

KLINIK FÜR **GYNÄKOLOGIE**  
**UND GEBURTSHILFE**



**TIPPS FÜR  
WÖCHNERINNEN.**

Informationen für Eltern  
auf unserer Wöchnerinnenstation.



**DER TAGESABLAUF** [SEITE 6](#)  
**DAS WOCHENBETT** [SEITE 7](#)  
**DIE ERNÄHRUNG IHRES KINDES** [SEITE 8](#)  
**IHR KIND** [SEITE 12](#)  
**DIE ENTLASSUNG** [SEITE 13](#)  
**WIR SIND FÜR SIE DA** [SEITE 14](#)





# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUR GEBURT IHRES KINDES!



Herzlich willkommen auf unserer Wöchnerinnenstation. Mit dieser Informationsbroschüre stellen wir Ihnen unsere Station vor, informieren Sie über den stationären Ablauf und geben Ihnen wichtige Informationen darüber hinaus. Unsere Klinik ist zudem nach DIN EN ISO 8001:2008 zertifiziert – eine Auszeichnung für unsere Qualität, auf die wir stets großen Wert legen. Unsere Wochenbettbetreuung ist familienfreundlich und ganzheitlich. Mit den vielfältigen Einrichtungen unseres Klinikums bieten wir Ihnen gleichzeitig die Sicherheit einer umfassenden Versorgung.

Mutter und Kind sehen wir als Einheit an, und so betreuen wir sie auch – rund um die Uhr. Unser Team besteht aus Kinderkrankenschwestern, Krankenschwestern, Hebammen, Stillberaterinnen und geburtshilflichen Ärztinnen und Ärzten.

In Ihrer neuen Lebenssituation möchten wir Sie beraten und bieten Ihnen individuelle Hilfestellung und Stillberatung an.

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes wünscht Ihnen

*Ihr Klinik-Team*

#### Die Vorteile des 24-Stunden-Rooming-in:

- innige Kontaktaufnahme zwischen Mutter und Kind (Bonding) im Familienzimmer auch mit dem Vater
- unbeeinträchtigtes Stillen
- schnelleres Finden eines Stillrhythmus
- mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby
- bessere Rückbildung der Geburtswege
- weniger „Babyblues“ (gedrückte Stimmung im Wochenbett)
- ein guter Start in das neue Familienleben durch Einbinden des Partners in alle wichtigen Tätigkeiten

# DER TAGESABLAUF

## AUF DER WOCHENSTATION

ca. 07.00 Uhr – 09.00 Uhr	Weckzeit   Pflegevisite bei Mutter und Kind Während dieser Zeit ist das Neugeborenenzimmer personell nicht besetzt
07.30 Uhr – 09.00 Uhr	<b>Frühstück</b>
ab 08.00 Uhr wochentags	Arztvisite   Blutentnahmen und evtl. Untersuchungen Falls gewünscht: Hörscreeningtest, Vorsorgeuntersuchung (U2) durch einen Kinderarzt bzw. eine Kinderärztin, ggf. Hüftsonografie bei Neugeborenen
Montag – Freitag	Bei Bedarf: Physiotherapeutische Beratung
12.00 Uhr	<b>Mittagessen</b> Ihre individuellen Wünsche für den nächsten Tag werden vom Verpflegungsservice aufgenommen
13.00 Uhr – 15.00 Uhr	Ruhezeit für Mutter und Kind Keine Besuchszeit
ab 14.30 Uhr	Pflegevisite bei Mutter und Kind   Beratungs- und Stillgespräche
ab 17.30 Uhr	<b>Abendessen</b>
ab 18.30 Uhr	Pflegevisite bei Bedarf
20.00 Uhr	Ende der Besuchszeit
21.00 Uhr	Abendrundgang des Pflegepersonals

*Alle angegebenen Termine dienen zu Ihrer Orientierung, Zeiten können sich im Einzelfall auch verschieben.*

**Schichtwechsel:**  
06.00 Uhr – 06.30 Uhr  
13.00 Uhr – 14.00 Uhr  
20.30 Uhr – 21.00 Uhr

Zwischen den einzelnen Schichten treffen sich alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zur Dienstübergabe. Das ist ein wichtiger Teil unserer Arbeit und dient als Informationsaustausch über schichtaktuelle Ereignisse und Veränderungen sämtlicher Pflegeverläufe, damit eine qualifizierte Pflege gewährleistet werden kann. Bitte unterbrechen Sie uns während der Dienstübergabe nur in dringenden Fällen.

Herzlichen Dank!

# DAS WOCHENBETT

## Der Bauch, die Bauchmuskulatur und der Beckenboden

Der leere, weiche Bauch nach der Entbindung ist erst ungewohnt. Alle Organe müssen sich in den nächsten Tagen wieder neu sortieren und gleichzeitig weiter ihre Arbeit tun. Die Bauchmuskulatur ist durch die Dehnung in der Schwangerschaft oft mehr oder weniger auseinandergewichen. In den nächsten zwei bis sechs Wochen schließt sich die Muskulatur wieder. Leichte Übungen für die Bauchmuskulatur zeigen Ihnen unsere Physiotherapeuten nach Absprache. Mit Übungen für die unter der Geburt stark gedehnte Beckenbodenmuskulatur beginnen Sie zu Hause unter Anleitung Ihrer Nachsorgehebamme.

## Die Gebärmutter

Sofort nach der Entbindung beginnt sie, sich durch Nachwehen zusammenzuziehen und wird täglich kleiner. Eine regelmäßig entleerte Blase hilft der Gebärmutter dabei. Die Nachwehen verspüren Sie beim ersten Kind als leichtes Ziehen. Nach weiteren Geburten sind die Nachwehen häufig unangenehmer. Oft hilft, wie bei der Geburt, ein „Veratmen“ der Schmerzen. Benötigen Sie ein Schmerzmittel oder ein homöopathisches Mittel, sprechen Sie uns bitte an.

## Wechselbad der Gefühle

Direkt nach der Geburt fallen die vom Mutterkuchen gebildeten Hormone weg. Dieser Vorgang kann dazu führen, dass Sie besonders sensibel und empfindsam sind. Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe.

## Die Damnaht

Für alle Patientinnen mit einem Dammschnitt oder -riss bieten wir Eisfingerlinge und homöopathische Anwendungen an. Die Darmfunktion reguliert sich in den ersten drei bis vier Tagen.

## Die Brust

An der Brust merken Sie deutlich, dass Ihr Körper nach der Schwangerschaft weiter auf Ihr Kind eingestellt ist. Möchten Sie Ihr Kind stillen, waschen Sie Ihre Brust mit warmem Wasser und benutzen Sie kein parfümiertes Deodorant. Lassen Sie nach dem Stillen die Brust noch eine Weile an der Luft, damit Speichel und Muttermilchreste an der Brustwarze trocknen können und so gegen Wundsein vorgebeugt wird.

Die unmittelbar an die ersten Stunden nach der Geburt anschließende Zeit und weitere sechs bis acht Wochen werden **Wochenbett** genannt.





Ihr Baby bestimmt selbst, wann und wie viel es trinken will. Frühe Hungerzeichen wie Schmatzen und Suchen zeigen Ihnen, dass Ihr Kind trinken möchte.

# DIE ERNÄHRUNG IHRES KINDES

Mit den folgenden Tipps möchten wir Ihnen wichtige Informationen über Stillen, Aufbewahrung von Muttermilch und Flaschennahrung geben.

## Stillen

Stillen ist das Beste für Mutter und Kind. Muttermilch ist ein einzigartiges Nahrungsmittel. Sie ist optimal zusammengesetzt und enthält alles, was Ihr Baby braucht, in der richtigen Dosierung (Fette, Eiweiße, Kohlehydrate, Mineralstoffe, Vitamine, Enzyme, Schutz- und Abwehrstoffe).

- Muttermilch unterstützt den Aufbau des körpereigenen Immunsystems des Babys
- Stillen unterstützt eine gute Mutter-Kind-Beziehung
- Stillen vermindert den Ausbruch von allergischen Erkrankungen
- Stillen unterstützt die Entwicklung des Babys
- Stillen verbessert die Rückbildung der Geburtswege

Sobald Ihr Baby es möchte, wird es angelegt. Das erste Stillen erfolgt schon im Kreißsaal. Der Saugreflex ist zu dieser Zeit am stärksten ausgeprägt.

Geben Sie Ihrem Kind häufig die Gelegenheit, an Ihrer Brust zu saugen (ca. acht- bis zehnmal in 24 Stunden). Das Neugeborene hat noch einen sehr kleinen Magen und braucht viele kleine Mahlzeiten. Müde Kinder werden regelmäßig geweckt.

Lassen Sie Ihr Kind an einer Brust 20 bis 30 Minuten trinken. Falls Ihr Kind noch saugen möchte, bieten Sie die zweite Brust an. Bei der nächsten Stillmahlzeit beginnen Sie mit der vollen oder angetrunkenen Brust. Nach dem Stillen, eventuell auch zwischendurch, sollten Sie Ihr Kind aufstoßen lassen. Ein Gewichtsverlust von ca. sieben Prozent in den ersten Tagen ist bei gesunden Neugeborenen normal und kein Grund zur Sorge. →

## WAS IST MILCHEINSCHUSS?

Der Milcheinschuss tritt zwischen dem zweiten und fünften Tag nach der Entbindung ein. Wann es so weit ist, spürt eine Frau daran, dass die Brüste schwer, hart und sensibel werden. Manchmal röten sie sich auch leicht. Das ist kein Grund zur Beunruhigung, denn diese Symptome kommen durch den Einfluss von Blut und Lympheflüssigkeit in das Brustgewebe. Wenn Sie die Symptome spüren, legen Sie Ihr Baby so bald wie möglich an die Brust. Und lassen Sie Ihr Baby dann so oft wie möglich nuckeln, denn umso schneller wird sich der Stillprozess einstellen.



#### Nach dem Milcheinschuss

Ihr Baby hat genug getrunken, wenn es nach der Stillmahlzeit zufrieden ist und die Windel am Tag ca. sechsmal nass ist. Es nimmt langsam zu und hat in der Regel nach 10 bis 14 Tagen das Geburtsgewicht wieder erreicht. Wenn Ihr Baby nicht genug trinkt, hat es weniger nasse Windeln, der Urin ist dunkel bis rötlich gefärbt und riecht stark. Die Haut wird schlaff und faltig. Stuhlgang kann Ihr Baby mehrmals am Tag oder aber alle zwei bis drei Tage haben. In den ersten Tagen ist der Stuhl schwarz gefärbt und heißt Mekonium. Muttermilchstuhl ist dünnflüssig, gelb und riecht säuerlich mild.

#### Richtiges Stillen

- bequeme Position (im Sitzen oder Liegen), Kinderbauch an Mutterbauch
- viel vom Warzenvorhof in den Mund des Kindes geben
- richtiges Trinken: der Unterkiefer bewegt sich, das Ohr wackelt und bei größeren Mengen hören Sie Ihr Kind schlucken
- zum Lösen des Babys von der Brust schieben Sie vorsichtig Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel

#### Aufbewahrung von Muttermilch

Es kann Situationen geben, in denen es ganz wichtig ist, Muttermilch abzupumpen und aufzubewahren (Beispiele: Ihr Kind liegt in der Kinderklinik, es treten Stillprobleme auf oder ähnliches). Pro Mahlzeit verwenden Sie ein frisches, geschlossenes, keimarmes Gefäß. Im Kühlschrank ist Muttermilch 24 bis 28 Stunden haltbar, tiefgekühlt hält sie sich drei bis sechs Monate.

#### Ernährung der stillenden Mutter

Grundlage der Ernährung in der Stillzeit ist eine abwechslungsreiche, vitaminreiche und vollwertige Kost und ausreichendes Trinken.

#### Flaschenernährung

Haben Sie sich für eine Flaschenernährung entschieden, erfolgt der Nahrungsaufbau nach Rücksprache mit uns. Bei Allergien in der Familie (Asthma, Neurodermitis, Heuschnupfen und Nahrungsmittelallergien) wird eine HA-Nahrung empfohlen, sonst eine Pre-Nahrung. Selbstverständlich kann Ihr Kind „nach Bedarf“ gefüttert werden.

#### Zubereitung und Reinigung:

- Flaschen separat spülen
- Sauger fünf Minuten auskochen
- Nahrung nach Packungsanweisung zubereiten
- Nahrung nicht länger als 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren
- Nahrung nur einmal erwärmen

#### Wir treffen uns im „Milchcafé“

Das Milchcafé findet jeden ersten und dritten Dienstag von 15 bis 17 Uhr im Stillzimmer der Station statt.



# IHR KIND



Ein kleiner Mensch, mit einzigartiger Persönlichkeit, der in Ihre Obhut gekommen ist. Vertraut sind ihm aus der Zeit vor der Geburt Ihr Herzschlag und Ihre Stimme. Sie lernen bei uns, Ihr Kind selbstständig zu versorgen. Berichten Sie uns von Ihren persönlichen Fragen und Ihren Ideen, die Sie oder Ihr Partner diesbezüglich haben.

## Die Pflege Ihres Kindes

Um Allergien vorzubeugen, benutzen wir keine Pflegemittel für Ihr Kind. Salben werden nur angewendet, wenn es aus medizinischer Sicht notwendig ist.

Wir empfehlen, Ihr Baby mit klarem Wasser zu waschen, da Seife oder Badezusätze die Haut austrocknen und den natürlichen Säureschutzmantel zerstören können. Wir helfen Ihnen gerne und unterstützen Sie beim Rooming-in.

Einmal pro Woche kann Ihr Kind gebadet werden. Wenn Sie möchten, üben wir das gerne mit Ihnen.

Der Nabelschnurrest trocknet ein und fällt zwischen dem fünften und achten Tag ab. Bitte achten Sie mit darauf, dass die Windel den Nabel nicht bedeckt, da er sonst nicht eintrocknen kann.

Um Unfälle zu vermeiden, transportieren Sie Ihr Kind auf unserer Station bitte immer im Kinderbett. Lassen Sie es nicht ungesichert auf dem Wickeltisch liegen und nicht unbeaufsichtigt im Zimmer! Bringen Sie Ihr Kind nach Absprache zu uns, wenn Sie die Station einmal verlassen. Das Immunsystem muss bei Neugeborenen noch vollständig reifen. Achten Sie darauf, dass Kontaktpersonen frei von Infekten sind.

## Schlafen

- bitte legen Sie Ihr Kind zum Schlafen immer auf den Rücken
- legen Sie keine Kuscheltiere zu Ihrem Kind ins Kinderbett
- Raumtemperaturen von 16 bis 18 Grad sind zum Schlafen optimal

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Sicherer Schlaf für mein Baby“ und unter

[praeventionskonzept.nrw.de](http://praeventionskonzept.nrw.de)

# DIE ENTLASSUNG

Der Zeitpunkt Ihrer Entlassung richtet sich nach Ihrem Gesundheitszustand und dem Ihres Kindes. Besprechen Sie während der Visite mit unserer Stationsärztin oder unserem Stationsarzt, wann Sie nach Hause möchten.

Ihr Abschlussgespräch und Ihre Abschlussuntersuchung finden in der Regel am Tag vor der Entlassung statt. Sie können sich am nächsten Tag gleich nach dem Frühstück abholen lassen. Ist das nicht möglich, dürfen Sie sich gerne noch bei uns im Aufenthaltsbereich aufhalten. Ihr Bett benötigen wir aus organisatorischen Gründen ab 11.00 Uhr.

Nach Ihrer Entlassung können Sie uns jederzeit anrufen oder vorbeikommen, falls noch Fragen auftauchen.

Telefon: 0521-77278284

IHR KIND | DIE ENTLASSUNG

## Unser Team wünscht Ihnen und Ihrem Kind für die Zukunft

- Geduld
- Gelassenheit
- Gesundheit
- alles Gute

# WIR SIND FÜR SIE DA



## CHEFÄRZTIN

**Prof. Dr. med. Constanze Banz-Jansen,  
MaHM**

*Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe;  
minimalinvasive Chirurgie, gynäkologische  
Onkologie, Urogynäkologie, spezielle  
Geburtshilfe und Perinatalmedizin*

Telefon: 0521-772 753 81

E-Mail: [constanze.banz-jansen@evkb.de](mailto:constanze.banz-jansen@evkb.de)



## SEKRETARIAT

**Angelika Walkenhorst**

Telefon: 0521-772 753 81

Fax: 0521-772 753 84

E-Mail: [angelika.walkenhorst@evkb.de](mailto:angelika.walkenhorst@evkb.de)



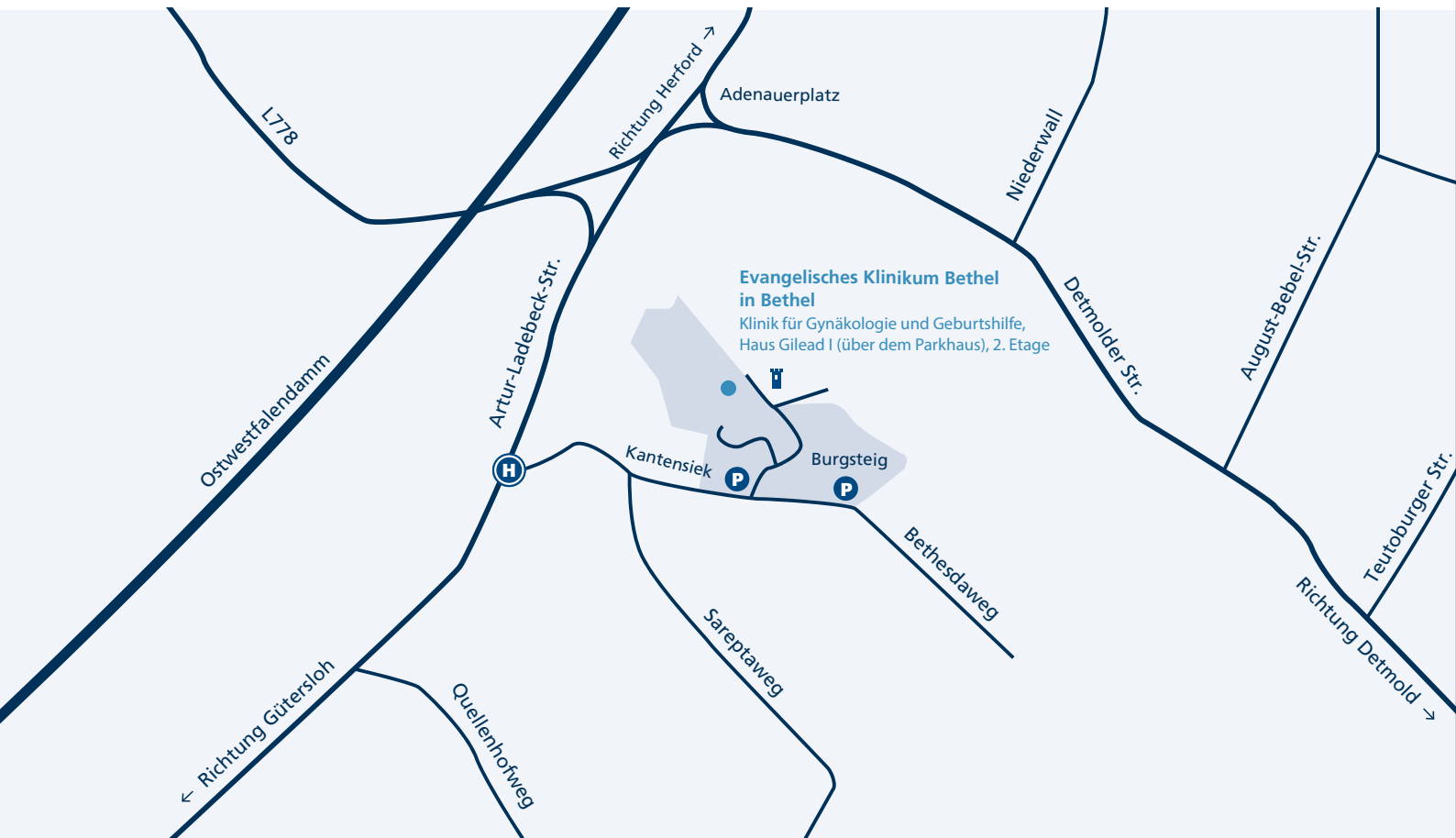
## PFLEGERISCHE KLINIKLEITUNG

**Petra Köhler**

Telefon: 0521-772 782 92

E-Mail: [petra.koehler@evkb.de](mailto:petra.koehler@evkb.de)





## Evangelisches Klinikum Bethel

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Perinatalzentrum Bielefeld (Level 1)

Burgsteig 13  
Haus Gilead I  
33617 Bielefeld (Bethel)  
evkb.de  
perinatalzentrum-bielefeld.de



Direkt zur Seite der Klinik für  
Gynäkologie und Geburtshilfe

