



AUSTRITTS-  
INFORMATIONEN FÜR  
DIE ELTERN

# GUT ZU WISSEN

## LIEBE ELTERN

Unser geburtshilfliches Team begleitet Sie durch die aufregende erste Zeit mit Ihrem Baby. Dabei ist uns die persönliche Betreuung und Begleitung besonders wichtig. Dazu gehören unter anderem wertvolle Tipps und Anregungen für den Alltag zu Hause. In diesem Merkblatt finden Sie zusammengefasst die wichtigsten Informationen:

### Körperhygiene

Baden ist **zu Hause** erlaubt. Grundsätzlich raten wir von stark parfümierter Seife und Badezusätzen ab.

### Lochien / Wochenbettfluss

Der Wochenfluss wird kontinuierlich abnehmen und sich in der Farbe verändern. Wir empfehlen nicht-plastifizierte Binden zu verwenden. Falls Tampons verwendet werden, muss eine gute Hygiene und ein häufiges Wechseln berücksichtigt werden.

### Sexualität / Intimität

Entsprechend Ihrem körperlichen Empfinden und einer möglichen Geburtsverletzung. Verhütung mit Kondom, Stillen stellt **keine** sichere Verhütungsmethode dar.

### Schmerzmedikation

Einnahme nach Verordnung und dann schrittweise reduzieren. Falls Sie Dafalgan und Ibuprofen einnehmen, lassen Sie zuerst das Dafalgan weg oder reduzieren von 1000 mg auf 500 mg.

### Rückbildung und Alltagsverhalten

Siehe Merkblatt «Wochenbett-Informationen – Körperliche Veränderungen» unter: [www.lindenhofgruppe.ch/wochenbett-information](http://www.lindenhofgruppe.ch/wochenbett-information)

### Emotionale Veränderungen

Gehören zum Elternwerden dazu, mit jedem Familienzuwachs ändert sich die soziale Struktur. Wir empfehlen, möglichst alle Familienmitglieder einzubeziehen. Hilfe annehmen von Familie, Freunden und Bekannten kann entlastend sein.

### Nachkontrolle

Findet nach sechs Wochen bei Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen statt. Bei Fieber, Schüttelfrost oder starken Schmerzen melden Sie sich vorzeitig.

### Ambulante Hebamme

All Ihre Fragen und Unklarheiten, die zu Hause aufkommen, können Sie mit Ihrer ambulanten Hebamme besprechen. Falls Sie noch keine ambulante Hebamme organisiert haben, finden Sie Angebote und Adressen einer Hebamme unter folgendem Link: [www.hebammensuche.ch](http://www.hebammensuche.ch).

Ihr Behandlungsteam Geburtshilfe



LINDENHOFGRUPPE