



Ihr Wochenbett

Heilung und Pflege



Tipps für die Pflege von Geburtsverletzungen

- Kühlen Sie in der akuten Phase (24 bis 48 Stunden nach der Geburt) die Geburtsverletzungen bspw. mittels in Tuch gewickelter Kühlkompressen für ca. 20 Minuten.
- Vermeiden Sie längeres Sitzen und den Schneidersitz, da Druck auf die Wunden die lokale Durchblutung reduziert und somit die Heilung verlangsamt.
- Spülen sie Ihren Intimbereich mit Wasser nach jedem Toilettengang.
- Wechseln Sie regelmäßig ihre Binden und verwenden Sie keine Tampons.
- Frühzeitiges Beginnen des Beckenbodentrainings unterstützt ebenso den Heilungsprozess.
- Vermeiden Sie das Baden im Wochenbett. Duschen ist jederzeit erlaubt.
- Bei starken Schmerzen können nach Rücksprache mit Ihrem Frauenarzt bzw. Ihrer Frauenärztin Schmerzmittel angewendet werden. [1, 5]



Bei höhergradigen Geburtsverletzungen (Dammriss 3. /4. Grades)

Zusätzlich zu empfehlende Maßnahmen nach Absprache mit Ihrem (niedergelassenen) Frauenarzt bzw. Ihrer Frauenärztin.

- Verwendung von Laxantien – zumindest für 2 Wochen – für die Weichhaltung des Stuhls sowie das Vermeiden von schmerzhaftem Pressen.
- Ausreichende medikamentöse Therapie mit Schmerzmitteln (z.B. Ibuprofen/Paracetamol)
- Vermeidung von Sitzbädern oder Wundsalben.

Kaiserschnittnarbe

- Der sterile Verband wird am zweiten Tag nach dem Kaiserschnitt entfernt.
- Das Duschen ist nach Entfernen des Verbandes (nach spätestens 48 Stunden) erlaubt.
- Trocknen Sie die Narbe nach dem Duschen sanft ab und achten Sie im Verlauf auf das Trockenbleiben der Wunde.
- Vermeiden sie mechanische Reize, starkes Reiben und direkte Seife an der Wunde.
- Liegt die Wunde in einer Hautfalte ist die Verwendung von Gazekompressen zu empfehlen.



KONTROLLIEREN SIE IHRE WUNDE AUF:

- **Rötung**
- **Schwellung**
- **ausgeprägte Hämatombildung**
- **Wundflüssigkeit**

Bei Vorliegen dieser Symptomatik sprechen Sie mit ihrer Hebamme oder Ihrem (niedergelassenen) Frauenarzt bzw. Ihrer Frauenärztin.



Der Wochenfluss

Der Wochenfluss ist der Ausfluss aus der Gebärmutter, der nach der Geburt auftritt. Er besteht aus Blut, Schleim und Geweberesten und ist ein natürlicher Teil des Heilungsprozesses.

Dauer: 4 bis 6 Wochen

Menge und Farbe: anfangs stärker und blutreich, im Verlauf schwächer und von hellrot zu braun und gelblich/weiß



Woche:	1–2	2–3	3–4	ab 4
--------	-----	-----	-----	------

Jeder Wochenfluss ist individuell und mit unterschiedlichem Verlaufsmuster

Nach Kaiserschnitt: der Wochenfluss ist weniger und kürzer



ACHTUNG BEI ...

- verstärkter oder fehlender Blutung
- unangenehmem Geruch
- Abgang von großen Koageln
- Fieber
- Bauchschmerzen

Bei Vorliegen dieser Symptomatik sprechen Sie mit ihrer Hebamme oder Ihrem (niedergelassenen) Frauenarzt bzw. Ihrer Frauenärztin.

Die Initiale Brustdrüsenanschwellung (Milcheinschuss)

Ca. 2 bis 5 Tage nach der Geburt tritt die initiale Brustdrüsenanschwellung ein, dabei handelt es sich um die physiologische Veränderung der Brüste durch den Milchbildungsprozess.

Physiologische Symptome

- Schwellung und Spannung
- (Leichte) Empfindlichkeit der Brust
- Wärmeempfinden der Brust

Prozessunterstützende Maßnahmen

- Regelmäßiges Anlegen (10–12 x täglich) in korrekter und wechselnder Stillposition.
- Anwendung von feucht-warmen Auflagen vor dem Stillen für 5 Minuten (Brustwarzen aussparen).
- Durchführen einer Brustmassage nach Anleitung durch das Fachpersonal.
- Handentleerung bei Bedarf zum leichteren Fassen der Brust.
- Kälteanwendungen in Form von Coolpacks für mindestens 20 Minuten nach dem Stillen.
- Ggf. Anwendung von Quarkwickel nach Absprache mit dem Fachpersonal. [4, 5]



ACHTUNG BEI ...

- Rötungen
- Fieber
- Starken Schmerzen
- Berührungsempfindlichkeit

Bei Vorliegen dieser Symptomatik sprechen Sie mit ihrer Hebamme oder Ihrem (niedergelassenen) Frauenarzt bzw. Ihrer Frauenärztin.



Literatur

- [1] Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften AWMF, S3-Leitlinie „Management von Dammrissen III. und IV. Grades nach vaginaler Geburt“, 2020
- [2] Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften AWMF, S2k-Leitlinie „Die Sectio caesarea“, 2020
- [3] Die Geburtshilfe, 2024, von Kaisenberg et al., Springer Verlag, 6. Auflage
- [4] Europäisches Institut für Stillen und Laktation (EISL), 2024
- [5] Weltgesundheitsorganisation, „WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience“, 2022

Kontakt

Canan Yildirim – Pflegespezialistin B. Sc.

Mutter-Kind-Zentrum

MK 21 Familienstation

Telefon: 0821 400-9261



**Mehr Infos unter:
www.uk-augsburg.de**



Impressum

Universitätsklinikum Augsburg | Stenglinstraße 2 | 86156 Augsburg

Herausgeber: Prof. Dr. med. Klaus Markstaller

(Vorstandsvorsitzender und Ärztlicher Direktor | V.i.S.d.P.)

Druckerei: Hausdruckerei | Stand: März 2026