

Wie lange hält der Wochenfluss an? Darf ich Tampons benutzen und baden?

- Der Wochenfluss ist anfangs blutig, wird am Ende der ersten Woche bräunlich, ab der zweiten Woche zunehmend gelblicher, ab der dritten Woche immer heller und deutlich weniger. Nach vier bis sechs Wochen sollte der Wochenfluss aufgehört haben. Dauer und Intensität des Wochenflusses sind von Frau zu Frau unterschiedlich.
- Sie können in der eigenen Badewanne Sitzbänder nehmen. Die stillende Brust sollte nicht mit Wochenfluss in Kontakt kommen. Das Tragen von Tampons bei häufigem Wechsel ist im späten Wochenbett erlaubt, im frühen Wochenbett empfehlen wir Vorlagen.



Wann kommt die erste Regelblutung?

- Wenn Sie voll stillen, kann es mehrere Monate, manchmal bis zu einem Jahr dauern, bis die erste Regelblutung einsetzt.
- Stillen Sie nicht, kann die erste Regelblutung vier bis zehn Wochen nach der Entbindung auftreten.

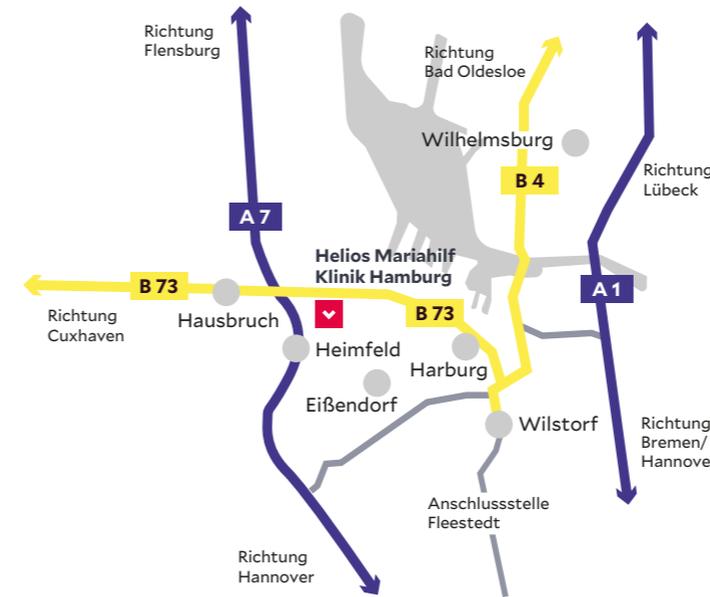
Ab wann besteht die Möglichkeit, dass ich wieder schwanger werde?

- Ab dem ersten Eisprung besteht die Möglichkeit, dass Sie wieder schwanger werden. Häufiges Stillen reduziert die Wahrscheinlichkeit eines Eisprungs innerhalb der ersten sechs Monate nach der Entbindung – schützt jedoch nicht vor einer erneuten Schwangerschaft.
- Wir empfehlen Ihnen, spätestens sechs Wochen nach der Entbindung Ihren Frauenarzt aufzusuchen und zu besprechen, welche Methode der Empfängnisverhütung für Sie infrage kommt.

... und jetzt viel Freude mit Ihrem Baby!

Falls Sie noch weitere Fragen haben, sprechen Sie uns, Ihre nachsorgende Hebamme, Ihren Frauenarzt oder Ihren Kinderarzt an.

Ihr geburtshilfliches Team der Helios Mariahilf Klinik Hamburg



Helios Mariahilf Klinik Hamburg

Abteilung für Geburtshilfe und Pränatalmedizin
Stader Straße 203c
21075 Hamburg

T (040) 790 06-402
F (040) 790 06-358
geburt.mariahilf@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/mariahilf

IMPRESSUM
Verleger: Helios Mariahilf Klinik Hamburg GmbH
Stader Straße 203 c · 21075 Hamburg
Druck: Flyeralarm GmbH
Alfred-Nobel-Straße 18, 97080 Würzburg

Elterninformation

Fragen nach der Entbindung

Helios Mariahilf Klinik Hamburg





Das Wochenbett – eine Zeit der Umstellung

In den ersten Wochen nach der Entbindung bilden sich die durch die Schwangerschaft bedingten Veränderungen Ihres Körpers wieder zurück, die Milchbildung kommt in Gang und wird aufrechterhalten, Sie lernen Ihr Baby in seiner besonderen Ausdrucksweise kennen. Wir möchten Ihnen mit diesem Flyer helfen, einige der Fragen zu beantworten, die in dieser Zeit auftauchen können.

Brauche ich eine Hebamme für die Wochenbettbetreuung?

- Wir empfehlen allen Frauen, sich durch eine Nachsorgehebamme im Rahmen von Hausbesuchen betreuen zu lassen. Sie haben dann eine kompetente Ansprechpartnerin, die zu Ihnen nach Hause kommt und mit der Sie alle Fragen besprechen können.
- Wenn Sie Stillprobleme haben oder Stillprobleme zu erwarten sind und/oder das Baby durch zu geringes Geburtsgewicht oder Frühgeburtlichkeit Probleme bietet, legen wir Ihnen die Betreuung durch eine Hebamme ganz besonders ans Herz.

Wie finde ich eine Nachsorgehebamme?

Eine Übersicht der ortsansässigen Hebammen erhalten Sie nach Rückfrage von unseren Hebammen und Pflegekräften. Zudem können Sie sich über das Internet informieren.

www.hebammen.info

Wie oft darf eine Nachsorgehebamme kommen? Wer übernimmt die Kosten?

- Die Hebamme kann mehrere Wochen nach der Geburt bzw. bis zum Ende der Stillzeit Hausbesuche machen oder mit Ihnen telefonieren – in den ersten Tagen täglich.
- Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen und direkt über die Hebamme abgerechnet.

Was mache ich, wenn ich Probleme mit dem Stillen habe?

- Bitte setzen Sie sich umgehend mit Ihrer Nachsorgehebamme, Stillberaterin, Frauenärztin oder, wenn diese nicht erreichbar sind, mit uns in Verbindung.
- Ihre erste Ansprechpartnerin ist Ihre Nachsorgehebamme. Solange Sie stillen, steht Ihnen eine ambulante Hebammenbetreuung zu!
- Sie können, falls Sie keine Nachsorgehebamme haben, auch Kontakt mit einer Still- und Laktationsberaterin aufnehmen.

www.stillen.de

Was mache ich, wenn die Brust hart und rot wird und schmerzt?

- Bitte setzen Sie sich umgehend mit Ihrer Nachsorgehebamme, Ihrem Frauenarzt, oder, wenn diese nicht erreichbar sind, mit uns in Verbindung.
- Je früher man einen Milchstau oder eine Brustentzündung behandelt, desto besser sind die Chancen, eine Abszessbildung zu verhindern.

Was muss ich für mein Kind beachten?

Vorsorgeuntersuchungen

- Im gelben Vorsorgeheft, das Sie bei der Entlassung erhalten, sind die Zeiträume für die nächsten Vorsorgeuntersuchungen eingetragen.
- Die dritte Vorsorgeuntersuchung, U3, ist vier bis sechs Wochen nach der Entbindung vorgesehen.
- Gehen Sie vor dem dritten Lebenstag Ihres Kindes nach Hause, müssen Sie mit Ihrem Kinderarzt bis zum zehnten Lebenstag einen Termin für die U2 verabreden sowie noch möglichst am dritten Lebenstag einen Stoffwechselltest vornehmen lassen.

Schlafumgebung

- Ihr Baby schläft am sichersten in einem Schlafsack, in Rückenlage und rauchfrei. Ihr Neugeborenes sollte in einem eigenen Bett ganz in Ihrer Nähe schlafen.
- Die Bauchlage üben Sie am besten mit Ihrem wachen Baby.

Rachitisprophylaxe

- Bei der Entlassung erhalten Sie eine Packung 500D Fluorettten (enthalten Vitamin D und Fluor), die bis zur nächsten Vorsorgeuntersuchung reicht.
- Bitte geben Sie Ihrem Baby täglich ab dem achten Lebenstag eine Tablette gelöst in ein bisschen Muttermilch oder abgekochtem Wasser.



Muss ich noch weiter Medikamente einnehmen?

- Jodtabletten: In der Stillzeit wie in der Schwangerschaft ist die Einnahme von Jodtabletten empfohlen, die übliche Dosierung ist 200µg/Tag.
- Eisenpräparate: Ist bei dem nach der Entbindung durchgeführten Blutbild eine Blutarmut (Anämie) aufgefallen, empfehlen wir die Einnahme eines Eisenpräparates. Es wird geraten, Eisentabletten nicht zu den Mahlzeiten und auch nicht mit Kaffee, Tee oder Milch einzunehmen, da das Eisen dann schlechter vom Körper aufgenommen wird.