innerhalb von sechs Wochen zur Kontrolluntersuchung in unserer gynäkologischen Ambulanz vorzustellen. Arnika- oder Calendulaumschläge können Erleichterung verschaffen.

STILLEN

Stillen braucht Ruhe und Zeit. Legen Sie Ihr Baby 8–12 Mal pro Tag (d.h. pro 24Std.) an. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby den Mund weit geöffnet hat, wenn es die Brustwarze in den Mund nimmt. Das ist wichtig, um Ihre Brustwarzen zu schonen.

Waschen Sie vor dem Anlegen Ihre Hände. Ab dem dritten Tag können Sie mit einem Milcheinschuss rechnen – nach einem Kaiserschnitt dauert es manchmal länger. Bei manchen Frauen und Babys klappt das Stillen von Anfang an problemlos, andere brauchen Zeit, Geduld und Unterstützung.

Lassen Sie sich in den ersten Tagen nach der Geburt von der Pflegekraft oder Hebamme unterstützen und klingeln Sie, wenn Sie stillen möchten. Manchmal hilft es, wenn Sie in der ersten Zeit Stillhütchen, Brustwarzenformer oder eine Pumpe benutzen.

GEFÜHLE

In der ersten Zeit nach der Geburt werden Sie vermutlich von Ihren Gefühlen überwältigt. Ängste und Tränen gehören ebenso dazu wie Freude, Glück, Offenheit, Hingabe und unendliche Liebe, die Sie für Ihr Baby empfinden. Vielleicht überkommt Sie der Babyblues, vielleicht

haben Sie noch Schmerzen, Nachwehen oder Probleme mit dem Stillen. Wahrscheinlich bekommen Sie viel Besuch – und viele Informationen, die Sie sich jetzt gar nicht merken können. Vielleicht haben Sie sich das alles anders vorgestellt. Der Schlafmangel trägt seinen Teil dazu bei, dass Ihre Nerven jetzt blank liegen können. Das alles gehört zu dieser Zeit dazu und ist völlig normal.

KAISERSCHNITT

Die Fäden lösen sich von selbst auf. Die dunkelbraunen Pflasterstreifen werden noch in der Klinik entfernt, oder Sie lösen Sie selbst nach spätestens fünf Tagen zu Hause. Nach 48 Stunden können Sie duschen, am besten mit einer pH-neutralen Seife oder einfach nur mit Wasser.

Wenn sich die Narbe rötet, anschwillt, wenn sie schmerzt oder Sekret austritt sprechen Sie bitte mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt.

VERHÜTUNG

Stillen ist keine Verhütungsmethode. Auch während des Stillens können Sie – trotz ausbleibender Regelblutung – schwanger werden. Sprechen Sie bei der Nachuntersuchung Ihren Frauenarzt darauf an, damit der Ihnen eine geeignete Verhütungsmethode empfehlen kann.

FIEBER

Es kann sein, dass Sie während des Milcheinschusses Fieber bekommen. Sollten Sie im Verlauf des Wochen-