

## Hebammenbetreuung

Sie haben sowohl nach einer Fehl- als auch einer Totgeburt Anspruch auf Hebammenbetreuung. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

## Rückbildungsgymnastik

Ein passender Kurs wird von der Krankenkasse bezahlt und sollte möglichst acht bis zwölf Wochen nach der Geburt begonnen werden – in jedem Fall jedoch in den ersten neun Monaten nach einer Geburt. Es gibt spezielle Kurse für verwaiste Mütter, recherchieren Sie dies im Internet oder sprechen Sie Frau Joachim an.

Die Rückbildungsgymnastik hilft dem Körper bei der Rückbildung der Gebärmutter, der Stabilisierung des Beckenbodens und beugt Inkontinenz- sowie Senkbeschwerden vor.

Bei Fehlgeburten übernimmt die Krankenkasse die Kosten nur im Kulanzfall – fragen Sie danach! Wir empfehlen auf jeden Fall, rund sechs Wochen nach der Entbindung den Beckenboden zu stärken. Übungen finden Sie im Internet.

## Umgang mit der Situation als Paar oder Familie

Auch hier gilt: Lassen Sie sich Zeit. Nehmen Sie Hilfe an, wenn Sie dies wünschen. Es gibt viele Möglichkeiten sich unterstützen zu lassen (Psychotherapie, Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen). Am wichtigsten ist aber, dass Sie sich und allen Familienmitgliedern ihre eigene Form der Trauer zugestehen. Jeder Mensch ist anders und geht daher mit Verlust unterschiedlich um. Lassen Sie sich gegenseitig die Individualität und versuchen Sie, immer wieder auch miteinander zu sprechen. Falls Sie Fragen haben, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt/Ärztin oder suchen Sie sich anderweitig Hilfe.

Falls Sie noch Fragen an uns haben, können Sie diese im Entlassungsgespräch äußern. Hier können wir individuell auf Ihre Probleme eingehen.

Nach der Entlassung oder zu einem späteren Zeitpunkt können Sie gerne Kontakt zu Frau Joachim aufnehmen.

Das Team der Frauenklinik im Klinikum Links der Weser wünscht Ihnen und Ihrer Familie alles Gute und viel Kraft auf Ihrem Weg.

## Kontakt

### KLINIK FÜR FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

Klinikum Links der Weser

#### Tanja Joachim

Dipl. Sozialpädagogin, Hebamme

Fon 0421 879-1428

[tanja.joachim@klinikum-bremen-ldw.de](mailto:tanja.joachim@klinikum-bremen-ldw.de)

## Informationen für verwaiste Eltern



## Liebe Wöchnerin, liebe Eltern,

es ist unfassbar, dass sich Ihr Kind von Ihnen verabschiedet hat. Der Schmerz und die Trauer nehmen vermutlich gerade den größten Raum ein und bedürfen viel Aufmerksamkeit. Unser Rat: Lassen Sie diese zu, nehmen Sie sich die Zeit für sich, die Sie brauchen.

Sie haben ein Kind geboren, und Ihr Körper muss sich nun auf die neue Situation einstellen. Im Folgenden haben wir einige Informationen rund um das Wochenbett für Sie zusammengefasst.

## Das Wochenbett

Als „Wochenbett“ werden die ersten sechs bis acht Wochen nach einer Geburt bezeichnet. In dieser Zeit bildet sich die Gebärmutter zurück, die Hormone gehen wieder auf Normalniveau, Wunden verheilen. Nach einem Kaiserschnitt bedarf die Naht einer längeren Heilung. Durch Schwangerschaft und Geburt ist der Körper auf besondere Art gefordert, daher ist das Wochenbett auch eine Zeit der Schonung und Regeneration.

Nach Abschluss des Wochenbetts erfolgt die Abschlussuntersuchung bei Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen. Bei

Knotenbildung in der Brust, anhaltender Rötung, Fieber, stagnierendem Wochenfluss oder starken Schmerzen kontaktieren Sie jederzeit Ihre Hebamme oder Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt.

Der Wochenfluss dauert rund vier bis sechs Wochen. In dieser Zeit verändert er sich in Art und Stärke. Er wird kontinuierlich schwächer und ändert die Farbe von hellrot über dunkelrot bis gelblich in normalen Ausfluss. Ein hygienischer Umgang ist wichtig. Hierzu gehört die regelmäßige Spülung des Intimbereichs mit klarem Wasser, das Nutzen eines separaten Handtuchs und gute Händehygiene. In der Zeit des Wochenflusses sollte auf Tampons, Baden, Schwimmen gehen sowie Saunagänge verzichtet werden. Bleibt der Wochenfluss plötzlich aus oder riecht übel, sprechen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin oder Ihre Hebamme an.

Durch die Schwangerschaftshormone und deren Änderung ist die Brust auf Milchbildung ausgelegt. Sie können Abstilltabletten nehmen oder natürlich zum Beispiel mit Hilfe von Salbeitee abstillen. Sollte es trotzdem zu Milchbildung kommen, streichen Sie die Brust bei Bedarf aus und kühlen Sie sie. Fragen Sie in diesem Fall auch Ihre Hebamme um Rat.

## Die Gefühle

Ihre Gefühle sind nun im besonderen Maße beansprucht. Auf der einen Seite ist die tiefe Trauer über den Verlust, vielleicht auch Wut, Verzweiflung und Schuldgefühle. Auf der anderen Seite ändern sich die Hormone. Es kann

in diesem Zuge auch zu Freude, Euphorie, Angst und Müdigkeit kommen. Die Geburt war anstrengend für Sie und Ihren Körper. Die Gefühle müssen sich über einen längeren Zeitraum regulieren. Lassen Sie sich und Ihren Gefühlen Zeit, sprechen Sie über das, was Sie bewegt und beschäftigt.

## Ihre Rechte

Ist Ihr Kind mit einem Gewicht von über 500 Gramm und/oder mit Lebenszeichen, wie zum Beispiel einem Herzschlag zur Welt gekommen, wird es als Person anerkannt und erhält eine Geburts- sowie Sterbeurkunde. Dies bedeutet für Sie, Sie haben Anspruch auf mindestens acht Wochen Mutterschutz und Mutterschaftsgeld. Ebenso haben Sie das Recht auf Hebammenbetreuung, Rückbildungsgymnastik sowie nachgeburtliche Untersuchungen. Falls Ihr Kind Lebenszeichen gezeigt hat, erhalten Sie auch einen Monat Kindergeld. Die Organisation der Bestattung muss von Ihnen übernommen werden.

Wenn das Kind weniger als 500 Gramm wog und ohne Lebenszeichen zur Welt kam, können Sie es standesamtlich melden. Für Kinder bis 1000 Gramm besteht die Möglichkeit der Sammelbestattung auf dem Huckelrieder Friedhof.

Gesetzlich haben Sie Anspruch auf zwei Wochen Krankenschreibung, darüber hinaus können Sie sich aber auch weiter krankschreiben lassen – ebenso wie der Vater. Geben Sie sich Zeit – und zwar so viel Sie brauchen.