

# Informationen für Patientinnen mit vorzeitiger Wehentätigkeit

Liebe Patientin,

vielen Dank für Ihr Vertrauen in unsere Klinik.

Anbei erhalten Sie einige Verhaltensempfehlungen, die Sie bitte beachten sollten:

## 1. Hygiene

- a) Duschen Sie nur bei Bedarf (bitte nicht zu heiß).
- b) Beim Toilettengang bitte von vorne nach hinten abwischen, um eine Keimverschleppung zu vermeiden.
- c) Bitte auf eine gute Zahnhygiene achten, Bakterien aus dem Mund können in den Blutkreislauf gelangen und Wehen verursachen.

## 2. Körperliche Schonung

- a) Empfohlen ist eine allgemeine körperliche Schonung, z.B. das Vermeiden von schwerem Heben und Tragen.
- b) Bewegung ist erlaubt, handhaben Sie dies nach Ihrem körperlichen Empfinden.
- c) Vermeiden Sie Reiben und Streicheln des Bauches, dies regt die Gebärmutter zur Wehentätigkeit an.
- d) Vermeiden Sie möglichst langes Sitzen, um Druck auf den Gebärmutterhals zu minimieren.

## 3. Bettgymnastik

- a) Die Füße im Wechsel hoch und runter ziehen.
- b) Die Füße nach innen und außen kreisen.
- c) Die Beine im Wechsel mit schleifender Ferse langsam anstellen und wieder strecken.
- d) Die Arme neben den Körper legen. Langsam gestreckte Arme Richtung Kopf führen und dabei Hände zur Faust ballen und öffnen. Genauso wieder zurück und neben den Körper ablegen.
- e) Im Sitzen an der Bettkante, die Schultern langsam nach hinten kreisen.

## 4. Medikamente (während des stationären Aufenthaltes)

- a) Tokolyse: siehe Aufklärungsbogen Off Label Use
- b) Schlafmedikamente: können gerne bei Bedarf angefragt werden. Die Nachtruhe ist wichtig und der Genesung förderlich; der Tag-Nacht-Rhythmus sollte eingehalten werden. (Wer tagsüber schläft, ist nachts nicht mehr müde).

## 5. Flüssigkeit

- b) Keine Einnahme von „Yogi Tee“: Zimt, Himbeerblätter, Ingwer und Eisenkraut können Wehen auslösen.

## 6. Stuhlgang

Zu empfehlen ist ein weicher Stuhlgang (kein Durchfall), nehmen Sie sich Zeit für den Toilettengang.  
Zu beachten: Magnesium macht den Stuhlgang weich, Eisenpräparate machen den Stuhlgang hart.  
Wir empfehlen eine ballaststoffreiche Ernährung.

## 7. Nikotin

Bitte verzichten Sie auf Rauchen.

## 8. Geschlechtsverkehr

Geschlechtsverkehr ist nicht zu empfehlen, da dabei Oxytocin ausgeschüttet wird.

## Weitere Informationen

Familienzentrum Zehn Monde - Akupunktur, Säuglingspflegekurse, Geburtsvorbereitung & mehr



[www.buergerhospital-ffm.de/zehnmonde](http://www.buergerhospital-ffm.de/zehnmonde)

Weitere Informationen rund um die Versorgung vor, während und nach der Geburt finden Sie auf der Website der Geburtshilfe:



[www.buergerhospital-ffm.de/geburtshilfe](http://www.buergerhospital-ffm.de/geburtshilfe)

**Das Team der Geburtshilfe des Bürgerhospitals wünscht Ihnen alles Gute!**