

Liebe Wöchnerin,

in den letzten Tagen haben Sie zahlreiche Informationen für die ersten Wochen mit Ihrem Kind erhalten. Einige wichtige sind in dieser Broschüre für Sie zusammengestellt. Fragen Sie uns bitte direkt, wenn Sie weitergehende Antworten benötigen.

Hebammenhilfe

Nach der Entbindung haben Sie in den ersten 8 Wochen Anspruch auf bis zu 18 Hebammenbesuche. Bei besonderen Schwierigkeiten können weitere Termine verordnet werden.

Die Hebamme ist zuständig für alle Fragen, die Sie und Ihr Kind betreffen. Bei Problemen oder Unsicherheiten sollten Sie keinesfalls bis zum nächsten Tag warten oder gar das Wochenende verstreichen lassen, sondern sich noch am selben Tag an Ihre Hebamme wenden. Ihre Hebamme ist in der Regel für Sie erreichbar und kann Ihnen vor Ort kompetent mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Im Folgenden sind häufige Situationen aufgeführt, die eine unmittelbare Hebammenhilfe erfordern:

- Ihre Brust fühlt sich hart, heiß oder gerötet an.
- Ihr Kind kann oder möchte nicht trinken, die Milch fließt nicht.
- Ihr Kind wirkt müde, schlapp oder extrem unruhig.
- Ihr Kind hat eine veränderte Haut oder eine verstopfte Nase, die das Trinken nicht zulässt.
- Ihr Unterleib oder die Gebärmutter schmerzt zunehmend.
- Es ist Fieber oder Schüttelfrost aufgetreten.
- Der Wochenfluss ist wieder stärker geworden oder plötzlich ausgeblieben.
- Sie fühlen sich unwohl.

Die Hebamme kommt zu Ihnen, berät und behandelt Sie vor Ort. Wenn nötig, rät sie Ihnen zum Arztbesuch. Sollte Ihre Hebamme einmal nicht erreichbar sein, zögern Sie nicht, sich direkt an die zuständigen Ärzte zu wenden.

Ärztliche Untersuchung

Die Mutterschaftsrichtlinien sehen eine Abschlussuntersuchung 6–8 Wochen nach der Entbindung vor. Zu diesem Zeitpunkt ist die Gebärmutter wieder vollständig zurückgebildet und der Wochenfluss ist versiegt.

Nehmen Sie nach der Entlassung innerhalb der ersten 2 Wochen Kontakt zu Ihrem Frauenarzt bzw. Ihrer Frauenärztin auf, um den nächsten Kontrolltermin gemeinsam abzustimmen. Bitte bringen Sie zu dieser Untersuchung neben dem Mutterpass auch unbedingt Ihren Impfpass mit, denn die Nachsorge schließt auch eine Überprüfung des Impfstatus ein.

Wochenfluss

Der Wochenfluss ist ca. eine Woche blutig, dann bräunlich, über einige Wochen noch gelblich-weißlich und wird kontinuierlich weniger.

Er ist nicht infektiös, aber ein guter Nährboden für fremde Keime. Der Wochenfluss sollte daher häufig abgespült werden. Duschen dürfen Sie jederzeit. Baden und insbesondere der Besuch öffentlicher Bäder empfiehlt sich erst mit Versiegen des Wochenflusses. Auch beim Besuch fremder Toiletten und wenn Sie zuhause viel Besuch haben, ist vor und nach der Toilette besondere Hygiene ratsam.

Sollten Sie vor dem Ausbleiben des Wochenflusses Geschlechtsverkehr haben, empfehlen wir aus den obengenannten Gründen, Kondome zu benutzen.

Verhütung in der Stillzeit

Stillen schützt nicht sicher vor einer Empfängnis. Mit der hormonellen Umstellung bereitet sich der Körper auf einen neuen Eisprung vor, der häufig vor der ersten Regelblutung erfolgt. Am besten besprechen Sie die für Sie geeignete Verhütungsmethode bei der ärztlichen Abschlussuntersuchung 4–6 Wochen nach der Geburt.

Rückbildungsgymnastik und Beckenboden

Denken Sie nach der Entbindung an Ihren Beckenboden und ggf. die Schonung der Nähte. Tragen Sie in den ersten drei Monaten Ihr Kind nah am Körper und sonst nichts Schwereres.

Sie haben Anspruch auf 10 Stunden Rückbildungsgymnastik bei Ihrer Hebamme oder einer Physiotherapeutin bzw. einem Physiotherapeuten, vorausgesetzt Sie beginnen diesen Kurs innerhalb der ersten 4 Monate nach der Geburt. Bauen Sie kleine Übungen schon jetzt in Ihren Alltag ein. Hierzu zählt zum Beispiel aufrecht zu sitzen und zu gehen.

Stillen

Das Stillen ist ein dynamischer Prozess, der sich der Entwicklung des Kindes anpasst. Vor dem Milcheinschuss gilt 8–12mal am Tag zu stillen. Nach dem Milcheinschuss gilt in den Abständen zu stillen, die durch den Hunger des Kindes bedingt die Milchmenge regeln. Kinder trinken unterschiedlich lang. Ein ausschließlich gestilltes Kind sollte mindestens sechs bis achtmal am Tag trinken und sechsmal am Tag eine nasse Windel haben und im ersten Lebensmonat mindestens dreimal am Tag Stuhlgang. Später kann die Häufigkeit der Stuhlentleerung auch seltener sein, eventuell nur einmal in der Woche.

Manche Kinder scheinen einmal am Tag zu „dinnieren“. Dabei trinken die Kinder, meist in den Abendstunden, kurz hintereinander immer wieder an der Brust.

Sollten Sie Babinahrung nutzen, sprechen Sie unser Fachpersonal noch einmal bei der Entlassung auf den richtigen Ernährungsplan für Ihr Kind an.

Ernährung in der Stillzeit

Ihre Ernährung in der Stillzeit sollte vielseitig, vitamin- und ballaststoffreich sein. Das einzige Verbot gilt für Alkohol. Dass die Ernährung der Mutter Blähungen beim Kind verursacht oder es wund werden lässt, ist nach neueren Erkenntnissen nicht uneingeschränkt richtig. Blähungen gehören zur menschlichen Verdauung und können nicht vermieden werden. Sie können jedoch durch entspannende Maßnahmen, geeignete Lagerung und ausreichend Bewegung behandelt werden. Sollte Ihr Kind wund sein, kann dies an einer besonders empfindlichen Haut oder zusätzlicher Nahrung neben der Muttermilch liegen. Hier helfen Muttermilch, Licht und Luft am besten.