



Liebe Eltern,

wir hoffen, dass Sie sich in unserer Klinik wohlfühlt haben. Sie kommen nun nach Hause und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Als Wochenbett bezeichnet man die 6-8 Wochen nach einer Geburt, in der sich die Familienmitglieder aneinander gewöhnen, und einen gemeinsamen Rhythmus finden.

Ihre Begleiterin ins Wochenbett ist die **nachsorgende Hebamme**. Sie besucht Sie nach der Entlassung bis zum 10. Lebenstag Ihres Kindes täglich, danach ist weiterer Besuch bis zu 8 Wochen möglich. Ihre Hebamme wird Sie über diese Möglichkeit informieren. Sollte dann noch weiterer Bedarf bestehen muss eine ärztliche Verordnung vorliegen.

Die Hebamme hat ein Auge auf Mutter und Kind und ist Ihre Ansprechpartnerin bei Startschwierigkeiten aller Art. Einzelheiten besprechen Sie bitte mit Ihrer Hebamme. Sollten Sie noch keine Nachsorgehebamme haben, wenden Sie sich bitte an uns, wir helfen bei der Suche.

Im Folgenden haben wir einige Empfehlungen zusammengestellt und Besonderheiten des Wochenbettes erklärt. Wir hoffen Ihnen damit den Start zu Hause ein wenig zu erleichtern. Bei Problemen können Sie uns auch gerne, über die Entlassung hinaus um Rat fragen T (0551) 494 - 855.

Wochenfluss: So wird das Wundsekret genannt, welches von der ehemaligen Anheftungsstelle des Mutterkuchens gebildet wird, bis die innere Wunde der Gebärmutter verheilt ist (ca. 4-6 Wochen nach Geburt). Die Menge nimmt im Verlauf ab, und die Farbe des Wochenflusses ändert sich ebenfalls (rot-braun-weiß).

Stillen: Die Stillempfehlung der WHO ist: Sechs Monate ausschließlich Stillen, neben geeigneter Bei- und Familienkost weiterstillen bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus.

Rückbildung: Die Gebärmutter, die zum Zeitpunkt der Geburt so groß war wie Ihr Kind, bildet sich innerhalb der ersten 4-6- Wochen in die ursprüngliche Größe zurück. Stillen fördert diese Rückbildung. Sie können frühzeitig die Rückbildung unterstützen z.B. mit Übungen die Ihnen unsere Physiotherapeutinnen auf Station gezeigt haben. Besonders dem Beckenboden sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit schenken. Wir empfehlen Ihnen zusätzlich einen Rückbildungskurs zu besuchen (Beginn: ca. 8 Wochen nach der Entbindung).

Sollten Sie **Fieber** oder **Unterleibsschmerzen** bekommen oder aber **stärkere Blutungen** auftreten, könnte die Rückbildung der Gebärmutter oder die Wundheilung gestört sein. Bitte setzen Sie sich umgehend mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Frauenarzt/-ärztin oder dem nächstgelegenen Krankenhaus in Verbindung.

Verhütung im Wochenbett: Denken Sie im Wochenbett auch an Verhütung. Besprechen Sie die für Sie beste Methode mit Ihrem Frauenarzt/-ärztin. Bis zur Auswahl einer geeigneten Verhütungsmethode empfehlen wir Kondome.

Eine **Nachsorgeuntersuchung** findet bei Ihrem Frauenarzt/-ärztin 6-8 Wochen nach Geburt statt.

Sie haben eine aufregende und schöne, aber manchmal auch einfach anstrengende Zeit vor sich. Ein Stimmungstief auch **Babyblues** genannt kann in den ersten Wochen nach einer Geburt auftreten. Diese Gefühlslage ist normal und bessert sich meistens nach wenigen Tagen.

Sollten Sie das Gefühl haben, nicht wieder aus dem Tal herauszukommen, **sprechen Sie bitte** Ihre Hebamme, Arzt/Ärztin und/oder andere vertraute Personen an! Ggf. wenden Sie sich an die Asklepios Institutsambulanz T (0551) 402 – 1650.

Abschließend möchten wir Ihnen raten, sich für die ersten Tage und Wochen nicht zu viel vorzunehmen. Es kann und muss nicht gleich alles perfekt sein. Lassen Sie sich Zeit, in kleinen Schritten wachsen die einzelnen Mitglieder zu einer Familie.