



Empfehlungen fürs Wochenbett

Liebe Eltern,

wir möchten Ihnen noch einmal herzlich zur Geburt Ihres Kindes gratulieren! Die erste Zeit wird für Sie eine grosse Freude, aber auch eine Zeit mit besonderen Herausforderungen darstellen. Daher möchten wir Ihnen für die Zeit des Wochenbetts (ca. 6–8 Wochen nach Entbindung) wertvolle Tipps und Anregungen für den Alltag Zuhause mitgeben.

Ambulante Wochenbettbetreuung

Gerne unterstützt Sie Ihre Hebamme / Pflegefachfrau bei all Ihren Fragen und Unklarheiten, welche Zuhause aufkommen. Informieren Sie Ihre nachbetreuende Hebamme noch im Krankenhaus über die anstehende Entlassung. Sollten Sie keine ambulante Hebamme oder Betreuung durch eine Pflegefachperson haben, wenden Sie sich bitte an das zuständige Pflegepersonal.

Emotionale Veränderungen

Bei Symptomen wie Traurigkeit, Weinen, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, Schlaf- und Appetitstörungen handelt es sich um natürliche Reaktionen auf die überwältigende Lebensveränderung, die mit der Ankunft Ihres Neugeborenen verbunden sind. Diese können wenige Tage nach der Geburt auftreten und verschwinden in der Regel innerhalb von wenigen Stunden oder Tagen wieder. Halten die Symptome länger an, so kontaktieren Sie Ihre nachbetreuende Hebamme / Pflegefachperson oder Ihre Gynäkologin/Ihren Gynäkologen.

Ernährung Ihres Neugeborenen

Bei Fragen und Anliegen rund um die Ernährung Ihres Neugeborenen steht Ihnen unsere Stillberatung gerne auch nach dem Aufenthalt bei uns zur Seite. Drei ambulante Termine werden durch Ihre Krankenkasse übernommen. Eine Terminvereinbarung erfolgt telefonisch.



Intimität und Sexualität

Der Zeitpunkt von Intimität und Sexualität nach einer Geburt richtet sich nach Ihrem körperlichen Empfindungen und unter Berücksichtigung einer möglichen Geburtsverletzung. Wir empfehlen Ihnen eine Verhütung mit Kondom. Bitte denken Sie daran: Stillen ist keine Verhütungsmethode!

Körperhygiene und Wochenbettfluss

Für eine problemlose Heilung ist es wichtig einige Verhaltensregeln zu beachten, um eine Infektion zu vermeiden. Dazu sollten Sie für die Zeit des Wochenflusses:

- kein öffentliches Schwimmbad und keine Sauna besuchen (baden Zuhause ist erlaubt)
- keine Tampons verwenden.

Falls Sie nicht stillen, wird die erste Regelblutung in ca. 5–10 Wochen eintreten, bei stillenden Wöchnerinnen evtl. auch erst nach Abschluss der Stillphase. Hier sind grosse Variationen möglich.

Nachkontrolltermin

Vereinbaren Sie einen Nachkontrolltermin bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt nach 6 Wochen. Im Rahmen dieses Termins werden nebst der Beurteilung der Rückbildung Ihrer Gebärmutter auch Möglichkeiten zur Kontrazeption (Verhütung) besprochen.

Notfall / Anhaltende Beschwerden

Bei aufkommenden Fragen oder Beschwerden wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihre Hebamme oder Frauenärztin/-arzt. Im Notfall oder am Wochenende wird eine Vorstellung in der Klinik empfohlen. Dies gilt besonders für:

- plötzliches Fieber, Brustentzündung, starke Unterbauchschmerzen, eitriger vaginaler Ausfluss, erneute menstruationsstarke bis übermenstruationsstarke Blutungen mit Abgang von Blutklumpen, Nahtbeschwerden
- allgemeines Unwohlsein, starke Kopf- oder Oberbauchschmerzen, Schwindelanfälle oder Augenflimmern

Rückbildung und Alltagsverhalten

Wir empfehlen Ihnen nach der Zeit des Wochenbettes ein Rückbildungs- und Beckenbodentraining. Leichte Aktivitäten wie Spaziergänge dürfen direkt nach der Geburt wieder in Ihren Alltag integriert werden.



Wir wünschen Ihnen für die gemeinsame Zeit mit Ihrer Familie viel Freude!
Ihr Team der Frauenklinik Spital Thurgau AG

Kantonsspital Frauenfeld

verlangen Sie den Tagesarzt Frauenklinik: 058 144 77 11
Stillberatung: 058 144 75 31

Kantonsspital Münsterlingen

verlangen Sie den Tagesarzt Frauenklinik: 058 144 11 11
Stillberatung: 058 144 21 47

