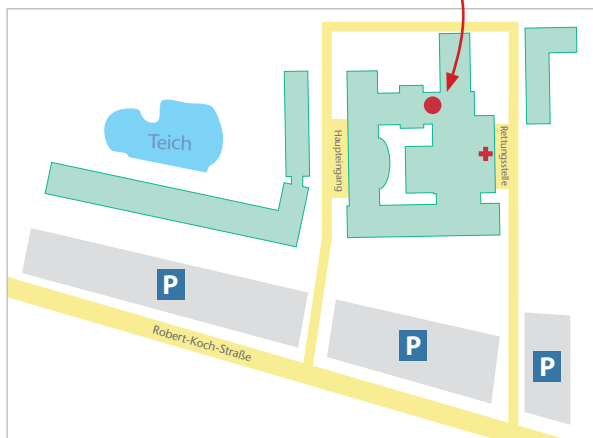


Station 3
der Klinik Oranienburg
(Entbindung, 1. OG)



Redaktion: Kerstin Neubauer | Gestaltung: BILDART | Foto: Volker Döring | 11/2019



Falls noch Fragen offen sind, sprechen Sie uns gern an!

Kontakt:

Klinik Oranienburg

Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe · Station 3

Robert-Koch-Straße 2-12 · 16515 Oranienburg

Telefon: 03301 66-1088

www.oberhavel-kliniken.de



Weitere Angebote der Klinik Oranienburg für die Zeit nach der Geburt finden Sie auf unserer Website!

Das Wochenbett

BETREUUNG

HYGIENE

RÜCKBILDUNG



Betreuung

- Eine ambulante Hebamme ist Ihre erste Ansprechpartnerin zu allen Fragen rund um das Wochenbett.
- Bei Fragen zum Stillen erreichen Sie die Stillhotline der Station 3 der Klinik Oranienburg unter Telefon: 03301 66-1088.
- Bei Fieber, starken Schmerzen, starken Blutungen oder Unterbauchschmerzen können Sie sich jederzeit über die Rettungsstelle hier vorstellen.
- Melden Sie sich zusätzlich bei Ihrer ambulanten Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt. Eine Untersuchung sollte in 4 bis 6 Wochen nach Abschluss des Wochenbettes stattfinden.

Allgemeine Informationen

- Der Wochenfluss läuft 3 bis 4 Wochen (nach Kaiserschnitt kürzer und weniger), verändert die Farbe (blutig, blutig-wässrig, bräunlich, gelblich-weißlich) und sollte nicht abrupt aufhören.
- Zur Pflege nach Dammverletzungen ist das Abduschen mit warmem Leitungswasser ausreichend. Die Fäden sind selbstauflösend und müssen nicht gezogen werden.
- Bei übelriechendem Wochenfluss, Unterbauchschmerzen und Fieber kontaktieren Sie bitte Ihre Hebamme oder Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt oder stellen Sie sich über unsere Rettungsstelle vor (Gefahr: Gebärmutterentzündung).
- Kopfschmerzen, Fieber, Schüttelfrost, Krankheitsgefühl, Verhärtung der Brust und ggf. Rötung können Zeichen eines Milchstaus oder einer Entzündung der Brustdrüse sein. Bitte kontaktieren Sie Ihre Hebamme oder Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt. Vorbeugende Maßnahmen: Stress vermeiden, ausreichend trinken (2 bis 3 Liter pro Tag) und regelmäßiges Stillen

Das Wochenbett

- Stillen allein ist keine ausreichende Verhütungsmaßnahme, bitte sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt nach Abschluss des Wochenbettes über geeignete Verhütungsmethoden.
- Nach einem Kaiserschnitt sollte ein Abstand von mindestens einem Jahr bis zur nächsten Schwangerschaft eingehalten werden.
- Die Einnahme eines Eisenpräparates bei Anämie (Blutarmut) sollte für die Zeit des Wochenbettes fortgeführt werden.
- Erschöpfung, Stimmungsschwankungen und Traurigkeit in den ersten Tagen nach der Geburt können vorkommen und sind normal („Baby Blues“). Bei anhaltenden Symptomen stellen Sie sich bitte bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt vor.

Hygiene

So lange der Wochenfluss läuft:

- keine Tampons benutzen, nur atmungsaktive Binden
- nicht baden, nicht ins Schwimmbad, keine Saunabesuche, nur duschen
- Geschlechtsverkehr nur mit Kondom

Rückbildung

- Bitte vermeiden Sie schweres Heben (mehr als 5 Kilogramm). Ihr Kind dürfen Sie selbstverständlich tragen.
- Unsere Physiotherapeuten beginnen bereits während des Aufenthaltes auf der Station 3 mit der Rückbildungsgymnastik und geben Anleitungen für zu Hause. Danach bekommen Sie Tipps von Ihrer Hebamme sowie in einem Rückbildungskurs.