

## Downloads



AR



IT



EN



HR



ES



TR



GR

**Universitätsspital Basel**  
Abteilung Mutter und Kind  
Frauenklinik  
Spitalstrasse 2  
4031 Basel  
[unispital-basel.ch/frauenklinik](https://unispital-basel.ch/frauenklinik)

GIZ-04/2021

# Die ersten Wochen nach der Geburt

## Informationen zum Austritt



# Liebe Patientin, liebe Eltern

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen die wichtigsten Informationen für die ersten Wochen nach der Geburt mitgeben.

## Wichtig zu wissen

- Duschen ist 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
- Heben und Tragen über 5 kg: nach 6 Wochen
- Sport: nach 6 Wochen
- Beginn Rückbildungsgymnastik: 6 – 8 Wochen nach der Geburt
- Wiederaufnahme des Geschlechtsverkehrs: nach Beendigung des Wochenflusses
- 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.
- Bei Auftreten von akuten Beschwerden (starke Schmerzen, Blutungen) 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 Universitäts-Kinderspitals beider Basel. Das Gesundheitsheft nehmen Sie zu den Terminen bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt mit.

## Ernährung und Stillen

- Informationen zum Stillen finden Sie in der Stillbroschüre der Stiftung Stillförderung Schweiz. Bei Ernährungs- und Stillfragen wenden Sie sich an Ihre Hebamme, die Stillberaterinnen IBCLC oder an die Stillberatung der Frauenklinik des Universitätsspitals Basel (Tel. +41 61 328 70 94).

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

Das Behandlungsteam der Geburtshilfe