

### Definition Wochenbett

Die ersten 6–8 Wochen nach einer Entbindung bezeichnet man als „Wochenbett“ (Puerperium). Dabei differenziert man zwischen dem Frühwochenbett, den ersten 10 Tagen, und dem darauffolgenden Spätwochenbett.

Für die Mütter stellt das Wochenbett oft eine Zeit der starken physischen und psychischen Belastung dar. Auf der einen Seite steht die Freude über die Geburt, auf der anderen die Sorge, den neuen Herausforderungen gerecht zu werden. Pflegefachkräfte sollten die Wöchnerinnen in dieser Phase unterstützen, in ihre neue Rolle als Mutter hineinzuwachsen. Dies beinhaltet z. B. Beratung zur Versorgung des Kindes, oft aber auch nur ein „offenes Ohr“ für die Sorgen und Fragen der Eltern.

### Stillen

Es gibt viele gute Argumente für das Stillen. Pflegefachkräfte sollten der Mutter bei der Entscheidung für oder gegen das Stillen beratend zur Seite stehen und die Vorteile des Stillens erklären. Sie sollten ihr aber nicht den Eindruck vermitteln, sie sei eine schlechte Mutter, wenn sie sich dagegen entscheidet.

### Uterusrückbildung

Verschiedene Mechanismen sorgen dafür, dass sich nach einer Geburt der vergrößerte Uterus (Fundus uteri) wieder zurückbildet. Der Fundusstand kann über die Bauchdecke getastet werden.

### Wochenfluss

Nach einer Geburt fließt etwa für 4–6 Wochen Wundsekret aus der Gebärmutter. Versiegt dieser sog. Wochenfluss früher, kann ein Stau vorliegen.

### Psychische Veränderungen

Selbst wenn eine Frau sich über die Geburt ihres Kindes freut, kann es im Wochenbett zu psychischen Belastungen kommen. Etwa am 3. Tag nach der Geburt stellen sich bei vielen Wöchnerinnen bedingt durch die hormonelle Umstellung eine psychische Empfindlichkeit, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit oder depressive Verstimmung ein. Handelt es sich nur um einen kurzfristigen Zustand, der von alleine innerhalb weniger Tage verschwindet, spricht man vom sog. Babyblues.

### Stillpositionen.



Foto: K. Oborny, Thieme



### ARBEITSAUFTRAG

- 1 Pflegende stehen der Mutter bei der Entscheidung, ob sie Stillen möchten oder nicht, beratend zur Seite.
  - a. Nennen Sie Vorteile des Stillens gegenüber Flaschnahrung.
  - b. In welchen Fällen ist das Stillen kontraindiziert?
- 2 Pflegende helfen der Mutter dabei, die richtige Stilltechnik zu finden.
  - a. Benennen Sie die Stillpositionen auf den Fotos.
  - b. Überlegen Sie, welche Maßnahmen Sie als Pflegefachkraft ergreifen können, um die Mutter beim Stillen zu unterstützen.
  - c. Sammeln Sie Tipps, die Sie der Mutter für den Stillvorgang geben können.
- 3 Welche Mechanismen sorgen dafür, dass sich der Uterus zurückbildet und welche Faktoren begünstigen die Rückbildung?
- 4 Eine Wöchnerin fragt Sie: „Wie ist denn das mit diesem Wochenfluss?“ Schreiben Sie eine Liste mit Informationen für die Patientin. Was ist im Hinblick auf:
  - a. Ausscheidung,
  - b. Thromboseprophylaxe,
  - c. psychischen Veränderungen,
  - d. Ernährung und
  - e. Medikamentebei Wöchnerinnen zu beachten?