



**Frausein nach  
der Geburt**



# Inhalt

- 03 Vorwort
- 04 Veränderungen des Körpers
- 05 Rückbildung der Gebärmutter
- 06 Rückbildung des Beckenbodens
- 08 Der Wochenfluss
- 09 Die Menstruation nach der Geburt
- 11 Tamponanwendung nach der Geburt
- 14 Ausfluss zwischen den Menstruationen
- 16 Intimität nach der Geburt
- 18 Verhütung nach der Geburt
- 19 Information & Service





Die Schwangerschaft und die Geburt Ihres Kindes verändern Ihr Leben! Natürlich werden Sie auch Veränderungen Ihres Körpers bemerken. Deshalb ist es wichtig, darüber richtig informiert zu sein und sich damit vertraut zu machen. Entdecken Sie sich mit Freude und Neugier neu!

Nach der Geburt können sich für Sie viele neue Fragen ergeben – Ihre Frauenärztin/Ihr Frauenarzt und Ihre Hebamme werden diese kompetent beantworten. Die vorliegende Broschüre soll Ihnen dazu bereits vorab wichtige Informationen geben. So können Sie das Frausein nach der Geburt selbstbewusst und positiv erleben.

A handwritten signature in blue ink that reads "W. Mendling". The signature is written in a cursive, flowing style.

**Prof. Dr. med. Werner Mendling**

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

## Wie verändert sich mein Körper durch Schwangerschaft und Geburt?

**In der Schwangerschaft** haben Sie gelernt, Ihren Körper besser wahrzunehmen und bewusster zu erleben, auf seine Signale und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.

**Während der Geburt** haben Sie eine körperliche Höchstleistung erbracht, ungeahnte Kräfte freigesetzt und sich geöffnet – auf emotionaler wie auf körperlicher Ebene.

**Nach der Geburt** Ihres Kindes fühlt sich Ihr Körper ganz anders an – anders als vor der Schwangerschaft, anders als in der Schwangerschaft. Im Anschluss daran folgt nochmals eine aufregende und besondere Zeit – das Wochenbett.



## Wann bilden sich die Veränderungen des Körpers wieder zurück?

**Ihr Körper** braucht Zeit, um nach der Geburt die hormonellen Umstellungen zu vollziehen. Die wesentlichen körperlichen und seelischen Rückbildungsvorgänge finden in den „Frühwochenbett“ genannten ersten sechs Wochen nach der Geburt statt. Darüber hinaus nimmt es insgesamt einige Monate in Anspruch, bis sich die körperlichen Veränderungen vollständig zurückgebildet haben. Bis Sie Ihr Gewicht wie vor der Schwangerschaft wieder erreicht haben, wird es auch noch etwas dauern.

**Die Gebärmutter** einer erwachsenen Frau wiegt im nicht-schwangeren Zustand zirka 50 bis 120 Gramm. Zum Geburtstermin erreicht sie mit Kind, Plazenta und Fruchtwasser ein Gewicht von zirka 5 bis 6 Kilogramm. Nach der Geburt bildet sie sich innerhalb weniger Tage auf Schambeinhöhe zurück und sollte nach wenigen Wochen wieder ihre ursprüngliche Größe erreicht haben. Nach einem Kaiserschnitt kann die Rückbildung der Gebärmutter länger dauern.



### Tipp

**Stillen fördert die Rückbildungsvorgänge im Wochenbett, und die Gebärmutter bildet sich schneller wieder auf ihre normale Größe zurück. Auch einfache Beckenbodenübungen unterstützen die Rückbildungsvorgänge im Wochenbett und verhelfen Frauen nach einer Geburt wieder zu einem positiven Körpergefühl. Beckenbodenübungen sind aber auch für Frauen wichtig, die sich körperlich beschwerdefrei fühlen, wie auch nach einem Kaiserschnitt – als nachhaltige Vorsorge gegen Senkungsbeschwerden und Inkontinenz.**

## Rückbildung des Beckenbodens

**Der Beckenboden** ist ein vielschichtiges Muskelgeflecht, welches das knöcherne Becken nach unten hin abschließt. Es stützt die inneren Organe und hält Harnröhre, Scheide und Enddarm in ihrer Lage. Während der Schwangerschaft musste der Beckenboden dem wachsenden Druck des kindlichen Körpers standhalten, zudem lockerten Schwangerschaftshormone das Gewebe auf.

**Bei der Geburt** wurde der Beckenboden sehr gedehnt, und eventuell ist ein Dammriss entstanden oder es wurde ein Schnitt zur Entlastung gemacht. Die Natur hat den Körper in diesem Bereich mit einer besonders hohen Heilungstendenz ausgestattet, aber es dauert dennoch einige Zeit, bis sich das Gewebe von der extremen Beanspruchung erholt.

**Nach der Geburt** braucht Ihr Körper Ruhe und Schonung, aber auch gezielte, angepasste Bewegung, um die Rückbildung der Gebärmutter zu fördern und den Beckenboden zu kräftigen. Da der Beckenboden an jeder Ihrer Bewegungen beteiligt ist, benötigt er entsprechende Kräftigungsimpulse. Mit sanften, im Liegen ausgeführten und wirbelsäulengerechten Übungen für Beine, Beckenboden, Wirbelsäule und Bauchmuskulatur können Sie schon bald nach der Geburt beginnen. Schließlich benutzen und belasten Sie diese Muskeln auch bei alltäglichen Bewegungsabläufen. Daher ist es förderlich, wenn Sie möglichst früh erlernen, wie Sie sich schonend und Beckenbodenstabilisierend bewegen.

**In den ersten Wochenbetttagen** – sei es in der Klinik oder zu Hause – können bereits erste, einfache Übungen durchgeführt werden. Hebammen und Krankengymnastinnen zeigen Ihnen z.B. die rückbildungsfördernde Bauchlage, die mehrmals am Tag, besonders nach dem Stillen, eingenommen werden kann.

**Im Spätwochenbett** sollten Sie auch an einem Rückbildungsgymnastikkurs teilnehmen. Am besten, Sie setzen sich mit einer Hebamme in Verbindung, die Rückbildungsgymnastikkurse anbietet. Dort lernen Sie u. a. auch, die Muskulatur des Beckenbodens wahrzunehmen, zu stabilisieren und in ganz alltägliche Bewegungsabläufe zu integrieren.

**Am Ende der Schwangerschaft** und nach der Geburt haben einige Frauen eine vorübergehende Harninkontinenz. Es kann vorkommen, dass Sie bei körperlicher Anstrengung ein paar Tropfen Urin verlieren, oder auch wenn Sie niesen, husten oder lachen. Sobald die Harnblase wieder in der richtigen Lage und voll funktionstüchtig ist – meist zum Ende der ersten bis zweiten Wochenbettwoche – sollte sich diese Blasenschwäche wieder legen. Falls sich eine leichte Harninkontinenz länger halten sollte, sprechen Sie Ihre Hebamme oder Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt darauf an.



## Was ist der Wochenfluss?

**Durch Ablösung der Plazenta** bei der Geburt ist in der Gebärmutter eine Wunde entstanden. Diese sondert während des Heilungsprozesses, der etwa 4 bis 6 Wochen dauert, ein Wundsekret ab, den sogenannten Wochenfluss. Während dieser Zeit ist Intimhygiene besonders wichtig. Übertriebene Hygiene ist jedoch zu vermeiden. Es reicht völlig, den Intimbereich mit klarem Wasser und eventuell mit einer pH-neutralen Seife zu waschen.

**Der Wochenfluss verändert sich** im Laufe der Zeit hinsichtlich seiner Farbe, Menge und Beschaffenheit. In den ersten Tagen nach der Geburt ist er blutig und stärker als eine normale Regel – auch die Konsistenz ist anders. Es empfiehlt sich, in dieser Zeit saugfähige Vlieseinlagen zu verwenden. Danach wird der Wochenfluss bräunlich-gelb und zuletzt weiß.

**Gegen Ende des Wochenflusses** sind Slipeinlagen ein ausreichender Schutz. Hier empfiehlt sich vor allem eine Slipeinlage mit extra Schutz, die auch Geruch kontrolliert, wie z. B. CAREFREE® *plus large*, eine etwas größere Slipeinlage mit Wäscheschutzfolie, oder CAREFREE® *plus long*, eine extra lange Slipeinlage. Beide Produkte kontrollieren Geruch bis zu 12 Stunden.



### Tipp

**CAREFREE® *plus large* und CAREFREE® *plus long* sind länger als normale Slipeinlagen und haben eine spezielle Technologie, die hilft, Geruch zu vermeiden.**





## Wann setzt die Menstruation nach der Geburt wieder ein?

**Der Menstruationszyklus** wird durch den Eintritt der Schwangerschaft und die nachfolgende Stillzeit vorübergehend unterbrochen. Das Wiedereinsetzen der Menstruation ist normalerweise davon abhängig, ob und wie intensiv Sie stillen. Wenn die Stillabstände durch Zufüttern des Säuglings länger werden, kann es sein, dass sich die Menstruationsblutungen wieder einstellen. Bei manchen Frauen ist dies aber auch erst einige Wochen nach dem vollständigen Abstillen der Fall.

**Bei Frauen, die nicht stillen**, dauert es nach der Geburt zirka 6 bis 8 Wochen, bis sich die hormonellen Umstellungen vollzogen haben und die Menstruation wieder einsetzt.



### Info

**Stillen ist kein ausreichender Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft!**



## Wie verändert sich die Menstruation nach der Geburt?

Mit dem Einsetzen der Menstruation nach der Geburt stellen manche Frauen fest, dass ihre Blutung stärker geworden ist und auch etwas länger dauert. Frauen, die bis kurz vor der Schwangerschaft die Pille verwendet haben und nach der Geburt eine andere, hormonfreie Verhütungsmethode anwenden, empfinden diese Veränderungen möglicherweise noch stärker.



### Info

Durch die Veränderung der Menstruation nach der Geburt kann es sein, dass Sie Tampons oder Binden mit einer größeren Saugstärke benötigen. Im Allgemeinen sollte der Tampon mit der geringsten Saugstärke verwendet werden, der für die Stärke Ihrer Menstruationsblutung ausreichend ist.



## Ab wann kann ich nach der Geburt wieder Tampons verwenden?

**In der ersten Zeit** nach der Geburt können Sie das Gefühl haben, in der Genitalregion besonders empfindlich zu sein. Aus diesem Grund, und auch weil bei Verwendung von Vorlagen Farbe, Geruch und Beschaffenheit des Wochenflusses besser kontrolliert werden können, wird an den ersten Tagen nach der Geburt meist zunächst die Verwendung von Vlieseinlagen empfohlen. Auf einen regelmäßigen Wechsel der Vorlagen ist zu achten. Gegen Ende des Wochenflusses sind Slipeinlagen normalerweise ausreichend.

**Die Wundheilung** nach einer Geburt verläuft individuell unterschiedlich. Nach dem Ende des Wochenflusses und bei Beschwerdefreiheit im Scheideneingang können Tampons mit Wiedereinsetzen der Regel normalerweise ohne Probleme verwendet werden. Bei Fragen oder Unsicherheiten sprechen Sie Ihre Hebamme oder Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt bei der Abschlussuntersuchung darauf an.



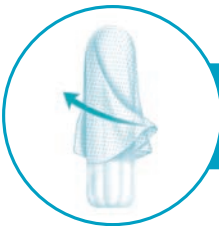
## Was ist zu beachten, wenn nach der Geburt erstmals wieder ein Tampon verwendet wird?

**Nach der Geburt** kann es spürbar werden, dass sich der Verlauf der Scheide leicht verändert hat, sodass das Einführen von Tampons neu ausprobiert werden muss. Mit etwas Fingerspitzengefühl finden Sie schnell heraus, wie sich der Tampon jetzt am leichtesten einführen lässt.

**Besonders sanft** einzuführen und zu entfernen sind die Tampons der o.b.® ProComfort® Serie. Sie bieten zuverlässigen Schutz und dank der verbesserten SilkTouch® Oberfläche mit der Smooth Technologie ist die Oberfläche noch glatter.

**o.b.® Flexia® Tag+Nacht Tampons** mit weichen und flexiblen SilkTouch® Schutzflügeln passen sich besonders gut der individuellen Form der Scheide an. So helfen sie, Flüssigkeit aufzufangen, die bei herkömmlichen Tampons vorbeilaufen kann. Die aufgefangene Flüssigkeit wird von den Flügeln wirksam ins Tamponinnere geleitet, wo sie von den saugfähigen Fasern des Tampons sicher aufgenommen wird.

Übrigens: Sie können Tampons auch nachts verwenden. o.b.® Flexia® Tag+Nacht Tampons schützen speziell gegen Vorbeilaufen und Verrutschen. Wechseln Sie den Tampon einfach, bevor Sie zu Bett gehen und am Morgen direkt nach dem Aufwachen.



Entfaltet sich sanft und passt sich dem Körper an.

Hilft, Flüssigkeit aufzufangen, die bei herkömmlichen Tampons vorbeilaufen kann.



**Die Regelblutung** ist nach der Geburt oft stärker, sodass möglicherweise ein Tampon mit einem größeren Aufnahmevermögen benötigt wird. Sollten Sie z. B. bisher o.b.® Normal benutzt haben, kann jetzt o.b.® Super oder o.b.® Super Plus/Super+ Comfort für Sie richtig sein. Es sollte dabei stets die für die jeweiligen Bedürfnisse kleinste Tamponsaugstärke gewählt werden.

	o.b.® Original	o.b.® ProComfort®	o.b.® Flexia® Tag+Nacht
<b>Aufnahmefähigkeit</b>	Bewährter, zuverlässiger Schutz	Einfaches Einführen und zuverlässiger Schutz	Schutz gegen Vorbeilaufen
<b>Mini</b> Für Anfängerinnen & sehr leichte Tage		◆◆	
<b>Leichte Tage</b> Für leichte bis mittlere Tage		◆◆◆	
<b>Normal</b> Für mittlere bis stärkere Tage	◆◆◆◆	◆◆◆◆*	◆◆◆◆
<b>Super</b> Für starke Tage	◆◆◆◆◆	◆◆◆◆◆*	◆◆◆◆◆
<b>Super+ Comfort</b> Für sehr starke Tage <b>Super Plus</b>	◆◆◆◆◆◆	◆◆◆◆◆◆	◆◆◆◆◆◆

\*auch mit Applikator erhältlich

Nicht alle aufgezählten Artikel sind in allen Ländern verfügbar.

Beobachten Sie den Verlauf der Menstruation. Wenn die Blutung nachlässt, meist am dritten Tag, genügt ein Tampon mit einer geringeren Saugstärke. Mit o.b.® sind Sie übrigens auch in der Nacht zuverlässig geschützt.



Bitte beachten Sie weitere Informationen auf der Verpackung sowie der beiliegenden Gebrauchsanweisung.

## Weitere Infos zum Thema















o.b.® Infoline:  
00800 555 22 000  
D, A, CH (kostenfrei)

## Ist es normal, zwischen den Menstruationen Ausfluss zu haben?

**Zwischen den Menstruationen** bemerken viele Frauen unterschiedlich starke Absonderungen. Auch im Verlauf des Zyklus verändert sich der Ausfluss abhängig von den natürlichen hormonellen Veränderungen. So kann der Ausfluss zum Zeitpunkt des Eisprungs beispielsweise stärker und in seiner Beschaffenheit verändert sein. Sollten Sie verstärkten Ausfluss, verbunden mit einem unangenehmen Geruch, einer veränderten Farbe sowie Jucken und Brennen, verspüren, ist es empfehlenswert, eine Frauenärztin/einen Frauenarzt aufzusuchen.

**Im feuchtwarmen Milieu** des Schambereichs können sich Keime besonders gut vermehren. Deshalb sollte der Schambereich immer möglichst sauber und trocken gehalten werden. Dazu genügt eine tägliche Reinigung mit Wasser und eventuell einer pH-neutralen Seife. Auch die Verwendung von Slipeinlagen kann dabei sehr hilfreich sein.

**CAREFREE® bietet Ihnen** eine große Auswahl an luftdurchlässigen Slipeinlagen für die tägliche Verwendung und Slipeinlagen mit extra Schutz wie CAREFREE® *plus large* oder CAREFREE® *plus long*.

CAREFREE®	luft-durchlässig	Wäsche-schutzfolie	mit atmungsaktiver Folie
 FlexiComfort			
 flexiform			
 with cotton extract			
 aloe			
 original			
 <i>plus large</i>			
 <i>plus long</i>			

CAREFREE® Slipeinlagen sind teilweise auch mit Frischduft erhältlich.  
Nicht alle aufgezählten Artikel sind in allen Ländern verfügbar.



## Tipp

Slipelinagen schützen nicht nur Ihre Wäsche, sondern helfen Ihnen auch, sich täglich frisch zu fühlen. Luftdurchlässige Slipelinagen wie CAREFREE® with cotton extract oder CAREFREE® FLEXIFORM™ sind für die Tage zwischen den Menstruationen besonders geeignet.



## Weitere Infos zum Thema

CAREFREE® Infoline:  
00800 555 22 000  
D, A, CH (kostenfrei)

## Intimität nach der Geburt

**Körperliche Liebe** ist wohl der intimste Ausdruck von Nähe und Partnerschaft. In der ersten Zeit nach der Geburt können viele Frauen jedoch die Zweisamkeit nicht richtig genießen. Die neue Aufgabe beansprucht die volle Aufmerksamkeit der jungen Mutter, hinzu kommen oft Schlafmangel und die körperlichen Veränderungen des Frühwochenbetts. Wichtig ist es, als Paar offen darüber zu sprechen und verständnisvoll miteinander umzugehen. Wann der richtige Zeitpunkt ist, dem Partner wieder körperlich näherzukommen, können Sie selber am besten einschätzen. Vertrauen Sie Ihrem Gefühl und sprechen Sie bei Fragen oder Unsicherheiten Ihre Hebamme oder Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt an.

**Die Veränderungen**, die der weibliche Körper aufgrund der Geburt und in der Zeit danach durchmacht, spielen dabei ebenfalls eine wichtige Rolle, denn nach der Geburt müssen zunächst die Geburtswunden verheilen. Hinzu kommt, dass die Scheide auch in der Zeit danach meist noch ziemlich empfindlich ist. Durch die Hormonumstellungen während der Wochenbett- und Stillzeit ist die natürliche Scheidenfeuchtigkeit, selbst bei sexueller Erregung, bei den meisten Frauen reduziert, sodass sie den Geschlechtsverkehr nicht unbeschwert genießen können. Das Gefühl der Scheidentrockenheit muss aber kein Grund dafür sein, auf das intime Zusammensein zu verzichten, wenn man es möchte. Gleitgele sind z.B. in diesem Fall einfach anzuwendende Mittel, um den zusätzlichen Bedarf an Scheidenfeuchtigkeit schnell auszugleichen. Sie werden vor bzw. während des Intimverkehrs verwendet und gleichen so die unzureichenden Gleiteigenschaften im Genitalbereich aus.



### Info

**Bitte beachten Sie, dass Gleitgele nicht vor einer Schwangerschaft schützen. Wenn Sie ein Kondom benutzen, sollten Sie darauf achten, dass das gewählte Gleitgel in Kombination mit Kondomen sicher verwendet werden kann.**





## Verhütung nach der Geburt

**Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit** setzen automatisch einen Schlusstrich unter jahrelange Verhütungsgewohnheiten. Daher ist es wichtig, sich bereits im Wochenbett mit dem Thema Verhütung neu auseinanderzusetzen.

**Die Palette** der effektiven Verhütungsmethoden ist mittlerweile größer denn je – und da ist beinahe für jeden Lebensstil das Passende dabei. Gemeinsam mit Ihrem Partner oder eventuell Ihrer Hebamme und Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt sollten Sie rechtzeitig eine Entscheidung im Hinblick auf die künftig zu verwendende Verhütungsmethode treffen. Nachfolgend finden Sie eine Auswahl einiger gängiger Methoden.

### Mögliche Verhütungsmethoden in der Stillzeit

Stillen alleine bietet keinen ausreichenden Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft.

**Bei der Wahl** einer geeigneten Verhütungsmethode in der Stillzeit sollten einerseits die Sicherheit und Ihre Zufriedenheit, andererseits das Wohl des Kindes im Vordergrund stehen. Mögliche Verhütungsmethoden in der Stillzeit sind u. a.: Kondom, östrogenfreie Pille und in der späteren Stillzeit, wenn die Rückbildung der Gebärmutter erfolgt ist, auch die hormonfreie Spirale.

**Nach der Stillzeit** können auch wieder alle übrigen Verhütungsmethoden wie z.B. natürliche Verhütung, Hormonpflaster, Vaginalring, 3-Monats-Spritze, Hormonspirale oder Pille verwendet werden. Ihre Frauenärztin/Ihr Frauenarzt wird Sie gerne genau über diese und weitere Verhütungsmethoden informieren.

# Information & Service

## Infoline D, A, CH

00800 555 22 000 (kostenfrei)

## Deutschland

© Johnson & Johnson GmbH

Postfach 21 05 07, 41431 Neuss

Internet: [www.carefree.de](http://www.carefree.de) / [www.ob.de](http://www.ob.de)

## Österreich

Internet: [www.carefree.at](http://www.carefree.at) / [www.ob-online.at](http://www.ob-online.at)

## Schweiz

Internet: [www.carefree.ch](http://www.carefree.ch) / [www.ob-tampons.ch](http://www.ob-tampons.ch)

5. Auflage 2015



ob.

*Carefree*<sup>®</sup>