



Liebe Eltern,

wir hoffen, Sie hatten eine gute Zeit hier im Krankenhaus und konnten sich von den Anstrengungen der Geburt erholen.

Nach einer normalen Geburt ist eine Entlassung am 3. Tag und nach einem Kaiserschnitt am 5. Tag vorgesehen. Natürlich kann nach individueller Absprache auch eine Entlassung eher oder ggf. auch später erfolgen.

Das Entlassungsgespräch für die Mutter findet im Arztzimmer auf der Station 1D statt, hier wird die Rückbildung der Gebärmutter kontrolliert, die Wunden nach Dammschnitt oder -riss oder die Wunde nach Kaiserschnitt. Hier ist auch Zeit für weitere Fragen zur Geburt und zum weiteren Verlauf.

Die kinderärztliche Untersuchung (U2), bei der Sie ebenfalls anwesend sind, findet separat auf Station 1D statt.

Des Weiteren findet ein Abschlussgespräch mit den Schwestern der Station statt.

Die Nachsorge durch eine Hebamme wird Ihnen empfohlen, diese können besonders beim Stillen gute Hilfestellungen geben und haben viele Tipps für einen guten Start zuhause.

Hygiene nach der Geburt

- Sie dürfen duschen nach der Geburt, wie gewohnt, sollten aber darauf achten, dass keine Seife im Scheidenbereich und im Wundbereich direkt verwendet wird.
- Bitte auf Wunden in den nächsten 4 Wochen keine Salben oder Cremes auftragen.
- Der Wochenfluss kann 4-6 Wochen anhalten, wird aber rasch weniger und heller.
- Spülungen im Scheidenbereich nach Rissverletzungen oder einem Dammschnitt sind zu empfehlen, auch hier genügt klares Wasser (am besten möglich unter der Dusche).
- Bitte aufgrund des Infektionsrisikos für die Gebärmutter für ca. 4 Wochen (für die Zeit, solange der Wochenfluss besteht) nicht in die Badewanne (Sitzbäder sind möglich), schwimmen oder in die Sauna gehen.
- Bitte 4 Wochen keine Tampons verwenden und auf Geschlechtsverkehr verzichten.
- Nach einem Kaiserschnitt können die Fadenenden nach 7 Tagen gekürzt werden.

Ernährung:

- Auf ausgewogene Ernährung achten, keine Genussmittel (Alkohol, Nikotin), Kaffee in Maßen.
- Folsäure und Jodpräparate sind auch in der Stillzeit sinnvoll, da auch hier der Bedarf erhöht ist, je nach Blutwerten wird Ihnen ein Eisenpräparat empfohlen.
- Der Energiebedarf in der Stillzeit ist etwa 50% höher als sonst, achten Sie auf reichlich Flüssigkeitszufuhr (mind. 2 Liter täglich) und verzichten Sie auf Diäten.
- Möglichst auf Pfefferminztee und Salbeitee in der Stillzeit verzichten, da diese den Milcheinschuss hemmen.
- Vermehrt saure, scharfe und blähende Nahrungsmittel können Bauchschmerzen beim Kind verursachen.

Sportliche Betätigung

- Zunächst ist körperliche Schonung wichtig!
- Für ca. 8 Wochen sollten Sie auf Sport verzichten, dann langsam wieder einsteigen.
- Rückbildungskurse werden von den meisten Hebammen angeboten und sollten nach 8-10 Wochen beginnen.



- Beckenbodengymnastik ist bereits direkt nach der Geburt möglich, Anleitung bekommen Sie von den Physiotherapeuten von Station oder Ihrer Hebamme, die regelmäßige Durchführung wird empfohlen, dies kann zuhause selbstständig erfolgen.
- Schwere Alltagstätigkeiten (schwer heben / tragen, etc.) sollten Sie in der ersten Zeit vermeiden, auch hier sollten Sie sich langsam steigern

Nachuntersuchung beim Frauenarzt:

6-8 Wochen nach der Geburt mit Mutterpass, ein Bericht der Klinik geht dort per Post zu.

Eine Vorstellung eher sollte erfolgen, bei:

- starken Blutungen
- starken Bauchschmerzen
- Fieber
- übelriechendem Ausfluss
- roten, harten, schmerzhaften Stellen in der Brust
- Problemen mit der Kaiserschnittwunde oder den Dammwunden

Ist Ihr Frauenarzt nicht erreichbar, ist in dringenden Fällen auch die Vorstellung in unserer Notfallambulanz möglich.

Verhütung:

Trotz ausbleibender Regelblutung während der Stillperiode besteht die Möglichkeit einer erneuten Schwangerschaft, um die Rückbildung zu gewährleisten wird eine sichere Verhütung für ca. 12 Monate empfohlen, bei Kaiserschnitt sogar 18 Monate, damit die Wunde der Gebärmutter gut verheilt und rissfest wird. Es gibt reichlich Möglichkeiten auch in der Stillzeit sicher und komfortabel zu verhüten. Sehr beliebt ist die sogenannte Minipille (z.B. Cerazette), mit welcher nach 6 Wochen begonnen werden kann, aber auch andere Möglichkeiten (z.B. 3-Monats-Spritze, Spirale) sind effektive Möglichkeiten, hier sollte eine individuelle Beratung bei Ihrem Frauenarzt erfolgen, bitte sprechen Sie das Thema zur Nachuntersuchung mit an.

Zum **Stillen** bekommen Sie auch nochmals ausführliche Informationen von den Schwestern der Station, grundsätzlich beträgt die Stillzeit 6-12 Monate, wobei häufig nach ca. 6 Monaten das Zufüttern notwendig wird. Auch hier gibt es natürlich individuelle Unterschiede, bei Fragen stehen Ihnen ihre Hebamme und Ihr Frauenarzt gerne zur Verfügung.

Individuelle Anmerkungen

Natürlich verläuft nicht jede Geburt / jedes Wochenbett gleichermaßen, auf individuelle Besonderheiten und das entsprechende weitere Verhalten weisen wir Sie zur Nachuntersuchung hin und vermerken relevante Informationen für die nachsorgende Hebamme und die Frauenärztin / den Frauenarzt im Mutterpass. Ebenso tragen wir hier die notwendigen Medikamente ein. Bitte legen Sie den Mutterpass bei der Nachsorge vor.

Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung, für spezielle Fragen und Empfehlungen sprechen sie uns einfach beim Abschlussgespräch an.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Zeit

Ihr geburtshilfliches Team