

IMMANUEL
ALBERTINEN
DIAKONIE



ALBERTINEN
KRANKENHAUS

Allgemeine Empfehlungen zum Wochenbett

Information für Patientinnen

Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

Sehr geehrte Patientin, liebe Eltern,

unser gesamtes Team aus Pflegekräften, Hebammen, Sozialarbeitenden sowie Ärztinnen und Ärzten gratuliert Ihnen ganz herzlich zur Geburt Ihres Kindes bzw. Ihrer Kinder!

Wir freuen uns, Sie bei diesem ganz besonderen Ereignis begleiten zu dürfen und wünschen Ihnen und Ihrer Familie einen guten Start in das gemeinsame Leben.

In den ersten Tagen bei uns möchten wir Sie bei der Pflege und beim Stillen persönlich unterstützen und beraten, sodass Sie mit einem guten Gefühl nach Hause gehen können.

Zum Nachlesen sind in diesem Flyer die wichtigsten Informationen zum Wochenbett zusammengestellt. Bei Fragen steht Ihnen unser Team gerne jederzeit zur Verfügung!

Herzlichst
Ihr

**Prof. Dr. med.
Rüdiger Klapdor, MBA**
*Chefarzt
Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe*



Wochenbett – die Zeit der Rückbildung

Als Wochenbett bezeichnet man die Zeit nach der Geburt. Sie dauert ca. sechs bis acht Wochen. Hierbei bilden sich die schwangerschaftsbedingten Veränderungen z. B. der Gebärmutter, des Beckenbodens und der Bauchdecke zurück. So beträgt das Gewicht der Gebärmutter direkt nach Geburt ca. 1000 g, nach dem Wochenbett nur noch ca. 50 g.

Wochenfluss

Nachdem sich die Plazenta von der Gebärmutter gelöst hat, entsteht eine Wundfläche, die allmählich abheilt. Die Wundheilung macht sich durch den Wochenfluss bemerkbar. Dieser hält ca. zwei bis sechs Wochen an und wird allmählich weniger und heller. In dieser Zeit ist die Gebärmutter empfindlich für Infektionen, weshalb keine Tampons, sondern nur Binden verwendet werden sollten.

Nachsorgehebamme

Ihre Hebamme wird Ihnen in den ersten Wochen mit Ihrem Kind beratend zur Seite stehen und Sie z. B. beim Stillen unterstützen. Falls Sie Hilfe bei der Hebammensuche benötigen, sprechen Sie uns gerne an!

Wochenbettgymnastik

Nach Abschluss des Wochenbetts (sechs bis acht Wochen nach der Geburt) empfehlen wir einen Rückbildungskurs. Fragen Sie Ihre Hebamme danach oder melden Sie sich bei einem unserer Kurse im Elternzentrum an. Mit leichter Gymnastik können Sie nach einer vaginalen Geburt sofort beginnen und dann je nach Wohlbefinden steigern.

Nach einem Kaiserschnitt ist leichte alltägliche Bewegung sofort erlaubt und wichtig, mit sportlicher Gymnastik sollten Sie ca. acht Wochen warten.

Wochenbettfieber

Eine allgemeine Hände- und Körperhygiene ist im Wochenbett besonders wichtig. Insgesamt sind

schwere Komplikationen im Wochenbett dank hygienischer Maßnahmen selten geworden.

Anzeichen für eine Infektion der Gebärmutter im Wochenbett können sein:

- Fieber, Krankheitsgefühl
- Kopf- oder Gliederschmerzen
- Schmerzen über der Gebärmutter
- plötzliches Stoppen des Wochenflusses

Anzeichen für eine Infektion der Brust sind Rötung, Schwellung und Schmerzen an einer Brust. Sie sollten sich dann bei Ihrer Hebamme, Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt oder bei uns vorstellen.

Stillen

Muttermilch ist für Ihr neugeborenes Kind die ideale Nahrung und versorgt das Kind z. B. mit Abwehrstoffen und senkt das Risiko für plötzlichen Kindstod. Stillen kann außerdem späterem Übergewicht vorbeugen, unterstützt die Rückbildung Ihrer Gebärmutter und senkt das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs.

Wir empfehlen, dass Sie nach Bedarf stillen. Das heißt, Sie erkennen rechtzeitig die „Stillzeichen“ Ihres Babys und legen es entsprechend seiner Bedürfnisse an die Brust. Falls Ihr Baby in den ersten Tagen noch nicht regelmäßig wach wird, ist es günstig, das Baby zu wecken. So können Sie die Milchbildung positiv beeinflussen.

Es gibt Stillgruppen, in denen Sie mit anderen Müttern Fragen austauschen können und eine professionelle Beratung durch Stillberaterinnen / Hebammen erhalten können.

Ernährung und Supplemente

Während der Stillzeit gibt es keine ausdrücklichen Verbote an Lebensmitteln. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist entscheidend.

Zusätzlich empfehlen wir täglich 200 Mikrogramm Jod während der gesamten Stillzeit. Jod ist u. a. wichtig für die Hirnentwicklung Ihres Kindes und wird über die Muttermilch weitergegeben.

Bei niedrigem Hämoglobin (Hb) empfehlen wir Eisenpräparate für ca. sechs Wochen.

Ausführliche Informationen gibt es z. B. vom Bundesamt für Ernährung unter gesund-ins-leben.de.

Thromboseprophylaxe

Liegen mehrere Risikofaktoren für eine Thrombose im Wochenbett vor, empfehlen wir Ihnen ggf. eine weiterführende Thromboseprophylaxe.

Hormonelle Veränderungen

Über 50 Prozent der Frauen haben nach der Geburt ihres Kindes Stimmungsschwankungen, den „Babyblues“. Das ist normal und verschwindet meist innerhalb der ersten zehn Tage wieder.

Sollten Sie darüber hinaus das Gefühl der Überforderung oder Antriebslosigkeit haben, kann es Ausdruck einer Wochenbettdepression sein.

Haben Sie keine Angst darüber zu sprechen: Reden Sie mit Freundinnen und Freunden darüber, informieren Sie Ihre Hebamme, melden Sie sich bei Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt oder bei uns, damit wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen können. Online finden Sie Informationen z. B. unter schatten-und-licht.de.

Verhütung und Stillzeit

Im Wochenbett empfehlen wir Kondome zum Infektionsschutz. Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt beim ersten Besuch nach ca. sechs Wochen über die für Sie geeignete Verhütungsmethode für die Zeit danach.

Kinderarzt

Haben Sie bereits einen Kinderarzt? Die U2 sollte am dritten bis zehnten Lebenstag erfolgen (meist noch im Krankenhaus), die U3 nach vier bis fünf Wochen. Die Termine für die U-Untersuchungen stehen auf Ihrem gelben Kinderheft (Deckblatt).

Standesamt

Geben Sie den weißen Umschlag vor dem Verlassen unserer Klinik beim Empfang am Haupteingang ab. Die Unterlagen werden an das zuständige Standesamt weitergeleitet und Ihnen nach Hause zugeschickt.

Kindergeld

Das Kindergeld beantragen Sie zusammen mit der standesamtlichen Anmeldung über das Kombiformular im weißen Umschlag.

Krankenkasse

Zur Anmeldung Ihres Kindes müssen Sie eine Geburtsurkunde an die Krankenkasse schicken, bei der Ihr Kind versichert sein soll.

Elterngeld

Das Elterngeld wird rückwirkend für die letzten drei Monate nach Antragstellung gezahlt. Informationen dazu finden Sie bei den Elterngeldstellen oder beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

„Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben: die Sterne der Nacht, die Blumen des Tages und die Augen der Kinder.“

Dante Alighieri



Albertinen Krankenhaus

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Medizinischen Fakultät der Universität Hamburg
Süntelstr. 11 a
22457 Hamburg
Tel. 040 55 88 - 1

Albertinen Geburtszentrum

Tel. 040 55 88 - 27 77
Fax 040 55 88 - 23 85

Prof. Dr. med. Rüdiger Klapdor, MBA

Chefarzt
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Ulrike Dörste

Leitende Oberärztin
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

albertinen-geburtszentrum.de

albertinen.de

immanuelalbertinen.de

Träger

Albertinen-Krankenhaus/Albertinen-Haus gemeinnützige GmbH
Eine Gesellschaft der Immanuel Albertinen Diakonie.