



Empfehlungen für Wöchnerinnen nach Spitalentlassung

Während des Wochenbettes (ab Geburt bis ca. 6 Wochen danach) wird empfohlen, folgende Hinweise zu beachten:

- Kein Vollbad, sondern Duschen und normales Waschen im Intimbereich. Zusätzliche spezielle Pflege im Dammbereich ist nicht notwendig.
- Kein Geschlechtsverkehr wegen der Gefahr einer Entzündung. Während der Stillzeit ist die Fruchtbarkeit zwar deutlich herabgesetzt, eine erneute Empfängnis ist jedoch auch vor Eintreten der ersten Monatsblutung möglich. Sollte zurzeit kein Wunsch nach einer erneuten Schwangerschaft bestehen, wird die Empfängnisverhütung bei Austritt oder bei der Abschlusskontrolle besprochen.
- Der Wochenfluss dauert gesamthaft bis zu 6 Wochen. Er ist anfänglich rot, wird dann bräunlich und ist zuletzt von gelblicher Farbe. Bei Auftreten von Fieber, Krankheitsgefühl, Unterbauchschmerzen oder vermehrter Blutung sollten Sie sich in der Praxis melden. Es sollten keine Tampons benützt werden.
- In der Erholungszeit nach der Geburt und in der Stillzeit werden Sie sich natürlicherweise müde fühlen. Vermeiden Sie übermässige Anstrengungen. Auch auf das Heben schwerer Lasten, die das Gewicht des Kindes überschreiten, sollten Sie verzichten. Leichte Übungen, wie Sie sie im Spital von der Physiotherapeutin gezeigt bekommen haben, können Sie zu Hause weiterführen. Einen Kurs zur Rückbildungsgymnastik empfehlen wir erst nach dem Wochenbett, damit sich ihr Beckenboden genügend erholen kann. Dies gilt auch für Frauen nach einem Kaiserschnitt. Sportarten mit Erschütterungen des Beckenbodens wie beispielsweise Jogging sind am Anfang besonders ungünstig.
- In der Stillzeit profitieren Sie von der in der Schwangerschaft begonnenen Einnahme eines Multivitaminpräparates. Nach Rücksprache sollten Sie auch die Eiseneinnahme fortführen.
- Zur Verhütung von Brustdrüsenentzündungen ist beim Stillen auf Sauberkeit und gute Entleerung der Brust zu achten. Bei allfälligen Problemen wenden Sie sich an die Mütter- oder Stillberatung oder melden sich in der Praxis.
- Bei Krampfadern ist das Tragen von Stützstrümpfen auch nach dem Wochenbett vorteilhaft. So können Venenentzündungen und Thrombosen vermindert werden.
- Bitte vereinbaren Sie in ca. 6 - 7 Wochen einen Termin für die Kontrolle nach der Geburt. Die Kontrollen sind bis 8 Wochen nach der Geburt von der Franchise befreit.

Eine schöne Zeit zu Hause und viel Freude mit Ihrem Kind wünschen Ihnen