

Liebe Wöchnerin,

bei dem Entlassungsgespräch mit Ihrer Stationsärztin/Ihrem Stationsarzt werden Ihnen viele Informationen für die kommende Zeit zu Hause mit auf den Weg gegeben.

Um sich darauf einstellen zu können, möchten wir Ihnen einige wichtige Punkte aufführen.

Bitte zögern Sie nicht, aufkommende Fragen oder Unklarheiten mit uns zu besprechen.

1. Die Brust

Das Stillen ist ein Lernprozess für Mutter und Kind. Seien Sie nicht entmutigt, wenn es nicht auf Anhieb klappt! Wenn Sie noch unsicher sind, suchen Sie Hilfe bei einer Stillberaterin oder in Stillgruppen. Im Allgemeinen raten wir:

- **Stillen Sie nach kindlichem Bedarf**, so oft und so lange Sie beide möchten.
- Achten Sie auf eine gute Stillposition: bei dieser sollten Sie und Ihr Kind so entspannt als möglich sein und nicht nur die Brustwarze, sondern viel von der Brust im Mund haben.
- Bezüglich der Hygiene nach dem Stillen ist es ausreichend, die Milch auf der Brustwarze trocknen zu lassen.

Ein schmerzhafter Milchstau kann durch Massagen und Wickel meist behoben werden. Bitte suchen Sie aber bei **Schmerzen** oder **Rötung** der Brust mit **Fieber** über 38,0°C Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt oder unser Krankenhaus auf.

2. Die Ernährung während der Stillzeit

Trinken Sie nach Durst und ernähren Sie sich ausgewogen und vitaminreich. Sie sollten nicht rauchen und Ihren Alkoholkonsum begrenzt halten. Es ist nicht bekannt, dass bestimmte Lebensmittel dem Kind nicht bekommen. Bitte führen Sie keine gewichtsreduzierende Diät ohne ärztlichen Rat durch!

3. Weitere Familienplanung

In Abhängigkeit von der Heilung des Dammes und vom Wochenfluss ist Geschlechtsverkehr im Wochenbett möglich. Allerdings kann eine erneute Schwangerschaft schon in dieser Zeit eintreten. Wenn sie stillen, ist dies nur ein unsicherer Empfängnischutz. Wir beraten Sie gerne über die Möglichkeiten der Verhütung im Wochenbett und während der Stillzeit.

4. Der Wochenfluss

Der Wochenfluss ist ein Sekret, das in den nächsten **vier bis sechs Wochen** (bei Frühgeburten oder Kaiserschnitten oft weniger lange) von der Ablösungsstelle des Mutterkuchens abgesondert wird.

Er ist zunächst blutig-rot, wird nach einigen Tagen bräunlich, später gelblich und weißlich. Er wird langsam immer weniger, bis er ganz versiegt. Der Wochenfluss enthält immer Bakterien, die auch natürlicherweise in der Scheide vorkommen. Diese Bakterien sollen möglichst von Ihrer Brust und Ihrem Säugling ferngehalten werden. Bitte achten Sie deswegen sehr auf Hygiene:

- Verwenden Sie in dieser Zeit keine Tampons.
- Nehmen Sie statt Vollbäder lieber eine Dusche.
- Verwenden Sie ein separates Handtuch für den Genitalbereich.

Bauchschmerzen und Fieber über 38,0°C können Zeichen eines Wochenflussverhalts sein. Bitte suchen Sie in diesem Fall nochmals unser Krankenhaus oder Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt auf.

5. Die Damмнаht

Die Fäden der Damмнаht lösen sich von selbst auf und müssen deshalb nicht gezogen werden. Die Naht kann in der ersten Woche nach Geburt weiterhin Schmerzen bereiten. Wir empfehlen:

- Kühlen Sie den Damm mit Eis zur Schmerzlinderung.
- Wenn nötig kann Ihnen die Stationsärztin/der Stationsarzt ein Schmerzmittel für die ersten Tage zu Hause verschreiben.
- Duschen Sie täglich ohne Seife im Genitalbereich. Als Sitzbadzusatz empfehlen wir Meersalz.
- Zur Erleichterung beim Stuhlgang können Sie bei Bedarf milde Abführmittel (z.B. Magnesium, Leinsamen, Milchzucker) einnehmen.

Sollten Sie dennoch Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt oder an unser Krankenhaus.

6. Weiterbetreuung im Wochenbett

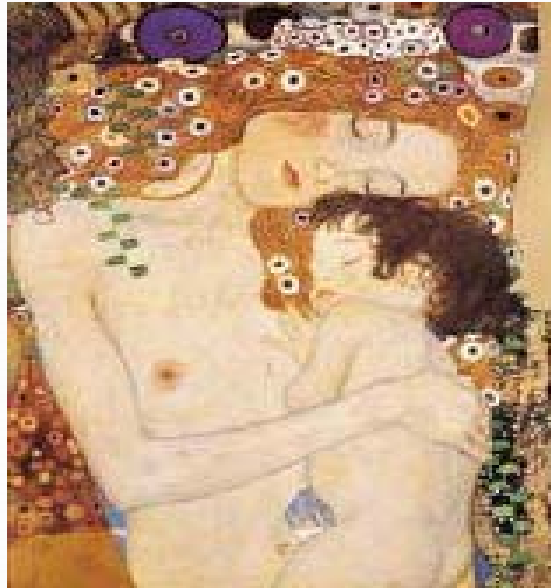
Zwei bis drei Monate nach Geburt sollten Sie sich zur endgültigen Abschlussuntersuchung bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt oder in unserer gynäkologischen Ambulanz vorstellen und dann über die weitere Familienplanung sprechen. Bitte nehmen Sie Ihren Mutterpass zu dieser Untersuchung mit.

7. Rückbildungsgymnastik

Nach Abschluss der Wundheilung empfehlen wir Ihnen regelmäßige Rückbildungsgymnastik. Informationen hierzu entnehmen Sie aus der Informationsbroschüre „Wochenbettgymnastik zur Stärkung der Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur“.

**Wir wünschen Ihnen alles Gute
für die kommende Zeit!**

**Ihr Ärzte-, Schwestern- und
Hebammen-Team
der geburtshilflichen Abteilung
des Krankenhauses Bruneck**



SÜDTIROLER SANITÄTSBETRIEB
AZIENDA SANITARIA DELL'ALTO ADIGE
AZIENDA SANITARIA DE SUDTIROL

Gesundheitsbezirk Bruneck
Krankenhaus Bruneck
Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe
Zentrum für Reproduktionsmedizin und
Kryokonservierung der Gameten

Comprensorio Sanitario di Brunico
Ospedale di Brunico
Reparto Ginecologia ed Ostetricia
Centro di medicina della riproduzione umana e
crioconservazione gameti

INFORMATIONSBROSCH

MÜTTER IM WOCHENBETT



ABTEILUNG | REPARTO
Gynäkologie | *Ginecologia*
Geburtshilfe | *Ostetricia*