



Wochenstation

# Empfehlungen für Mutter und Kind im Wochenbett



Patient:innen  
im Mittelpunkt

**Nach Ihrem Aufenthalt im UKE beginnt zu Hause ein neuer Lebensabschnitt.**

**Um Ihnen den Start zu Hause zu erleichtern, haben wir einige Empfehlungen für Sie zusammengestellt.**

**Das Wochenbett umfasst die Zeitspanne vom Ende der Entbindung bis zur Rückbildung der schwangerschafts- und geburtsbedingten Veränderungen, dies entspricht in etwa sechs bis acht Wochen.**

**In dieser Zeit erholt sich Ihr Körper von Schwangerschaft und Geburt.**

**Gönnen Sie sich viel Ruhe und tagsüber auch etwas Schlaf, wenn das Baby schläft.**

**Laden Sie sich in der ersten Zeit wenig Besuch ein. Genießen Sie diese besondere Zeit im engsten Familienkreis.**

## Wochenfluss

Der Wochenfluss ist ein Wundsekret, welches von der ehemaligen Haftstelle der Plazenta (Mutterkuchen) gebildet wird. Die Blutung dauert etwa drei bis sechs Wochen, bis die innere Wunde in der Gebärmutter verheilt ist. Im Verlauf ändert sich die Menge und die Farbe des Wundsekretes. Das Hormon Oxytocin sorgt für ein Zusammenziehen der Gebärmutter und kann in den ersten Tagen für ein deutliches Spüren von Nachwehen sorgen. Bei stillenden Müttern wird durch das regelmäßige Saugen an der Brust die Rückbildung der Gebärmutter gefördert.

Bitte benutzen Sie während dieser Zeit keine Tampons, sondern nur Binden. Reinigen Sie den Genitalbereich mit klarem Wasser. Duschen ist problemlos möglich. Vollbäder und Schwimmen, sowie Geschlechtsverkehr sind erst nach dem vollständigen Versiegen des Wochenflusses ratsam. Die Benutzung von Seife zur Händereinigung nach dem Toilettengang oder Bindenwechsel ist völlig ausreichend. Wenn Sie eine Verletzung im vaginal- oder Dammbereich haben, tupfen Sie den Bereich trocken.

Unser Nahtmaterial ist selbstauflösend, d.h., die Fäden müssen nicht entfernt werden. Falls Ihr Hautschnitt mit Klammern versorgt wurde, können diese mit einem Klammerentferner, den Sie von uns erhalten, von Ihrer Nachsorgehebamme nach einer Woche (Querschnitt) bzw. zwei Wochen (Längsschnitt) leicht entfernt werden.

## Verhütung

Selbst wenn während der Zeit des Wochenbetts keine regelmäßige Menstruation besteht, kann es zu einer erneuten Schwangerschaft kommen. Stillen bietet keinen vollständigen Empfängnisschutz. Wie Sie während der Stillzeit eine Schwangerschaft sicher verhüten, besprechen Sie mit Ihrer Nachsorgehebamme und Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen bei der Nachkontrolle, die ca. vier bis sechs Wochen nach der Geburt (nach Versiegen des Wochenflusses) empfohlen wird.

## Rückbildung

Beginnen Sie frühzeitig mit der Rückbildung. Leichte Anspannungsübungen können Sie in der ersten Zeit zu Hause durchführen. Ab sechs Wochen nach der Geburt können Sie einen Rückbildungskurs besuchen. Sprechen Sie dazu auch Ihre Hebamme an.

Bei Beschwerden wie Fieber, Schmerzen im Unterleib, übelriechendem Wochenfluss, Rötung oder Schmerzen in der Brust, Schmerzen in den Beinen oder starken Kopfschmerzen sollten Sie sich umgehend an Ihre Nachsorgehebamme wenden oder sich in Ihrer gynäkologischen Praxis vorstellen. Am Wochenende, bzw. außerhalb der Praxisöffnungszeiten, suchen Sie bitte eine Klinik auf.

## Stillen

Stillen bietet Ihnen und Ihrem Kind viele gesundheitliche Vorteile.

Beachten Sie die Stillsignale Ihres Babys wie Unruhe, Schmatzen, Schnalzen oder Bewegungen mit der Zunge. Reagieren Sie darauf und stillen Sie das Baby. Schreien ist ein spätes Signal.

Häufiges Anlegen, 8 bis 14 Mahlzeiten, sind normal. Sollte das Baby zu selten trinken, wecken Sie es behutsam und animieren Sie es zum Stillen. Die Stilldauer wird durch das Baby bestimmt. Tee oder Wasserflaschen sind überflüssig, Muttermilch enthält genügend Flüssigkeit zum Durstlöschen.

Ihr Baby bekommt genügend Milch, wenn:

- ausreichend häufig gestillt wird
- die Brust gut erfasst und das Stillen nicht schmerzhaft ist
- es ausdauernd saugt und hörbar schluckt, mit kleinen Pausen
- es nach dem Stillen einen feuchten Mund hat
- es nach der ersten Woche mindestens 6 nasse Windel und 2 bis 4 mal täglich flüssigen, gelben körnigen Stuhlgang hat (nach 4 Wochen ist es beim ausschließlich gestillten Kind normal, wenn es häufiger oder bis zu einer Woche keinen Stuhlgang hat)



## Ernährung

Stillen erfordert keine Einschränkung in der Ernährung. Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen. Nahrungsmittel, die Sie in der Schwangerschaft gemieden haben, sind nun wieder erlaubt. Alkohol und Nikotin sollten weiterhin gemieden werden. Salbei und Minze wirken milchbildungshemmend.

Bei der veganen Ernährungsform ist die Einnahme eines Vitamin B12-Präparates unerlässlich.

Bei stillenden Frauen wird eine zusätzliche Einnahme von 200 Mikrogramm Jod/Tag empfohlen





