

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.
- 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?

3/6

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 nehmt 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 U₂/U₃
- 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

tredition 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. Plooi, Xaviera Plooi
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/>