Checkliste: Wochenfluss nach der Geburt

Was ist Wochenfluss?

- Der Wochenfluss (auch Lochien genannt) besteht aus Blut, Gebärmutterschleimhaut, Lymphflüssigkeit, Schleim und zum Teil sogar Bakterien.
- Durch die Ablösung der Plazenta entsteht in der Gebärmutter eine Wunde – aus dieser tritt der Wochenfluss aus.

Wie lange dauert der Wochenfluss?

- Der Wochenfluss dauert im Regelfall bis zu sechs Wochen. Dies kann aber von Frau zu Frau variieren.
- Nach einem Kaiserschnitt ist der Wochenfluss häufig etwas schwächer und nimmt weniger Zeit in Anspruch.

Checkliste: Wochenfluss nach der Geburt

Wie sieht der Wochenfluss aus?

- Der Wochenfluss wird in vier Phasen unterschieden:

Phase 1 – Lochia rubra: Diese Phase setzt direkt nach der Geburt ein und dauert eine bis anderthalb Wochen. Der Wochenfluss ist hier eher blutig, dünnflüssig und stark, hat eine rote Farbe und besteht aus Blut, Gebärmutterschleimhaut, Eihautresten und Käseschmiere.

Phase 2 – Lochia fusca: In dieser Phase ist der Wochenfluss eher bräunlich, etwas schwächer, dünnflüssig und besteht aus Blutserum, weißen Blutkörperchen und Lymphe. Diese Phase dauert ein bis zwei Wochen.

Phase 3 – Lochia flava: In dieser Phase ist der Wochenfluss gelblich (weil nekrotisches Material der Uterusinnenwand abgestoßen wird) und wird schwächer. Diese Phase dauert ein bis eineinhalb Wochen.

Checkliste: Wochenfluss nach der Geburt

Phase 4 – Lochia alba: Diese Phase beginnt nach ca. drei Wochen. Für einige Frauen fühlt sich diese Phase wie „normaler" Ausfluss an. Der Wochenfluss ist hier weißlich, sehr schwach und eher wässrig, da er nur noch aus Wundflüssigkeit besteht.

Was ist, wenn der Wochenfluss aussetzt?

- Der Wochenfluss ist ein wichtiger Teil des Rückbildungsprozesses nach der Geburt. **Bleibt er aus, sollten Sie dies ernst nehmen und Rat bei Ihrer Hebamme suchen oder ggf. ärztlich abklären lassen.**
- Ursachen dafür können sein: ein Blutkoagel, der den Abfluss verhindert oder ein verengter Muttermund nach einem Kaiserschnitt.
- Mögliche Folgen eines sogenannten Wochenflussstaus können eine Entzündung der Gebärmutterschleimhaut oder -muskulatur sein und zu Infektionen führen.