

## Die Wochenbettabschlussuntersuchung

Sechs (bis spätestens acht) Wochen nach der Entbindung ist die Wochenbettabschlussuntersuchung Ihr nächster Routinetermin in unserer Praxis. Wir freuen uns sehr, wenn Sie Ihr Baby mitbringen, denn auch wir sind neugierig auf den kleinen Erdenbürger, den wir aus Ihrem Bauch schon gut kennen.

Falls wir uns seit der Geburt noch nicht gesehen haben, sind wir jetzt gespannt, von Ihnen zu hören, wie Sie Ihre Geburt erlebt haben. Da die Klinik einen **Geburtsbericht** an uns geschickt hat, können wir Ihnen eine Kopie davon zu Ihrer Information aushändigen.

In den letzten Wochen sind Sie von Ihrer Hebamme begleitet worden, die sich nicht nur um Ihr körperliches Wohlbefinden, sondern auch um die vielen Fragen in der neuen Lebenssituation gekümmert hat. Ihr Körper hat sich in dieser Zeit wieder langsam daran gewöhnt, nicht mehr schwanger zu sein. Wie lange es dauert, bis man sich wieder komplett fit fühlt, hängt von der Schwere der Geburt, den Geburtsverletzungen und von der eigenen Kondition ab, das können wenige Wochen bis hin zu mehreren Monaten sein.

Wir werden heute nachfragen, ob Sie mit dem **Stillen des Babys** gut zurechtkommen und ob es bisher Anzeichen für Milchstauungen oder Entzündungen gab. Dafür tasten wir Ihre Brust und die Achselhöhlen sorgfältig ab. Falls Sie sich primär gegen das Stillen entschieden haben oder frühzeitig abgestillt haben, prüfen wir heute nach, ob sich die Brust normal zurückgebildet hat.

Bei der gynäkologischen Untersuchung wird die **Rückbildung der Gebärmutter** überprüft, welche meistens zu diesem Zeitpunkt schon wieder Ihre Ausgangsgröße erreicht hat. Der Wochenfluss ist inzwischen wahrscheinlich beendet. Die **Rückbildung des Beckenbodens** wird noch eine Weile dauern, dafür ist die jetzt anstehende Rückbildungsgymnastik wichtig und unbedingt empfehlenswert. Im Falle eines Kaiserschnittes oder eines Dammschnittes schauen wir nach, ob die Narbe gut abgeheilt ist. Vor allem bei stillenden Frauen ist die Haut in der Scheide derzeit noch sehr dünn und empfindlich. Wir beurteilen heute die Vaginalflora und können Ihnen Ratschläge für die Pflege geben.

Wie schon während der Schwangerschaftsvorsorge wird auch heute Ihr Blutdruck gemessen, das Gewicht kontrolliert und der Urin auf Eiweiß und Zucker geprüft. Zum Ausschluss eines Eisenmangels wird Ihnen ein letztes Mal Blut abgenommen.

Für die Frauen, bei denen während ihrer Schwangerschaft einen **Gestationsdiabetes** diagnostiziert wurde, steht jetzt eine Kontrolle des Blutzuckerbelastungstests an. Dieser wird üblicherweise bei dem Arzt durchgeführt, der auch den Schwangerschaftsdiabetes betreut hat, kann aber auch beim Hausarzt oder bei uns in der Praxis erfolgen. Meistens ist der Test jetzt wieder im Normbereich. Er muss aber in den kommenden Jahrzehnten immer wieder kontrolliert werden, denn betroffene Frauen haben ein erhöhtes Risiko, an Altersdiabetes zu erkranken.

Ein weiteres wichtiges Thema ist die **Verhütung** in der nächsten Zeit, denn nach der unauffälligen Abschlussuntersuchung dürfen Sie wieder Geschlechtsverkehr haben. Die Wahl der Verhütung hängt unter anderem davon ab, wie lange Sie stillen möchten, wie lange Sie mit der nächsten Schwangerschaft warten wollen und wie sicher die Verhütung sein soll. Wir werden diese Fragen in Ruhe besprechen.

Falls nach den Einträgen in Ihrem **Impfpass** Auffrischungsimpfungen notwendig sind, die während der Schwangerschaft nicht durchgeführt werden konnten, ist jetzt der richtige Zeitpunkt dafür, diese nachzuholen. Die allermeisten Impfungen können auch bei der stillenden Mutter problemlos durchgeführt werden.

**Dr. med. Almut Danneberg**  
**MUDr. Berhane Staab-Tafessework**  
**Frauenärztinnen**

Schmittstraße 33-35  
55411 Bingen  
☎ 06721 / 15158  
📠 06721 / 16300

Wenn alles in Ordnung ist und alle Fragen geklärt sind, sehen wir uns **beim nächsten Mal wieder zur regulären Krebsvorsorge**. Dies ist nicht nur ein geeigneter Zeitpunkt für die zytologische Kontrolle des Gebärmutterhalses sondern auch für die weitere Planung der langfristigen Verhütung oder einen neuen Kinderwunsch.