

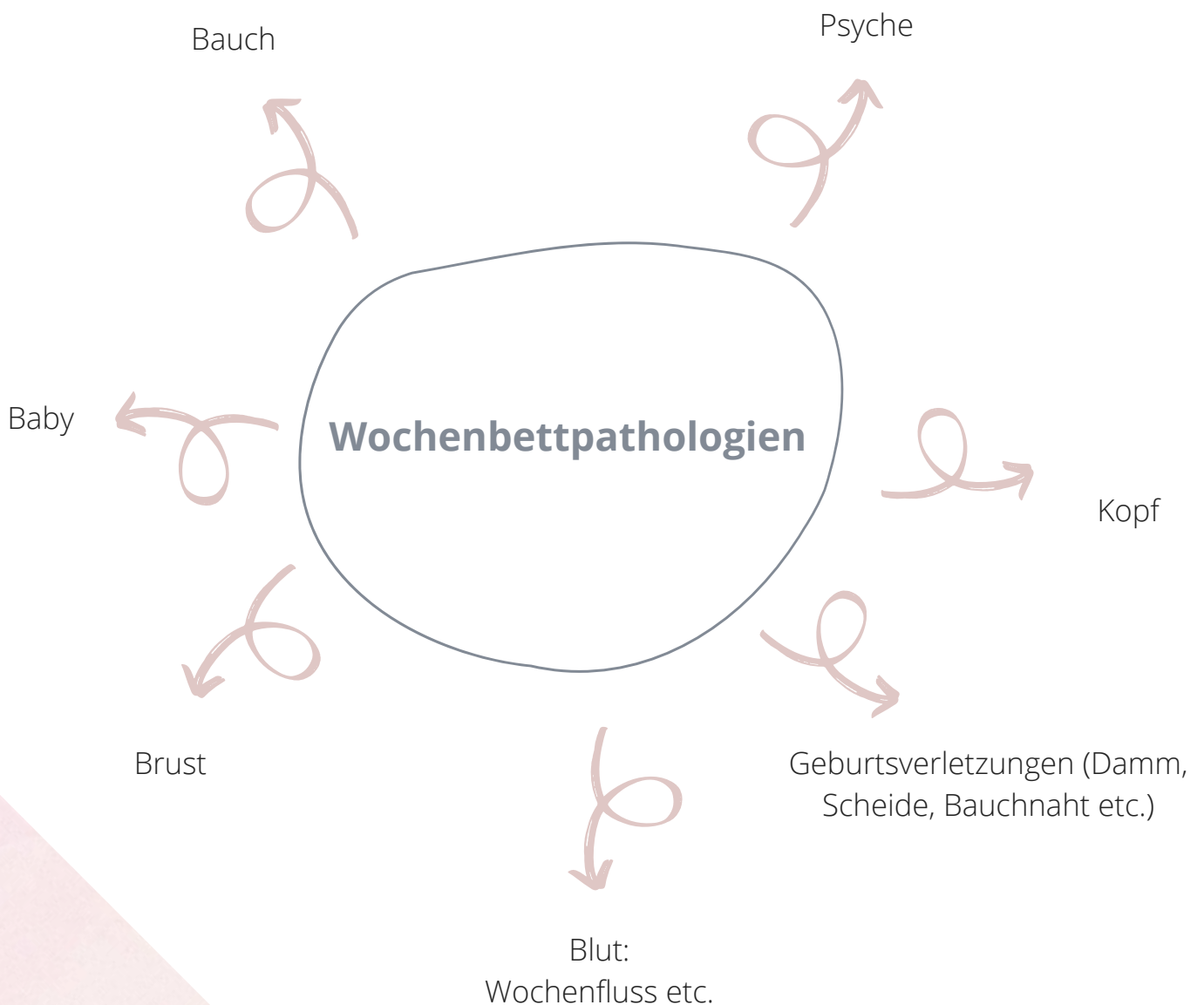
---

# EINFÜHRUNG

Auch wenn wir als Mütterpflegerin KEINE DIAGNOSEN stellen, ist es wichtig, die wichtigsten Krankheitsbilder zu erkennen, bei denen eine Frau schnellstmöglich an einen Spezialisten weitergeleitet werden kann. So kann man durch frühzeitige Intervention einen Klinikaufenthalt verhindern.

Wenn ihr bei einer Frau im Wochenbett Symptome wahrnehmt, die euch verunsichern, wendet euch bitte an die Hebamme, die die Frau betreut oder an einen Arzt / die Ärztin (zusammen mit der Frau, nicht ohne Erlaubnis der Frau).

## ÜBERSICHT



# Leitfaden für nicht medizinische Personen: Umgang mit Wochenbettpsychose

Eine Wochenbettpsychose ist eine schwere psychische Erkrankung, die nach der Geburt auftreten kann. Sie erfordert sofortige medizinische Hilfe. Hier sind die Schritte, die Du unternehmen solltest, wenn Du den Verdacht hast, dass eine Frau im Wochenbett eine Psychose erleidet.

## Achte auf die folgenden Anzeichen:

- **Extreme Verwirrung oder Desorientierung**
- **Halluzinationen oder Wahnvorstellungen**
- **Drastische Stimmungsschwankungen**
- **Übermäßige Angst oder Paranoia**
- **Ungewöhnliches Verhalten oder Sprechen**
- **Schlaflosigkeit oder Erregung**

## Sofortmaßnahmen

1. **Ruhig bleiben:** Bewahre Ruhe und handle überlegt.
2. **Sicherheit gewährleisten: Sorge dafür, dass die Frau und ihr Baby in einer sicheren Umgebung sind. Entferne potenziell gefährliche Gegenstände aus der Nähe.**
3. **Unterstützung rufen:** Hole sofort Hilfe von einer anderen Person, um die Frau und das Baby zu betreuen, während Du weitere Schritte unternimmst.

## + sofort medizinische Hilfe holen

1. **Notruf absetzen: Wähle die Notrufnummer 112 und schildere die Situation detailliert. Gib an, dass es sich um eine mögliche Wochenbettpsychose handelt.**
2. **Arzt kontaktieren: Informiere den Hausarzt oder Frauenarzt der Frau über die Situation, damit sie umgehend weitere Schritte einleiten können.**

## Unterstützung der Betroffenen

1. **Beruhigen:** Sprich ruhig und einfühlsam mit der Frau. Vermeide es, ihre Wahrnehmungen zu negieren oder zu korrigieren, da dies zu weiterer Verwirrung führen kann.
2. **Anwesend bleiben:** Bleibe bei der Frau, bis professionelle Hilfe eintrifft. Lasse sie nicht allein.

## **Wichtige Hinweise**

- **Nicht konfrontieren:** Diskutiere nicht über ihre Halluzinationen oder Wahnvorstellungen. Höre zu und zeige Verständnis, ohne ihre Wahrnehmungen zu verstärken.
- **Geduldig sein:** Wochenbettpsychosen sind ernst, aber behandelbar. Geduld und Verständnis sind in dieser Situation entscheidend.

## **Nach der Notfallmaßnahme**

- **Professionelle Unterstützung:** Stelle sicher, dass die Frau nach der akuten Phase professionelle psychologische und psychiatrische Unterstützung erhält.
- **Unterstützung im Alltag:** Hilf der betroffenen Frau und ihrer Familie, eine Struktur im Alltag zu finden und zusätzliche Unterstützung zu organisieren.

# Leitfaden für nicht-medizinische Personen: Umgang mit schwerer Wochenbettdepression bei einer Frau im Wochenbett

Wochenbettdepressionen können nach der Geburt auftreten und erfordern besondere Aufmerksamkeit. Als nicht-medizinische Person kannst Du dennoch unterstützend eingreifen und helfen, die notwendige professionelle Hilfe zu organisieren. Dieser Leitfaden gibt Dir praktische Schritte an die Hand, um in einer solchen Situation richtig zu handeln.

## Anzeichen einer schweren Wochenbettdepression

- **Anhaltende Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit**
- **Verlust des Interesses an Aktivitäten, die früher Freude bereitet haben**
- **Übermäßige Müdigkeit oder Energiemangel**
- **Schwierigkeiten, eine Bindung zum Neugeborenen aufzubauen**
- **Schlafstörungen, auch wenn das Baby schläft**
- **Appetitverlust oder übermäßiges Essen**
- **Starke Angst oder Panikattacken**
- **Gedanken an Selbstverletzung oder Suizid**

## Sofortige Maßnahmen (bei Gefährdung akut: 112 wählen!)\*

1. Ruhig bleiben: Bewahre Ruhe und sei einfühlsam. Deine Gelassenheit kann der betroffenen Frau helfen, sich sicherer zu fühlen.
2. Zuhören: Höre ihr aufmerksam zu und zeige Verständnis. Vermeide es, ihre Gefühle herunterzuspielen oder zu urteilen.
3. Unterstützung anbieten: Frage sie, wie Du ihr konkret helfen kannst, und biete praktische Unterstützung im Alltag an.

## Professionelle Hilfe organisieren

1. Hausarzt oder Gynäkologe: Ermutige sie, sofort einen Termin bei ihrem Hausarzt oder Gynäkologen zu vereinbaren. Biete an, sie zum Termin zu begleiten.
2. Hebamme: Kontaktiere ihre Hebamme, die ebenfalls eine wichtige Anlaufstelle ist und weiterhelfen kann.
3. Psychologe oder Psychiater: Falls bereits bekannt, kontaktiere ihren Psychologen oder Psychiater. Wenn nicht, hilf ihr, einen Termin bei einem Facharzt für Psychiatrie oder einem Psychotherapeuten zu vereinbaren.

## \*Notfallmaßnahmen

- **Akute Suizidgefahr:** Wenn sie über Suizid nachdenkt oder konkrete Pläne äußert, rufe sofort den Notruf (112) an oder bringe sie zur nächsten Notaufnahme.
- **Krisendienste:** In vielen Regionen gibt es Krisendienste oder Notfallambulanzen für psychische Krisen. Informiere Dich über lokale Angebote und kontaktiere sie bei akuter Krise.

## Unterstützung durch das Umfeld

1. Familie und Freunde: Informiere enge Familienmitglieder oder Freunde, damit sie ein unterstützendes Netzwerk aufbauen können.
2. Selbsthilfegruppen: Suche nach lokalen oder online Selbsthilfegruppen für Wochenbettdepressionen, die zusätzliche Unterstützung bieten können.

## Langfristige Unterstützung

- **Kontinuierliche Begleitung:** Bleibe in Kontakt und unterstütze sie kontinuierlich im Alltag.
- **Ermutigung zur Selbstfürsorge:** Fördere gesunde Gewohnheiten wie ausgewogene Ernährung, ausreichenden Schlaf und regelmäßige Bewegung.

Deine Unterstützung kann einen großen Unterschied machen. Sei aufmerksam, verständnisvoll und aktiv bei der Organisation professioneller Hilfe. Damit trägst Du entscheidend zur Genesung der betroffenen Frau bei.

# Leitfaden für nicht medizinische Personen: Maßnahmen bei Atonie im Wochenbett

Eine Atonie, auch als Uterusatonie bekannt, ist eine ernsthafte Komplikation nach der Geburt, bei der sich die Gebärmutter nicht richtig zusammenzieht und starke Blutungen verursacht. Dies kann lebensbedrohlich sein und erfordert sofortiges Handeln. Als nicht medizinische Person solltest Du die folgenden Schritte unternehmen, um die betroffene Frau zu unterstützen, bis professionelle Hilfe eintrifft.

## Anzeichen einer Atonie

- **Starke und anhaltende Blutungen**
- **Schwäche, Schwindel oder Ohnmacht der Frau**
- **Blasser Teint und kalte, feuchte Haut**
- **Schneller Herzschlag und flache Atmung**

Als auffällig bzw. abklärungsbedürftig gilt typischerweise:

- eine große Binde innerhalb von weniger als 1 Stunde komplett durchblutet
- das passiert mehr als einmal hintereinander
- große Blutkoagel (größer als etwa ein Hühnerei)
- Blutung wird wieder stärker statt schwächer

## Sofortmaßnahmen bei Verdacht auf Atonie

### 1. Ruhe bewahren und schnelle Hilfe holen

- Rufe sofort den **Notruf (112)** an und schildere die Situation so genau wie möglich.
- Informiere den Rettungsdienst über **postpartale Blutungen und die Symptome der Frau.**

### 2. Blutungen kontrollieren

- Lege die Frau auf den Rücken und erhöhe ihre Beine, um den Blutfluss zum Herzen zu verbessern.
- Übe vorsichtigen Druck auf den unteren Bauch der Frau aus, um die Gebärmutter zu stimulieren. Dies kann helfen, die Blutung zu verringern. Massiere sanft aber fest in kreisenden Bewegungen.

Verwende saubere Handtücher oder Tücher, um den Blutfluss aufzufangen. Wechsele sie regelmäßig und achte auf die Menge des verlorenen Blutes, um dies den Rettungskräften mitzuteilen.

### 3. Decke die Frau zu, um sie warm zu halten

### 4. Flüssigkeitszufuhr sicherstellen

- Wenn die Frau bei Bewusstsein ist und schlucken kann, gib ihr kleine Schlucke Wasser zu trinken, um einer Dehydrierung vorzubeugen.
- Vermeide feste Nahrung oder große Mengen Flüssigkeit, um das Risiko des Erbrechens zu minimieren.

### 5. Beistand leisten und beruhigen

- Sprich beruhigend mit der Frau und versichere ihr, dass Hilfe unterwegs ist.
- Halte ihre Hand und bleibe bei ihr, um sie emotional zu unterstützen.

## Nach Eintreffen der Rettungskräfte

- Übergebe alle wichtigen Informationen zu den Symptomen und Maßnahmen, die Du ergriffen hast.
- Zeige den Rettungskräften die Menge des verlorenen Blutes und beschreibe, wie sich der Zustand der Frau verändert hat.
- Folge den Anweisungen der medizinischen Fachkräfte und bleibe in der Nähe, um weiter zu unterstützen, falls erforderlich.

## Prävention und Vorbereitung

- Halte wichtige Notrufnummern und Informationen über den Gesundheitszustand der Frau bereit.
- **Stelle sicher, dass Du die Grundprinzipien der Ersten Hilfe kennst und im Notfall anwenden kannst.**

**Bleibe ruhig und folge den oben genannten Schritten, um bestmöglich zu helfen.**

---

# DIE BLASE

Im Wochenbett kommt es einerseits zu einer erhöhten Urinausscheidung. Gleichzeitig können geburtsbedingte Verletzungen die Urinausscheidung postpartal empfindlich stören. Ein Harnstau führt nicht selten zu Infektionen der aufsteigenden Harnwege.

In manchen Fällen kann ein totaler Harnverhalt nur durch Einmalkatheterismus (macht die Hebamme zum Beispiel) behoben werden.

Bei Symptomen sofort med. Personal hinzuziehen, ein Blick auf folgende Aspekte hilft zum Erkennen:

- Schmerzen beim Wasserlassen
- Druckgefühl?
- Fieber
- KEINE AUSSCHIEDUNG über mehrere Tage
- Brennen

---

# WUNDHEILUNG DER GEBURTSVERLETZUNG /KAISERSCHNITTNARBE

## **Eine Wundinfektion nach Kaiserschnitt:**

Die Hauptrisiken einer Wundinfektion sind mangelnde operative Sorgfalt, niedriger sozioökonomischer Status, vorzeitiger Blasensprung, protrahierter Geburtsverlauf, bestehende Infektionen, Erkrankungen insulinpflichtiger Diabetes mellitus etc...

IN DER LITERATUR. Das wahre Leben zeigt: es kann JEDE treffen.

Hygiene ist ein Thema aber nicht zwingend der Grund!!!

## **Dammriss / Dammschnitt:**

Das Nahtmaterial löst sich im Lauf der Wochenbettzeit von selbst auf, es müssen keine Nähte gezogen werden.

**In den ersten 10 Tagen KEIN REGENERATIONSSPRAY!**

# Leitfaden für nicht medizinische Personen: Maßnahmen bei Thrombose im Wochenbett

Eine Thrombose ist eine ernsthafte medizinische Situation, die sofortiges Handeln erfordert. Dieser Leitfaden soll Dir, als nicht medizinische Person, eine Orientierung geben, was zu tun ist, wenn Du den Verdacht hast, dass eine Frau im Wochenbett eine Thrombose erleidet.

## Anzeichen einer Thrombose

**Achte auf folgende Symptome:**

- **Schwellung, besonders in einem Bein**
- **Schmerzen oder Empfindlichkeit, oft beginnend in der Wade**
- **Rötung oder Verfärbung der Haut**
- **Wärmegefühl im betroffenen Bereich**
- **In schweren Fällen: Atemnot, Brustschmerzen, schneller Herzschlag (Anzeichen einer Lungenembolie)**

## Sofortige Maßnahmen

1. Ruhe bewahren und handeln: Versuche, ruhig zu bleiben und die betroffene Person zu beruhigen.
2. Beine ruhigstellen: Lasse die betroffene Person das betroffene Bein ruhigstellen und vermeiden, dass sie sich bewegt. Bewegungen könnten das Risiko erhöhen, dass sich ein Blutgerinnsel löst und zu einer Lungenembolie führt.
- 3. Notruf absetzen: Rufe umgehend den Notarzt (in Deutschland die 112) und schildere die Symptome. Mache deutlich, dass der Verdacht auf eine Thrombose besteht.**
4. Lagerung der Beine: Falls möglich, lagere das betroffene Bein leicht erhöht, um den Blutfluss zu unterstützen.

## **Wichtige Informationen für den Notruf**

- Beschreibe die Symptome genau.
- Gib an, dass die betroffene Person kürzlich entbunden hat und sich im Wochenbett befindet.
- Nenne den genauen Standort und eventuell Hinweise zur Erreichbarkeit.

## **Bis der Notarzt eintrifft**

- Enger Kontakt: Bleibe bei der betroffenen Person und halte engen Kontakt. Tröste und beruhige sie.
- Vitalfunktionen beobachten: Achte auf Veränderungen im Bewusstsein, der Atmung und des Pulses. Sollte sich der Zustand verschlechtern (z.B. bei Atemnot oder Bewusstlosigkeit), informiere sofort den Notarzt.

## Nach der medizinischen Erstversorgung

- Begleitung ins Krankenhaus: Wenn möglich, begleite die betroffene Person ins Krankenhaus oder stelle sicher, dass jemand bei ihr ist. Oder: Das Kind / die Kinder betreuen..
- Informationen bereithalten: Halte alle relevanten Informationen bereit, wie z.B. medizinische Vorgeschichte, Geburtsdatum des Kindes und bisherige gesundheitliche Probleme.

## Vorbeugung und Aufklärung

- Aufklärung der Betroffenen: Informiere die Mutter im Vorfeld über die Risiken einer Thrombose im Wochenbett und die Symptome, auf die sie achten sollte.
- Bewegung fördern: Ermutige die Mutter, sich gemäß den Empfehlungen des Arztes zu bewegen, um die Durchblutung zu fördern, sofern keine medizinischen Einschränkungen vorliegen.
- Hydratation sicherstellen: Achte darauf, dass die Mutter ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, um die Blutzirkulation zu unterstützen.

Schlussbemerkung

**Als nicht medizinische Person kannst Du bei Verdacht auf eine Thrombose im Wochenbett eine wichtige Rolle spielen, indem Du die richtigen Schritte unternimmst, um schnelle medizinische Hilfe zu gewährleisten. Deine Aufmerksamkeit und Dein Handeln können entscheidend sein, um schwerwiegende Komplikationen zu verhindern.**

## Leitfaden für nicht medizinische Personen: Maßnahmen bei Atemnot beim Kind im Wochenbett

### Symptome:

- Schnelles, flaches Atmen
- Blau- oder Graufärbung der Haut (Zyanose)
- Nasenflügeln
- Einziehen der Brustkorbhaut beim Atmen

### Vorgehen:

1. **Ruhe bewahren** und sofort die **Rettungsdienste (Notruf 112) alarmieren**. Info Säugling ist wichtig!
2. Baby in eine **aufrechte Position** bringen, um die Atmung zu erleichtern.
3. Kleidung lockern, um die Atmung zu erleichtern.
4. Atemwege freimachen, wenn das Baby etwas verschluckt hat.
5. **Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) starten, falls das Baby nicht atmet.**

## Leitfaden für nicht medizinische Personen: Maßnahmen bei Fieber beim Kind im Wochenbett

### Symptome:

- Fieber (über 38°C)
- Unruhe oder Apathie
- Trinkschwäche
- Rötung der Haut

### Vorgehen:

1. Fieber messen (rektal ist am genauesten).
2. Kleidung reduzieren und das Baby in einem kühlen Raum halten.
3. Stillen oder Flüssigkeit geben, um Dehydrierung zu vermeiden.
4. Nach 30 Minuten erneut messen. 2 mal. Außer: sehr hohes Fieber (über 39,5°C, dann sofort Arzt)
4. Arzt kontaktieren, wenn das Fieber anhält oder andere Symptome auftreten.

## Leitfaden für nicht medizinische Personen: Maßnahmen bei Gelbsucht (Ikterus) beim Kind im Wochenbett

### Symptome:

- Gelbfärbung der Haut und Augen
- Müdigkeit
- Trinkschwäche

### Vorgehen:

1. Hebamme informieren, und um Einschätzung bitten.
2. **Regelmäßiges Stillen, um die Bilirubin-Ausscheidung zu fördern.**

**Wenn keine Hebamme in der Betreuung ist, sofort bei Verdacht auf Gelbsucht zum Arzt!!! Bestenfalls am selben Tag, das kann auch am Wochenende eine Klinik sein. Denn es zählt jeder Tag, damit es nicht zu einem Kernikterus kommt.**

## Leitfaden für nicht medizinische Personen: Maßnahmen bei Dehydration beim Kind im Wochenbett

### Symptome:

- **Eingesunkene Fontanelle** (weiche Stelle auf dem Kopf)
- Trockene Schleimhäute (z.B. Mund)
- **Wenig oder kein Urin**
- Unruhe oder Apathie

### Vorgehen:

1. Häufiges Stillen oder Füttern, um Flüssigkeit zuzuführen und auf jeden Fall:
2. **Hebamme / Arzt kontaktieren**
3. KEIN WASSER PUR GEBEN, das dürfen nur medizinische Fachleute, da man die Nieren stark schädigen kann und ggf. die Ärzte eine Medikamentenentgleisung haben (Med. wirken nicht mehr oder falsch)

---

## Leitfaden für nicht medizinische Personen: Maßnahmen bei SIDS / Vorbeugung

### Präventionsmaßnahmen:

- Baby auf dem Rücken schlafen lassen.
- Rauchen vermeiden in der Umgebung des Babys.
- Feste Matratze im Babybett verwenden, keine Kissen oder Decken.
- Raumtemperatur nicht zu hoch halten.

### Vorgehen bei Verdacht auf SIDS:

1. Rettungsdienste alarmieren (Notruf 112) und Anweisungen folgen.
2. Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) starten, falls das Baby nicht atmet oder keinen Puls hat.

---

## Leitfaden für nicht medizinische Personen: Maßnahmen bei Hypothermie beim Säugling

### Symptome:

- Kühle Haut
- Blässe
- Zittern
- Apathie oder Unruhe

### Vorgehen:

1. Temperatur messen! Baby wärmen durch Haut-zu-Haut-Kontakt (Känguru-Methode) und zusätzliche Kleidung oder Decken.
2. ggf. Raumtemperatur erhöhen, um das Baby warm zu halten.
3. Arzt kontaktieren, wenn die Temperatur nicht innerhalb KÜRZESTER Zeit steigt oder das Baby weiterhin Symptome zeigt.

# Leitfaden für nicht medizinische Personen: Maßnahmen bei oberflächigen Infektionen (Haut, Nabel) beim Kind im Wochenbett

## Symptome:

- Rötung, Schwellung oder Eiterung um den Nabel
- Hautausschläge, Pusteln oder Bläschen
- Fieber

## Vorgehen:

1. Hände gründlich waschen vor und nach jedem Kontakt mit dem Baby.
  2. Infizierte Stellen reinigen und trocken halten.
  3. Arzt oder Hebamme kontaktieren
  4. Antiseptische Lösungen oder Salben (nach ärztlicher Anweisung) anwenden, die Eltern dabei begleiten und unterstützen
-