

SO ERREICHEN SIE UNS

Wochenstation

Tel.: 04451 920 - 2265

Fax.: 04451 920 - 2234

frauenklinik@krankenhaus-varel.de

friesland-kliniken.de

krankenhaus-varel.de

Gynäkologie

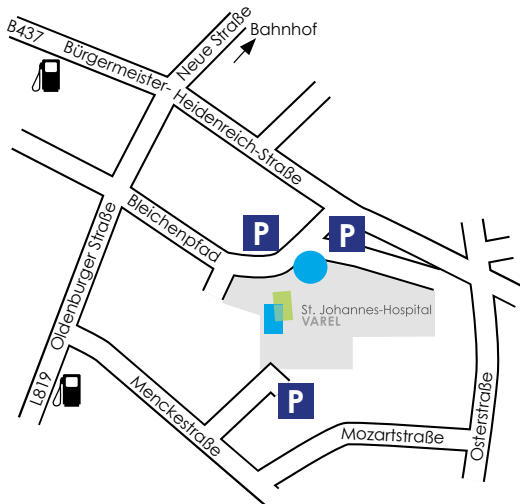


SO FINDEN SIE UNS

FRIESLAND KLINIKEN

St. Johannes-Hospital | Bleichenpfad 9 | 26316 Varel

Tel.: 04451 920 - 0



ALLES GUTE FÜR DIE ZUKUNFT

Die Friesland Kliniken wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles erdenklich Gute für die Zukunft! Wir hoffen, Sie haben sich bei uns wohl gefühlt.

Über ein Feedback freuen wir uns sehr, gerne unter:

frauenklinik@krankenhaus-varel.de



Wochenbett & Stillzeit

PATIENTENINFORMATION



Bild: Trielbeite: canva.com

LIEBE ELTERN,

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

Nach einer normalen Geburt ist eine Entlassung am 2. oder 3. Tag vorgesehen und nach einem Kaiserschnitt am 4. oder 5. Tag. Natürlich kann die Entlassung nach einer individuellen Absprache auch eher oder ggf. später erfolgen.

Ihre Entlassungsuntersuchung und das Entlassungsgespräch finden am Vortag der Entlassung statt. Hier werden die Rückbildung der Gebärmutter, Ihre Brüste, die Wunden nach Dammschnitt und Dammriss oder die Wunde nach einem Kaiserschnitt kontrolliert. Es findet sich auch Zeit, um Fragen zum weiteren Verlauf zu besprechen.

STILLEN

Zum Stillen bekommen Sie nochmals ausführliche Informationen von unseren Schwestern auf Station. Grundsätzlich beträgt die Stillzeit sechs bis zwölf Monate. Hier gibt es natürlich individuelle Unterschiede. Bei Fragen stehen Ihnen selbstverständlich Ihr Frauenarzt und Ihre Hebamme zur Seite.



Bild: Friesland Kliniken

MEDIKAMENTENEINNAHME

Viele Medikamente werden über die Muttermilch an Ihr Kind weitergegeben, deshalb sollten Medikamente nur nach Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden.

Solange Sie stillen, empfehlen wir Ihnen Jodid (200 µg/Tag) einzunehmen, dies unterstützt die Schilddrüsen- und Gehirnentwicklung Ihres Kindes.

Sollten Ihre Blutwerte auf eine Blutarmut deuten, wird ebenfalls die Einnahme eines Eisenpräparates (100 mg/Tag) empfohlen.

HYGIENE IM WOCHENBETT

Die ersten sechs bis acht Wochen nach der Geburt bezeichnet man als Wochenbett. In diesem Zeitraum findet die Rückbildung der Gebärmutter statt. Dafür sind sogenannte Nachwehen verantwortlich. Sollten Sie von Ihnen als schmerzhaft wahrgenommen werden, können Ibuprofen und Paracetamol helfen, die Beschwerden zu lindern.

• Wochenfluss

Der Wochenfluss ist eine Blutung, die vier bis sechs Wochen anhält und sich in der Farbe von anfangs blutig bis hin zu weißlich verändert. Da der Wochenfluss bakterienhaltig sein kann, empfehlen wir Ihnen, neben dem regelmäßigen Wechseln der Vorlagen die Hände gründlich zu waschen. Sie sollten bitte in den nächsten vier bis sechs Wochen auf Tampons und Geschlechtsverkehr verzichten.

• Brust

Die Brust einmal täglich mit klarem Wasser zu waschen, ist völlig ausreichend. Auf die Verwendung von Seifen im Brustbereich empfehlen wir zu verzichten.

Zur Pflege der Brust können nach dem Stillen einige Tropfen Muttermilch verwendet werden.

Der Still-BH sollte groß genug sein, nicht einengen oder gar einschneiden. Wir bitten Sie, bei der Verwendung von Still-einlagen auf deren regelmäßigen Wechsel zu achten.

• Dammriss/Dammschnitt

Der Dammriss/Dammschnitt heilt im Wochenbett.

Wir verwenden bei der Versorgung von diesen Verletzungen Nahtmaterial, das sich selbst auflöst. Daher ist es nicht

notwendig, Fäden zu entfernen.

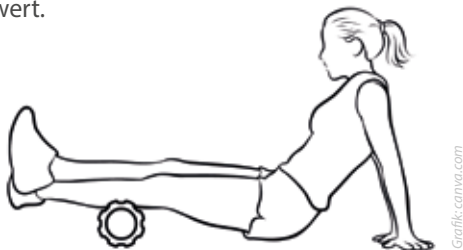
Bei Beschwerden wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder Ihren Frauenarzt.

• Kaiserschnittnaht

Die Heilung nach einem Kaiserschnitt dauert ca. vier Wochen. Wir verwenden für die Kaiserschnittnaht selbst auflösende Fäden, auch diese müssen daher nicht entfernt werden.

Das Taubheitsgefühl im Bereich der Narbe kann einige Monate anhalten. Sollten Sie eine Rötung oder Schwellung an der Narbe feststellen, ist Ihr Ansprechpartner Ihr Arzt oder Ihre Hebamme.

Bequeme Kleidung, die keinen Druck auf die Narbe ausübt, ist empfehlenswert.



SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

Zunächst ist körperliche Schonung zu empfehlen. Für die nächsten sechs bis acht Wochen sollten Sie auf starke sportliche Aktivität verzichten und dann langsam wieder einsteigen.

Rückbildungskurse werden von den meisten Hebammen angeboten, diese sollten nach acht bis zehn Wochen beginnen.

Beckenbodengymnastik ist bereits direkt nach der Geburt möglich. Eine Einleitung bekommen Sie von Ihrer Hebamme. Die regelmäßige Durchführung wird empfohlen. Diese kann auch zu Hause selbstständig erfolgen.

Schwere Tätigkeiten, wie Heben und Tragen, sollten Sie in der ersten Zeit vermeiden und später erst langsam steigern.

VERHÜTUNG

Das Stillen bietet keinen sicheren Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft. Bei vielen Frauen kommt es erst am Ende der Stillzeit zum Auftreten der ersten Regelblutung. Nichtstillende Frauen haben häufig die erste Regelblutung etwa vier bis sechs Wochen nach der Geburt.

Damit nach dem Kaiserschnitt die Wunde der Gebärmutter gut verheilt und rissfest wird, empfehlen wir eine sichere Verhütung für ca. 12 Monate.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt über eine für Sie geeignete Verhütungsmethode.



Bild: Fresland Kliniken

NACHUNTERSUCHUNG BEIM FRAUENARZT

Bitte bringen Sie zur Nachuntersuchung, die vier bis sechs Wochen nach der Entbindung erfolgt, Ihren Mutterpass mit. Berichte der Klinik gehen Ihrem Frauenarzt per Post zu. Ein vorgezogener Arzttermin sollte in folgenden Situationen erfolgen:

- Blutungen
- starke Bauchschmerzen
- Fieber
- übelriechender Ausfluss
- Rötungen und schmerzhafte Stellen an der Brust
- Probleme mit der Kaiserschnittwunde oder Dammwunden.

Sollte Ihr Frauenarzt nicht erreichbar sein, ist jederzeit auch die Vorstellung in unserer Notfallambulanz möglich.