

Frauenklinik

# Spitalaustritt für Wöchnerinnen

Informationen für Frauen

## Wie geht es Zuhause weiter?

### Für Sie

- Schlafen Sie auch tagsüber immer wieder. Die erste Zeit mit einem Neugeborenen kann sehr anstrengend sein. Schonen Sie sich, besonders in den ersten drei Wochen nach der Geburt.
- Der Wochenfluss beginnt nach der Geburt und dauert 4- 8 Wochen. Während dieser Zeit wird die Farbe heller. Die Blutung kann etwas schwanken, sollte aber nicht stärker als eine Monatsblutung sein.
- Während des Wochenflusses ist es aus hygienischen Gründen besser, keine Tampons zu verwenden.
- Falls Sie gerne zu Hause baden, spricht nichts dagegen.
- Wenn Sie im Bereich des Dammes genäht wurden, wurde ein selbstauflösendem Faden verwendet – eine Fadenentfernung ist in der Regel nicht notwendig. Die Fäden der Kaiserschnittnaht am Bauch lösen sich ebenfalls selbst auf.
- Den Geschlechtsverkehr können Sie wiederaufnehmen, sobald Sie möchten. In der Regel sind Geburtsverletzungen nach 4 bis 6 Wochen verheilt. Benutzen Sie aus hygienischen Gründen und zum Schutz vor einer ungewollten Schwangerschaft beim Geschlechtsverkehr Kondome. Bitte denken Sie daran, dass Stillen **kein Schutz** vor einer ungewollten Schwangerschaft ist.
- Damit Sie nach der Schwangerschaft und Geburt Ihr vertrautes Körpergefühl wiedererlangen, empfehlen wir Ihnen nach 6-8 Wochen einen Rückbildungs- und Beckenbodenkurs zu besuchen. Mehr Informationen dazu finden Sie auf unserer Webseite unter Leistungsangebot: [www.ksa.ch/zentren-kliniken/frauenklinik](http://www.ksa.ch/zentren-kliniken/frauenklinik)

Circa 6 bis 8 Wochen nach Geburt erfolgt eine Kontrolluntersuchung bei Ihrem Frauenarzt. Themen sind die mit der Schwangerschaft und Geburt verbundenen Veränderungen und das Verhüten einer ungewollten Schwangerschaft. Bitte vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt.

### Bei folgenden Symptomen suchen Sie bitte Ihren Arzt auf:

**Starke Unterbauchschmerzen, starke Blutungen, Fieber, starke Kopfschmerzen oder Sehstörungen, Beinschmerzen und Schwellung eines oder beider Beine, Brustschmerzen mit oder ohne Rötung der Brust und eventuell Fieber.**

### Für Ihr Kind

- Es wird einige Wochen dauern, bis sich bei Ihnen und Ihrem Kind ein Rhythmus ergibt. Häufiges Stillen (mind. 8 bis 12x /Tag) und nächtliche Unruhe sind in den ersten Wochen nach der Geburt völlig normal.
- Auch, dass das Baby viele, dafür kürzere Stillmahlzeiten in den Abendstunden verlangt, kommt oft vor und ist kein Anlass zur Sorge.
- Ab dem 3./4. Lebenstag sollte Ihr Kind etwa 3x Stuhlgang und 5 bis 6 nasse Windeln pro Tag haben. Dies ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Kind genügend trinkt. Kinder, die Flaschennahrung erhalten, haben weniger Stuhlgang als gestillte Kinder.
- Die normale Körpertemperatur eines Neugeborenen ist zwischen 36.5 und 37.5 °C. Fühlen Sie die Temperatur mit Ihrem Finger in der Nackenfalte des Kindes. Empfinden Sie die Temperatur dort als angenehm, ist alles in Ordnung.

Die erste Kontrolle beim Kinderarzt findet 4 Wochen nach der Geburt statt. Vereinbaren Sie diesen Termin frühzeitig. Weitere Informationen zu den vorgesehenen Kinderarztuntersuchen und Impfungen finden Sie im Gesundheitsheft Ihres Kindes.

Bei Anliegen und Fragen wenden Sie sich an Ihre Fachperson, welche sie zu Hause betreut, die Mütter-Väterberatungsstelle, Ihren Kinderarzt oder in Notfällen an die Klinik für Kinder und Jugendliche.

### Wichtige Telefonnummern:

Notfall der Frauenklinik	<b>062 838 50 50</b>
Ambulatorium der Frauenklinik	<b>062 838 50 74</b>
Frauenarztpraxis am Bahnhof	<b>062 838 61 50</b>
Notfall der Klinik für Kinder und Jugendliche (kostenpflichtig)	<b>0900 000 480</b>
Elternnotruf Beratung und Hilfe bei Erziehungsfragen, Krisen und Konflikten	0848 35 45 55 Link : <a href="http://www.elternnotruf.ch">www.elternnotruf.ch</a>

Wir wünschen Ihnen eine gute Heimkehr, einen guten Start zu Hause und viel Freude mit Ihrem Neugeborenen. Geniessen Sie Ihr Familienleben – und tragen Sie Sorge zu sich und Ihrem Partner.

### Frauenklinik

Telefon 062 838 50 73  
[geburtshilfe@ksa.ch](mailto:geburtshilfe@ksa.ch)