



Universitätsklinikum Düsseldorf
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Direktorin: Univ.-Prof. Dr. Tanja Fehm

Wichtiges für das Wochenbett

Wichtiges für das Wochenbett

Die erste Zeit nach der Geburt ist sehr aufregend, vieles neu und ungewohnt. Für die Zeit nach der Entlassung aus dem Krankenhaus sollten Sie daher die Betreuung durch eine Hebamme organisieren, die Ihnen im Wochenbett mit Rat und Tat zur Seite steht. Falls Sie noch keine Hebamme haben sollten, können Sie im Kreißaal eine Adressenliste erhalten.

Die Kosten für die Hebammenbetreuung werden übrigens durch die Krankenversicherung getragen.

Was Sie allgemein wissen und beachten sollten:

- Das sogenannte „Wochenbett“ sind die ersten 6 Wochen nach der Entbindung. In dieser Zeit klingt der Wochenfluss ab und verfärbt sich dabei von blutig über bräunlich nach gelblich und schließlich farblos.
- Im Wochenfluss sind Bakterien enthalten. Daher strikte Hygiene wahren, z. B. Händedesinfektion vor dem Stillen.
- Falls der Wochenfluss nicht schrittweise abnimmt, sondern ganz plötzlich versiegt oder aber beginnt, übel zu riechen, sollten Sie die Hebamme oder Arzt konsultieren.
- Bei Fieber oder Schmerzen (Unterbauchschmerzen, Brustschmerzen, aber auch starken Kopfschmerzen) sollten Sie ebenfalls die Hebamme oder den Arzt zu Rate ziehen.
- Stillen ist kein Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft. Sie sollten daher, solange noch Wochenfluss besteht, mit Kondomen verhüten. In der Regel stellen Sie sich nach dem Wochenbett (ca. nach 6-8 Wochen) erstmalig wieder bei Ihrem Frauenarzt vor, auch um die weitere Verhütung zu planen. Keinesfalls die evtl. noch vorhandene „Pille“ während der Stillzeit einnehmen.
- Eine erneute Schwangerschaft sollte erst etwa ein Jahr nach der Entbindung eintreten. Besonders wichtig ist dies beim Kaiserschnitt, da es sonst zu Problemen mit der Narbe kommen kann.
- Ihre Nachsorgehebamme wird sich um die Nabelpflege Ihres Kindes kümmern. Gerne können Sie sich für Kurse in Säuglingspflege unter der Telefonnummer 02103 61150 anmelden.

- Zur Nahtpflege ist klares Wasser ausreichend. Sitzbäder oder Salben nach Dammschnitt/Dammiss können nach Rücksprache mit Hebamme oder Arzt in Einzelfällen sinnvoll sein. Nach einem Kaiserschnitt sollte die Narbe trocken gehalten werden, auch hier sind Salben nicht in jedem Fall empfehlenswert und sollten erst nach Rücksprache mit Arzt oder Hebamme angewendet werden. Der Faden nach Kaiserschnitt sollte 7-12 Tage nach der Operation gekürzt werden. Der Faden löst sich von alleine auf.
- Im Wochenbett schweres Tragen oder Heben vermeiden. Wochenbettgymnastik/Rückbildungskurse sind jedoch zu empfehlen, um späteren Problemen vorzubeugen. Für Fragen zur Rückbildungsgymnastik stehen Ihnen unsere Physiotherapeutinnen zur Verfügung (Tel.: 0211 81-17525).
- Die nächste Vorsorgeuntersuchung des Kindes nach der U2-Untersuchung ist die U3-Untersuchung, die zwischen der 4.-6. Lebenswoche des Säuglings ansteht (siehe gelbes Heft, welches Sie im Kindersaal bei der Entlassung erhalten).
- Wir möchten an dieser Stelle auf die beiden wichtigsten Maßnahmen zur Vermeidung des plötzlichen Kindstodes hinweisen: 1. Rauchverbot zu Hause, 2. Ihr Kind sollte beim Alleinsein/Schlafen während des 1. Lebensjahres in Rückenlage liegen (keine Bauchlage).
- Die Initiative „Frühstart“ in der Kinderklinik bietet Kurse im Rahmen des Frühgeborenen-Nachsorge-Programms an. Eltern lernen praktische Übungen, die der Entwicklung von Bewegungsfähigkeit und Sinneswahrnehmung des Säuglings helfen. Die Kurse können alle Eltern von Frühchen wahrnehmen, die im Universitätsklinikum zur Welt gekommen sind. Info: Klinik für Allgemeine Pädiatrie, Renate Richter-Werkle, Tel.: 0211 81-16155.

Für zu Hause wünschen wir Ihnen und Ihrem Nachwuchs alles Gute und hoffen, dass Sie sich bei uns wohlfühlt haben!

Ihr Geburtshilfe-Team