



ENTLASSUNG

FRAUENKLINIK

www.diako-online.de

Auch nach der Zeit des Wochenbettes bieten wir Ihnen an, mit Ihnen über Ihre Geburt zu sprechen. Wenn Sie daran Interesse haben, melden Sie sich bitte bei uns:

Mareen Kristin Michaelis (Leitende Hebamme Kreißsaal)
geburt-sprechstunde.dkr@agaplesion.de

Maïke Oltmanns (Stationsleitung Station 1)
maike.oltmanns@agaplesion.de

Wichtige Telefonnummern

Geburtshilfliche Station 1: T (04261) 77-2411

Kreißsaal: T (04261) 77-2420

Stillambulanz IBCLC: T (04261) 77-3416

Wochenbettambulanz: T (04261) 77-3416

Bilirubin-Kontrollen in
der Kinderambulanz: T (04261) 77-6802



Hebammennachsorge

Liebe Wöchnerin,
herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes. Jeder Frau steht nach der Entlassung aus dem Krankenhaus die Betreuung durch eine Hebamme zu. Die Krankenkassen bezahlen die Nachsorge.

Ihre Hebamme hilft Ihnen mit Ihrem Kind, z. B. bei Problemen mit dem Stillen, kontrolliert die Naht, zeigt Ihnen erste Rückbildungsübungen u.v.m. Sollten Sie noch keine Hebamme haben, geben Ihnen die Schwestern gerne Informationen. Sie können sich auch an die Wochenbettambulanz wenden, die Nummer hierfür finden Sie auf der nächsten Seite.

Wir wünschen Ihnen, Ihrem Kind und Ihrer Familie alles Gute für die Zukunft.

**Ihre
Hebammen, Schwestern, Kinderschwestern,
Ärztinnen und Ärzte der Frauenklinik
des AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUMS ROTENBURG**

Rückbildungsgymnastik

Durch die Schwangerschaft und die Geburt sind Bauch- und Beckenbodenmuskeln gedehnt und belastet worden. Vielleicht merken Sie es z.B. beim Wasserlassen, dass Sie den Urin noch nicht wieder so halten können, wie Sie es gewohnt waren.

Daher ist es **WICHTIG**, dass Sie Rückbildungsgymnastik machen (Beginn spätestens 4 Monate nach der Entbindung)! Erste einfache Übungen zeigt Ihnen Ihre Hebamme. Mit dem Rückbildungsgymnastikkurs sollten Sie ca. 6-8 Wochen nach der Entbindung beginnen, nicht früher. Über die Kurse informiert Sie Ihre Hebamme.

Es ist wichtig, dass Sie während Ihres Wochenbetts keine schweren Gegenstände heben (max. 5 Kilogramm).

Wochenfluss

Der Wochenfluss, das sind die Blutungen in den Wochen nach der Entbindung, dauert insgesamt ca. 4-6 Wochen. Nach einem Kaiserschnitt lediglich 3-4 Wochen. Er ändert seine Farbe (blutig, bräunlich, gelblich) und die Menge nimmt über die Zeit ab.

Solange Sie den Wochenfluss haben, sollten Sie keine Tampons verwenden und auch noch keinen Geschlechtsverkehr haben. Zudem sollten Sie keine Vollbäder nehmen oder schwimmen gehen. Wann und ob Ihre Regelblutung nach der Entbindung wieder eintritt, hängt auch davon ab, ob Sie stillen. Wenn Sie nicht stillen, kommt die erste Blutung meist nach 6-10 Wochen. Wenn Sie stillen, kann es länger dauern. Es können auch in der Stillzeit Regelblutungen auftreten. Diese haben nicht unbedingt einen festen Rhythmus. Denken Sie bitte dran, dass Stillen keine sichere Verhütungsmethode ist.

Wann gehe ich zu meiner Ärztin/meinem Arzt?

Wenn keine Probleme auftreten, sollten Sie in 6 Wochen eine Abschlussuntersuchung des Wochenbettes durch Ihren Frauenarzt oder die Hebamme durchführen lassen. Stillen ist keine Verhütungsmethode! Während der Stillzeit sind neben einer rein mechanischen Verhütung (z. B. Kondome) sogenannte Mini-Pillen zugelassen. Sie beinhalten keine Östrogene und beeinträchtigen so die Milchbildung kaum. Eine weitere Möglichkeit ist das Einsetzen einer Gestagen absondernden Spirale. Ihr Frauenarzt kann Sie im Rahmen der Nachsorgeuntersuchung hierzu beraten.

Wann muss ich mich sofort bei meiner Hebamme oder Ärztin/Arzt melden?

- Sie haben eine anhaltende Rötung, Schwellung, Schmerzhaftigkeit der Brust: auch nach dem Stillen noch weiterbestehende Knoten im Bereich der Brust
- Sie haben eine Schwellung der Naht (Bauch- oder Dammbereich), plötzlich wieder stärkeren Schmerzen im Nahtbereich, Nässen der Naht
- Ausbleiben des Wochenflusses, besonders in Kombination mit Kopf- oder Bauchschmerzen und Fieber
- Fieber

