



Informationen für Patientinnen mit vorzeitiger Wehentätigkeit

Liebe Patientin,

vielen Dank für Ihr Vertrauen in unsere Klinik.

Anbei erhalten Sie einige Verhaltensempfehlungen, die Sie bitte beachten sollten:

1. Hygiene

- a) Duschen Sie nur bei Bedarf (bitte nicht zu heiß).
- b) Beim Toilettengang bitte von vorne nach hinten abwischen, um eine Keimverschleppung zu vermeiden.
- c) Bitte auf eine gute Zahnhygiene achten, Bakterien aus dem Mund können in den Blutkreislauf gelangen und Wehen verursachen.

2. Körperliche Schonung

- a) Empfohlen ist eine allgemeine körperliche Schonung, z.B. das Vermeiden von schwerem Heben und Tragen.
- b) Bewegung ist erlaubt, handhaben Sie dies nach Ihrem körperlichen Empfinden.
- c) Vermeiden Sie Reiben und Streicheln des Bauches, dies regt die Gebärmutter zur Wehentätigkeit an.
- d) Vermeiden Sie möglichst langes Sitzen, um Druck auf den Gebärmutterhals zu minimieren.

3. Bettgymnastik

- a) Die Füße im Wechsel hoch und runter ziehen.
- b) Die Füße nach innen und außen kreisen.
- c) Die Beine im Wechsel mit schleifender Ferse langsam anstellen und wieder strecken.
- d) Die Arme neben den Körper legen. Langsam gestreckte Arme Richtung Kopf führen und dabei Hände zur Faust ballen und öffnen. Genauso wieder zurück und neben den Körper ablegen.
- e) Im Sitzen an der Bettkante, die Schultern langsam nach hinten kreisen.

4. Medikamente (während des stationären Aufenthaltes)

- a) Tokolyse: siehe Aufklärungsbogen Off Label Use
- b) Schlafmedikamente: können gerne bei Bedarf angefragt werden. Die Nachtruhe ist wichtig und der Genesung förderlich; der Tag-Nacht-Rhythmus sollte eingehalten werden. (Wer tagsüber schläft, ist nachts nicht mehr müde).

5. Flüssigkeit

- b) Keine Einnahme von „Yogi Tee“: Zimt, Himbeerblätter, Ingwer und Eisenkraut können Wehen auslösen.

6. Stuhlgang

Zu empfehlen ist ein weicher Stuhlgang (kein Durchfall), nehmen Sie sich Zeit für den Toilettengang. Zu beachten: Magnesium macht den Stuhlgang weich, Eisenpräparate machen den Stuhlgang hart. Wir empfehlen eine ballaststoffreiche Ernährung.



7. Nikotin

Bitte verzichten Sie auf Rauchen.

8. Geschlechtsverkehr

Geschlechtsverkehr ist nicht zu empfehlen, da dabei Oxytocin ausgeschüttet wird.

Weitere Informationen

Familienzentrum Zehn Monde - Akupunktur, Säuglingspflegekurse, Geburtsvorbereitung & mehr



www.buergerhospital-ffm.de/zehnmonde

Weitere Informationen rund um die Versorgung vor, während und nach der Geburt finden Sie auf der Website der Geburtshilfe:



www.buergerhospital-ffm.de/geburtshilfe

Das Team der Geburtshilfe des Bürgerhospitals wünscht Ihnen alles Gute!