

## Empfehlungen für die Zeit im Wochenbett

Eine Frau benötigt nach der Geburt für ca. 6-8 Wochen möglichst Ruhe und körperliche Schonung. Diese Zeitspanne wird mit dem etwas altmodischen Begriff Wochenbett bezeichnet. Ungefähr so lange dauert es, bis sich die Frau auf die neue Lebenssituation eingestellt hat, die Gebärmutter sich wieder zurückbildet, der Wochenfluss aufhört und größere Geburtswunden wieder verheilt sind.

Auch der Aufbau der Stillbeziehung braucht seine Zeit und wohlwollende Unterstützung von außen. Gegen leichte Hausarbeit ist nichts einzuwenden. Schwere körperliche Betätigung, anstrengender Sport, ein rasches Durchstarten in einen gehetzten Alltag sind zu vermeiden. Das Wochenbett ist ebenso wenig eine Krankheit wie Schwangerschaft und Geburt. Es ist ein außergewöhnlicher Lebensabschnitt, der respektvoll geschützt und beachtet werden soll.

### Hygiene

Duschen, egal ob zur Erfrischung oder Reinigung, tut Leib und Seele gut. Geduscht werden kann täglich, sofern es der Kreislauf zulässt, auch sofort nach der Entbindung. Die Haarwäsche unterliegt ebenso keinen Tabus und nichts spricht gegen ein Vollbad, bei normalem Wochenbettverlauf ca. ab dem 7. Tag. Die Bade- und Duschzeit soll anfangs kurz gehalten werden, das Wasser nicht zu heiß sein. Selbstverständlich kann eine milde Seife verwendet werden. Wunden (egal ob Dammverletzung, Dammschnitt oder Kaiserschnitt-Wunde) sollten nicht direkt eingeseift werden, um sie nicht aufzuweichen. Dammnähte lösen sich von selbst auf, sie brauchen nicht entfernt zu werden!

Binden häufig wechseln, anschließendes Händewaschen nicht vergessen. Vom Gebrauch von Tampons wird abgeraten. Neben der täglichen Intimhygiene wird nach dem Stuhlgang empfohlen, den Venushügel, die Labien und den Damm von vorne nach hinten mit reichlich fließendem Wasser abzuspülen, zum Beispiel mit der Handbrause (weicher Strahl). Die Anwendung eines Desinfektionsmittels ist nicht nötig.

Veränderung des Wochenflusses: rötlich-bräunlich-gelblich, Stärke nimmt ab. Es kann sein, dass an einem Tag keine Blutung ist, am nächsten Tag aber wieder Blutgerinnsel abgehen. Morgens nach dem Aufstehen kann die Blutung verstärkt sein. Sollte der Wochenfluss auffällig riechen (übelriechend), Fieber oder Bauchschmerzen auftreten, kontaktieren Sie bitte ihren Arzt.

### Ernährung

Der in der Schwangerschaft empfohlenen, ausgewogenen, bunten Kost ist nichts hinzuzufügen. Auf regelmäßige Einnahme der Mahlzeiten ist zu achten. Imbisse in Form von Obst, Getreide, Nüssen kommen dem erhöhten Kalorienbedarf in der Stillzeit entgegen. Von einem gelegentlichen Schluck Wein oder Sekt wird nicht ausdrücklich abgeraten. Er sollte allerdings nach der Stillmahlzeit genossen werden, da Alkohol sofort in die Muttermilch übergeht. Kann auf eine Zigarette nicht verzichtet werden, ist es aus demselben Grund besser, sie nach dem Stillen zu rauchen. Die Einnahme von Medikamenten besprechen Sie mit Ihrem Arzt. Trinken Sie pro Tag ca. 2l Flüssigkeit, Empfehlenswert sind Wasser, leichte Kräutertees, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.

Auch nach der Schwangerschaft kann der Zustand der Stuhlverstopfung noch einige Zeit fortbestehen. Achten Sie auf ballaststoffreiche Nahrung, Bewegung, genügend Flüssigkeit. Behelfen Sie sich mit Hausmitteln, wie am Vortag eingeweichte Trockenpflaumen, Trockenfeigen, Kiwi, Joghurt mit gequollenem Leinsamen usw.

## **Geschlechtsverkehr**

Sofern die Frau dazu bereit ist, wird geraten mindestens 3-4 Wochen nach der Geburt abzuwarten. Geburtsverletzungen sollten abgeheilt, der blutige Wochenfluss abgeklungen sein. Vorsicht, Stillen allein bietet keinen ausreichenden Schutz vor einer erneuten Empfängnis. Sie können schwanger werden, bevor die erste Regelblutung wieder einsetzt. Erkundigen Sie sich frühzeitig nach geeigneten Verhütungsmethoden.

## **Beckenbodengymnastik**

Bei Spontangeburt kann unter fachlicher Anleitung sofort mit der Beckenbodengymnastik begonnen werden. Bei einem Kaiserschnitt kann nach 6 Wochen begonnen werden.

Grundübung für Beckenbodentraining

- Ausgangsstellung: Aufrechter Stand
- Knie locker
- Scheiden- und Afteröffnung langsam und mit wenig Kraft schließen
- Beckenboden sanft nach innen oben ziehen, dabei ruhig weiteratmen
- Spannung 8 Sekunden halten
- Langsam lösen
- 3x wiederholen

Erste Kontrollvisite bei Ihrem Frauenarzt: 6–8 Wochen nach der Geburt.