Wir sind für Sie da

Ärztliche Kontrolle

Die erste Nachsorge findet normalerweise sechs bis acht Wochen nach der Geburt statt. Vereinbaren Sie dafür einen Termin bei Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt. Unabhängig davon sollten Sie bei folgenden Vorkommnissen sofort den Arzt aufsuchen:

- Fieber oder erhöhte Temperatur
- Starke Schmerzen, z. B. im Bauch, an der Naht, Brust oder beim Wasserlassen
- Unangenehm riechender Wochenfluss
- Kurz nach der Entlassung stoppender Wochenfluss
- Anhaltende oder plötzlich wieder auftretende Blutung
- Brustentzündungen (gerötet, heiß oder schmerzhaft)
- Anhaltende Depressionen oder psychische Probleme

Im Notfall erreichen Sie uns unter 0821 2412-0

Stillberatung

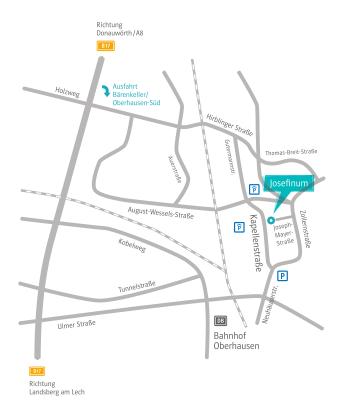
Bei Problemen mit dem Stillen sprechen Sie bitte mit Ihrer Hebamme. Sollte sie nicht erreichbar sein, können Sie die diensthabende Hebamme bei uns im Haus anrufen:

© 0821 2412-283

Außerdem steht Ihnen von Montag bis Freitag zwischen 9 und 13 Uhr unsere Stillberaterin zur Verfügung:

© 0821 2412-613

Ihr Weg zu uns



KJF Klinik Josefinum

Joseph-Mayer-Straße 1 86154 Augsburg Telefon 0821 2412-327 Telefax 0821 2412-487 info@josefinum.de www.josefinum.de





Was Sie kurz nach der Geburt wissen müssen





Sie haben sich Erholung verdient



Während der Schwangerschaft und Geburt ist Ihr Körper starken Belastungen und Veränderungen ausgesetzt. Deshalb braucht jede frisch gebackene Mutter in den ersten Wochen nach der Geburt besondere Pflege und Schonung.

Der Körper benötigt einige Wochen, um sich von den Anstrengungen zu erholen. Viel Ruhe, leichte Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung unterstützen das körperliche Wohlbefinden.

Beim Abschlussgespräch und bei der Kontrolluntersuchung durch Ihre Frauenärztin / Ihren Frauenarzt haben Sie bestimmt schon einige Tipps für die Zeit nach der Geburt erhalten. Auf den nächsten Seiten sind die wichtigsten Informationen nochmals in kurzer Form zusammengefasst.

Wir wünschen Ihnen glückliche erste Wochen mit Ihrem Baby!

Gesunde Mama - entspanntes Baby

Hygiene

Duschen ist nach der Entbindung jederzeit möglich. Solange die Blutung anhält, sollte jedoch auf Vollbäder und Besuche im Schwimmbad oder in der Sauna verzichtet werden. Der Wochenfluss kann bis zu sechs Wochen nach der Entbindung andauern. In dieser Zeit dürfen nur Binden verwendet werden, keine Tampons.

Ernährung

Eine spezielle »Stilldiät« gibt es nicht. Wir empfehlen, neben einer ausgewogenen, vitamin- und ballaststoffreichen Ernährung, die tägliche Einnahme von Jodid. Außerdem sollten Sie viel trinken, um einer Verstopfung vorzubeugen.

Stillprobleme

In der Stillzeit sollte die Brust regelmäßig abgetastet werden. Falls sich kleine Knoten bilden, ist das kein Grund zur Sorge. Meist helfen feuchtwarme Umschläge und eine sanfte Brustmassage vor dem Stillen. Streichen Sie die Milch an der verhärteten Stelle aus und legen Sie Ihr Baby mit dem Kinn in Richtung der Verhärtung an. Falls die Knoten nicht zurückgehen, suchen Sie Ihre Hebamme oder Ihren Frauenarzt auf.

Schmerzmittel

Während der Stillzeit können Sie bei Schmerzen entweder Paracetamol, Ibuprofen oder Voltaren einnehmen (Dosierung laut Beipackzettel). Auf Aspirin oder Novalgin sollte dagegen verzichtet werden.

Heben

Bis zur vollständigen Wundheilung nach dem Kaiserschnitt und in den ersten sechs Wochen nach einer »normalen« Geburt sollten Sie keine schweren Sachen heben. Ihr Baby dürfen Sie natürlich tragen.

Geschlechtsverkehr und Verhütung

Geschlechtsverkehr ist erlaubt, sobald Sie sich dazu bereit fühlen. Beachten Sie dabei, dass Stillen allein nicht vor einer erneuten Schwangerschaft schützt. Solange die Blutung anhält, empfehlen wir die Verwendung eines Kondoms. Nach einer natürlichen Geburt sollte man sechs Monate, nach einem Kaiserschnitt ein Jahr mit dem Beginn der nächsten Schwangerschaft warten.

Sportliche Aktivitäten

Täglich sollten Übungen für die Straffung des Beckenbodens gemacht werden. Anleitungen hierfür gibt Ihnen die Hebamme. Ab der achten bis zehnten Woche empfehlen wir die Teilnahme an einem Rückbildungsgymnastik-Kurs. Generell gilt: Sportliche Aktivitäten, die Schmerzen bereiten oder zu sehr anstrengen, sollten Sie unbedingt vermeiden.

Seelische Belastung

Kurz nach der Geburt tritt bei der Mutter häufig ein sogenannter »Heultag« ein, der meistens rasch überstanden ist. In seltenen Fällen kann es aber auch zu anhaltenden Stimmungsveränderungen kommen. Bei anhaltender Unruhe, Verwirrtheit oder gar Halluzinationen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen.

> Vir als KJF Klinik Josefinum sind für Sie da. Regelmäßig veranstalten wir Säuglingspflegekurse und einen Stillund Babytreff. Die aktuellen Termine finden Sie im nternet: www.josefinum.de/kliniken/frauenklinik