

Rückbildung der Gebärmutter und Wochenfluss

Durch Nachwehen vor allem beim Stillen Ihres Babys bildet sich die Gebärmutter innerhalb von ca. sechs Wochen wieder auf ihre ursprüngliche Größe zurück. Sie können diesen Vorgang unterstützen, indem Sie sich zwei bis dreimal täglich für 10 Minuten auf den Bauch legen. Auch das häufige Entleeren der Harnblase wirkt sich günstig auf die Rückbildung der Gebärmutter aus. Durch die Nachwehen verschleißt sich die Wunde, die der Mutterkuchen in der Gebärmutter zurückgelassen hat und der Wochenfluss wird ausgestoßen. Dieser verändert Menge und Farbe (rot-blutig, braun, gelb, weiß) im Verlauf von sechs Wochen und verschwindet dann ganz. Der Wochenfluss ist nicht infektiös. Druckschmerzhaftigkeit am oberen Rand der Gebärmutter, übel riechender Wochenfluss, blutiger Wochenfluss, nachdem sich die Farbe schon verändert hatte, sind Zeichen für Probleme bei der Rückbildung und sollten von Ihrer Hebamme abgeklärt werden.

Dammverletzungen

Dammrisse oder -schnitte werden mit Nahtmaterial versorgt, das selbstaufflösend ist. Abspülen der Naht mit klarem (nicht warmem) Wasser mehrmals täglich und häufiges Wechseln der Vorlagen unterstützen die Heilung. Bitte verwenden Sie keine Salben oder Cremes.

Alles auf Anfang?

Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich nach der Geburt umzustellen. Überflüssige Pfunde sind eine gute Reserve für die Stillzeit. Acht Wochen nach der Geburt können Sie mit der Rückbildungsgymnastik bei Ihrer Hebamme beginnen. Mit anderem Sport sollten Sie warten, bis Beckenboden- und Bauchmuskulatur wieder stabilisiert sind.

Wir sind für Sie da

Bei Fragen und Problemen im Wochenbett und in der gesamten Stillzeit melden Sie sich bitte bei Ihrer Hebamme. Sollte diese nicht erreichbar sein, stehen wir natürlich rund um die Uhr für eine telefonische Beratung zur Verfügung. Wir beraten Sie auch gerne in Bezug auf Medikamente in der Stillzeit.

Bei gynäkologischen Beschwerden im Wochenbett am Wochenende, an Feiertagen und in der Nacht, rufen Sie bitte auf der Pflegegruppe 32 an:
Tel.: 07051 14-42390

In weniger dringenden Fällen, an Wochenenden oder Feiertagen kommen Sie bitte zwischen 10 und 11.30 Uhr oder zwischen 17 und 18 Uhr zu uns.

Sollte Ihr Kind an einer behandlungsbedürftigen Erkrankung leiden, wenden Sie sich bitte an Ihren Kinderarzt oder an die Ambulanz in der Kinderklinik in Böblingen Tel.: 07031 668-0



Klinikverbund
Südwest

Kreisklinikum Calw-Nagold
Kliniken Calw
Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe
Eduard-Conz-Str. 6
75365 Calw
Tel.: 07051 14-42244 (Kreißaal)
www.klinikverbund-suedwest.de

August 2013

Klinikverbund
Südwest



Mit Kraft ins Leben Zu Hause mit dem Baby

Kreisklinikum Calw-Nagold
Kliniken Calw



Liebe Eltern,

wir möchten Ihnen hiermit ein paar hilfreiche Informationen mit nach Hause geben, um Ihnen die erste Zeit mit Ihrem Kind zu erleichtern.

Diese Phase wird spannend und voller neuer Erfahrungen sein. Die Versorgung Ihres Babys (Stillen, Trösten, Schmusen) wird viel Zeit in Anspruch nehmen. Ihr gemeinsames Leben muss sich erst neu ordnen. Da bleibt kaum Zeit für die Geschäfte des Alltags.

Suchen Sie sich im Kreise Ihrer Verwandten oder Bekannten Unterstützung:

Jemand, der Ihnen zwei bis dreimal in der Woche ein warmes Essen kocht, Ihnen die Wäsche wäscht oder Ihre Einkäufe tätigt. Gönnen Sie sich einen „freien Kopf“ für sich und Ihr Baby und genießen Sie die gemeinsame Zeit.

Tauschen Sie sich mit anderen Müttern und Eltern aus. Wir bieten hierfür unser Müttercafé an. Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat zwischen 10 und 12 Uhr. Auch unsere Stillgruppe kann eine große Unterstützung sein. Diese findet jeden 1. und 3. Donnerstag von 11 -12 Uhr statt.

Bekommt mein Baby genug Milch?

Ein Baby braucht in der Regel 8 bis 12 Mahlzeiten in 24 Stunden, um gut zu gedeihen. Häufiges Stillen am frühen Abend und Stillen in der Nacht sind besonders wichtig für die Entwicklung Ihres Babys. Ihr Baby zeigt Ihnen auf verschiedene Art und Weise, dass es genug Milch bekommt:

- es macht häufig Schluckgeräusche
- die Händchen, die vor dem Stillen zu Fäusten geballt waren, entspannen sich während des Stillens
- es hat in 24 Stunden ca. sechs nasse Windeln und mehrmals täglich Stuhlgang (in den ersten 4 bis 6 Wochen)
- es nimmt pro Woche mindestens 150 Gramm zu.

Auch Ihr eigener Körper zeigt Ihnen, dass Ihr Baby Milch bekommt:

- Sie spüren Nachwehen beim Stillen
- Sie bekommen Durst beim Stillen
- Sie werden müde beim Stillen

In den ersten 4 bis 6 Wochen sind Ihre Brüste vor dem Stillen eventuell noch fest und gespannt und nach dem Stillen weich. Später werden Ihre Brüste nicht mehr fest und gespannt sein, denn die größte Milchmenge wird jetzt gebildet, während das Baby stillt. Ihr Baby stillt in Phasen, in denen es mehr Milch braucht, für drei bis fünf Tage öfter als sonst üblich. Diese Tage sind natürlich anstrengend für Mutter und Kind: Lassen Sie in dieser Zeit im Haushalt ruhig mal etwas liegen. Muttermilch ist die normale ausschließliche Ernährung für Ihr Baby in den ersten 6 bis 8 Monaten. Stillen Sie solange es Ihnen Freude bereitet und seien Sie beim Abstillen geduldig, wenn Ihr Baby noch länger gestillt werden will. Langsames Abstillen ist außerdem schonender für das Brustgewebe.

Haben Sie Schmerzen in der Brust?

Rötungen sowie harte, knotige, schmerzhafte Stellen an der Brust sind Hinweise auf einen Milchstau oder eine beginnende Brustentzündung. Häufig ist Stress der Grund, weshalb die Milch nicht fließt, deswegen ist es zunächst wichtig, auszuruhen. Außerdem sollte die Brust mindestens zweistündlich entleert werden, optimalerweise durch Ihr Baby oder aber von Hand oder durch eine Pumpe. Nach dem Stillen wirkt eine kühle Auflage lindernd (Kühlschranktemperatur, kein Eis!). Melden Sie sich bei solchen Problemen auf jeden Fall bei Ihrer Hebamme, vor allem, wenn Sie zusätzlich Fieber entwickeln.

Schmerzhafte oder wunde Brustwarzen sind in der Regel ein Anfangsproblem und lassen sich mit einer guten Stillbegleitung in den ersten Tagen meist vermeiden. Sollte dieses Problem später in der Stillzeit auftreten, könnte eine Pilzinfektion von Mutter und / oder Kind die Ursache sein. Bei einer konsequenten Behandlung nach dem Arztbesuch tritt jedoch rasch Besserung ein.

Tragen Sie Ihr Kind in einem Tragetuch!

Babys möchten viel Körperkontakt zu ihren Eltern haben, weil sie für ihr Empfinden den gemütlichen Bauch von Mama viel zu früh verlassen mussten. Häufiges Tragen des Babys in einem Tragetuch kann ein guter Ersatz für Mamas Bauch und eine wichtige Hilfe im Alltag mit dem Baby sein. Getragene Babys weinen deutlich weniger als andere Babys.

Schläft es schon durch?

Durchschlafen (= 5 Stunden Schlaf in der Nacht) ist ein Reifungsprozess und hängt nicht von der Ernährung Ihres Babys ab. Nur etwa die Hälfte aller Babys schafft es, innerhalb des ersten Lebensjahres durchzuschlafen. Erleichtern Sie sich die nächtliche Betreuung Ihres Babys, indem Sie Schlafzimmer und / oder Bett mit ihm teilen. Die sicherste Schlafsituation für Ihr Baby ist, wenn es zum Schlafen in einem Schlafsack auf dem Rücken liegt und das Bett in Ihrem Schlafzimmer steht.

