



## **Frauenklinik**

Geburtszentrum Biberach

### **Informationsblatt für Wöchnerinnen**

#### **Liebe Patientin,**

herzliche Gratulation zur Geburt Ihres Kindes. Das Team der Hebammen und Ärzte möchte Sie vor, während und nach der Geburt bestmöglich unterstützen und begleiten. Anbei erhalten Sie ein paar Informationen zu wichtigen Themen nach der Entbindung. Bitte kontaktieren Sie uns jederzeit, wenn Sie Fragen oder Probleme haben.

#### **Ernährung**

Viel trinken (2-3 Liter pro Tag), denn der Körper der Wöchnerin braucht viel Flüssigkeit, um die Milchproduktion zu unterstützen, den Flüssigkeitsverlust durch das vermehrte Schwitzen und den Blutverlust zu kompensieren und um den Stuhl weicher zu machen. Es wird eine ausgewogene, vitaminreiche Kost empfohlen. Da wir uns in einem Jodmangelgebiet befinden, wird die Prophylaxe mit 200 Mikrogramm Jodid täglich empfohlen. Diätregime bitte nur nach Rücksprache mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Frauenarzt. Wir raten davon ab, da eine stillende Wöchnerin täglich bis zu 500-600 kcal mehr verbraucht. Der Bedarf an Jod, Eisen, Folsäure, Zink etc. ist um ein vielfaches erhöht.

#### **Stillen**

Der Milcheinschuss findet in aller Regel in den ersten 2-4 Tagen nach Geburt statt. Hierbei kommt es zur Anschwellung der Brustdrüse, welche auch schmerzhaft sein kann. Der Milcheinschuss dauert nur wenige Tage. Gelegentlich können hierbei auch Temperaturerhöhungen auf ca. 38 Grad Celsius stattfinden. Denken Sie daran, ausreichend zu trinken, da der Flüssigkeitsbedarf bei Milchproduktion ansteigt. Am besten gelingt das Stillen, wenn das Kind regelmäßig für 20-45 min angelegt wird, wenn es sich meldet (feeding on demand). Gewichtskontrollen des Neugeborenen finden regelmäßig statt. Nach Geburt kann das Neugeborene bis zu 10 % des Körpergewichts abnehmen, dies holt es problemlos in den ersten 10-14 Tagen wieder auf.

Bei Trinkschwäche: tagsüber mindestens alle 4 Std. Füttern, evtl. das Kind wecken, Gewichtskontrolle jeden 2. Tag. Die Windel sollte regelmäßig nass sein.

Nabelpflege: Beim Wickeln den Nabel außerhalb der Windel lassen, bis der Rest abgefallen ist. Bei geröteter Nabelumgebung oder bei üblem Geruch Info Kinderarzt/Hebamme.

Bei Belastungszeichen (beschleunigte Atmung, Nasenflügeln, graues Munddreieck, Blässe) kontaktieren Sie ihren Kinderarzt.

#### **Bewegung**

Ihr körperliches Wohlbefinden wird durch regelmäßige Bewegung im Wochenbett und beginnende Rückbildungsgymnastik gefördert.



### **Empfängnisverhütung**

Stillen gewährt keinen ausreichenden Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft. Besprechen Sie die Familienplanung bitte mit Ihrer Hebamme und Ihrem betreuenden Frauenarzt. Die Möglichkeiten umfassen hierbei Gestagen-Pillen, Spiralen, Portiokappen und mehr. Dieser Aspekt muss ausführlich mit Ihnen diskutiert werden, da unter Umständen bei manchen Frauen der Eisprung bereits 6-8 Wochen nach Geburt wieder einsetzen kann.

### **Wochenfluss**

Der Wochenfluss dauert bis zu 6 Wochen nach Geburt des Kindes und verändert im Laufe der Zeit mehrfach seine Farbe. Initial ist der Wochenfluss meist rötlich, geht dann in rosa über und verändert letztlich seine Farbe über bräunlich bis weiß-gelblich, bevor er dann versiegt. Sollte der Wochenfluss vorher stoppen und selbst nach einem Tag und reichlich Bewegung nicht wieder einsetzen, oder sollten Sie Unterbauchbeschwerden bekommen, konsultieren Sie Ihre Hebamme und/oder Ihren Frauenarzt.

Beachten Sie während der Zeit des Wochenflusses bitte folgende Dinge:

- Keine Vollbäder
- Keine Tampons; Binden verwenden
- Regelmäßiges Wechseln der Binden
- Gute Hygiene durch regelmäßiges Duschen oder Waschen
- Während dieser Zeit auf Geschlechtsverkehr verzichten

### **Psychisches Befinden**

Der Hormonhaushalt stellt sich nach der Geburt um. Dies kann zu Stimmungsschwankungen führen. Gefühlsschwankungen können auftreten. Sie sollten jedoch Phasen von „Traurigkeit“, „Ohnmacht“, etc. deutlich artikulieren, um Ihnen Unterstützung zukommen lassen zu können.

### **Unterstützung durch eine Hebamme**

Aktuelle Informationen zum Stand der Hebammenhilfe nach Geburt finden Sie unter:

<https://www.hebammenverband.de/familie/hebammenhilfe/>

Auszug: „Bis zum 10. Tag nach der Geburt haben Sie Anspruch auf mindestens einen täglichen Besuch durch die Hebamme. Bis Ihr Kind zwölf Wochen alt ist, können Sie darüber hinaus 16-mal die Hebamme um Rat und Hilfe bitten. Bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsproblemen können Sie anschließend noch achtmal Kontakt zu Ihrer Hebamme aufnehmen. Weitere Besuche sind auf Verordnung eines Arztes möglich.“

### **Nachuntersuchung Frauenarzt**

Bei problemloser spontaner Entbindung stellt man sich 6 Wochen nach Entbindung beim Frauenarzt vor. Bei vaginal-operativen Entbindungen oder im Zustand nach einem Kaiserschnitt im Zeitraum von 4-6 Wochen nach Entbindung. Dies setzt ein unauffälliges Wochenbett voraus. Bei Fieber, Schmerzen, starken Blutungen etc. suchen Sie bitte Ihren Frauenarzt jederzeit auf oder kommen Sie in die Klinik zur Behandlung.

## **Ihr Kontakt:**

**Frauenklinik  
Geburtszentrum Biberach**

### **Chefarzt**

Privatdozent Dr. med Dominic Varga  
Tel.: 07351 55-1250  
dominic.varga@sana.de

### **Leitende Hebamme**

Hildegard Schlumberger  
Tel.: 07351 55-1255  
hildegard.schlumberger@sana.de