

## Sehr geehrte Patientinnen,

### herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes.

Wir möchten Ihnen einige wichtige Informationen für die kommenden Wochen (=> „Wochenbett-Phase“) geben.

Während der nächsten vier Wochen wird die vaginale Blutung (=> „Lochien“) anhalten. Die Intensität wird geringer, die Farbe heller werden.

- In dieser Zeit bitte **keine Tampons**, sondern nur Vorlagen verwenden, damit die Lochien abfließen können.
- Bitte **vermeiden Sie Vollbäder**, wenn Sie Ihr Kind stillen.
- Die Lochien sind potentiell **keimhaltig**. Bei Kontakt der Brust mit den Lochien kann es zu einer **Brustdrüsenentzündung** (=> „Mastitis“) kommen. Während des Stillens können außerdem die Keime auf Ihr Kind übertragen werden und somit **Neugeboreneninfektionen** verursachen.
- Eventuell vorhandene **äußerliche Geburtsverletzungen** bzw. eine Dammschnittnaht (=> „Episiotomie“) lediglich mit **klarem Wasser abspülen**. Keine Scheidenspülung durchführen.
- Das verwendete Nahtmaterial ist selbstauflösend. Der Faden muss demnach nicht gezogen werden.
- Der Faden einer eventuellen **Kaiserschnittnaht** dagegen muss am **siebten Tag nach der Operation** durch die Sie betreuende Hebamme oder einen Arzt entfernt werden.
- Nach einem **Kaiserschnitt** sollten Sie sich während der **ersten vier Monate körperlich schonen**. Auf starke Belastung

der Bauchmuskulatur soll zum Schutz vor einer Narbenhernie (=> „Narbenbruch“) verzichtet werden. Aktivitäten, wie Schwimmen, Fahrradfahren in der Ebene, ausgedehnte Spaziergänge und Heben Ihres neugeborenen Kindes sind ohne weiteres möglich.

- **Sechs Wochen nach** einer Spontangeburt **bzw. vier Wochen nach** einer Kaiserschnitt-Entbindung (=> „Sectio caesarea“) sollten Sie sich bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt **wieder vorstellen**.
- Zögern Sie nicht, auch Themen wie **Schwangerschaftsverhütung** anzusprechen. Stillen schützt nicht vor einer Folgeschwangerschaft.
- Während der Stillzeit empfehlen wir die Einnahme von Jodid 1x200 µg pro Tag. Jod ist wichtig für die Schilddrüsenhormonproduktion. Durch unsere nicht immer sehr jodreiche Ernährung und den Übergang von Jod in die Muttermilch, könnte sich ein **Mangel an Jod** für Sie und Ihr Kind **einstellen**. Dieses Präparat können Sie in Apotheken und Drogeriemärkten rezeptfrei erwerben.
- Achten Sie während der Stillzeit auf eine **ausgewogene Ernährung** (u. a. Fisch, Fleisch, Obst, Gemüse). Säurehaltige Produkte wie Zitrusfrüchte, Tomaten und blähende Nahrungsmittel (z. B. Kohl, Zwiebeln, Knoblauch etc.) können bei Ihrem Kind unter Muttermilchzufuhr zu **Wundsein** und **Blähungen** führen. Auf gelegentlichen maßvollen Genuss von Wein, Tee und Kaffee müssen Sie nicht verzichten.
- **Fiebersenkende Medikamente** wie Paracetamol und Ibuprofen können Sie bedenkenlos auch in der Stillzeit einnehmen.

Bitte **suchen Sie gleich Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt auf**, sollten nachfolgend **aufgeführte Symtome bei Ihnen auftreten**:

- **Unterbauchschmerzen** in Verbindung mit erneut verstärkter Blutung, übelriechenden Lochien, **Stirnkopfschmerz und Fieber**

=> „*Endomyometritis*“ **Verdacht auf Gebärmutter Schleimhautentzündung**

- **Stark geschwollene Brust**, gegebenenfalls beidseits, mit einer rötlichen Verhärtung, Anschwellen der Lymphknoten in der Achsel, eventuell Blut-/Eiterfluss aus der Brustwarze, **Krankheitsgefühl, Fieber**

=> „*Mastitis*“ **Brustentzündung/Brustabszess**

Unsere guten Wünsche begleiten Sie und Ihre Familie. Vielen Dank für Ihr Vertrauen.

*Ihr geburtshilfliches Team  
am GPR Klinikum*



### Frauenklinik am GPR Klinikum

Chefarzt Dr. med. Eric Steiner

Telefon: 06142 88-1316

E-Mail: frauenklinik@GP-Ruesselsheim.de

[www.GP-Ruesselsheim.de](http://www.GP-Ruesselsheim.de)

März 2011

# Wochenbett



**Wichtige Informationen  
für Ihre Wochenbett-Phase**

# Informationen



**Gesundheits- und Pflegezentrum  
Ruesselsheim gemeinnützige GmbH  
Klinikum**