

Die ersten Wochen nach der Geburt

Informationen zum Austritt

Empfehlungen allgemein

- Duschen ab sofort möglich (keine Scheidenspülungen), Spülflasche kann weiterhin zur Unterstützung der täglichen Hygiene nach Austritt aus dem Spital bis zum Abschluss des Wochenflusses (4–6 Wochen) verwendet werden
- Baden, Schwimmen, Sauna: nach Beendigung des Wochenflusses
- Wiederaufnahme des Geschlechtsverkehrs: nach Beendigung des Wochenflusses
- Heben und Tragen über 5 kg: nach 6 Wochen
- Sport: nach 6 Wochen
- Beginn Rückbildungsturnen: 6–8 Wochen nach der Geburt
- Verhütung: kein sicherer Verhütungsschutz durch Stillen
- Bei Kaiserschnitt: Eine Fadenentfernung entfällt in der Regel bei selbstauflösendem Nahtmaterial.

Nachkontrolle der Mutter

- Wir bitten Sie, in den nächsten Tagen einen Termin bei Ihrer nachbehandelnden Ärztin oder bei Ihrem Arzt für die Nachkontrolle nach 6–8 Wochen zu vereinbaren. Sie können die Kontrolle auch in der Poliklinik der Frauenklinik des Universitätsspitals Basel durchführen lassen.
- Bei Auftreten von akuten Beschwerden oder Problemen wenden Sie sich an Ihre betreuende Hebamme, an Ihre nachbehandelnde Ärztin oder Ihren nachbehandelnden Arzt oder direkt an den Notfall der Frauenklinik (Tel. +41 61 265 93 93).

Nachkontrolle des Kindes

- Wir bitten Sie, in den nächsten Tagen einen Untersuchungstermin für Ihr Kind bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt zu vereinbaren, damit es im Alter von ca. 4 Wochen untersucht werden kann.
- In der Beilage erhalten Sie den Entlassungsbericht der Mutter-Kind-Station, das Gesundheitsheft für Ihr Kind, sowie Informationen des UKBB.

Ernährung und Stillen

- Lesen Sie die aktuelle Stillbroschüre der Stiftung Stillförderung Schweiz und die Liste der Stillberaterinnen IBCLC. Bei Ernährungs- und Stillfragen können Sie sich an die Stillberatung der Frauenklinik des Universitätsspitals wenden (Tel. +41 61 328 70 94).

Die Broschüre «Guten Start zu Hause» gibt viele weitere Tipps für die Zeit nach der Geburt. Sie finden sie auf www.unispital-basel.ch/geburt.

Wir danken für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen und Ihrer Familie einen glücklichen Start zu Hause und weiterhin gute Erholung.

Mutter-Kind-Station

Universitätsspital Basel
Frauenklinik
Spitalstrasse 2, 4031 Basel
www.unispital-basel.ch/frauenklinik