



Lansinoh[®]

Das Wochenbett

Eine besondere Zeit
mit besonderen
Bedürfnissen

Herzlichen Glückwunsch zu deinem Baby!

Du hast Großartiges geleistet! Nach der Geburt der Plazenta beginnt für dich eine neue Zeit. Nicht nur die Zeit als Mama, gemeinsam mit deinem Neugeborenen, oder die Zeit des Stillens. Für dich beginnt nun das Wochenbett. In dieser besonderen Phase verändert sich dein Körper im Anschluss an die Schwangerschaft noch einmal deutlich. Du hast während der Geburt Unglaubliches geleistet. Das macht sich jetzt vielleicht in leichten oder auch stärkeren Beschwerden bemerkbar. In dieser Broschüre möchten wir dir alles Wissenswerte zum Wochenbett erklären und dir zeigen, wie du dich schnell wieder wohlfühlst.

Inhaltsverzeichnis

Was ist das Wochenbett?	Seite	4
Was passiert im Wochenbett?	Seite	5
Was ist der Wochenfluss?	Seite	7
Was sind Nachwehen?	Seite	8
Was sind geburtsbedingte Verletzungen und wie heilen sie?	Seite	10
Was gibt es bei einer Kaiserschnittnarbe zu beachten?.....	Seite	13
Der erste Toilettengang nach der Geburt. Auf was muss ich mich einstellen?	Seite	14
Welche Schmerzen können im Wochenbett auftreten?	Seite	16
Was mache ich, wenn ich unkontrolliert Urin verliere und ihn nicht halten kann?	Seite	17
Sei gut zu dir selbst. Was ist hilfreich im Wochenbett?	Seite	18
Ich fühle mich oft traurig. Was könnte das sein?	Seite	20
Deine Einkaufsliste für das Wochenbett	Seite	22

Was ist das Wochenbett?

Als Wochenbett werden die ersten Wochen nach der Geburt deines Kindes und der Plazenta bezeichnet. Es dauert etwa zwischen sechs und acht Wochen an und endet, wenn der Wochenfluss versiegt.



Was passiert im Wochenbett?

In deinem Körper laufen während des Wochenbettes viele Prozesse gleichzeitig ab. Einige davon wirst du bemerken, sehen und spüren können, andere passieren eher im Verborgenen. Auch emotional gibt es viele Veränderungen.



Deine Gebärmutter bildet sich auf ihre Ursprungsgröße zurück.



Die Milchbildung läuft auf Hochtouren und etabliert sich.



Der Wochenfluss läuft und endet nach einigen Wochen.



Geburtsbedingte Wunden und Verletzungen heilen.



Deine Eierstöcke nehmen ihre Funktion wieder auf.



Die Bindung zu deinem Baby verstärkt sich.

PHASEN DES WOCHENFLUSSES



1. Phase

Von Tag 1 bis 4



2. Phase

Von Tag 5 bis 9



3. Phase

Ab Tag 10

WOCHENFLUSS

Was ist der Wochenfluss?

Als Wochenfluss wird die Blutung bezeichnet, die nach der Geburt deines Kindes beginnt und bis zu acht Wochen anhält.

Während der Schwangerschaft wird dein Baby durch die Plazenta mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt. Sobald dein Kind auf der Welt ist, wird dieses Versorgungsorgan nicht mehr benötigt und deshalb durch eine letzte leichte Wehe zusammen mit der Fruchtblase, in der dein Ungeborenes behütet wachsen konnte, geboren. Du musst keine Angst davor haben. Die Plazenta ist ganz weich. Sie wird dir keine Schmerzen mehr bereiten. An der Stelle in deiner Gebärmutter, wo die Plazenta angeheftet war, entsteht nun eine große Wunde. Diese Wunde blutet. Das Blut und auch Schleimhautreste aus der Gebärmutter bilden nun für die nächsten Wochen den Wochenfluss.

Von Woche zu Woche wird die Blutung geringer und verändert auch ihre Farbe deutlich. In den ersten zwei bis drei Tagen wirst du starke, frischblutige Blutungen haben, die dicke und sehr große Vorlagen benötigen, um sie aufzufangen. Spätestens eine Woche nach der Geburt, meist jedoch eher, klingt die Blutung ab und wird regelstark. Ihre Farbe kann sich von da an schon ins Bräunliche - wie altes Blut - verändern. Trage saugfähige, extra lange Wochenbett-Einlagen. Idealerweise haben sie Flügel, damit du keine Angst vorm Auslaufen haben musst. Nach etwa zwei Wochen ist der Wochenfluss meist so gering, dass er als Schmierblutung wie zum Ende deiner Periode wahrgenommen wird. Jetzt reichen dünne, diskrete Einlagen aus, um den Wochenfluss aufzufangen. Etwa einen Monat nach der Geburt wird dieser Ausfluss dann gelblich. Viele Frauen denken, dass der Wochenfluss damit schon zu Ende ist. Allerdings gehört auch noch eine letzte Phase zum Wochenfluss, in der der Ausfluss weißlich-milchig ist. Nach spätestens acht Wochen ist auch diese Phase des Wochenflusses Geschichte und du kannst wieder ohne Intimhygieneprodukte das Haus verlassen.

NACHWEHEN

Was sind Nachwehen?

Die Gebärmutter ist am Ende der Schwangerschaft sehr groß – wie eine große Wassermelone. Sie beherbergt dein Baby (oder auch deine Babys), etwa 1,5 Liter Fruchtwasser, die Plazenta und die Fruchtblase. Direkt nach der Geburt von Kind und Nachgeburt, also Plazenta und Fruchtblase, gleicht die Gebärmutter einer Honigmelone. Der weibliche Körper ist bestrebt, alles schnellstmöglich wieder in seinen Ursprungszustand zurückzusetzen. Schon nach zwei Wochen ist der Uterus, der Fachbegriff für Gebärmutter, wieder birnengroß und damit so klein wie vor der Schwangerschaft. Nach einem Kaiserschnitt kann die Rückbildung durch die Narbe in der Gebärmutter etwas länger dauern.

Damit dieser Prozess so effektiv ablaufen kann, produziert dein Körper das Hormon Oxytocin, das auch beim Stillen eine wichtige Rolle spielt. Dieses Hormon löst an deiner Gebärmutter noch einmal leichte wehenartige Kontraktionen aus. Die Gebärmutter zieht sich also zusammen und wird so Stück für Stück kleiner.

Nach der Geburt deines ersten Kindes wirst du die Nachwehen vielleicht gar nicht oder nur ganz leicht spüren. Mütter, für die es nicht die erste Geburt ist, haben meist stärkere Beschwerden. Eine echte Erklärung dafür gibt es leider nicht. Bei starken Nachwehen kann Wärme gut helfen, auch einige homöopathische Mittel haben sich als wirksam erwiesen. Es ist auch völlig in Ordnung, ein Schmerzmittel einzunehmen, das mit dem Stillen vereinbar ist. Sprich also auf jeden Fall mit deiner Hebamme, einer Schwester auf der Wochenstation oder deinem behandelnden Gynäkologen oder Gynäkologin, über deine Schmerzen. Sie werden dir entsprechende Mittel empfehlen.



Was sind geburtsbedingte Verletzungen und wie heilen sie?

Während einer Geburt können verschiedene Geburtsverletzungen entstehen. Neben dem sehr bekannten Dammriss kann es auch zu anderen Verletzungen kommen. Hier sind beispielsweise die Schamlippen oder auch die Scheidenschleimhaut zu nennen. Es können Risse, aber auch Schürfwunden entstehen – ähnlich wie eine Schürfwunde am Knie nach einem Sturz. Diese natürlichen Risse entstehen beim Durchtritt des Köpfchens oder auch der Schultern durch die Scheide. Möglicherweise entscheiden sich die Hebamme oder der Gynäkologe während der Geburt auch für einen Dammschnitt. In den meisten Fällen werden die Verletzungen nach der Geburt des Mutterkuchens in lokaler Betäubung chirurgisch genäht. Meistens müssen die Dammnähte nicht gezogen werden, da sie sich von selbst im Körper auflösen. Nach zwei bis drei Wochen findest du deshalb wahrscheinlich Fadenstücke auf deiner Wochenbett-Einlage. Innerhalb von zwei Wochen verheilen die meisten Verletzungen komplikationslos.

ES GIBT ABER EINIGES ZU BEACHTEN:

- Halte die Wunde sauber und trocken
- Wasch deine Hände schon vor dem Toilettengang und natürlich danach
- Wechsele regelmäßig deine Wochenbett-Einlage und benutze eine Intim-Dusche
- Putze dich von vorn nach hinten ab, um keine Darmkeime in die Wunde zu wischen
- Vermeide Seife oder Duschgel an der Wunde
- Ruhe dich regelmäßig liegend aus und entlaste so deinen Beckenboden
- Sorge für weichen Stuhlgang, wenn du Schmerzen bei der Darmentleerung befürchtest
- Trinke ausreichend und iss ballaststoffreiche Lebensmittel
- Trage lockere Baumwollunterwäsche, damit nichts unangenehm scheuert oder drückt



Was gibt es bei einer Kaiserschnittnarbe zu beachten?

Fast jede dritte Frau in Deutschland bringt ihr Baby per Kaiserschnitt zur Welt. Die Narbe befindet sich in der Bikinifalte in Höhe der beginnenden Schambehaarung. Sie ist 12-15 cm lang. Die Länge der Narbe kann aber je nach Größe des Kindes und auch abhängig vom Operateur leicht variieren. In den Stunden nach einem Kaiserschnitt bekommen alle Mütter Schmerzmittel verabreicht. Die Stärke der Schmerzen wird individuell verschieden wahrgenommen. In den Tagen des Krankenhausaufenthaltes werden sie von Tag zu Tag weniger und du wirst auch wieder mobiler werden. Die Erfahrung zeigt, dass viele Mütter, die per Kaiserschnitt entbunden haben, noch ein bis zwei Wochen auch zu Hause bei Bedarf Schmerzmittel einnehmen. Sprich hierzu bitte mit deiner nachbetreuenden Hebamme oder deinem Gynäkologen. Bei zunehmender körperlicher Belastung schwillt die Narbe manchmal etwas an. Sieh dies als Zeichen deines Körpers, dich mehr zu schonen. Gegen die Schwellung können kühlende Auflagen helfen.

Auch eine Kaiserschnittnaht verheilt in der Regel innerhalb von zwei Wochen. Die Fäden oder Knotenenden müssen, abhängig von der Nahttechnik, nach circa zehn Tagen entfernt werden. Die neue Narbe wird noch einige Zeit rötlich aussehen und dann nach und nach verblassen. Sollte deine Narbe nach einigen Tagen beginnen zu jucken, ist dies ein gutes Zeichen für die voranschreitende Heilung. Ein spezielles Hydrogel-Pad für Kaiserschnittnarben kann dir über diese unangenehme Zeit hinweghelfen und außerdem deine frische Narbe vor der Reibung durch die Unterwäsche schützen.

Der erste Toilettengang nach der Geburt. Auf was muss ich mich einstellen?

Es ist ein nicht so häufig besprochenes Thema - der erste Toilettengang nach der Geburt. Viele frischgebackene Mütter fürchten sich vor Schmerzen oder dem Aufplatzen der Nähte beim Wasserlassen oder beim ersten Stuhlgang. Du kannst ganz unbesorgt sein. Deine Wunden wurden in mehreren Schichten genäht, sodass eine Naht nicht einfach aufgehen kann. Ein leichtes Brennen beim ersten Wasserlassen ist durchaus nicht ungewöhnlich und auch kein schlechtes Zeichen.

SO KANNST DU DIR DAS ERSTE WASSERLASSEN ERLEICHTERN:

- Trinke ausreichend, damit dein Urin nicht so konzentriert ist
- Benutze eine Intim-Dusche, um deinen Urin mit warmem Wasser zu verdünnen
- Alternativ kannst du auch deinen Zahnputzbecher befüllen und warmes Wasser über deinen Schamhügel laufen lassen, während der Urin fließt

DER ERSTE STUHLGANG – SO MACHST DU ES DIR LEICHTER:

- Trinke ausreichend Wasser und Tee
- Iss ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornbrot, Müsli, Obst und Gemüse
- Vermeide gesüßte Getränke, Softdrinks und Süßigkeiten
- Wenn es so weit ist: versuche dich zu entspannen
- Finde eine gute Position auf der Toilette (Rücken rund, die Ellenbogen auf die Knie gestützt, die Füße erhöht auf einer Fußbank)
- Presse den Stuhlgang nicht aktiv heraus
- Wenn es notwendig ist, lass dir einen Stuhlweichmacher verordnen

Welche Schmerzen können im Wochenbett auftreten?

Neben Nachwehen und wunden Brustwarzen sind Beschwerden im Intimbereich beim Sitzen oder Laufen die häufigsten Schmerzen im Wochenbett. Vermeide allzu weite Wege und lange Spaziergänge, auch wenn du dich zu Hause fühlst, als könntest du Bäume ausreißen. Gönn dir immer wieder liegende Auszeiten auf der Couch, im Bett oder auf der Gartenliege. Kühlende Anwendungen werden von vielen Frauen als angenehm und wohltuend empfunden, außerdem wirken sie abschwellend. Spezielle Kühlpacks kannst du in einem Schutzvlies auf deiner Wochenbett-Einlage tragen. Ein kühlendes Regenerationsspray mit natürlichen Inhaltsstoffen ist eine tolle Ergänzung, damit du dich schnell wieder wohlfühlst. Meist klingen die Beschwerden nach einigen Tagen von allein wieder ab, wenn die Wundheilung fortschreitet.

Häufig verursachen auch Hämorrhoiden in den ersten Tagen nach einer Geburt Beschwerden. Hämorrhoiden sind Schwellungen des Gefäßpolsters zwischen Enddarm und Schließmuskel. Sie können schmerzhaft sein und unangenehm jucken. Hygiene ist ein wichtiges Stichwort in diesem Fall. Reinige deinen After nach dem Stuhlgang nicht mit Toilettenpapier, um die Schwellung nicht zusätzlich zu reizen. Benutze eine Intim-Dusche für die Reinigung des Anus. Halte deinen Stuhlgang weich. Vermeide das Pressen beim Stuhlgang. Lass dir von deiner Hebamme oder einer Physiotherapeutin das schonende Aufsetzen, Hinlegen und auch das richtige Tragen deines Babys zeigen, um auch hier unnötigen Druck auf den Beckenboden zu vermeiden. Gönn dir Auszeiten, auch im Liegen. Beckenbodenstärkende Übungen können deine Beschwerden lindern. Hämorrhoiden bilden sich in der Regel von selbst zurück. Such bitte einen Facharzt (Proktologen) auf, wenn deine Beschwerden über das Wochenbett hinaus anhalten.

Was mache ich, wenn ich unkontrolliert Urin verliere und ihn nicht halten kann?

Nach der Geburt haben über 70% aller Mütter Probleme mit unkontrolliertem Urinabgang. Entweder passiert es beim Lachen, Husten oder Niesen oder beim Hochheben des Babys. Manchmal aber auch einfach so. Obwohl eine vorübergehende Inkontinenz also sehr häufig vorkommt, ist es dennoch ein Tabuthema. Sprich offen darüber mit deiner Hebamme und deinem Frauenarzt. Spezielle Beckenbodenübungen können schnell Linderung verschaffen. In länger anhaltenden Fällen kann der Arzt dir auch ein sogenanntes Bio-Feedbackgerät verordnen, mit dem du gezielt trainieren kannst. Außerdem gibt es spezielle Beckenbodenzentren, in denen dafür ausgebildete Ärzte arbeiten.

WAS DU SONST NOCH TUN KANNST:

- Gehe regelmäßig auf die Toilette, auch wenn du gar keinen Harndrang verspürst
- Trage saugfähige Einlagen, damit du dich in der Öffentlichkeit sicher fühlst
- Geh spazieren – moderate Bewegung kann bei Inkontinenz gut helfen
- Sprich über dein Problem und hole es aus seinem Schattendasein
- Nimm ausreichend Flüssigkeit zu dir
- Besuche nach dem Wochenbett einen Rückbildungsgymnastik-Kurs. Deine Hebamme bespricht mit dir den idealen Startzeitpunkt dafür

Sei gut zu dir selbst. Was ist hilfreich im Wochenbett?

Für viele Frauen ist das Wochenbett eine besondere Zeit. In einigen Kulturen ist es sogar ein besonders geschützter Zeitraum, in dem die junge Mutter sich schonen kann und besonders viel Unterstützung erfährt.

Es ist eine Zeit des Ankommens, des Kennenlernens und des Sich-neu-Organisierens. Ruhe ist in dieser Zeit besonders wichtig. Zu viel Besuch, viele Termine, Einkäufe und der sich stauende Haushalt stressen viele Mamas sehr. Darum ist es wichtig, schon im Vorfeld dein Netzwerk zu aktivieren. Wer kann Einkäufe übernehmen? Wer kann Geschwisterkinder von der Kita oder Schule abholen? Wer geht mit dem Hund Gassi? Wer kocht die ein oder andere leckere Mahlzeit für euch? Wer erledigt Wege zur Apotheke? Wer tut dir einfach nur gut?

Du solltest dich in den ersten Wochen nach der Geburt nur um dich und das Neugeborene kümmern müssen. So kann sich dein Körper von den Strapazen der Geburt optimal erholen und du bist bald wieder fit für euren Familienalltag.

Versuche regelmäßig, gesund und ausgewogen zu essen. Mit einem stillhungrigen Baby an der Brust ist das gar keine leichte Aufgabe. Hier kann dein Netzwerk vielleicht helfen oder du bereitest schon in der Schwangerschaft einige Gerichte vor, die du einfrierst und dann bei Bedarf wieder auftauen kannst. Mach in den letzten Wochen vor der Geburt die Vorratskammer noch mal richtig voll, damit ihr nicht gleich zum Einkaufen losmüsst.

Nimm dich und deine Beschwerden ernst! Wenn dein Körper mit Schmerzen, Schwellungen oder Unwohlsein reagiert, höre auf ihn und schalte zwei Gänge herunter. Nicht jeder Tag ist gleich. Was du heute nur mit Mühe erledigst, ist morgen vielleicht schon wieder ein Kinderspiel.

Während deines Wochenbettes begleitet dich deine nachbetreuende Hebamme. Du kannst sie vertrauensvoll auf jede Art von Beschwerden ansprechen. Die Kosten für die Hebammenbetreuung trägt deine Krankenkasse. Die Abschlussuntersuchung beim Gynäkologen steht nach sechs bis acht Wochen an. Hierbei findet eine gynäkologische Untersuchung statt, zur Bestimmung des Eisengehaltes wird dir Blut entnommen und du berätst mit deinem Frauenarzt gemeinsam, wie du in Zukunft verhüten möchtest. Bedenke, dass du erst weißt, dass du einen Eisprung hattest und damit bereits wieder fruchtbar bist, wenn du 14 Tage später deine Periode bekommst. Nutze also auch schon im Wochenbett Barrieremethoden wie das Kondom, wenn es dich nach Sex gelüstet.



Ich fühle mich oft traurig. Was könnte das sein?

Fast die Hälfte aller Mütter erleben in den ersten Tagen nach der Geburt den sogenannten „Babyblues“. Sie fühlen sich traurig, weinerlich, sind reizbar oder ängstlich. Viele von ihnen schlafen wenig oder sehr schlecht. Die gute Nachricht: Diese besondere Phase, die auch gern Heultage genannt wird, geht von ganz allein wieder vorbei. Die hormonellen Umstellungsprozesse von Schwangerschaft auf Stillzeit bzw. auf nicht mehr schwanger dauern einige Tage und können zusammen mit den Geburtserlebnissen dieses Gefühlschaos auslösen.

Halten diese Gefühle aber länger an, besonders wenn es bereits in der Vorgeschichte einmal eine Depression gab, könnte auch eine Wochenbettdepression dahinterstecken. Auch können körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Herzrasen dazukommen - bis hin zu Gedanken, sich selbst etwas anzutun. Sprich unbedingt mit deinen Liebsten und deiner Hebamme darüber, wenn du innere Leere, Antriebslosigkeit oder ein anderes der genannten Symptome empfindest. Wochenbettdepressionen sind kein persönliches Versagen. Du bist deswegen auch keine schlechte Mutter. Es handelt sich um eine Krankheit, die man gut behandeln kann.

BEI WELCHEN SYMPTOMEN SOLLTE ICH KONTAKT MIT MEINER HEBAMME ODER EINEM ARZT AUFNEHMEN?

- Kurzatmigkeit, die auftritt, auch wenn du liegst oder dich ausruhst, oder die dich sogar in der Nacht weckt
- Schmerzen im Brustkorb

- Schmerzen oder Schwellungen eines Beines, besonders in der Wade
- Bluthusten
- Fieber über 38 Grad Celsius
- Gliederschmerzen und grippeähnliche Symptome
- Schmerzen in der Scheide, die zunehmen oder neu auftreten
- Bauchschmerzen, die zunehmen oder neu auftreten
- Starke vaginale Blutungen, die deine Wochenbett-Einlage in weniger als zwei Stunden voll werden lassen
- Blutungen, die Blutklumpen enthalten, die größer als eine Pflaume sind
- Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen
- Schmerzen oder Rötungen der Brust
- Das Gefühl, dich selbst oder dein Baby verletzen zu wollen
- Generelles Unwohlsein oder das Gefühl, dass etwas nicht stimmt

Kopfschmerzen im Zusammenhang mit Verwirrung, Gedächtnisverlust, Sehstörungen, Fieber oder Erbrechen sind ebenfalls ein besorgniserregendes Anzeichen. Wenn deine Kopfschmerzen so stark sind, dass sie dich nachts wecken oder ein Schmerzmittel keine Linderung bringt, ist das definitiv ein Zeichen, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist.

NACH EINEM KAISERSCHNITT ZUSÄTZLICH:

- Rötungen und Schwellungen rund um die Narbe
- Flüssigkeitsabsonderungen der Narbe
- Austreten von Eiter (der kann grün oder gelb sein)
- Zunehmende Schmerzen oder neu auftretende Schmerzen
- Schmerzen, die sich durch ein Schmerzmittel nicht lindern lassen

Kontaktiere bei den genannten Beschwerden bitte deine Hebamme oder einen Arzt. Bei Beschwerden, die lebensbedrohlich sind oder zu sein scheinen, ruf den Notruf 112 an.

Deine Einkaufsliste für das Wochenbett:

- Wochenbett-Einlagen (In den ersten zwei Wochen nach der Geburt sollten längere und dickere Einlagen für einen besseren Auslaufschutz benutzt werden. Ab Woche zwei nach der Geburt können diskrete Einlagen benutzt werden.)
- Intim-Dusche
- Regenerationspray mit natürlichen Inhaltsstoffen für den Intimbereich
- Ausreichend gesunde Snacks
- Stilleinlagen
- Brustwarzensalbe aus hochaufgereinigtem Lanolin
- Stillkissen
- Bequeme, locker sitzende Baumwollunterwäsche
- Kühllakus für Brust und Intimbereich oder Kaiserschnittnarbe

Das Wochenbett ist eine tolle Zeit, die du intensiv mit deinem Baby und deiner Familie genießen kannst und solltest. Auftretende Beschwerden sind hoffentlich schnell vorbei und du fühlst dich wieder pudelwohl in deinem Körper und in deiner Rolle als Mama.

Wir wünschen dir ein gesundes Wochenbett!

Dein Lansinoh-Team



Diese Broschüre entstand mit der tatkräftigen Unterstützung von **Katja van Steenkiste**, Hebamme und IBCLC.

Herzlichen Dank dafür!

Lansinoh®

Wir stehen *an der Seite* der Mütter.



Lansinoh Laboratories Inc.

Niederlassung Deutschland

Bayerischer Platz 1 | D-10779 Berlin

Tel.: +49 (0)30 21 96 162 0

info@lansinoh.de | www.lansinoh.de



Klimaneutral
Druckprodukt

ClimatePartner.com/10107-2005-1003

