

Merkblatt für das Wochenbett



Liebe Wöchnerin!

Wir hoffen, dass es Ihnen bei uns gefallen hat und Sie in gutem Wohlbefinden den Heimweg antreten können. Wir wünschen Ihnen zu Hause ein schönes und erholsames Wochenbett.

Wichtige Informationen dazu haben wir für Sie auf den folgenden Seiten zusammengefasst.

Alles Gute für Sie und Ihre Familie!
Ihr geburtshilfliches Team vom Klinikum Dritter Orden

Hygiene

Duschen: jederzeit möglich

Baden: erst nach Abheilung der Damm- oder Sectionnaht.

Keine Tampons benutzen (Infektionsgefahr), sondern nur Binden.

Wochenfluss

Dauer: 3 – 6 Wochen

verschiedene Phasen: stetig abnehmend;

Farbveränderung: blutig – bräunlich – gelblich – weißlich.

Gründe, die Hebamme oder den Arzt/die Ärztin zu informieren:

- Plötzliches Versiegen des Wochenflusses, obwohl am Vortag noch vorhanden und obwohl die Phasen noch nicht durchlaufen wurden
- Anhaltender sehr starker Wochenfluss (überperiodenstarke Blutung)
- Geruchsveränderter (übel riechender) Wochenfluss
- Unterbauchschmerzen
- Fieber
- Brustentzündung (schmerzhafte, überwärmte und gerötete Brust, Fieber, Krankheitsgefühl)

Blasen- und Darmfunktion

Sie sollten auf regelmäßiges Wasserlassen achten, da anfangs die Blasenfüllung oft nicht rechtzeitig bemerkt wird.

Häufig kommt es in der Wochenbettzeit zu Verstopfung, daher auf ballaststoffreiche Ernährung und regelmäßigen Stuhlgang achten.

Rückbildung

Der Beckenboden wurde durch die Geburt gedehnt. Daher sollten Sie jedes schwere Heben in den ersten 6 Wochen vermeiden.

Um späteren Problemen (v. a. unwillkürlichen Harnverlust) vorzubeugen, ist **Rückbildungsgymnastik** sehr wichtig.

Anfangs leichte Übungen (Nachsorgehebamme), ab 6 Wochen nach der Entbindung empfehlen wir einen Rückbildungskurs (z. B. in der Elternschule am Klinikum Dritter Orden: www.hausderfamilie.de oder auch unter www.ag-ggup.de). Die Kosten hierfür übernehmen die Krankenkassen.

Verhütung

Stillen schützt nicht vor einer weiteren Schwangerschaft. Lassen Sie sich von Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin über verschiedene Möglichkeiten der Empfängnisverhütung in der Stillzeit beraten.

Medikamente

- Stillende Frauen haben einen **erhöhten Jodbedarf**. Deshalb empfehlen wir zur Kropfvorbeugung in der kompletten Stillzeit Jod einnehmen (100 µg 1x tgl., bei Zwillingen 200µg 1x tgl.) Bei bekannter Schilddrüsenerkrankung nur in Absprache mit dem Arzt/der Ärztin.
- Falls Sie L-Thyroxin oder Euthyrox aufgrund einer Hypothyreose einnehmen, sollten Sie die Dosis reduzieren. Entweder nehmen Sie die Dosis, die Sie vor der Schwangerschaft eingenommen haben oder Sie reduzieren um die Hälfte. Eine Kontrolle der Schilddrüsenwert sollten Sie 4 Wochen nach der Geburt durchführen lassen.
- Bei einem niedrigen Hämoglobinwert (roter Blutfarbstoff) empfehlen wir die Einnahme von Eisen (z. B. in Form von Kräuterblutsaft oder Eisentabletten).
- Falls Sie andere Medikamente brauchen, fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, welche Medikamente in der Stillzeit eingenommen werden können.

Allgemeines zum Stillen

- Viele Probleme wie z. B. wunde Brustwarzen oder Milchstau können durch richtiges Anlegen des Kindes verhindert werden. Bei Entlassung sollten Sie Ihr Kind in mehreren Stillpositionen anlegen können (z. B. Wiegegriff, Rückengriff, Stillen im Liegen). Das Baby sollte Brustwarze und Warzenhof gut erfassen, dann ist das Stillen auch nicht schmerzhaft.
- Sie sollten Ihr Baby in den ersten 4 Wochen mindestens 8x in 24 Stunden stillen.

- Flaschensauger, Schnuller und Stillhütchen können zu einer Saugverwirrung führen und sollten deshalb anfangs soweit wie möglich vermieden werden.
- Trinken Sie ausreichend, ca. 3 Liter täglich (z. B. Stilles Mineralwasser, Tee)
- Schlafen Sie wenn möglich immer, wenn Ihr Baby schläft. Stress und körperliche Erschöpfung wirken sich negativ auf die Milchmenge aus.
- Wenn Sie Ihr Kind nicht stillen, sollten Sie mind. die ersten 6 Monate PRE-Nahrung (Erstlingsnahrung) füttern, da diese der Muttermilch am ähnlichsten ist. Bei einer familiären Allergiebelastung, sollte eine HA-Nahrung (hypoallergen) gegeben werden.
- Neugeborene haben ein großes Bedürfnis nach Hautkontakt, das sich u. a. durch Unruhe in den frühen Abend- und Nachtstunden bemerkbar machen kann. Die speziellen Bedürfnisse Ihres Kindes lernen Sie am besten im "24 h-Rooming-In" kennen, wenn Sie Ihr Kind Tag und Nacht bei sich haben. Dabei können Sie hier in der Klinik noch jederzeit auf professionellen Rat zurückgreifen.

Beratung und Betreuung

- Sie sollten Ihre Nachsorgehebamme, die Sie zu Hause weiter betreut, informieren. Ihnen steht Hebammenhilfe für die gesamte Stillzeit zu. Falls Sie noch keine Nachsorgehebamme haben, erhalten Sie Adressen unter www.hebavaria.de oder www.hausderfamilie.de (→ Hebammensprechstunde)
- Weitere Hilfe können Sie von Stillberaterinnen bekommen: www.bdl-stillen.de.
- In vielen Orten gibt es Stillgruppen, auch dort können Sie sich Rat holen: www.bdl-stillen.de

- Im Wochenbett sind Stimmungsschwankungen aufgrund hormoneller Umstellungen ganz normal, selten entwickelt sich eine Wochenbettdepression. Scheuen Sie sich nicht Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen. Mögliche Ansprechpartner sind Ihre Nachsorgehebamme oder Ihr Arzt/Ihre Ärztin. Eine hilfreiche Internetadresse ist www.schatten-und-licht.de.

Formalitäten

- Sie können die Geburtsurkunde Ihres Kindes unter www.geburtenbuero.de frühestens 5 – 10 Tage nach der Geburt online anfordern.
- Eine Kopie der Geburtsurkunde schicken Sie an die Krankenkasse bei der Ihr Kind (mit-)versichert sein wird.
- Um das Mutterschaftsgeld zu erhalten, müssen Sie auch eine Kopie der Geburtsurkunde an Ihre Krankenkasse schicken.
- Den Antrag auf Elterngeld erhalten Sie beim Zentrum Bayern für Soziales und Familie (www.zbfs.bayern.de).
- Den Antrag auf staatliches Kindergeld erhalten Sie von Ihrem Arbeitgeber (falls öffentlicher Dienst) oder vom der Agentur für Arbeit (Arbeitsamt). Die Zahlungen erfolgen auch rückwirkend.

Wichtige Termine

- Am 3. – 5. Lebenstag muss bei Ihrem Kind der Suchtest auf Stoffwechselerkrankungen durchgeführt werden (Screening-Karte). Dies geschieht in der Regel im Rahmen Ihres stationären Aufenthaltes.
- Zwischen dem 3. und 10. Lebenstag findet die 2. Vorsorgeuntersuchung (U2) statt. Wenn diese bei vorzeitiger Entlassung noch nicht durchgeführt wurde, melden Sie sich bitte bei Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin an.
- In ca. 6 Wochen sollten Sie sich wieder bei Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin vorstellen.

