

1.5. DAS FRÜHE WOCHENBETT

Das gesamte Wochenbett umfasst in der Medizin den Zeitraum nach der Geburt bis zur Rückbildung der schwangerschaftsbedingten Veränderungen bei der Mutter bezeichnet und wird Puerperium genannt.

Die ersten 7 Tage werden auch als Frühwochenbett bezeichnet (manchmal findet man auch 8-10 Tage in der Literatur - entscheidend ist eine hormonelle Umstellung, die sich etwa zu dieser Zeit im Körper abspielt). In der Literatur wird das Wochenbett per medizinischer Definition mit der Geburt der Plazenta eingeläutet. Allerdings wird die Länge unterschiedlich bewertet - wie wir bereits in Modul ein wenig gesehen haben. Manche sprechen von 40 Tagen, also 6 Wochen. Manchmal ist auch von 8 Wochen die Rede. Dabei geht es aber immer nur um die Zeit, in der ausdrücklich (Bett)Ruhe empfohlen wird - für viele Frauen bedeutet die "post partum Phase" einen viel längeren Zeitraum.

Was passiert unmittelbar nach der Geburt im Körper?

Unmittelbar nach der Geburt kommt es bei vielen Frauen zu Zittern und Schüttelfrost - etwas, das wir als Wochenbettdoulas wahrscheinlich nur sehen, wenn wir auch bei der Geburt dabei waren oder unmittelbar danach gerufen werden. Manchmal wird das Zittern auch mit einer leichten Temperaturerhöhung begleitet. Das Zittern beginnt in der Regel spätestens eine halbe Stunde post partum und dauert bis zu 1 Stunde. Manche Frauen erleben es auch schon in der letzten Phase - der Austreibungsphase der Geburt. Die Ursachen können vielschichtig sein - Erschöpfung durch extreme Anstrengung bei der Geburt, Hormonabfall, aber auch schmerzstillende und wehenfördernde Medikamente könnten die Ursache sein.

Die Rückbildung - das Zusammenziehen und Schrumpfen - der Gebärmutter beginnt unmittelbar nach der Geburt der Plazenta (jedes Mal einfach wieder ein Wunder). "Durch eine flechtartige Struktur der Muskelbänder kommt es zu einem Abknicken der uterinen Gefäße und damit zu einer Reduktion der Durchblutung. Zusätzlich sind die myometralen Zellen in der Lage, sich rasch zusammenzuziehen und so die Gesamtfläche der Wunde nach Plazentalösung zu reduzieren." (*Thieme. Das frühe Wochenbett - Physiologie und Pathologie*)

POSTPARTUM
Doula



1.5. DAS FRÜHE WOCHENBETT

Der Wochenfluss

Der Wochenfluss wird in der Medizin auch als Lochien bezeichnet.

Die bestehen anfänglich aus Blut und dezidualen Anteilen (*Dezidua bezeichnet einen Teil der Uterusschleimhaut (Endometrium, Gebärmutter), welcher den mütterlichen Anteil der Placenta bildet. Die Dezidua wird am Ende der Geburt beim Ablösen der Placenta teilweise oder ganz mit ausgestoßen*).

Der Wochenfluss verändert sich mit der Zeit - er ist in der 1. Woche meist rein blutig (*Lochia rubra*), ab der 2. Woche rötlich braun (*Lochia fusca*), ab der 3. Woche gelblich (*Lochia flava*) und in der 4. Woche gelblich weiß (*Lochia alba*).

Danach versiegen sie meist. Ein normales Volumen des Wochenflusses sind zwischen 250-500 ml. Er sollte nicht übel riechen, dies wäre ein Zeichen für eine mögliche Infektion. Früher galt der Wochenfluss als infektiös, das ist heute nicht mehr so. Besondere Hygienemaßnahmen, die sich von denen während der Regelblutung unterscheiden, sind nicht notwendig.

Bei unauffälligem Ende des Wochenflusses kann ein häusliches Bad genommen werden. Bei Wunsch ist auch Geschlechtsverkehr möglich. Einige Autoren empfehlen, Kondome zu benutzen.

QUELLE: Thieme. Das frühe Wochenbett - Physiologie und Pathologie

Der Wochenfluss kann mit Vaginal Steaming unterstützt werden. Anders als sonst - während der Regelblutung - ist es hier erlaubt während einer Blutung zu steamen, insofern dies unter sachgemäßer Anleitung passiert. Mehr dazu in später.

