Mamavela

Das vierte Trimester

Erholung nach der Geburt: Ihr Körper, Ihre Stimmung, das Stillen und die Hilfe, die Ihnen zusteht.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

Willkommen im vierten Trimester 3
- Was dieses Buch ist und was nicht 3
- Die Wörter des Wochenbetts 4
- So nutzen Sie dieses Buch 5

1. Das vierte Trimester: was Sie erwartet, wer Sie begleitet und wann 6
- Warum diese Wochen so wichtig sind 6
- Wie lange dauert das Wochenbett? 6
- Ihre Nachsorgehebamme: die wichtigste Person im Wochenbett 6
- Ihre Termine im vierten Trimester 8
- Die Haushaltshilfe: ein Anspruch, den viele nicht kennen 8
- Mutterschutz nach der Geburt, ganz kurz 9
- Unterstützung, die nichts kostet 9
- Mein Plan: wen ich anrufe (zum Ausfüllen) 10
- Wie die ersten zwölf Wochen ungefähr aussehen 11

Willkommen im vierten Trimester

Sie haben gerade etwas Gewaltiges geschafft. Ob Ihr Baby nach langen Wehen kam oder ganz schnell, mit Saugglocke oder Zange, durch einen geplanten Kaiserschnitt oder einen, mit dem niemand gerechnet hatte: Ihr Körper hat sich innerhalb weniger Stunden verändert, Ihre Nächte stehen Kopf, und ein kleiner Mensch braucht Sie rund um die Uhr. Es ist völlig normal, in diesen Tagen Freude, Erschöpfung, Zärtlichkeit, Zweifel und Stolz zu spüren, manchmal alles in derselben Stunde.

Die amerikanische Fachgesellschaft der Frauenärztinnen und Frauenärzte (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) nennt die Wochen nach der Geburt das „vierte Trimester". Sie beschreibt diese Zeit als eine Phase voller Freude, die für Frauen aber auch erhebliche Herausforderungen mit sich bringen kann: Schlafmangel, Erschöpfung, Schmerzen, Schwierigkeiten beim Stillen, Stress, neue oder verstärkte seelische Beschwerden, wenig Lust auf Sex und Urinverlust. Mit anderen Worten: Was Sie vielleicht gerade erleben, ist häufig, es ist Fachleuten bekannt, und es verdient gute Begleitung.

In Deutschland hat diese Zeit einen alten, schönen Namen: das **Wochenbett**. Und sie hat eine große Stärke: eine Hebamme, die nach der Geburt zu Ihnen nach Hause kommt, bezahlt von der Krankenkasse. Dazu kommen die Nachuntersuchung bei Ihrer Frauenärztin, ein Rückbildungskurs auf Kassenkosten, acht Wochen Mutterschutz und, wenn es zu Hause nicht anders geht, eine Haushaltshilfe. Viele Familien kennen nur einen Teil davon. Dieses Buch erklärt Ihnen den ganzen Weg: was in Ihrem Körper passiert, was normal ist und was nicht, wer Ihnen hilft, und was Ihnen zusteht.

Jede Angabe in diesem Buch stammt aus einer genannten Quelle: familienplanung.de (Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, BIÖG), gesund.bund.de (Bundesministerium für Gesundheit), gesundheitsinformation.de (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen, IQWiG), die Mutterschafts-Richtlinien des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA), das Sozialgesetzbuch, das Familienportal, Embryotox an der Charité, und für die praktischen Handgriffe im Alltag der britische Gesundheitsdienst NHS, dessen Anleitungen zu den klarsten gehören, die es gibt. Alle Quellen stehen am Ende mit ihrer vollständigen Adresse und dem Datum, an dem wir sie abgerufen haben.

Was dieses Buch ist und was nicht

Dieses Buch informiert, es behandelt nicht. Es kann Sie nicht untersuchen, es kennt weder Ihre Vorgeschichte noch Ihre Geburt, und es ersetzt niemals Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt, Ihre Hausarztpraxis oder die Kinderarztpraxis Ihres Babys. Wenn Sie etwas beunruhigt, ist der richtige Schritt immer, dort anzurufen. Diesen Satz werden Sie in diesem Buch oft lesen, und das ist Absicht.

Sie finden hier keine Medikamentennamen als Empfehlung, keine Dosierungen, keine

Nahrungsergänzungsmittel und keine Versprechen. Sie finden: wie eine Erholung nach der Geburt gewöhnlich aussieht und welche Zeichen Sie ernst nehmen sollten; die Nummern, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz helfen; die Erholung nach einer vaginalen Geburt und nach einem Kaiserschnitt; Beckenboden, Bauch und Bewegung; das Füttern Ihres Babys, an der Brust, mit der Flasche oder beides; einen Plan für Ruhe, Hilfe und Besuch; ein ehrliches Kapitel über die Gefühle; ein Kapitel für Ihren Partner oder Ihre Partnerin; Sexualität und Verhütung; die Nachuntersuchung; besondere Situationen; und Listen zum Ausdrucken.

Jede Geburt zählt.

Vaginale Geburt, Saugglocke oder Zange, geplanter Kaiserschnitt oder Notkaiserschnitt, mit oder ohne PDA: Jede Geburt ist eine echte Geburt, und jede verdient danach denselben Respekt und dieselbe Fürsorge. Es gibt keine „bessere" Art, sein Kind zur Welt gebracht zu haben.

Ihr Körper muss nichts „zurückholen".

Manchmal liest man, man solle schnell „seinen alten Körper zurückbekommen". Darum geht es hier nicht. Ihr Körper hat ein Kind getragen und geboren; er heilt, er wird wieder kräftiger, er verändert sich. Das Ziel ist, dass es Ihnen gut geht, dass Schmerzen oder Urinverlust Ihnen nicht das Leben schwer machen und dass Sie sich getragen fühlen. In Ihrem Tempo.

Die Wörter des Wochenbetts

Nach der Geburt begegnen Ihnen viele neue Begriffe. Hier die wichtigsten.

Sie hören	Was es bedeutet
Wochenbett	Die ersten 6 bis 8 Wochen nach der Geburt
Wöchnerin	Die Frau im Wochenbett, also Sie
Nachsorgehebamme	Die Hebamme, die Sie nach der Geburt zu Hause besucht
Wochenfluss	Die normale Blutung nach der Geburt, aus der Gebärmutter
Nachwehen	Krämpfe, mit denen sich die Gebärmutter zurückbildet
Milcheinschuss	Der Beginn der reichlichen Milchbildung, meist am 2. bis 4. Tag
Dammriss, Dammschnitt	Verletzung oder Schnitt im Gewebe zwischen Scheide und After
Rektusdiastase	Ein Spalt zwischen den geraden Bauchmuskeln
Rückbildungskurs	Kurs zur Kräftigung von Beckenboden, Bauch und Rücken, von der Kasse bezahlt
Nachuntersuchung	Untersuchung bei der Frauenärztin etwa 6, spätestens 8 Wochen nach der Geburt
Mutterschutzfrist	Nach der Geburt 8 Wochen, in denen Sie nicht arbeiten dürfen (bei Früh- und Mehrlingsgeburten 12)
Haushaltshilfe	Hilfe im Haushalt auf Kosten der Krankenkasse, wenn niemand sonst übernehmen kann

Sie hören	Was es bedeutet
Frühe Hilfen	Kostenlose Unterstützung für Familien mit kleinen Kindern, zum Beispiel durch eine Familienhebamme
112	Notruf, Rettungsdienst
116 117	Ärztlicher Bereitschaftsdienst, nachts und am Wochenende

So nutzen Sie dieses Buch

Sie müssen es nicht von vorn nach hinten lesen. Wenn Sie noch schwanger sind, lesen Sie die Kapitel 1, 2, 8 und 10 gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und füllen Sie die Planungsseiten vor der Geburt aus. Wenn Sie schon mit Ihrem Baby zu Hause sind, beginnen Sie mit Kapitel 2 (Warnzeichen) und gehen dann direkt zu dem Kapitel, das zu Ihrer Geburt passt: Kapitel 4 nach einer vaginalen Geburt, Kapitel 5 nach einem Kaiserschnitt. Kapitel 14 mit den Checklisten hängen Sie am besten an den Kühlschrank oder speichern es im Handy.

Ein Wort zu den Wörtern.

Die Quellen sprechen von „Frau", „Mutter", „Wöchnerin". Wir sagen meistens einfach „Sie". Alleinerziehend, zwei Mütter, verheiratet oder nicht, Patchwork, nach einer Kinderwunschbehandlung oder ganz überraschend schwanger geworden: Ganz gleich, wie Ihre Familie aussieht, dieses Buch ist für Sie.

In Österreich und in der Schweiz

ist der Körper derselbe, aber das System ist ein anderes. Wo es wirklich abweicht, finden Sie einen eigenen Kasten. Ansonsten gilt alles in diesem Buch auch für Sie; ersetzen Sie im Notfall die 112 durch die 144.

1. Das vierte Trimester: was Sie erwartet, wer Sie begleitet und wann

Warum diese Wochen so wichtig sind

Lange Zeit bestand die Betreuung nach der Geburt im Wesentlichen aus einem einzigen Termin, etwa sechs Wochen nach der Entbindung. Die Fachleute sehen das heute anders. Die ACOG schreibt seit 2018, die Versorgung nach der Geburt solle „ein fortlaufender Prozess statt einer einzelnen Begegnung" sein, zugeschnitten auf die Bedürfnisse jeder einzelnen Frau. In Deutschland ist das schon lange so angelegt: Die Hebamme begleitet Sie über Wochen zu Hause, die Mutterschafts-Richtlinien sehen eine Untersuchung in der ersten Woche und eine weitere nach etwa sechs Wochen vor, und der Rückbildungskurs folgt danach.

Einen Satz der ACOG sollten Sie sich merken: Die große Untersuchung nach der Geburt ist ein medizinischer Termin, „kein Signal, dass alles erledigt ist". Sie müssen bei Ihrer Nachuntersuchung nicht „wieder die Alte" sein. Die Erholung geht danach weiter.

Wie lange dauert das Wochenbett?

familienplanung.de unterscheidet zwei Sichtweisen:

- **Medizinisch** dauert das Wochenbett etwa **6 Wochen**. In dieser Zeit findet die körperliche Rückbildung statt, zum Beispiel verkleinert sich die Gebärmutter wieder auf ihre Größe vor der Schwangerschaft.
- **Rechtlich** dauert es nach einer normalen Geburt **8 Wochen**. So lange gilt die Mutterschutzfrist, in der Sie nicht arbeiten dürfen.

Deshalb spricht gesund.bund.de von den ersten **6 bis 8 Wochen** nach der Geburt. Im besten Fall, schreibt familienplanung.de, haben Sie mindestens 6 bis 8 Wochen Zeit, sich von Schwangerschaft und Geburt zu erholen und Ihr Kind kennenzulernen, und Sie sind in dieser Zeit nicht auf sich allein gestellt, sondern haben Anspruch auf Unterstützung.

Wie viel Ihr Körper in dieser Zeit leistet, zeigt ein Beispiel von familienplanung.de: Kurz nach der Geburt wiegt die Gebärmutter ungefähr 1000 Gramm, 6 bis 8 Wochen später noch 50 bis 70 Gramm. Etwa 12 Stunden nach der Geburt liegt ihr oberer Rand auf Höhe des Bauchnabels, danach sinkt sie Tag für Tag tiefer.

Ihre Nachsorgehebamme: die wichtigste Person im Wochenbett

Nach der Geburt kommt eine Hebamme zu Ihnen nach Hause und betreut Sie und Ihr Baby. Das ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung: Nach § 24d des Fünften Sozialgesetzbuchs haben Sie Anspruch auf Hebammenhilfe während der Schwangerschaft, bei und nach der

Entbindung; die Wochenbettbetreuung durch die Hebamme besteht bis zum Ablauf von zwölf Wochen nach der Geburt, weitergehende Leistungen brauchen eine ärztliche Anordnung. Die Kosten übernimmt die gesetzliche Krankenkasse, in den meisten Fällen auch die private (familienplanung.de); wenn Sie privat versichert sind, fragen Sie am besten vorher bei Ihrer Versicherung nach.

Was die Hebamme macht. Laut familienplanung.de achtet sie besonders in den ersten zehn Tagen auf die Gesundheit Ihres Kindes, seine Entwicklung, sein Trinkverhalten, seine Ausscheidungen und sein Gewicht, schaut nach dem Nabel und informiert über die kinderärztlichen Untersuchungen. Bei Ihnen prüft sie, ob sich die Gebärmutter gut zurückbildet und ob eine Geburtsverletzung oder Naht abheilt. Sie unterstützt beim Stillen und berät, wenn es dabei Probleme gibt; und wenn Sie mit der Flasche füttern, ist sie genauso für Sie da. Auf Wunsch hilft sie bei Fragen zur Bindung oder zu Geschwisterkindern, ist Ansprechpartnerin für Väter und Co-Mütter und informiert über Rückbildungskurse. Sie ist auch dafür geschult, eine Wochenbettdepression zu erkennen, und kann zu weiteren Hilfen vermitteln.

Wie oft sie kommen kann. Die beiden offiziellen Portale beschreiben den Umfang leicht unterschiedlich, im Kern aber gleich:

Zeitraum	gesund.bund.de	familienplanung.de
Die ersten Tage	Bis zum 10. Tag nach der Geburt bis zu 20 Hebammenbesuche	Vom 1. bis 11. Tag bis zu zweimal täglich
Danach	Telefonisch, per Videoberatung oder durch Hausbesuche, bis Ihr Kind 12 Wochen alt ist	Ab dem 12. Tag 12 Wochen lang noch insgesamt 16 Besuche
Darüber hinaus	Bei Bedarf bis zum Ende der Stillzeit oder bis zum 9. Lebensmonat	Noch 8 Besuche oder Telefonate, bis Sie abgestillt haben oder, wenn Sie nicht stillen, bis Ende des 9. Lebensmonats

Für Sie heißt das: In den ersten Tagen kann Ihre Hebamme täglich kommen, wenn nötig sogar zweimal am Tag. Danach kommt sie seltener, bleibt aber bis zum Ende der 12. Woche erreichbar. Bei Stillfragen oder auf ärztliche Anordnung geht es darüber hinaus. Wie oft sie tatsächlich kommt, besprechen Sie mit ihr; wie intensiv die Betreuung ist, bestimmen Sie selbst (familienplanung.de).

Nach einer Frühgeburt haben Sie ebenfalls Anspruch auf Nachsorge, auch wenn Sie vor Ihrem Kind entlassen werden. Die Hebamme kümmert sich dann zunächst um Ihre Gesundheit, hilft zum Beispiel beim Abpumpen, und der Anspruch bleibt bestehen, bis Ihr Kind nach Hause kommt; auf ärztliches Rezept kann er erweitert werden (familienplanung.de). **Nach einem Kaiserschnitt** prüft sie, ob die Wunde gut heilt, berät beim Stillen und kann weitere Hilfe vermitteln, wenn Haushalt oder Geschwisterkinder schwierig werden.

Wenn es nicht passt. Manchmal stimmt die Chemie einfach nicht. Sie sind nicht verpflichtet, weitere Termine wahrzunehmen, und können sich an eine andere Hebamme, Ihre Frauenarztpraxis oder die Kinderarztpraxis wenden (familienplanung.de).

Früh suchen. Hebammen sind oft lange im Voraus ausgebucht; suchen Sie am besten früh in der Schwangerschaft. Die Nachsorgehebamme muss nicht dieselbe sein, die Ihre Geburt begleitet. Wer keine gefunden hat, bekommt in manchen Geburtskliniken Hilfe von Lotsinnen und Lotsen

(familienplanung.de). Die Hebammenliste der gesetzlichen Krankenkassen bietet eine Online-Suche.

Ihre Termine im vierten Trimester

Wann	Was	Mit wem
In der Klinik, die ersten Tage	Versorgung von Ihnen und Ihrem Baby, U1 direkt nach der Geburt	Klinikteam, Hebamme
Nach einer vaginalen Geburt	Entlassung meist nach wenigen Tagen; bei einer ambulanten Geburt schon nach einigen Stunden	Klinik
Nach einem Kaiserschnitt	Entlassung in der Regel nach drei bis sieben Tagen (familienplanung.de)	Klinik
Ab dem ersten Tag zu Hause	Besuche der Nachsorgehebamme, in den ersten Tagen täglich möglich	Nachsorgehebamme
Innerhalb der ersten Woche	Eine Untersuchung für Sie, dabei Bestimmung des Hämoglobins (Mutterschafts-Richtlinien)	Klinik, Frauenärztin oder Hebamme
3. bis 10. Lebenstag	U2 Ihres Babys (gesundheitsinformation.de)	Kinderarztpraxis oder Klinik
Bis Ende der 12. Woche	Weitere Hebammenbetreuung, Besuche, Telefon oder Video	Nachsorgehebamme
Etwa 6, spätestens 8 Wochen nach der Geburt	Ihre Nachuntersuchung (Mutterschafts-Richtlinien), siehe Kapitel 12	Frauenärztin oder Frauenarzt
4. bis 5. Lebenswoche	U3 Ihres Babys (gesundheitsinformation.de)	Kinderarztpraxis
Etwa 6 bis 8 Wochen nach vaginaler Geburt, 8 bis 12 Wochen nach Kaiserschnitt	Rückbildungskurs, 10 Stunden auf Kassenkosten, Abschluss spätestens 9 Monate nach der Geburt (gesund.bund.de)	Hebamme, Physiotherapie, Klinik, Geburtshaus
8 Wochen nach der Geburt (12 bei Früh- und Mehrlingsgeburten)	Ende der Mutterschutzfrist (Familienportal)	–

Wenn Sie in der Schwangerschaft hohen Blutdruck, eine Präeklampsie oder Schwangerschaftsdiabetes hatten.

Fragen Sie vor der Entlassung, wer Ihren Blutdruck oder Ihren Blutzucker wann kontrolliert, und schreiben Sie es auf die Planungsseite unten. Mehr dazu in den Kapiteln 12 und 13.

Die Haushaltshilfe: ein Anspruch, den viele nicht kennen

Nach § 24h SGB V erhalten Sie **Haushaltshilfe**, soweit Ihnen wegen Schwangerschaft oder Entbindung die Weiterführung des Haushalts nicht möglich ist und eine andere im Haushalt

lebende Person den Haushalt nicht weiterführen kann. gesund.bund.de erklärt, was das praktisch heißt:

- Eine Haushaltshilfe kann **waschen, putzen, einkaufen und kochen** und bei der Betreuung älterer Geschwister helfen.
- Die Krankenkasse genehmigt sie nur, wenn im Haushalt niemand lebt, der die Hausarbeit im nötigen Umfang übernehmen kann. Es muss **ärztlich bescheinigt** werden, dass Sie den Haushalt aus gesundheitlichen Gründen nicht weiterführen können, zum Beispiel weil Ihre Gesundheit nach der Geburt geschwächt ist.
- Ist sie nach der Geburt genehmigt, müssen Sie **nichts zuzahlen**. Eine Verordnung ist für **bis zu 26 Wochen** möglich.
- Die Krankenkasse soll die Haushaltshilfe organisieren. Kann sie das nicht, dürfen Sie sich selbst jemanden suchen und die Kosten in angemessener Höhe erstatten lassen; wie viel erstattet wird, hängt auch davon ab, ob und wie eng Sie mit der Person verwandt sind.
- **Mütterpflegerinnen** helfen im Haushalt und beim Versorgen des Kindes, ersetzen aber keine Hebamme. Ihre Kosten tragen Sie grundsätzlich selbst; unter denselben Voraussetzungen wie bei einer Haushaltshilfe kann die Kasse sie übernehmen.

Das ist besonders wichtig, wenn Sie allein leben, nach einem Kaiserschnitt, nach einer schweren Geburt, mit Zwillingen oder wenn Ihr Partner oder Ihre Partnerin nicht zu Hause sein kann. Sprechen Sie schon in der Schwangerschaft Ihre Frauenärztin und Ihre Krankenkasse darauf an.

Mutterschutz nach der Geburt, ganz kurz

Wenn Sie angestellt sind, dürfen Sie nach der Geburt **8 Wochen** lang nicht arbeiten; nach einer Frühgeburt, bei Zwillingen oder Mehrlingen **12 Wochen**. Kommt Ihr Kind früher als errechnet, verlängert sich die Frist um die Tage, die Sie vor der Geburt nicht nutzen konnten; wird beim Neugeborenen in den ersten acht Wochen eine Behinderung festgestellt, können Sie bei Ihrer Krankenkasse eine Verlängerung auf 12 Wochen beantragen (Familienportal). In dieser Zeit erhalten Sie in der Regel Mutterschaftsgeld und den Arbeitgeberzuschuss. Wie das genau berechnet wird und was Sie wann beantragen, erklärt unser Ratgeber „Schwanger in Deutschland“; hier geht es um Ihre Erholung.

Unterstützung, die nichts kostet

- **Frühe Hilfen:** Angebote für Familien ab der Schwangerschaft, besonders in belastenden Lebenslagen, zum Beispiel eine **Familienhebamme** oder eine Familien-Kinderkrankenschwester, die länger begleitet als die Nachsorgehebamme, oder **Familienpatinnen und -paten**, ehrenamtlich, meist 2 bis 4 Stunden pro Woche, kostenfrei (gesund.bund.de).
- **Schwangerschaftsberatungsstellen** beraten kostenlos, auch nach der Geburt, und lotsen Sie zu passenden Hilfen; ebenso das Familienbüro Ihrer Stadt und die **Babylotsen** in vielen Geburtskliniken, auch nach der Entlassung (familienplanung.de).
- **Hilfetelefon Schwangere in Not: 0800 40 40 020**, rund um die Uhr, anonym, in vielen Sprachen, auch nach der Geburt und auch für Ihr Umfeld.

In Österreich

übernimmt die Krankenkasse die Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme mit Kassenvertrag: täglich ein Hausbesuch vom 1. bis zum 5. Tag nach der Geburt (bis zum 6. Tag nach Kaiserschnitt, Frühgeburt oder Mehrlingsgeburt), danach bei Bedarf weitere Hausbesuche oder Termine in der Hebammenpraxis bis zur 8. Woche (bis zur 12. Woche nach Kaiserschnitt, Früh- oder Mehrlingsgeburt). So beschreibt es das Österreichische Hebammengremium; oesterreich.gv.at bestätigt die täglichen Hausbesuche bis zum 5. Tag als Kassenleistung. Bei einer Wahlhebamme zahlen Sie zunächst selbst und reichen die Rechnung bei der Kasse ein. Der frühere Mutter-Kind-Pass heißt heute **Eltern-Kind-Pass**. Gesundheitsberatung rund um die Uhr: **1450**; Rettung: **144**.

In der Schweiz

übernimmt die obligatorische Krankenpflegeversicherung (Grundversicherung) die Wochenbettbetreuung zu Hause durch eine Hebamme in den ersten **56 Tagen** nach der Geburt: nach einer ersten Geburt, einer Frühgeburt, einer Mehrlingsgeburt oder einem Kaiserschnitt höchstens 16 Hausbesuche, sonst höchstens 10, jeweils mit einigen zweiten Besuchen am selben Tag; weitere Besuche, auch nach dem 56. Tag, auf ärztliche Anordnung. Dazu kommen **drei Stillberatungen**. Auf diese besonderen Leistungen bei Mutterschaft dürfen keine Franchise und kein Selbstbehalt erhoben werden (Bundesamt für Gesundheit, BAG). Sanität: **144**.

Mein Plan: wen ich anrufe (zum Ausfüllen)

Füllen Sie diese Seite möglichst vor der Geburt aus, sonst gleich nach Ihrer Rückkehr. Fotografieren Sie sie und geben Sie eine Kopie Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder der Person, die Ihnen hilft.

Wofür	Name	Telefon	Erreichbar
Meine Nachsorgehebamme			
Die Geburtsklinik (Wochenbettstation oder Kreißsaal)			
Meine Frauenarztpraxis			
Meine Hausarztpraxis			
Die Kinderarztpraxis meines Babys			
Stillberatung oder Stillgruppe			
Meine Apotheke			
Meine Krankenkasse (Haushaltshilfe)			
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117		nachts, am Wochenende
Notruf	112 (AT, CH: 144)		immer
TelefonSeelsorge	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222		rund um die Uhr

Erster Besuch meiner Hebamme am:

Meine Nachuntersuchung bei der Frauenärztin am:

Was nach meiner Schwangerschaft oder Geburt kontrolliert werden muss (Blutdruck, Zucker, starke Blutung, größere Geburtsverletzung, anderes): ____ ____ ____ ____ ____ ____

Wie die ersten zwölf Wochen ungefähr aussehen

Keine Erholung gleicht der anderen, und die offiziellen Quellen hüten sich, feste Zeiten zu versprechen. Trotzdem hilft es, die grobe Form des vierten Trimesters zu kennen. Diese Tabelle nennt nur Zeitangaben aus den Quellen in diesem Buch.

Nach der Geburt	Was die Quellen beschreiben
Erste Tage	Der Wochenfluss ist blutig und meist stärker als eine Periode (familienplanung.de). Die Brust bildet Kolostrum, Ihr Baby trinkt oft. Nachwehen, besonders beim Stillen.
Etwa 36 bis 96 Stunden	Die reichliche Milchbildung beginnt, meist merken Sie es am 2. bis 4. Tag (Gesund ins Leben, kindergesundheit-info.de).
Erste Tage bis etwa 2 Wochen	Baby-Blues bei fast jeder zweiten Frau, meist nach Stunden bis Tagen vorbei (gesund.bund.de, familienplanung.de).
Etwa 3 Tage	Spätestens dann sollte der erste Stuhlgang kommen (familienplanung.de).
Bis Tag 10 bis 11	Ihre Hebamme kann täglich, bei Bedarf zweimal täglich kommen.
Ab der 2. Woche	Der Wochenfluss wird bräunlich, später gelblich (familienplanung.de).
Etwa 3 Wochen	Geburtsverletzungen wie ein Dammriss oder eine Kaiserschnittnaht sind meist abgeheilt (familienplanung.de). Wer nicht voll stillt, sollte ab jetzt an Verhütung denken.
Ab der 3. bis 4. Woche	Der Wochenfluss wird weißlich (familienplanung.de).

Nach der Geburt	Was die Quellen beschreiben
Etwa 6 Wochen	Der Wochenfluss hört meist auf, das medizinische Wochenbett ist vorbei (familienplanung.de).
Etwa 6, spätestens 8 Wochen	Nachuntersuchung (Mutterschafts-Richtlinien).
6 bis 8 Wochen (nach Kaiserschnitt 8 bis 12)	Rückbildungskurs beginnen (gesund.bund.de).
8 Wochen	Ende der Mutterschutzfrist (bei Früh- und Mehrlingsgeburten 12 Wochen). Ein Spalt zwischen den Bauchmuskeln hat sich bis dahin meist geschlossen (NHS).
12 Wochen	Ende des regulären Hebammenanspruchs im Wochenbett (§ 24d SGB V).
Etwa ein halbes Jahr	So lange dauert es bei den meisten Frauen, bis sie sich ihrem Gewicht vor der Schwangerschaft wieder annähern (gesundheitsinformation.de).
Bis zu einem Jahr	Die Rückbildung des Beckenbodens (familienplanung.de). Eine Wochenbettdepression kann im ganzen ersten Jahr beginnen.

> Behalten Sie im Kopf: Das sind übliche Verläufe, keine Fristen. Wenn Ihre Erholung anders aussieht, ist das ein Grund, mit Ihrer Hebamme oder Ärztin zu sprechen, nicht, sich allein Sorgen zu machen.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 74 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/de/shop/wochenbett-erholung/

Einmalzahlung, PDF sofort.