Dein Wochenbett

Dein Wochenbett

- Wird unterteilt in Früh- und Spätwochenbett
- Frühwochenbett: Tag 1-10
- Spätwochenbett: Tag 11- 8 Wochen nach der Geburt
- Abheilung der Placentahaftstelle in der Gebärmutter (und Geburtsverletzungen)
- Rückbildung der Gebärmutter
- Hormonumstellung, starkes Schwitzen möglich
- Baby kennenlernen, auf seine Bedürfnis eingehen, ihm größtmögliche Geborgenheit und Nähe geben

➢ Schonung und Fürsorge!

Der Wochenfluss

- *Lochia rubra* (in den ersten Tagen)
  - Farbe: rot, Koagelbildung möglich
  - Stärke: stark
  - Bestandteile: Blut, Blutgerinnsel, Gebärmutterschleimhaut, Cervix- und Vaginalschleim, Eihautreste, Käseschmiere, Lanugohaare, eventuell Mekonium
- *Lochia fusca* (nach ca. 10 Tagen)
  - Farbe: bräunlich oder rosa-wässrig
  - Stärke: lässt nach
  - Bestandteile: Gewebereste, weiße Blutkörperchen, Bakterien, Schleim und Lymphe
- *Lochia flava* (nach ca. 2-3 Wochen)
  - Farbe: gelblich, gelegentliche Blutbeimischungen
  - Stärke: schwach
  - Bestandteile: weiße Blutkörperchen, verflüssigtes abgestorbenes Gewebe, vermischt mit Bakterien und Schleim
- *Lochia alba* (nach ca. 3-4 Wochen)
  - Farbe: weißlich
  - Stärke: sehr schwach
  - Bestandteile: weiße Blutkörperchen, Lymphe, Vaginalschleim

Der Wochenfluss

- Keine Tampons, nur Vorlagen/Flockenwindeln
- Mythos: nicht baden, da der Wochenfluss hochinfektiös (besonders bedenklich bei wunden Brustwarzen)

➢Wochenfluss ist nicht infektiöser als andere Wundsekrete

➢kurzes Entspannungsbad nach der Geburt kann sehr wohltuend wirken
Vorsicht: bei Geburtsverletzungen nicht zu lange baden

Nachwehen

- Rückbildung der Gebärmutter durch Dauerkontraktion
- Zusätzlich sporadisch auftretende Kontraktionen -> Nachwehen
- Beim ersten Kind meist schmerzlos, mit jedem weiteren meist schmerzhafter
- Hilfreich:
  - ➢Sanfte Massage mit Wochenbettöl von Ingeborg Stadelmann
  - ➢Regelmäßige Blasenentleerung
  - ➢Wärme (Wärmflasche ins Kreuzbein, Vollbad, Nierengurt)
  - ➢Spascupreel-Zäpfchen (homöopathisches Komplexmittel)
  - ➢Gänsefingerkraut (als Tee oder als feucht-warme Bauchkompresse)

Sex und Verhütung

- Geschlechtsverkehr möglich, wenn du dich danach fühlst
  - ➢Vorsicht bei Geburtsverletzungen
  - ➢Nur mit Kondom, da erhöhtes Infektionsrisiko

- Stillen schützt nicht vor Schwangerschaft
  - ➢Kondom
  - ➢NFP mit bestimmten Kriterien
  - ➢Spirale

Hebammenbetreuung in Deutschland

- 12 Wochen nach der Geburt
  - ➢Bis zu 2 Kontakte täglich in den ersten 10 Tagen
  - ➢Bis zu 16 Kontakte ab dem 10. Tag bis 12 Wochen danach

- Danach noch 4 weitere Termine bei Stillproblemen und zur Beikostberatung
- Weitere Betreuung auf Rezept durch Gynäkologen möglich

Haushaltshilfe

- In den Niederlanden 8 Tage postpartal üblich
- Auch in Deutschland krankenkassenbezahlt möglich

Rückbildungsgymnastik

- Im Frühwochenbett hauptsächlich mobilisierende Übungen
- Viel liegen um Beckenboden bestmöglich zu schonen
- Nach 10 Tagen langsam erste atemgesteuerte Beckenbodenspürübungen
- Rückbildungskurs ca. 6-8 Wochen nach Spontangeburt oder 10 – 12 Wochen nach Kaiserschnitt
- Für mindestens ein eher zwei Jahre nach der Geburt (auch krankenkassenzertifiziert via Online-Kursen oder Smartphone-App)

Vorbereitungen

- Essen vorkochen
- Stillkugeln vorbereiten
- Ausreichend Vorräte (z.B. Vorlagen und nicht verderbliches) im Haus haben
- Urlaub oder 1 Monat Elternzeit für den Partner
- Alle Anträge (Elterngeld, Kindergeld etc.) vorbereiten
- Besuch eingrenzen