

Frauenklinik

Chefärztin Klinik für Gynäkologie:

Dr. med. Gesine Meili

Chefärztin Klinik für Geburtshilfe:

Dr. med. Leila Sultan-Beyer

Empfehlungen für Wöchnerinnen nach ihrer Entlassung aus der Klinik

Wir hoffen, dass Sie sich bei uns gut erholt haben und möchten Ihnen einige Empfehlungen mit auf den Weg geben.

1. Das Wochenbett dauert bis zu 6 Wochen nach der Geburt. Bis dahin oder bis der vaginale Ausfluss nicht mehr blutig ist, empfehlen wir:
 - Keine Verwendung von Tampons
 - Verwenden von Binden ohne Plastikbeschichtung
 - Kein Baden in öffentlichen Schwimmbädern
2. In den ersten zwei Wochen nach der Geburt sollten Sie nicht mehr als 5-10kg heben.
3. Falls Sie eine Geburtsverletzung haben empfehlen wir, die Binden regelmässig zu wechseln und die Naht insbesondere nach dem Toilettengang mit Wasser zu reinigen. Die Fäden lösen sich selbständig auf.
4. Falls Sie einen Kaiserschnitt hatten, empfehlen wird mindestens ein Jahr zu warten, bis Sie erneut schwanger werden.
5. Es kann vorkommen, dass Sie nach der Geburt ungewollt Urin oder Stuhlgang verlieren. Ungewollter Urinverlust nach der Geburt kommt sehr häufig vor und verschwindet meist von selbst. Falls dies nicht der Fall ist, wenden Sie sich an ihre betreuende Gynäkologin/ihren betreuenden Gynäkologen. Der ungewollte Verlust von Stuhlgang sollte unmittelbar abgeklärt werden.
6. Geschlechtsverkehr ist dann wieder möglich, wenn Sie sich dazu bereit fühlen und die Geburtsverletzung verheilt ist. Stillen ist kein Verhütungsschutz. Die weitere Antikonception wird in der Nachkontrolle bei ihrer Gynäkologin/ihrer Gynäkologen besprochen. Bis zur dieser Nachkontrolle empfehlen wir das Benutzen von Kondomen.
7. Etwa 6 Wochen nach der Geburt sollten sie für eine Nachkontrolle zu ihrem behandelnden Gynäkologen/ihrer behandelnden Gynäkologin gehen. Den Termin dazu müssen sie selbständig vereinbaren.
8. Bitte kontrollieren Sie Ihre Brust auf Rötungen und Verhärtungen. Bei Stillproblemen nehmen Sie bitte frühzeitig mit der Stillberatung Kontakt auf.
9. In der Regel ist es wünschenswert, innerhalb von 6-12 Monaten wieder auf das Körpergewicht vor der Schwangerschaft zurückzukommen.
10. Körperliche Aktivitäten sind nach der Geburt möglich, sofern sie keine Schmerzen verursachen. 2-3 Wochen nach der Geburt empfehlen wir leichtes Beckenbodentraining, 6-8 Wochen nach der Geburt Rückbildungsgymnastik. Danach kann das gewohnte Training wieder durchgeführt werden.

11. In der Zeit nach der Geburt können traurige Stimmungslagen oder Stimmungsschwankungen auftreten. Wenn diese länger als zwei Wochen anhalten oder überwiegen, ist es wichtig, sich an eine Vertrauensperson zu wenden und fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Auch Väter können von einer postpartalen Depression betroffen sein.
12. Im Falle einer weiteren Schwangerschaft ist eine gute Händehygiene besonders wichtig und den Kontakt mit Körperflüssigkeiten Ihres Kleinkindes zu meiden. Bitte sprechen Sie Ihren betreuenden Frauenarzt aktiv auf eine Cytomegalievirusinfektion (CMV) an.
13. Bei Auftreten von Beschwerden oder Problemen wie:
 - Rötung, Schwellung und zunehmende Schmerzen im Bereich der Geburtsverletzung
 - Zunehmende Unterbauchschmerzen
 - Übelriechender oder vermehrter Blutung
 - Fieber
 - Probleme beim Wasserlassenwenden Sie sich an ihre betreuende Gynäkologin/ihren betreuenden Gynäkologen.

In Notfällen bitten wir um telefonische Kontaktaufnahme unter 052 266 30 30 (Notfall Gynäkologie KSW, Haus B, 4. Stock).

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrer Familie und würden uns freuen, wenn Sie unsere Klinik weiterempfehlen können.

Das Ärztliche Team der Frauenklinik



Alle Infos für zu Hause
auf einen Klick!