



## Empfehlungen für das Wochenbett



Alfried Krupp Krankenhaus

# Liebe Wöchnerin,

für die erste Zeit zu Hause möchten wir Ihnen einige Informationen über das Wochenbett mitgeben.

Das Wochenbett schließt unmittelbar an die Geburt an und dauert sechs bis acht Wochen. In dieser Zeit geschehen große körperliche, seelische und auch soziale Veränderungen.

Auf körperlicher Ebene kommt die Milchbildung in Gang, die Gebärmutter bildet sich auf ihre ursprüngliche Größe zurück und mögliche Geburtsverletzungen heilen. Auch der Hormonhaushalt stellt sich um. Frauen sind in dieser Zeit nicht nur körperlich, sondern auch seelisch sehr sensibel und schutzbedürftig, was durch den hinzukommenden Schlafmangel noch verstärkt wird.

Ursprünglich war das Wochenbett eine Zeit, die die junge Mutter im Bett verbrachte und in der sie versorgt wurde, sodass sie sich ganz auf sich, ihr Kind und das Stillen konzentrieren konnte. Heutzutage ist diese ursprüngliche Bedeutung des Wochenbettes leider oft verloren gegangen.

Wir möchten Sie einladen, das Wochenbett als besondere, dem Alltag entrobene Zeit zu genießen, Ihren Bedürfnissen nach Ruhe und Erholung nachzugeben und sich ganz auf Ihr neues Familienmitglied einzulassen.

Jetzt können Sie sich ganz auf den neuen kleinen Menschen einstellen, ihn kennenlernen und seine „Sprache“ verstehen lernen. Nicht nur Ihre Gesundheit, auch die ganze Familie wird davon profitieren.

Unsere Tipps: Markieren Sie sich den Ablauf der acht Wochen nach Geburt im Kalender. Reduzieren Sie Besuche auf einen bis keinen pro Tag und lassen Sie sich – statt eines weiteren Spielzeugs – Hilfe schenken.

Ihre  
Prof. Dr. med. Regine Gätje  
und das Team der  
Klinik für Frauenheilkunde und  
Geburtshilfe

## Rückbildung

Während der Schwangerschaft hat Ihr Körper große Veränderungen durchlebt:

- Die Statik Ihres Körpers hat sich verändert; dadurch hatten Sie ein anderes Gangbild und eine andere Haltung.
- Die wachsende Gebärmutter, die am Ende der Schwangerschaft knapp unter dem Rippenbogen lag, hat Ihren Beckenboden stark belastet.
- Während der Geburt wurde die Muskulatur in Ihrem Becken aufgelockert, um die Geburt zu erleichtern.
- Die Bauchmuskulatur hat sich um circa 10 bis 15 Zentimeter gedehnt, um Ihrem Kind den nötigen Platz zum Wachsen zu geben, die Blutgefäße haben sich weit gestellt.

Sofort nach der Geburt, ob spontan oder durch einen Kaiserschnitt, beginnt der Körper mit der Rückbildungsarbeit. Diese ist zum Beispiel durch – zum Teil auch schmerzhaft – Nachwehen für Sie direkt wahrnehmbar. Innerhalb von circa sechs bis acht Wochen erreicht die Gebärmutter wieder ihre ursprüngliche Größe (etwa die einer Birne).

Besonders in den ersten Monaten nach der Geburt können Sie mit gezielten Körper- und Atemübungen wirkungsvoll dazu beitragen, Ihren körperlichen Zustand von vor der Schwangerschaft wieder zu erreichen. Dies wirkt sich sowohl positiv auf Ihr allgemeines Wohlbefinden nach der Geburt als auch auf Ihr späteres (Liebes-)Leben aus.

Ihre Nachsorgehebamme berät Sie bezüglich Übungen für die Rückbildung Ihres Beckenbodens und zeigt Ihnen beckenbodenschonendes Verhalten.

Der Wochenfluss (Lochien) ist das Wundsekret, welches aus dem Plazentabett stammt. In der ersten Woche nach der Geburt ist er überwiegend blutig, geht dann in der zweiten Woche in zunächst braun-roten, dann gelben Ausfluss über. Ab ungefähr der dritten Woche bis zur vierten/sechsten Woche ist der Ausfluss eher grau-weiß.

Sollte der Wochenfluss stark unangenehm riechen, plötzlich komplett aufhören oder starke Bauchschmerzen oder Fieber auftreten, müssen Sie an einen Stau des Wochenflusses oder eine Entzündung denken. In diesem Fall sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder suchen Ihren Frauenarzt auf. Im Notfall sind wir natürlich auch für Sie da.

Während des Wochenbettes raten wir dazu, keine Vollbäder zu nehmen, nicht ins Schwimmbad zu gehen und keine Tampons zu benutzen. Falls Geschlechtsverkehr stattfindet, benutzen Sie bitte Kondome. Dies alles dient der Vermeidung einer Infektion.

#### Stillen

Wir haben für Sie einen Flyer mit Informationen rund um das Stillen zusammengestellt. Sollten Sie diesen noch nicht erhalten haben, sprechen Sie uns bitte an.

Während der Stillzeit empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung – wie bereits in der Schwangerschaft – die zusätzliche Einnahme von etwa 200 µg Jod täglich. Es ist als Jodid in Apotheken erhältlich und auch Bestandteil vieler Kombi-Präparate, die auch in der Schwangerschaft eingenommen werden. Sollten Sie aufgrund einer Schilddrüsenerkrankung Medikamente einnehmen, besprechen Sie die Jodeinnahme bitte mit Ihrem Haus- oder Frauenarzt.



### Kinderärztliche Untersuchung

Die U2 (Vorsorgeuntersuchung des Neugeborenen) sollte zwischen dem dritten und dem zehnten Lebenstag des Kindes durch einen Kinderarzt erfolgen. Diese Untersuchung wird in den meisten Fällen bereits in der Klinik geschehen. Sollten Sie vorher eine Entlassung wünschen, müssen Sie sich selbst um einen Termin bei einem niedergelassenen Kinderarzt kümmern, damit die U2 und auch wichtige Stoffwechsel- und Hörtests durchgeführt werden können.

Die U3 wird in der Regel zwischen der vierten und der sechsten Lebenswoche des Kindes vom Kinderarzt durchgeführt.

### Hebammenhilfe

Im Wochenbett steht Ihnen die Nachsorge und Unterstützung durch eine Hebamme zu. Die Kosten werden von der Krankenversicherung übernommen. Sollten Sie noch keine Hebamme gefunden haben, händigen wir Ihnen gerne eine Hebammenliste aus.

Die Hebamme bietet sowohl fachlichen Rat, praktische Hilfestellung beim Stillen und der Neugeborenenpflege als auch emotionale Unterstützung. Studien zeigen, dass sich die psychische Gesundheit und die Zufriedenheit der Frauen steigern, wenn sie mindestens einen Monat nach der Geburt von Hebammen begleitet werden.

### Frauenarzt

Eine Kontrolluntersuchung/Wochenbettabschlussuntersuchung findet spätestens sechs bis acht Wochen nach der Geburt statt. Bei dieser Gelegenheit können Sie auch über die für Sie in Frage kommende Form der Verhütung sprechen. Das Stillen bietet keinen absolut sicheren Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft.

Bei jeglichen Beschwerden, vor allem bei Fieber und starken Schmerzen, melden Sie sich bitte auch schon vorher bei Ihrem Frauenarzt oder sprechen Sie mit Ihrer Hebamme. In Notfällen sind wir natürlich auch für Sie da.

### Babyblues/Wochenbettdepression/Geburtserfahrung

Eine Geburt ist ein ganz besonderes Ereignis in Ihrem Leben. Es treten viele Veränderungen auf und natürlich ist es ganz normal, dass nicht alles als positiv erlebt wird. Auch negative Gefühle und Schwierigkeiten gehören dazu. Sie werden in Ihre neue Rolle hinein- und in Ihrer Familie zusammenwachsen.

Wir möchten Sie über mögliche Beschwerden und Symptome aufklären, die eventuell einer Behandlung bedürfen.

Der Abfall der Hormone nach der Geburt führt ungefähr am zweiten bis vierten Tag bei ungefähr 50 bis 80 Prozent aller Mütter zu einem vorübergehenden Gefühlstief (Babyblues), das ebenso plötzlich verschwindet, wie es gekommen ist. Als typische Kennzeichen dieses Stimmungstiefs gelten Traurigkeit und häufiges Weinen, Empfindsamkeit und Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Erschöpfung, Schlaf- und Ruhelosigkeit, Ängstlichkeit und Reizbarkeit oder Konzentrations-schwierigkeiten. Die Mutter braucht während dieser Phase Zuwendung, Verständnis und viel Intimität. Nach ein bis zwei Tagen klingt der Babyblues in der Regel allmählich ab. Wenn diese zunächst harmlosen „Heultage“ allerdings länger als ungefähr zwei Wochen bestehen, kann sich eine dauerhafte Depression entwickeln. 10 bis 20 Prozent aller Mütter entwickeln nach der Geburt ihres Kindes einen oft lange anhaltenden Zustand der Erschöpfung – eine postpartale Depression (lat. post = nach; partus = Entbindung, Trennung). Diese kann aber auch erst viele Wochen bis Monate nach einer Geburt auftreten. Bei mindestens sechs Prozent aller Mütter müssen diese therapiert werden. Eine Behandlung ist in den meisten Fällen erfolgreich.

Erschöpfung und Überforderung können auch Anzeichen für noch schwerwiegendere Probleme sein: Ein bis zwei von 1000 Frauen erkranken an einer nachgeburtlichen Psychose, die von schweren Angst-, Erregungs- und Verwirrheitszuständen begleitet wird.

Es ist oft nicht einfach, aus einer solchen Krise wieder herauszufinden. Wenn Sie selbst betroffen sind oder eine Mutter kennen, die eine solche Situation durchlebt, suchen Sie Hilfe

bei Hebammen, Ärzten, in der Geburtsklinik, bei Psychologen aber auch im Freundes – und Verwandtenkreis und natürlich beim Partner. Vertrauen Sie sich unbedingt jemandem an – dies ist meist der erste Schritt zur Heilung, die in den allermeisten Fällen möglich ist.

Nicht jede Frau erinnert sich gerne an die Geburt ihres Kindes. Manchmal löst eine Geburt eine seelische Verletzung aus. Ein Geburtstrauma ist leider immer noch ein Tabuthema. Betroffene erfahren in ihrer Umgebung meist wenig Verständnis oder werden nicht ernstgenommen. Für ein Kind und seine Mutter kann ein schwerer Anfang, also eine schwere Geburt, belastend sein. Ob Sie die Geburt Ihres Kindes als bewegend, enttäuschend oder traumatisierend erlebt haben, können ausschließlich Sie entscheiden. Nicht jede schwierige Geburt löst eine traumatische Reaktion aus und eine aus Hebammen- und Ärztesicht „normale“ Geburt kann für eine Frau ein sehr belastendes Erlebnis sein. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme, Ihrer Frauenärztin, Ihrem Partner.

Sollten Sie – auch Monate und Jahre später – ein Gespräch mit uns als Geburtsklinik wünschen, melden Sie sich bitte und vereinbaren einen Gesprächstermin. Oft reicht es schon aus, die Geburt mit den Beteiligten ausführlich durchzusprechen und aufzuarbeiten.

# Adressen und nützliche Links

[www.hebammen.de](http://www.hebammen.de)

[www.kinderaerzte-im-netz.de/startseite](http://www.kinderaerzte-im-netz.de/startseite)

[www.stillen.de](http://www.stillen.de)

Klinik mit Mutter-Kind-Einheit bei Wochenbettdepression

LWL-Klinik Herten

Im Schlosspark 20

45699 Herten

Telefon 02366 802-0

[www.lwl-klinik-herten.de](http://www.lwl-klinik-herten.de)

BEI ALLER LIEBE

Verein der Freundinnen/Freunde und Förderinnen/Förderer der  
psychiatrisch-psychotherapeutischen Mutter-Kind-Behandlung  
im Ruhrgebiet e.V.

Kronprinzenstraße 102

44135 Dortmund

[www.beiallerliebe-verein.de](http://www.beiallerliebe-verein.de)

Klinik für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe

Chefärztin

Prof. Dr. med. Regine Gätje

Sekretariat

Telefon 0201 434-2548

Telefax 0201 434-2382

[gynaekologie@krupp-krankenhaus.de](mailto:gynaekologie@krupp-krankenhaus.de)

Alfried Krupp Krankenhaus

Rüttenscheid

Alfried-Krupp-Straße 21

45131 Essen

[www.krupp-krankenhaus.de](http://www.krupp-krankenhaus.de)