



Geburtshilfe und Perinatalmedizin

Spitalaustritt für Wöchnerinnen

Informationen für Frauen

Wie geht es Zuhause weiter?

Für Sie

- Schlafen Sie auch tagsüber regelmässig, die erste Zeit mit einem Neugeborenen kann sehr anstrengend sein. Schonen Sie sich, besonders in den ersten drei Wochen nach der Geburt.
- Der Wochenbettfluss wird heller, d.h. weniger blutig werden und ca. 4 bis 8 Wochen nach Geburt aufhören. Die Blutung kann etwas schwanken, sollte aber nicht stärker als eine Menstruation sein.
- Falls Sie gerne zu Hause baden, spricht nichts dagegen.
- Wenn Sie eine Naht im Dammbereich haben, ist diese mit selbstauflösendem Faden genäht – eine Fadenentfernung erübrigt sich in der Regel. Nach Kaiserschnittentbindung sind die Fäden der Bauchnaht ebenfalls selbstauflösend.
- Den Geschlechtsverkehr können Sie wieder aufnehmen, sobald Sie möchten. In der Regel sind Geburtsverletzungen nach 4 bis 6 Wochen gut verheilt. Benutzen Sie auf jeden Fall Kondome. Die Wundfläche in Ihrer Gebärmutter ist empfindlich und muss vor aufsteigenden Krankheitserregern geschützt werden. Bitte denken Sie daran, dass Stillen keinen Empfängnischutz darstellt.

Circa 6 bis 8 Wochen nach Geburt ist eine gynäkologische Kontrolluntersuchung üblich. Themen sind die Rückbildung und Empfängnisverhütung. Bitte vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt.

Bei folgenden Symptomen bitte Ihren Arzt aufsuchen:

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

Für Ihr Kind

- Es wird einige Wochen dauern, bis sich bei Ihnen und Ihrem Kind ein Rhythmus eingependelt hat. Häufiges Stillen (mind. 8 bis 12x /Tag) und nächtliche Unruhe sind zu Beginn völlig normal. Auch viele, dafür kürzere Stillmahlzeiten in den Abendstunden (sogenanntes «Lagerfeuerstillen») kommen oft vor und sind 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 den Schoppen erhalten, haben etwas seltener Stuhlgang.
- 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 erfolgt 4 Wochen nach der Geburt. 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 Nachbetreuung im Wochenbett zu Hause, die Mütter-Väterberatungsstelle, Ihren Kinderarzt oder in Notfällen an die Klinik für Kinder und Jugendliche.

Notfall der Frauenklinik	062 838 50 50
Ambulatorium der Frauenklinik	062 838 50 74
Frauenarztpraxis am Bahnhof	062 838 61 50
Notfall der Klinik für Kinder und Jugendliche (kostenpflichtig)	0900 000 480
Elternnotruf	0848 35 45 55

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

