



# Informationen für Mütter nach der Geburt bzw. nach dem Kaiserschnitt

Liebe Mutter,

zur Geburt Ihres Kindes gratulieren wir Ihnen sehr herzlich. Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit des gegenseitigen Kennenlernens und eine gute Erholung vom aufregenden Erlebnis der Geburt Ihres Kindes. Anbei erhalten Sie einige Informationen und Verhaltensempfehlungen, die Sie beachten sollten:

## **Dauer des Wochenbettes**

Die Zeit des Wochenbettes dauert ca. acht Wochen. Vereinbaren Sie bitte einen Termin bei Ihrem niedergelassenen Frauenarzt/Ihrer niedergelassenen Frauenärztin etwa sechs Wochen nach der Geburt. (Mutterpass nicht vergessen)

## **Wochenbetthygiene**

Wichtig sind eine gute Händedesinfektion und regelmäßiges Duschen. Verwenden Sie ein Extra-Handtuch für den Genitalbereich. Verzichten Sie auf Vollbäder, Schwimmbadbesuche, Saunagänge, Geschlechtsverkehr und Tampons (Infektionsgefahr). Spülen Sie die Verletzung täglich mehrfach mit klarem Wasser, zum Beispiel unter der Dusche oder mit der Po-Dusche ab.

## **Dampfpflege**

Durch Kühlen können Sie in den ersten Tagen nach der Geburt das Abschwellen des Damms und der Vulva begünstigen. Lassen Sie an die Geburtsverletzung möglichst viel Luft und benutzen Sie keine Binden mit Plastikfolie. Wechseln Sie Ihre Vorlagen regelmäßig alle drei bis vier Stunden.

## **Nähte**

Bei Geburtsverletzungen: Es handelt sich um selbstauflösende Fäden, diese müssen nicht gezogen werden. Falls ein Faden unangenehm stört, kann dieser in der Regel nach ungefähr fünf bis sieben Tagen gezogen werden. Bitte kontaktieren Sie in diesem Fall Ihre Nachsorgehebamme. Sie wird auch die Heilung der Dammverletzung kontrollieren.

Bei Kaiserschnitten: Bei der Hautnaht handelt sich um einen Faden, der sich nicht selbstauflöst. Dieser sollte nach sechs bis acht Tagen durch Ihre Nachsorgehebamme, Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin oder Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin vollständig gezogen werden.

## **Narben-Massage (Damm- und Kaiserschnittnaht)**

Glücklicherweise heilen Dammverletzungen fast immer sehr gut. Nach etwa vier Wochen ist die Wundheilung abgeschlossen. Gerne können Sie im Anschluss die verheilte Narbe zum Beispiel mit spezieller Narbensalbe aus der Apotheke oder Dammmassageöl massieren, um Sie weicher zu machen.

## **Schmerzmittel**

Bei Schmerzen können Sie Ibuprofen 400 mg oder Paracetamol 500 mg einnehmen. Diese Medikamente sind mit dem Stillen vereinbar.



### **Körperliche Schonung**

Empfehlenswert ist eine allgemeine körperliche Schonung, auch sollte schweres Heben und Tragen vermieden werden. Faustregel: Erlaubt ist das Gewicht des Kindes samt Babyschale. Nach Dammverletzungen jeglicher Art gilt es, in den ersten fünf Tagen so wenig wie möglich zu sitzen. Wir empfehlen Ihnen, wenn möglich in liegender oder halbliegender Position viel zu ruhen und sich zu erholen.

### **Wochenbettgymnastik**

Wichtig ist eine regelmäßige Wochenbettgymnastik (mehrmals täglich den Beckenboden anspannen und zehn Sekunden halten), um den Beckenboden zu stärken. Nach ca. acht Wochen ist eine Teilnahme an einem Rückbildungskurs möglich und empfehlenswert.

### **Fieber und Krankheitsgefühl**

Bei unklarem Fieber, geröteten, schmerzhaften Brüsten, übelriechendem Wochenfluss, plötzlich auftretenden Schmerzen an der Naht, starken Unterbauchschmerzen oder plötzlichem Aufhören des Wochenflusses informieren Sie umgehend Ihre Nachsorgehebamme oder suchen Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin auf.

### **Nahrung/Empfehlung in der Stillzeit**

Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Erlaubt sind auch Nahrungsergänzungsmittel, die für die Stillzeit zugelassen sind. Ihr Kind sollte regelmäßig angelegt werden (ca. alle zwei bis vier Stunden). Bei einer Anämie ist die Einnahme von Eisenpräparaten ratsam (ggf. Kräuterblutsaft). Verzichten Sie auf Alkohol.

### **Verhütung**

In der Stillzeit sollte an eine Verhütung gedacht werden. Besprechen Sie diese bitte mit Ihrem Frauenarzt/Ihrer Frauenärztin (Minipille oder Kondom).

### **Erneute Schwangerschaft**

Wir empfehlen Ihnen, nach einem Kaiserschnitt mindestens ein Jahr mit einer erneuten Schwangerschaft zu warten.

### **Zum Download dieses Dokumentes**





### Weitere hilfreiche Informationen:

Frankfurter Wochenbettnotversorgung –  
Angebot für Eltern ohne Hebamme nach der  
Geburt  
Tel. 0160 99207271 (Mo - Fr 10:00 - 12:00 Uhr)



[www.wochenbett-frankfurt.de](http://www.wochenbett-frankfurt.de)

Familienzentrum Zehn Monde - Akupunktur,  
Rückbildung & mehr



[www.buergerhospital-ffm.de/zehnmonde](http://www.buergerhospital-ffm.de/zehnmonde)

Weitere Informationen rund um die Versorgung nach der Geburt erhalten Sie im Download-Bereich auf der Webseite der Geburtshilfe.

[www.buergerhospital-ffm.de/geburtshilfe](http://www.buergerhospital-ffm.de/geburtshilfe)

**Das Team der Geburtshilfe des Bürgerhospitals wünscht Ihnen alles Gute!**