

KLEINER LEITFADEN FÜR DAS WOCHENBETT

1/5

Für die Mutter, besonders bei ambulanten Geburten

- Möglichst vor jedem Stillen/Füttern zur Toilette gehen und Binden wechseln – Blutmenge beobachten. Es kann gelegentlich zum Ausscheiden von geronnenem Blut (Koageln) kommen, nicht erschrecken!
- Regelmäßig Trinken (mind. 2–3 Liter/Tag)
- Regelmäßige Mahlzeiten (mind. 1 x tägl. warm)
- Viel liegen und ausruhen – das ist gut für das Stillen und die Rückbildung. Bauchlage ist gut für Rückbildung, soweit es mit der Brust noch geht.
- In den ersten Stunden nach der Geburt bitte immer nur in Begleitung aufstehen und zur Toilette gehen bzw. duschen – bis sich der Kreislauf wirklich stabil anfühlt.
- Bei einer Verletzung des Dammes oder Scheidengewebes – besonders bei den kleinen Verletzungen, die nicht genäht werden mussten – Schneidersitz und Sitzen mit gespreizten Beinen vermeiden. Das Übereinanderschlagen der Beine fördert die Heilung des Gewebes.
- Beim Wasserlassen am besten immer gleichzeitig angenehm temperiertes Wasser mit einem Becher oder "easy bidet" über die Scheide laufen lassen, damit es nicht brennt.
- Keine schwere körperliche Belastung/Heben im Wochenbett (8 Wochen!).
- Nach 6–8 Wochen sollte ein Nachsorgetermin beim Frauenarzt bzw. bei der Frauenärztin erfolgen (da steht dann auch das Thema "Verhütung und weitere Familienplanung" an).

Für das Kind

- Alle 2–4 Stunden anlegen bzw. füttern (Hautkontakt!)
- Ausscheidung beobachten = regelmäßiges Wechseln der Windeln (zu den Mahlzeiten) und Kontrolle von Urin und Kindspech – das ist besonders in den ersten 24 Stunden wichtig. Bitte für eure Hebamme dokumentieren.
- Rektale Temperaturkontrolle (Normbereich 36,5°–37,5°C), bietet sich beim Windelwechsel/Abhalten an

GEBOTE FÜR DIE ZEIT DES WOCHENBETTES

2/5

Ein stressfreies Wochenbett, aber wie ...?

- Nur die nötigste Hausarbeit in den ersten 8 Wochen nach Geburt – nach dem Motto: Ein umgemachtes Bett macht niemanden krank!
- Genießt die Kennenlernzeit (Babyflitterwochen) – so viel Körperkontakt mit eurem Kind wie möglich.
- Nehmt Hilfe von außen an.
- Nehmt Hilfe von eurem Partner an (gilt besonders für die Frauen!).
- Besprecht mit eurer Hebamme alle Unsicherheiten.
- Lasst euch was Energiereiches und Leckereres kochen.
- Alle zusätzlichen Verpflichtungen zunächst verschieben.
- (Anstrengenden) Besuch vom Hals halten!
- Sobald du mobil bist und dein Kreislauf stabil ist, unternimmt kleine Spaziergänge zu dritt.
- Verliere deinen Partner nicht aus den Augen und bleibt im Gespräch!
- Delegiert Aufgaben, wenn möglich (Bügelwäsche oder Hausputz kann z. B. auch die frisch gebackene Oma machen).
- Es ist erlaubt, den ganzen Tag im Schlafanzug zu verbringen.
- Hört bei veralteten, gut gemeinten Ratschlägen nicht genau hin.
- Schlaft, wenn euer Kind schläft.
- Stellt den Anrufbeantworter an und die Türklingel aus.
- Lasst euch von nichts und niemanden hetzen!
- Ihr könnt das erste halbe Jahr euer Kind nicht zu viel tragen und kuscheln.
- HÖRT AUF EUER BAUCHGEFÜHL!

DIREKT ZUM KINDERARZT ODER ENTSPANNT BLEIBEN?

3/5

Mögliche Warnzeichen einer Neugeboreneninfektion

- Körpertemperatur unter 36,5° oder über 37,5°C
- Auffällige Atmung z. B. Stöhnen, Atempause, beschleunigte Atmung
- Blass-graue Hautfarbe, marmorierte Haut
- Schlaffer Muskeltonus und Lethargie
- Erhöhter Muskeltonus und Krampfanfälle
- Trinkschwäche
- Berührungsempfindlichkeit

Beim Auftreten solcher Symptome nehmt bitte direkt Kontakt mit eurem Kinderarzt, eurer Hebamme oder mit der Kinderklinik auf!

Giftnotruf: 06131-19240

Kindernotruf: bitte die Nummer eures Wohnortes raussuchen!

kostenfreie App: embryotox

Du kannst ganz entspannt bleiben

- Rötliche Ausscheidung von "Ziegelmehl" und Salzkristallen
- Spucken/Erbrechen von Fruchtwasser in den ersten Stunden nach der Geburt (kann auch etwas geronnenes Blut enthalten)
- Ausscheidung von kleinen Blutmengen aus der Scheide (Hormone!)
- Schwellung der Brustdrüsen und evtl. auch Absonderung von "Hexenmilch"
- unregelmäßige Atmung
- Schielen – "Teamarbeit" der Augen funktioniert in den ersten 3–6 Monaten noch nicht.
- Häufiges Niesen – Befeuchtung der Schleimhäute
- Häufiger Schluckauf – noch unreife Zwerchfellmuskulatur
- Farbliche Veränderungen des Stuhlgangs
- Das vollgestillte Kind hat manchmal bis zu 14 Tage keinen Stuhlgang (Wachstumsphasen), lässt aber viel Urin während dieser Zeit. Mit Formular ernährte Babys müssen alle 2–3 Tage verdauen.
- "Einschlafzuckungen"

ORGANISATORISCHES & CO.

4/5

Organisation

- Vorkochen
- Besucher nur mit leckeren, selbstgekochten Speisen zur Kinderbesichtigung einladen
- Besuchsmassen regulieren/"Babyflitterwochen" machen
- Kein Besuch am 3. Tag nach der Geburt! (Babyblues)
- Putzperle organisieren
- Lieferservice für Essen und Einkäufe (z. B. Kiezkaufhaus)
- Terminvereinbarung beim Kinderarzt U2/U3
- Terminvereinbarung Frauenarzt/in für Nachsorgetermin
- Terminvereinbarung Zahnarzt/in

Ideen für das Wochenbett und die Wunschliste

- Trageberatung
- eine Woche Brötchen-Lieferservice
- ein Korb gebügelter Wäsche
- eine Massage inkl. Babysitting
- Geschwisterkind betreuen
- Gutschein für den Kinderosteopathen
- Kinderschuh-Abo
- Gutscheine für Kurse, z. B. Babymassage, Babyschwimmen, Mama-Baby-Yoga, Pilates

Buchempfehlungen

artgerecht – Das andere Baby-Buch: Natürliche Bedürfnisse stillen. Gesunde Entwicklung fördern. Naturnah erziehen"

Nicola Schmidt, Kösel Verlag, 2015

Baby in Balance: Weniger weinen, besser schlafen, Bewegung fördern"

(E-Book), Sabine Hartz/Birgit Kienzle-Müller/Ulrike Höwer, GU-Verlag, 2012

Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren

Remo H. Largo, Piper Verlag, 2019

Gesundheit für Kinder: Moderne Medizin – Naturheilverfahren – Selbsthilfe

Dr. med. Herbert Renz-Polster/Dr. med. Nicole Menche, et al., Kösel Verlag, 2013

Kinder verstehen. Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt

Herbert Renz-Polster, Kösel Verlag, 2009