

STILLEN

Stillen Sie nach Bedarf des Kindes. Gerade zu Beginn sollte das Kind regelmäßig angelegt werden, das heißt mindestens alle drei bis vier Stunden. „Haut-zu-Haut-Kontakt“ ist wichtig für die Bindung und Milchbildung. Dabei muss das Kind aber nicht immer trinken.

Sollten sich kleine Verhärtungen in der Brust bilden, streichen Sie die Brust beim Stillen oder unter der warmen Dusche in Richtung der Brustwarze hinaus. Das Wechseln der unterschiedlichen Stillpositionen kann helfen, einen Milchstau zu vermeiden.

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Stillen haben, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme. Feuchte Wärme vor dem Stillen (feuchter, warmer Waschlappen) und Kühlen nach dem Stillen (Kohlumschläge/Quarkwickel/Retterspitzumschläge) können hilfreich sein.

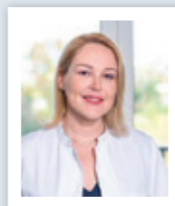
Wird die Brust rot, heiß, verhärtet sich schmerzhaft oder Sie bekommen Fieber, sollten Sie umgehend Ihre gynäkologische Praxis aufsuchen

HERPESPRÄVENTION

Im 1. Lebensjahr kann eine Herpesinfektion bei Kindern gefährlich sein und sollte vermieden werden. Bei akuter Herpesinfektionen (Bläschen an der Lippe) der Mutter/des Vaters, sollte zum Schutz des Kindes bei engem Kontakt (Kuscheln/Füttern/Stillen) ein Mundschutz getragen werden sowie immer eine sorgfältige Händedesinfektion durchgeführt werden.

Viel Freude und weiterhin alles Gute!

Ihr Team der Geburtshilfe



Chefärztin
Gynäkologie und Geburtshilfe
Priv.-Doz. Dr. med. Melisa Inci-Turan



Leitender Oberarzt
Geburtshilfe
Dr. med. Tim Redlich

KONTAKTDATEN

Sekretariat

Tel. 0221 505-2201
Fax 0228 505-2211

gynaekologie@marien-hospital-bonn.de

Kreisssaal

Tel. 0228 505-2205

Schwangerenambulanz

Tel. 0228 505-2616

St. Anna (Geburtshilfe)

Tel. 0221 505-2722
(ehemals St. Anna A)

Tel. 0228 505-2723
(ehemals St. Anna B)

Fax 0228 505-2935

St. Elisabeth (Gynäkologie)

Tel. 0228 505-2721
Fax 0228 505-2231

Wochenbett

Gynäkologie

Eine Einrichtung der Gemeinnützigen Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH (GFO) – Titelbild: © BazziBa – stock.adobe.com



GFO Kliniken Bonn

St. Marien Hospital

franziskanisch · offen · zugewandt

Robert-Koch-Straße 1
53115 Bonn
Tel. 0228 505-0
info@gfo-kliniken-bonn.de
www.gfo-kliniken-bonn.de



GFO Kliniken Bonn

St. Marien Hospital

franziskanisch · offen · zugewandt



© detailblick-foto - stock.adobe.com

Liebe Patientin,

WIR GRATULIEREN IHNEN HERZLICHST ZUR GEBURT!

Um Sie möglichst umfassend zu unterstützen, möchten wir Ihnen gerne einige Hinweise an die Hand geben. Hier finden Sie allgemeine Informationen zum Verhalten im Wochenbett, der Hygiene und Pflege.

Sollten Sie hierzu Fragen haben, sind Sie herzlich willkommen, diese bei der Visite oder bei der Entlassung zu stellen.

WOCHENBETT

Für Sie beginnt jetzt das „Wochenbett“. In diesen sechs Wochen befindet sich die Gebärmutter in der Rückbildung und zieht sich zusammen. Sie werden eine vaginale Blutung haben, den „Wochenfluss“. Dieser ist unterschiedlich stark und besteht unterschiedlich lange (circa vier bis sechs Wochen). Mindestens einmal täglich sollte Wochenfluss auf der Binde sichtbar sein. Die Farbe wird sich dabei ändern, von Rot über Bräunlich bis hin zu Gelblich /Weiß.

Aufgrund des Infektionsrisikos meiden Sie bitte innerhalb des Wochenbettes, die Nutzung von Tampons oder Menstruationscups, Saunagänge, das Baden/Schwimmen im See/Meer/Schwimmbad sowie Geschlechtsverkehr ohne Kondom.

Die Fäden der Naht einer ggf. bestehenden Geburtsverletzung sind selbstauflösend und müssen nicht gezogen werden.

Nach dem Toilettengang empfehlen wir das Abspülen mit klarem, lauwarmen Wasser sowie das vorsichtige Trocken tupfen.

NACHSORGE

Sie haben Anspruch auf eine Hebamme für die Nachsorge im Wochenbett. Die Kosten hierfür werden über zwölf Wochen von der Krankenkasse übernommen. Die Hebamme ist nach der Entlassung Ihre erste Ansprechpartnerin und wird Ihnen bei Fragen zum Stillen, zur Rückbildung, zur Blutung oder zur Naht weiterhelfen.

Sie haben noch keine Hebamme gefunden? Dann schauen Sie gerne auf unserer hausinternen Hebammen-Liste oder auf der Homepage der Hebammenzentrale NRW.

Nach circa sechs Wochen vereinbaren Sie bitte einen Termin in Ihrer gynäkologischen Praxis. Falls vorher Auffälligkeiten oder Fieber auftreten, ist es ggf. notwendig, sich früher dort vorzustellen. Hier werden Sie auch zur weiteren Verhütung beraten. Auch wenn Sie stillen oder keine regelmäßige Blutung haben, können Sie schwanger werden.

Wenn Sie einen Gestationsdiabetes hatten, stellen Sie sich bitte nach dem Wochenbett zu einem erneuten oGTT (oraler Glukosetoleranztest) in Ihrer diabetologischen Praxis vor.

ERNÄHRUNG

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist auch nach der Geburt wichtig. Obst, Gemüse, Eier- und Milchprodukte sowie hochwertige Kohlehydrate sind gute Energielieferanten.

Sie werden außerdem viel Durst haben, trinken Sie ausreichend, um gut stillen zu können, am besten Wasser, Tees oder verdünnte Schorlen.

Nach der Geburt wird der „Hb“ (roter Blutfarbstoff) bestimmt. Liegt dieser über 10,0 g/dl, ist meist keine medikamentöse Eiseneinnahme notwendig. Bei einem Hb <10 g/dl, empfehlen wir die Einnahme eines Eisenpräparates im Wochenbett. Eisen wird idealerweise ohne Milchprodukte und mit etwas Vitamin C eingenommen. Die Empfehlung, ob Sie Eisen zusätzlich einnehmen sollten, finden Sie im Mutterpass.

i Falls Sie stillen, empfehlen wir die Einnahme von Folsäure für die Dauer der gesamten Stillzeit.

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Die Rückbildungsgymnastik ist nach der Geburt wichtig und sinnvoll, um einer Beckenbodensenkung vorzubeugen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Umsetzung (z.B. Kurs/Buch/online). Nach einer natürlichen Geburt auch oder auch nach einem Kaiserschnitt empfehlen wir, nach sechs bis acht Wochen mit der Rückbildungsgymnastik zu beginnen.

NACH EINEM KAISERSCHNITT

Die Fäden einer Kaiserschnittnaht sind i. d. R. selbstauflösend und müssen nicht entfernt werden. Die kleinen Pflaster auf der Naht können Sie nach sieben bis zehn Tagen vorsichtig längs abziehen. Wenn Ihre Kaiserschnittnarbe mittels Klammern verschlossen wurde, sollten diese Klammern am 6. bis 7. Tag nach dem Kaiserschnitt entfernt werden. Dies erfolgt meist durch die Nachsorge-Hebamme zu Hause. In diesem Fall fragen Sie bitte die Stationsschwestern nach einem „Klammerentferner“ (Einmalprodukt). Diesen geben wir Ihnen gerne mit.

Nach einem Kaiserschnitt empfehlen wir die nächste Schwangerschaft frühestens nach zwölf Monaten (Geburt-bis-Empfängnis).

Die Fortführung der Thromboseprophylaxe bis zum 5. Tag nach dem Kaiserschnitt wird empfohlen.

