

## Risiken

Leichte krampfartige Schmerzen im Bereich der Gebärmutter sind insbesondere während des Stillens normal. Sollten hohes Fieber, Schüttelfrost und/oder Bauchschmerzen bzw. eine Rötung der Brust auftreten, sollten Sie sich frühzeitig bei Ihrer Hebamme oder Frauenärztin/-arzt vorstellen.

## Unsere Wünsche für Sie ...

Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Zeit mit Ihrem Nachwuchs!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme bzw. Ihre/n Frauenärztin/-arzt. Bei Problemen stehen wir Ihnen selbstverständlich auch zur Verfügung.

Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite der Frauenklinik im Bereich "Rund um Kind und Geburt".



## Anfahrt, Lageplan & Impressum

### Frauenklinik

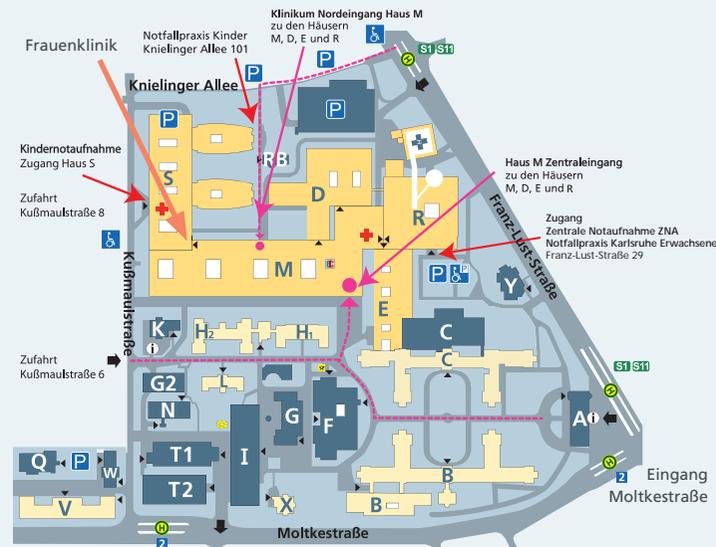
Prof. Dr. med. Andreas Müller  
Moltkestraße 90, 76133 Karlsruhe, Haus S  
Telefon: 0721 974-2401  
E-Mail: frauenklinik@klinikum-karlsruhe.de

### Anfahrt

Informationen zur Anfahrt erhalten Sie unter:  
[www.klinikum-karlsruhe.de](http://www.klinikum-karlsruhe.de)  
oder über den QR-Code



### Lageplan



### Impressum:

Städtisches Klinikum Karlsruhe gGmbH  
Moltkestraße 90, 76133 Karlsruhe, [www.klinikum-karlsruhe.de](http://www.klinikum-karlsruhe.de)  
Gestaltung: Stabsstelle Unternehmenskommunikation.  
Vervielfältigung nicht erlaubt.  
Bildnachweise: [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de): © freepeoplea, © Michael Kempf, © Joelle M., © Bettina Drevensek; © Dron, Städtisches Klinikum Karlsruhe.

FRA/056/01.25



## Informationen rund um das Wochenbett

### Frauenklinik

#### Klinikdirektor

Prof. Dr. med. Andreas Müller  
Leitung der Geburtshilfe  
Oberärztin Dr. med. Karin Roth



## Tipps rund um das Wochenbett

Liebe Mütter und Väter,

Ihr langersehnter Nachwuchs ist endlich da und Sie freuen sich sicher auf die gemeinsame Zeit Zuhause. Für einen schönen und unkomplizierten Start während des so genannten Wochenbettes (so bezeichnet man die sechs bis acht Wochen nach der Entbindung) möchten wir Ihnen einige Tipps und Verhaltensempfehlungen auf den Weg geben.

### Hygienemaßnahmen

Während der Zeit des sogenannten Wochenflusses (lat.: Lochien) können Sie Binden und/oder Tampons benutzen. Es ist nur auf einen regelmäßigen Wechsel (anfangs bei jedem Toilettengang/mind. 1 x tgl.) zu achten. Fäden im Dammbereich müssen nicht entfernt werden, diese lösen sich auf. Duschen ist nach der Entbindung in gewohnter Art und Weise erlaubt, bitte nur alle Seifenreste gut abspülen.

Längeres Baden sollten Sie nach einer Naht im Dammbereich oder nach einem Kaiserschnitt in den ersten drei Wochen nicht, da dies zu einer Aufweichung der Haut führen kann. Ansonsten spricht nichts dagegen. Auf Schwimmbad- und/oder Saunabesuche sollten Sie während der Zeit des Wochenflusses verzichten.

Wenn Sie einen Kaiserschnitt hatten, ist die Naht üblicherweise mit einem Pflaster versorgt, dieses können Sie acht Tage nach dem Kaiserschnitt am besten nach

dem Duschen selbst entfernen. Auch diese Fäden lösen sich von alleine auf. Sollten Sie die Fäden an den beiden Enden der Naht stören, können diese durch Ihre Hebamme oder Frauenärztin/-arzt gekürzt bzw. abgeschnitten werden.

### Stillen

Für einen gelungenen Stillstart ist es entscheidend, dass Sie viel Zeit mit Ihrem Baby im Haut-zu-Haut-Kontakt verbringen. Nutzen Sie dafür gerne das Ihnen geschenkte Bonding-Top.

Ein häufiges und effektives Stillen von Anfang an fördert die Milchbildung und unterstützt eine harmonische Stillbeziehung. Nutzen Sie jede Gelegenheit, bei der Ihr Kind bereit ist, zu stillen.

Trotz bester Vorbereitung können Unsicherheiten, kleine Herausforderungen und Fragen zum Anlegen/Stillen oder Veränderungen an der Brust auftreten. In solchen Fällen steht Ihnen geschultes Personal mit Rat und Unterstützung zur Seite.

Zuhause können Sie die Angebote von Hebammen, Stillgruppen und Stillberatungen in Anspruch nehmen – hier erhalten Sie oft wertvolle Hilfe und Tipps, damit die Stillzeit zu einer schönen, bereichernden und entspannten Zeit wird.

### Körperliche Schonung

Generell gilt, dass Sie selber entscheiden, wann und wie Sie sich belasten. Grundsätzlich können Sie nach zwei bis

drei Wochen mit leichter sportlicher Aktivität beginnen. Nach einem Kaiserschnitt sollten Sie nach vier bis sechs Wochen mit sportlicher Aktivität beginnen.

### Beckenbodengymnastik

Der weibliche Beckenboden wird durch Schwangerschaft und Entbindung verändert und sehr belastet, die Rückbildung braucht Zeit. Durch Wochenbett- und Beckenbodengymnastik kräftigen Sie Ihre Muskulatur, sodass diese auch nach der Geburt wieder zuverlässig funktionieren kann. Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme beraten, wo Sie sich für Kurse anmelden können und welche Übungen Sie selber machen können.

### Sexualität und Verhütung

Geschlechtsverkehr ist auch kurz nach einer Geburt oder Kaiserschnitt wieder möglich. Allerdings kann die Scheide noch sehr empfindlich sein, daher sollten Sie vorsichtig sein, vielleicht kann auch ein Gleitmittel hilfreich sein. Sie sollten wissen, dass Stillen keine sichere Verhütungsmethode darstellt, Sie können schnell wieder schwanger werden. Wenden Sie sich daher an Ihre Frauenärztin/-arzt und lassen sich über sichere Verhütungsmethoden beraten.

### Kontrolluntersuchung

Bitte melden Sie sich nach der Geburt bei Ihrer/Ihrem Frauenärztin/-arzt, die/der Sie durch die gesamte Schwangerschaft hindurch begleitet hat und vereinbaren einen Termin für eine Nachuntersuchung. Diese sollte in der Regel spätestens sechs Wochen nach der Geburt stattfinden.