

## Stillen

Muttermilch ist die optimale Ernährung für Ihr Kind. Ein gesundes, ausgetragenes Kind braucht keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Ihrer Milch. Geben Sie Ihrem Baby in den ersten 6 Wochen keinen Schnuller oder Flaschensauger. Sein Saugbedürfnis sollte ausschließlich an der Brust gestillt werden. So kann es das korrekte Saugen an der Brust erlernen, wunde Brustwarzen werden vermieden und Ihre Milchproduktion kann sich dem Bedarf Ihres Babys gut anpassen. Ihr Baby zeigt Ihnen, wann es gestillt werden möchte. Nutzen Sie diese frühen Stillzeichen und legen Ihr Baby dann an die Brust. Wir haben in unserem Stillflyer noch einmal alle wichtigen Informationen rund um das Stillen zusammengefasst. Herzlich laden wir Sie in unser „Milchcafé“ ein.

## Schlafempfehlung

Für den sicheren Babyschlaf sollten Sie Ihr Kind im Schlafsack auf dem Rücken und im eigenen Bettchen schlafen lassen. Verzichten Sie auf Decken, Kissen, Stofftiere etc. In der Umgebung des Kindes sollte nicht geraucht werden. Halten Sie sich an die empfohlene Raumtemperatur von 18 bis 20°C.

## Neugeborenenuntersuchung

Die nächste Neugeborenenuntersuchung nach der Entlassung aus dem Krankenhaus ist in der Regel die U3 in der 4. bis 5. Lebenswoche. Vereinbaren Sie für diesen Zeitpunkt einen Termin bei Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin. Wenn Sie vor der U2 nach Hause gegangen sind, vereinbaren Sie den Kinderarzt-Termin zwischen dem 3. bis 10. Lebensstag. Bei Auffälligkeiten, wie beispielsweise Fieber oder verstärkter Schläfrigkeit und Trinkunlust oder Gelbsucht, suchen Sie bitte direkt Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin oder die Klinik auf.

Wir wünschen Ihnen alles Gute. Genießen Sie Ihre „Flitterwochen“ mit dem Baby.

Bei Fragen oder Problemen können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Ihr Team der Klinik für Geburtshilfe

Hotline: 0211 409-2288



© Kaiserswerther Diakonie / B. Engel-Albustin

Kaiserswerther Diakonie  
Florence-Nightingale-Krankenhaus  
Menschen stärken

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf



Kaiserswerther Diakonie  
Florence-Nightingale-Krankenhaus  
Menschen stärken

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf



Wir sind zertifiziert:



Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

# Damit der neue Alltag mit Baby gut klappt

Unsere Empfehlungen für Mutter und Kind  
nach der Geburt

Florence-Nightingale-Krankenhaus  
Kreuzbergstraße 79 | 40489 Düsseldorf  
[www.florence-nightingale-krankenhaus.de](http://www.florence-nightingale-krankenhaus.de)

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Perinatalzentrum Level 1  
Telefon 0211 409-2520 | Fax 0211 409-2624  
[geburtshilfe@kaiserswerther-diakonie.de](mailto:geburtshilfe@kaiserswerther-diakonie.de)



Das Florence-Nightingale-Krankenhaus ist eine Einrichtung der Kaiserswerther Diakonie.  
[www.kaiserswerther-diakonie.de](http://www.kaiserswerther-diakonie.de)

Anfahrt und Lageplan:  
[www.florence-nightingale-krankenhaus.de/anfahrt-und-lageplan.html](http://www.florence-nightingale-krankenhaus.de/anfahrt-und-lageplan.html)

Stand: 14.3.2025

© Kaiserswerther Diakonie / B. Engel-Albustin





## So klappt der neue Alltag mit Baby: *Unsere Empfehlungen für Mutter und Kind*

### Liebe Eltern,

wir hoffen, dass Sie sich in unserem Haus wohlfühlt haben. Nun gehen Sie nach Hause und der Alltag zu Hause mit dem Baby beginnt. Um Ihnen den Start daheim zu erleichtern, haben wir einige Empfehlungen für Sie zusammengestellt.

Das Wochenbett bezeichnet den Zeitraum in den ersten acht Wochen nach der Geburt des Kindes. Dies ist eine Umbruchzeit, in der viele Anpassungsvorgänge und Veränderungen stattfinden. Nehmen Sie sich Zeit! Zeit zum Kennenlernen, Zeit um sich in die neue Situation als Familie einzufinden. Gönnen Sie sich Ruhe, um sich ganz auf Ihr neues Familienmitglied einzulassen. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und stellen diese in den Mittelpunkt, nicht die der Familie oder von Freunden.



© Kaiserswerther Diakonie / B. Engel-Albustin

### Wochenbett-Hebamme

Sie haben ein Recht auf die Betreuung durch eine Hebamme. Die Hebamme kontrolliert die Rückbildungsvorgänge der Gebärmutter, den Wochenfluss, ggf. die Abheilung von Geburtsverletzungen oder Kaiserschnittnaht und vermittelt Ihnen leichte Beckenbodenübungen. Ihre Hebamme berät Sie zu allen Fragen der Ernährung des Kindes und kontrolliert die Gewichtsentwicklung sowie das Abheilen des Nabels.

### Besuche

Reduzieren Sie Besuche auf einen bis keinen pro Tag. Das gilt für die Klinik wie für zu Hause. Machen Sie Flitterwochen zu dritt: Nehmen Sie sich möglichst viel Zeit zu zweit bzw. zu dritt. Das bedeutet auch, dass möglichst wenig fremde Menschen das Wochenbettzimmer betreten.

Besuche der Verwandten sollten auf später geschoben werden. Lassen Sie sich statt eines weiteren Spielzeugs Hilfe im Haushalt schenken: kochen, waschen, bügeln oder staubsaugen.

### Wochenfluss

Hierbei handelt es sich um Wundsekret, das von der Ansatzstelle des Mutterkuchens kommt. Der Wochenfluss verändert sich in Farbe und Menge, ab der zweiten Woche wird der Wochenfluss bräunlich bzw. zunehmend gelber, ab der dritten Woche weiß, um nach etwa sechs Wochen ganz zu versiegen. Die Dauer und die Farbe unterscheiden sich von Frau zu Frau.

Verzichten Sie in dieser Zeit auf Tampons, sondern benutzen Sie nach Möglichkeit Vorlagen oder Binden ohne Plastikfolie. Wechseln Sie regelmäßig alle zwei bis vier Stunden die Vorlagen. Nach dem Toilettengang und sonstigem Kontakt mit dem Wochenfluss waschen Sie sich gründlich Ihre Hände. Sie entscheiden, ob Sie zur Körperpflege lieber duschen oder baden möchten.



© Kaiserswerther Diakonie / B. Engel-Albustin

### Geburtsverletzungen

Wenn Sie Geburtsverletzungen haben, sollten Sie diese einmal täglich abwaschen und häufig die Vorlagen wechseln.

### Rückbildung

Der Beckenboden und die Bauchmuskulatur werden durch Schwangerschaft und Geburt beansprucht. Mögliche Folgen sind Rückenschmerzen oder eine vorübergehende Blasenschwäche. Die Rückbildung im Becken- und Bauchbereich ist besonders wichtig, da ein gesunder und kräftiger Beckenboden die Rumpfmuskulatur, die inneren Organe und auch die Atmung unterstützt.

Durch gezielte Übungen können Sie bereits in den ersten Tagen nach der Geburt Ihren Beckenboden durch leichte Spür- und Kontaktübungen stärken. Wenn Sie eine normale Geburt hatten, können Sie nach sechs bis acht Wochen einen Rückbildungskurs beginnen, in dem Sie weitere Übungen lernen.

### Kaiserschnitt

In den ersten Wochen nach einem Kaiserschnitt sollten Sie sich körperlich schonen. Heben Sie möglichst nicht mehr als fünf Kilogramm.

### Hormonelle Umstellung

Ihre körperliche Umstellung geht mit einer hormonellen Umstellung einher. Nach der Geburt kommt es durch den Wegfall der Plazenta zu einem schnellen Abfall der Schwangerschaftshormone. Dadurch werden Wasseransammlungen, die sich während der Schwangerschaft gebildet haben, ausgeschwemmt. Besonders in den ersten Nächten nach der Geburt werden Sie viel schwitzen und einen erhöhten Harnrang verspüren. Gefühlsschwankungen sind im Wochenbett völlig normal – Sie sind durch die hormonellen Umstellungen bedingt (Baby Blues).

### Verhütung im Wochenbett

Erlaubt ist, was gefällt. Denken Sie im Wochenbett an die Verhütung. Besprechen Sie die für Sie am besten geeignete Verhütungsmethode mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrer Hebamme. Bis dahin empfehlen wir Kondome.

### Gynäkologische Untersuchung

Die erste gynäkologische Untersuchung erfolgt ca. sechs bis acht Wochen nach Ihrer Entlassung bei Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Frauenärztin. Bei Fieber, Unterleibsschmerzen, Brustrotungen, stärkeren Blutungen etc. sind diese Symptome Anlass für einen kurzfristigen Arzt- oder Hebammenbesuch.



© Kaiserswerther Diakonie / B. Engel-Albustin