

Warnzeichen im Wochenbett

☎ 112

Sofort 112

Ruf den Rettungsdienst, wenn du:

- plötzlich **sehr stark blutest** oder große Blutklumpen verlierst, vor allem wenn dir dabei **schwindelig** wird;
- **ohnmächtig** zu werden drohst oder benommen bist;
- plötzlich **Atemnot**, eine schnelle Atmung oder **Brustschmerzen** bekommst – das können Zeichen einer Lungenembolie sein;
- **Gedanken hast, dir oder deinem Kind etwas anzutun**, oder Dinge wahrnimmst, die andere nicht wahrnehmen.

Die 112 ist kostenlos, auch vom Handy.

☎ 116117

Noch heute: Hebamme oder Praxis

Melde dich am selben Tag bei deiner Hebamme, in der Frauenarztpraxis oder in der Klinik, wenn:

- du **Fieber ab 38 Grad** hast – immer, auch ohne andere Beschwerden;
- der **Wochenfluss plötzlich unangenehm riecht**;
- eine Stelle an der **Brust gerötet, geschwollen und schmerzhaft** ist, oft mit Fieber und Krankheitsgefühl;
- ein **Bein geschwollen** ist, sich gespannt anfühlt, zieht, schmerzt oder sich bläulich verfärbt;
- die **Schmerzen im Unterbauch** nach den ersten Tagen nicht nachlassen oder es beim **Wasserlassen brennt**;
- die **Kaiserschnittnarbe oder eine Naht** zunehmend schmerzt, rot oder geschwollen ist oder nässt.

Außerhalb der Sprechzeiten hilft der ärztliche Bereitschaftsdienst unter 116117. Im Zweifel anrufen – lieber einmal zu viel.

♥ Diese Woche ansprechen

Wenn du dich **länger als ein bis zwei Wochen** niedergeschlagen, leer oder antriebslos fühlst, sprich mit deiner Hebamme, deiner Frauenärztin oder deiner Hausärztin. Ein Stimmungstief in den ersten Tagen ist häufig und vergeht meist von selbst. Hält es an, kann eine Wochenbettdepression dahinterstecken. Sie ist behandelbar, und niemand ist schuld daran.

Rund um die Uhr, kostenlos und anonym: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123.

Platz für deine Nummern

Hebamme: _____

Frauenarztpraxis: _____

Klinik oder Kreißsaal: _____

Wer einspringt, wenn ich zur Ärztin muss: _____

Quellen

1. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), familienplanung.de: Das Wochenbett von A bis Z – Fieber. Stand: 13.06.2025. familienplanung.de
2. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), familienplanung.de: Das Wochenbett von A bis Z – Wochenfluss. Stand: 13.06.2025. familienplanung.de
3. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), familienplanung.de: Das Wochenbett von A bis Z – Thrombosen. Stand: 13.06.2025. familienplanung.de
4. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), familienplanung.de: Das Wochenbett von A bis Z – Baby-Blues. familienplanung.de
5. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), familienplanung.de: Das Wochenbett von A bis Z – Baby-Blues. familienplanung.de
6. MSD Manual, Ausgabe für Patienten: Nach Schwangerschaft und Geburt (Wochenbett) Wann Sie den Arzt anrufen sollten. msdmanuals.com
7. TelefonSeelsorge Deutschland: Kontakt. telefonseelsorge.de
8. Kassenärztliche Bundesvereinigung: Der ärztliche Bereitschaftsdienst 116117.