



Das Wochenbett

Rückbildung

Mit Abschluss der Wundheilung nach frühestens 6 Wochen empfehlen wir an einer Rückbildungsgymnastik teilzunehmen. Angebote hierfür erhalten Sie über Ihre Hebamme, den Kreißsaal oder die Physikalische Therapie des Städtischen Krankenhauses.

Für Fragen stehen Ihnen Ärzte/Ärztinnen, Hebammen, Schwestern und Stillberaterinnen der Wochenstation gerne zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen abschließend eine schöne und glückliche Zeit mit Ihrem Kind und wünschen Ihnen für ihre gemeinsame Zukunft alles Gute!

Ihr Ärzte-, Schwestern- und Hebammen-Team der Frauenklinik des Städtischen Krankenhauses Kiel

Wichtige Telefonnummern und weiterführende Informationen:

Kreißsaal	0431 - 1697 - 1720
Wochenstation GB I	0431 - 1697 - 1710
Stillberatung	0431 - 1697 - 1706
Physikalische Therapie	0431 - 1697 - 3333

www.krankenhaus-kiel.de

www.kinderschutz-zentrum-kiel.de

www.welcome-online.de

www.schatten-und-licht.de



*„Da werden Hände sein,
die Dich tragen und Arme,
in denen Du sicher bist und Menschen,
die Dir ohne Fragen zeigen,
dass Du willkommen bist.“*





Liebe Patientin,

wir bedanken uns herzlich für das Vertrauen, dass Sie uns mit der Wahl unserer Klinik für die Geburt Ihres Kindes entgegengebracht haben. Wir hoffen, dass Sie sich im Kreißaal und auf der Wochenstation wohlfühlt haben.

Nutzen Sie nach Ihrer Entlassung die Ihnen zustehende Betreuung durch eine Hebamme.

Wir möchten Ihnen gerne eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Punkte geben, die Sie im Wochenbett beachten sollten.

Die Brust in der Stillzeit

Wenn Sie beim Stillen unsicher sind oder es Probleme gibt, bekommen Sie Hilfe bei Ihrer Hebamme, einer Stillberaterin oder in Stillgruppen (Stillgruppe des Städtischen Krankenhauses, Tel. 0431-1697-1706). Wir verweisen hierbei auf unsere Broschüre „Informationen für stillende Mütter“, die Sie auf der Wochenstation erhalten.

Ein schmerzhafter Milchstau kann durch sanfte Massage und kühlende Wickel meist behoben werden. Bitte informieren Sie bei einer schmerzhaften Rötung der Brust mit Fieber über 38°C Ihre Hebamme oder suchen Sie Ihren Frauenarzt/-ärztin bzw. unsere Klinik auf.

Ernährung während der Stillzeit

Trinken Sie ausreichend und ernähren Sie sich ausgewogen und vitaminreich. Machen Sie keine gewichtsreduzierende Diät in der Stillzeit und verzichten Sie auf Nikotin und Alkohol. Um Jodmangel bei Mutter und Kind vorzubeugen, empfehlen wir die Einnahme von Jodid Tabletten (200µg) einmal täglich für die gesamte Stillzeit. Bei bekannten Schilddrüsenfunktionsstörungen fragen Sie bitte Ihren behandelnden Haus-/Frauenarzt/-ärztin.

Bei einer Blutarmut (Anämie) bzw. einem Hämoglobinwert von weniger als 10 g/dl verordnen wir Ihnen Eisentabletten, die Sie zusammen mit Folsäure für mindestens 6 Wochen einnehmen sollten. Der Hämoglobinwert sollte danach beim Frauenarzt/-ärztin kontrolliert werden. Alternativ können Sie eisenhaltige pflanzliche Präparate (z.B. „Kräuterblut“) einnehmen.

Der Wochenfluss

Der Wochenfluss hält meist 4 bis 6 Wochen an und wird langsam weniger und heller. Sollte der Wochenfluss plötzlich schon bald nach der Geburt aufhören oder Schmerzen und/oder Fieber über 38°C auftreten, benachrichtigen Sie umgehend Ihre Hebamme oder Ihren Frauenarzt/-ärztin bzw. unsere Klinik.

Die Geburtsverletzung

Die Fäden der Naht lösen sich von selbst auf und müssen daher nicht gezogen werden. Die Naht kann in den ersten Wochen nach der Geburt weiterhin Schmerzen verursachen.

Unsere Empfehlungen:

- Halten Sie die Wunde sauber und trocken durch täglich mehrmaliges Spülen mit klarem Wasser
- Schmerzmittel bei Bedarf
- Zur Erleichterung beim Stuhlgang achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, zusätzlich können Sie bei Bedarf milde Abführmittel einnehmen (z.B. Magnesium, Leinsamen, Milchzucker, Olivenöl)

Kaiserschnitt

Die Fäden der Kaiserschnitt-Naht lösen sich von selbst auf. Die Pflasterstreifen können Sie einige Tage nach Entlassung entfernen.

Weitere Familienplanung

In Abhängigkeit von der Heilung der Geburtsverletzung und vom Wochenfluss ist Geschlechtsverkehr im Wochenbett geschützt mit Kondom möglich. Bedenken Sie, dass Stillen nicht ausreichend sicher vor einer erneuten Schwangerschaft schützt. Über möglich Verhütungsmethoden sollten Sie mit Ihrem Frauenarzt/-ärztin sprechen.

Weitere Betreuung im Wochenbett

Da auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus eine Vielzahl von Fragen auftauchen können, haben Sie bis zu 8 Wochen nach der Geburt die Möglichkeit auf Kosten der Krankenkasse ohne Rezept von einer Hebamme betreut zu werden- bei Vorliegen medizinischer Komplikationen oder Stillproblemen auch über diesen Zeitraum hinaus. Eine Liste aller Hebammen in Kiel und Umgebung ist auf der Wochenstation und im Kreißaal erhältlich.

Eine endgültige Nachuntersuchung sollte ca. 6 Wochen nach der Entlassung beim Frauenarzt/-ärztin durchgeführt werden. Bitte nehmen Sie zu diesem Termin Ihren Mutterpass mit. Bitte beachten Sie für Ihr Kind die empfohlenen Untersuchungen beim Kinderarzt.