

# KLEINER LEITFADEN FÜR DAS WOCHENBETT

1/6

## **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

2/6

## Ein stressfreies Wochenbett, aber wie ...?

- Nur die nötigste Hausarbeit in den ersten 8 Wochen nach Geburt – nach dem Motto: Ein ungemachtes Bett macht niemanden krank!
- Genießt die Kennenlernzeit (Babyflitterwochen) – so viel Körperkontakt mit Eurem Kind wie möglich.
- Nehmt Hilfe von außen an.
- Nehmt Hilfe von Eurer Partnerin/Eurem Partner an (gilt besonders für die Frauen!).
- Besprecht mit Eurer Hebamme alle Unsicherheiten.
- Lasst Euch was Energiereiches und Leckeres 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 Deine Partnerin/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.
- Schläft, 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?

3/6

## Mögliche Warnzeichen einer Neugeboreneninfektion

- Körpertemperatur unter 36,5 °C 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 nimmt bitte direkt Kontakt mit Eurer Kinderärztin/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"

## Organisation

- Vorkochen
- Besucherinnen und Besucher nur mit leckeren, selbst gekochten 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 bei der Kinderärztin/beim Kinderarzt U<sub>2</sub>/U<sub>3</sub>
- Terminvereinbarung Frauenärztin/-arzt für Nachsorgetermin
- Terminvereinbarung Zahnärztin/-arzt

## 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

Kareen Dannhauer

**Guter Hoffnung - Hebammenwissen für Mama und Baby**

Kösel Verlag 2017, 25,- €

Daniela Dotzauer

**Babyschlaf - Fundiertes Wissen und konkrete Handlungsvorschläge aus der Beratungspraxis**

Mabuse-Verlag 2022, 29,- €

Jana Friedrich

**Das Geheimnis einer schönen Geburt: Finde den richtigen Weg zu deiner persönlichen Traumgeburt**

trdition 2017, 19,95 €

Ina May Gaskin

**Die selbstbestimmte Geburt: Handbuch für werdende Eltern**

Kösel Verlag 2020, 22,-€

Birgit Kienzle-Müller, Ulrike Höwer, Sabine Hartz

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

Kindle/E-Book

Remo H. Largo

**Babyjahre: Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren**

Piper Verlag 2019, 16,- €

Herbert Renz-Polster

**Kinder verstehen**

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

Kösel Verlag 2018, 22,- €

## Buchempfehlungen

Herbert Renz-Polster, Dr. med. Nicole Menche, Dr. med. Arne Schäffler  
**Gesundheit für Kinder: Moderne Medizin - Naturheilverfahren - Selbsthilfe**  
Kösel Verlag 2020, 30,- €

Hetty van de Rijt, Frans X. Plooiij, Xaviera Plooiij  
**Oje, ich wachse! Von den acht "Sprüngen" in der mentalen Entwicklung Ihres Kindes während der ersten 14 Monate und wie Sie damit umgehen können**  
Goldmann Verlag 2019, 12,- €

Nicola Schmidt  
**artgerecht - Das andere Baby-Buch**  
Kösel Verlag 2021, 22,- €

Jonas Weidner  
**Vater werden für Anfänger: Alles was du über Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Baby wissen musst**  
Independent published, 2019, 9,99 €

## Podcast

**Die friedliche Geburt**  
<https://die-friedliche-geburt.de/hypnobirthing-podcast/>