



## Was versteht man unter Wochenbett?

Das Wochenbett ist die Zeit des Wochenflusses (s. unten) und der Rückbildungsvorgänge der Gebärmutter. Sie dauert sechs bis acht Wochen. Eine eventuelle Dammverletzung oder ein Dammschnitt verheilen. Die Milchbildung kommt in Gang. Außerdem setzt die Eierstockfunktion wieder ein. Daher ist Vorsicht geboten: Stillen bietet keinen Empfängnischutz!

## Was ist der Wochenfluss?

Die Blutung aus der Scheide ist eigentlich eine Blutung aus der Gebärmutter; dort ist nämlich eine große Wundfläche entstanden, wo vorher der Mutterkuchen (die Plazenta) fest mit der Gebärmutterwand verbunden war. Die Blutung ist in den ersten Stunden nach der Geburt verhältnismäßig stark. Bei jeder Bewegung kann ein Schwall Blut oder geronnenes Blut (Koagel) aus der Scheide fließen. Doch bereits am zweiten Tag nach der Geburt lässt die Blutung nach und wird eher wässrig. Man spricht vom Wochenfluss (Lochien), der insgesamt sechs bis acht Wochen andauert. Bis zum zehnten Tag wird der Ausfluss bräunlich und spärlich. Anschließend wird er gelblich, dann grauweiß-wässrig. In dieser Zeit sollten Sie nur Binden, keine Tampons verwenden. Gegen ein gelegentliches Vollbad ist nichts einzuwenden, wenn Sie anschließend die Brüste gut abwaschen.

Stand: 10/2020

### Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Chefarzt Dr. Nikolaos Trifyllis  
Hohenzollernring 70, 48145 Münster  
www.sfh-muenster.de

### Sekretariat

Petra Saphörster  
Tel.: 0251 935-3919 | Fax: 0251 935-4482  
petra.saphoerster@sfh-muenster.de

### Kreißsaal und Wochenbett-Sprechstunde

Tel.: 0251 9 35-42 46  
kreissaal@sfh-muenster.de

### Zentrum für Stillberatung / Still-Sprechstunde

Tel.: 0251 9 35-17 13  
station13@sfh-muenster.de

### Elternschule Münster

Tel.: 0251 41 866-0 | Fax: 0251 41 866-32  
fbs-muenster@bistum-muenster.de  
www.elternschule-muenster.de

Alles Gute!

# RUND UMS WOCHENBETT



## Liebe Mutter,

die Geburt Ihres Kindes und die ersten Tage im Krankenhaus sind überstanden und in Kürze werden Sie nach Hause gehen.

Viele Fragen ergeben sich erst jetzt. Um einen kleinen Überblick über die Zeit nach der Geburt zu geben, haben wir die wichtigsten Themen und häufigsten Fragen kompakt für Sie zusammengefasst.

Bei weiteren Fragen rund um das Thema Wochenbett stehen Ihnen selbstverständlich unser gesamtes Team, Ihre nachsorgende Hebamme und Ihr behandelnder Frauenarzt bzw. Ihre Ärztin zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start zu Hause und alles Gute!

Ihr Team der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe



ST. FRANZISKUS-HOSPITAL  
MÜNSTER



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

## Allgemeine Veränderungen

Ihr Körper hat während der Schwangerschaft vermehrt Flüssigkeit eingelagert, die nun wieder ausgeschieden wird. Zunächst kann es noch zu einer Zunahme der Wassereinlagerungen (Ödeme) kommen, die jedoch in den folgenden Tagen zurückgehen. Haltebänder, Bindegewebe und Bauchdecke werden wieder fester, Krampfadern und Hämorrhoiden bilden sich zurück.

## Dampfflege

Ein Dammschnitt oder eine Dammverletzung heilen in der Regel rasch und komplikationslos ab. Zur Unterstützung können Sie Kühlvorlagen verwenden. Die betreuende Hebamme inspiziert den Damm regelmäßig. Mit dem Geschlechtsverkehr sollten Sie warten, bis die Wunde abgeheilt ist und der Wochenfluss aufgehört hat. Das ist normalerweise nach fünf bis sechs Wochen der Fall.



## Die erste Milch

Zwischen dem dritten und fünften Wochenbett-Tag findet der so genannte Milcheinschuss statt. Nun kommt die Milchproduktion (Laktation) verstärkt in Gang. Dies können Sie unter anderem am zunehmenden Spannen Ihrer Brüste bemerken. Während der Schwangerschaft wird die Vormilch, auch Kolostrum genannt, extra für die ersten Lebensstage Ihres Kindes gebildet. Diese ist besonders nährstoffreich und somit eine wertvolle Nahrungsquelle für Ihr Kind.

Das Stillen ist die beste Unterstützung für eine gute Rückbildung der Gebärmutter. Ein bestimmtes Hormon (Oxytocin), das beim Stillen ausgeschüttet wird, bewirkt, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht. Beim Anlegen des Kindes an der Brust werden Sie ein krampfartiges Ziehen im Bauch, ähnlich wie Periodenschmerzen, spüren. Diese Nachwehen sind wichtig für die Rückbildung der Gebärmutter.

Eine gute Stillposition und das korrekte Anlegen sind erforderlich, um die Milchproduktion anzuregen und ein Wundwerden Ihrer Brustwarzen zu verhindern. Ihr Kind sollte nach Bedarf angelegt werden. Dabei sind Geduld und Ruhe wichtige Erfolgsrezepte. Bald wird sich zwischen Ihnen und Ihrem Kind ein individueller Stillrhythmus einstellen. Unsere Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen und unsere ausgebildeten Stillberaterinnen stehen Ihnen bei Stillproblemen, auch wenn Sie schon zu Hause sind, mit Rat und Tat zur Seite. Falls Sie nicht stillen möchten, sollten Sie die notwendigen Abstilltabletten einnehmen, einen festen BH tragen und möglichst wenig trinken.

## Rückbildung der Gebärmutter

Die Gebärmutter beginnt sich zurückzubilden, sobald sich der Mutterkuchen gelöst hat und die Nachwehen einsetzen. Der Gebärmutterhals richtet sich wieder auf und der Muttermund verschließt sich allmählich wieder. In den ersten Stunden nach der Geburt ist die Gebärmutter in der Nabelgegend deutlich zu tasten.

Die Rückbildung wird bis zum zehnten Tag so weit fortschreiten, dass die Gebärmutter gerade noch hinter dem Schambein zu tasten ist. Die Nachsorgehebamme kontrolliert regelmäßig den Stand der Rückbildung. Mit der Rückbildung der Gebärmutter verschließt sich die Wunde, die durch das Ablösen des Mutterkuchens entstanden ist.

## Wochenbett und Stimmungsschwankungen?

Die Hormonschwankungen, die nach der Entbindung auftreten können, sind häufig am dritten Tag nach der Geburt am stärksten. Obwohl man sich körperlich gut erholt hat und die Milch zu fließen beginnt, kann der geringste Anlass ausreichen, dass die Tränen rollen. Man fühlt sich müde, leidet unter Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwäche. Manchmal kann auch eine gewisse Entfremdung von Neugeborenen eintreten, typisch ist auch eine milde depressive Verstimmung und Ängstlichkeit.

Keine Sorge! Das ist ganz normal und nach wenigen Tagen kehrt wieder Ruhe ein. Sollte Ihr Stimmungstief länger anhalten, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin.



## Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik

Nach der Geburt ist der Besuch eines Gymnastik-Kurses zur Rückbildung sinnvoll. Das Ziel ist es, den weiblichen Körper wieder auf den Stand vor der Schwangerschaft zurückzubilden. In den ersten Monaten nach der Geburt bedarf der Beckenboden besonderen Schutz. Deshalb sollten Sie auf schweres Heben und belastende Sportarten verzichten. Generell sollte jede Frau den Beckenboden möglichst im Rahmen eines „Pflegeprogramms“ regelmäßig trainieren, vergleichbar mit dem täglichen Zähneputzen. Dadurch können spätere Senkungsbeschwerden und eine Inkontinenz (Blasenschwäche) wirkungsvoll vermieden werden.

## Nachuntersuchung

Sechs bis acht Wochen nach der Entbindung sollten Sie Ihren Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin zur Nachuntersuchung aufsuchen. Hier werden die Untersuchungsergebnisse in den Mutterpass eintragen.

