

Nach der Geburt

Franke Lippens | Das Wochenbett hat in unserer Kultur längst nicht mehr den Stellenwert wie früher. Als Zeit des Kennenlernens haben die ersten Wochen aber eine große Bedeutung – genießen Sie diese zauberhafte Zeit

- Das Wochenbett ist eine ganz besondere Zeit: Genießen Sie diese Tage und Wochen!
- Gut vorbereitet lässt sich viel Stress vermeiden. Es lohnt sich, früh Kontakt zur Hebamme aufzunehmen
- Sanfte Übungen unterstützen die Rückbildung und helfen langfristig, wieder Kraft zu bekommen

diese Wochenbettkultur abhanden gekommen.

Sich Zeit nehmen

Als Konsequenz überfordern sich alle Beteiligten: Die Frau möchte möglichst schnell wieder „die Alte“ sein und registriert irritiert, dass weder ihr Körper noch ihre Seele dabei mithäufigen. Der Mann muss im Beruf funktionieren, als ob nichts Seine-Welt-Bewegendes geschehen sei. Im gleichen Haushalt wohnende Verwandte, die entlasten könnten, gibt es meist nicht. Das Kind soll sich möglichst dem bisherigen Lebensstil anpassen und wird nach einer Woche bereits zu IKEA mitgeschleppt ...

Das führt zu Gefühlen von Überforderung, Unzulänglichkeit und Stress bei allen Beteiligten: Das überreizte Kind schreit und bekommt Bauchschmerzen; die Wöchnerin weint „grundlos“ und reagiert oft mit körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Fieber, Milch- oder Wochenflussstau; der Mann fühlt sich zurückgesetzt und nicht anerkannt in seiner Leistung, gleichzeitig Aufgaben in Haushalt und Beruf zu übernehmen. Er kämpft damit, zur Zeit nicht die „Nummer 1“ bei seiner Partnerin zu sein. Eventuell wird auch er jetzt krank. Dies wäre die „gestündeste“ Reaktion auf die überzogenen Anforderungen durch sich selbst, aber auch durch Verwandte, FreundInnen und Vorgesetzte.

Damit Sie das nicht so erleben müssen, sondern die ersten Wochen mit Ihrem Kind als eine verzauberte Hochzeit in Erinnerung behalten können, gibt Ihnen diese Eltern-Info Tipps zur Vorbereitung, Betreuung durch Ihre Hebamme, Empfehlungen zur Gestaltung dieser Zeit und zur Rückbildung. ●

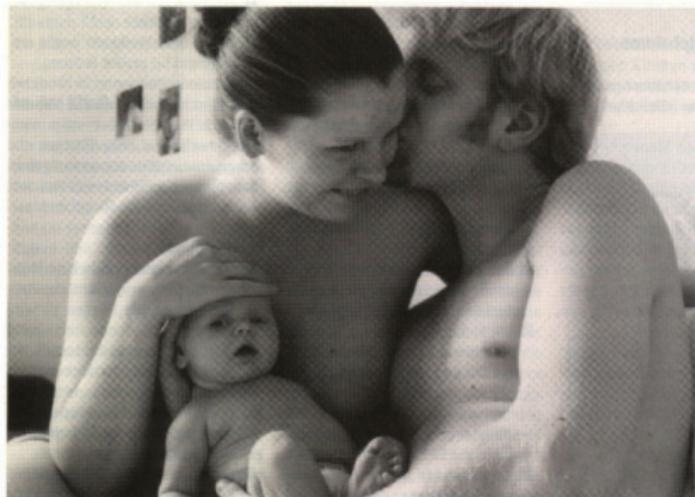


Foto: Franke Lippens

Machen Sie Flitterwochen mit Ihrem Kind: Verkröhlen Sie sich auf eine einsame Insel

Im Gegensatz zu den Begriffen Schwangerschaft und Geburt mutet das Wort Wochenbett den meisten Menschen, die (noch) keine Kinder haben, altmodisch an; ja, sie wissen meist gar nicht, was es bedeuten soll.

Das Wochenbett bezeichnet den Zeitraum der ersten acht Wochen nach der Geburt eines Kindes. Dies ist eine Umbruchszeit, in der gewaltige Veränderungen und Anpassungsvorgänge stattfinden, ähnlich der Pubertät oder den Wechseljahren. Einerseits hormonell gesteuert auf der körperlichen Ebene, andererseits steht das Erlernen einer gänzlich neuen Rolle, des Elternseins, an. Das Baby muss umsorgt werden, seine Signale wollen verstanden, seine

Bedürfnisse erspürt werden. Das Selbstbild von Frau und Mann verändert sich ebenso wie die Partnerschaft. Auch wenn gesagt wird, dass jedem Anfang ein Zauber innewohnt, so bringt diese Veränderung auch meist etwas Krisenhaftes, Verunsicherndes und manchmal Beängstigendes mit sich. In allen Kulturen haben Menschen Rituale, Gebräuche und Vorschriften entwickelt, die Mutter und Kind in dieser Anfangszeit schützen, unterstützen und der jungen Familie Orientierung geben.

Mit der Auflösung der Großfamilie, der Trennung von Wohnen und Arbeiten sowie der Anpassung weiblicher Lebensentwürfe an ein männlich dominiertes Karrieredenken ist uns

Das Wochenbett vorbereiten

Mit der Ankunft des Kindes beginnt eine neue und aufregende Zeit. Diese Zeit gilt es vorzubereiten, um die ersten Tage und Wochen mit dem Baby in vollen Zügen genießen zu können

Ist das Baby erstmal da, bleibt für vieles keine Zeit mehr. Daher empfiehlt es sich, möglichst frühzeitig zu planen und zu organisieren.

Treffen Sie sich zum Beispiel bereits in der Schwangerschaft zu einem Vorgespräch mit Ihrer Wochenbett-Hebamme, am besten gemeinsam mit Ihrem Partner. So können sie schauen, „ob die Chemie stimmt“. Schließlich wird die Hebamme Sie in einem ganz wichtigen Lebensabschnitt begleiten und Ihnen auch nahe kommen, auf Ihrer Bettkante sitzen.

Die Wahl der Hebamme

Neben dem Atmosphärischen bietet das Vorgespräch die Möglichkeit, viele Punkte zu klären:

- Sie können der Hebamme Ihre Wünsche mitteilen und auch von bisherigen Erfahrungen berichten, so dass die Hebamme Ihre Lebenssituation schon mal ein bisschen kennen lernt. Vielleicht haben Sie auch noch Fragen zum weiteren Schwangerschaftsverlauf und zur Planung der Geburt beziehungsweise zu den ersten Tagen in der Klinik.
- Wenn das Vorgespräch in Ihrer Wohnung stattfindet, besteht auch die Möglichkeit, mit der Hebamme zusammen die Babyausstattung und

das Kinderzimmer beziehungsweise den Wickelplatz anzuschauen. So wissen Sie, dass Sie gut vorbereitet sind, ohne zu viel Geld für Überflüssiges auszugeben.

- Vielleicht haben Sie auch noch nicht alle staatlichen Unterstützungsmöglichkeiten ausgeschöpft; auch hier informiert Ihre Hebamme.
- Die Hebamme gibt Ihnen eine Wochenbettpackung mit allen Materialien, die in den ersten Tagen zum Beispiel zur Versorgung des Nabels benötigt werden. Die meisten Materialien und Medikamente kann Ihre Hebamme direkt mit Ihrer Krankenkasse abrechnen.
- Die Hebamme erklärt Ihnen, welche Vorbereitungen Sie treffen sollten. Dies ist natürlich besonders wichtig bei der Planung einer ambulanten Geburt.
- Gemeinsam besprechen Sie, wer Sie und das Baby in den ersten Wochen versorgt und verwöhnt und wer gegebenenfalls die Geschwisterkinder betreut.
- Sicher kann die Hebamme Sie auch bei der Überlegung beraten, welche Kinderärztin Sie für Ihr Baby wählen.
- Die Hebamme hinterlässt Ihnen die Nummern, unter denen sie zu erreichen ist und bespricht mit Ihnen, wie und wann Sie sich bei ihr melden sollen. So kann die Hebamme ihre Hausbesuche in ihren eigenen Arbeits- und Familienablauf einplanen.
- Wenn Sie sich für diese Hebamme entschieden haben, melden Sie sich verbindlich bei ihr an. Dann ist die Hebamme ab dem besprochenen Zeitpunkt für Sie erreichbar und plant Sie in ihrem Zeitbudget ein. Sollten Sie sich im Ausnahmefall im weiteren Schwangerschaftsverlauf umentscheiden, so informieren Sie bitte in jedem Fall die erste Hebamme – die dann wieder Kapazität hat, eine andere junge Mutter zu betreuen!

Praktische Vorbereitungen

Neben Fragen, wie die erste Zeit organisiert werden soll, gibt es auch ganz praktische Dinge zu erledigen. Auch diese sollten möglichst in der Zeit vor der Geburt erledigt werden.

Einkaufen:

- Vlieswindeln (große Binden ohne Plastikfolie für den Wochenfluss)
 - Tees nach Empfehlung der Hebamme (Frauenmanteltee, Stilletee, Kümmel-Fenchel-Anis-Tee)
 - eventuell ein Einsatz für die Toilette zum Sitzbaden ab der zweiten Woche nach der Geburt
 - Stilleinlagen aus Baumwolle oder Wolle/Seide
 - eventuell ein Still-BH oder Bustier
 - Autositz für das Baby für die Heimfahrt aus der Klinik
 - Weizenkleie zur Anregung der Darmperistaltik
 - Quark oder Weißkohl (wirkt entspannend bei prallen Brüsten).
- Desinfektionsmittel werden im häuslichen Umfeld nicht benötigt, sie sind hier eher schädlich! Wenn Sie Ihr Baby stillen möchten, brauchen Sie keine Flaschen und Sauger anzuschaffen, ebenso wenig einen Schnuller. Er irritiert den natürlichen Saugmechanismus des Neugeborenen.

Vorbereiten:

- Der Wickelplatz sollte eine Höhe haben, die es ermöglicht, das Baby ohne gebeugten Rücken zu windeln (circa 110 Zentimeter) – sonst gibt's leicht Rückenschmerzen. Die Person, die voraussichtlich das Kind am häufigsten wickeln wird, sollte bei aufrechtem Oberkörper beide Unterarme angewinkelt flach auf die Wickelaufflage legen können.
- Der Wärmestrahler sollte circa 100 Zentimeter über dem Wickelplatz montiert werden. Er muss fest und sicher installiert sein. Die Temperatur direkt auf der Liegefläche darf 24°C nicht überschreiten.

Abklären:

- Nimmt der Partner Urlaub ab dem Tag der Geburt? Empfehlenswert sind zwei bis drei Wochen. Wer versorgt sonst Mutter und Kind?
- Sind Vorräte aufgefüllt, wie zum Beispiel Mineralwasser, Toilettenpapier, Tiefkühlkost, Bettwäsche, Handtücher, Windeln?
- Ist eine Haushaltshilfe gebucht und eingewiesen?
- Besorgen Sie sich schon in der Schwangerschaft die Anträge für Kindergeld etc. ●

Treffen Sie sich bereits in der Schwangerschaft mit Ihrer Wochenbett-Hebamme

BUCHTIPP

V. J. Bloemeke: Es war eine schwere Geburt. Wie traumatische Erfahrungen verarbeitet werden können
Best-Nr. E1396, 16,95 €

V. J. Bloemeke: Alles rund ums Wochenbett. Die ersten Monate der jungen Familie
Best-Nr. E1200, 16,95 €

M. Klein, M. Weber: Das tut mir gut nach der Geburt. Rückbildung und Neufindung: Wie Mütter ihr Wohlbefinden stärken können
Best-Nr. E1171, 8,50 €

M. Guoth-Gumberger, E. Hormann: Stillen.

Rat und praktische Hilfe für alle Phasen der Stillzeit
Best-Nr. E1343, 15,90 €

M. Klein: Beckenboden – Deine geheime Kraft
Best-Nr. E1415, 9,90 €

Bestellmöglichkeit:

Diese Titel können Sie anhand der angegebenen Bestell-Nummern über die Versandbuchhandlung im Elwin Staude Verlag bestellen.
Postfach 510660,
30636 Hannover
Fax (0511) 65 17 88
Tel. (0511) 65 10 03
www.staudeverlag.de

In der Klinik und zu Hause

Egal, ob Sie die ersten Tage mit Ihrem Kind in der Klinik oder zu Hause verbringen, in jedem Fall ist es sinnvoll, wenn Sie bereits vorweg wissen, was Sie in der Betreuung erwarten wird

Sie können wählen, ob sie nach einer normalen Geburt die Klinik nach drei, vier Stunden verlassen oder lieber ein bis fünf Nächte in der Klinik bleiben wollen. Besprechen Sie schon in der Schwangerschaft mit Ihrer Wochenbetthebammen die Vor- und Nachteile der verschiedenen Lösungen und lassen Sie sich dann nach der Geburt von der Kreißsaalhebamme beraten. Am Besten, Sie halten sich beide Möglichkeiten offen und planen sowohl für einen Klinikaufenthalt als auch für ein frühes Wochenbett zu Hause.

In der Klinik

Für das Klinikpersonal sind viele Handgriffe Routine. Daher ist es wichtig, dass Sie sich über manche Fragen bereits im Vorfeld Gedanken machen. So können Sie vermeiden, dass Sie sich später ärgern und sich bei der einen oder anderen Entscheidung im Nachhinein „überrollt“ fühlen.

Tipps:

- Wenn Ihr Kind nicht prophylaktisch antibiotische Augentropfen kriegen soll, sagen Sie dies der Hebamme, die Ihr Kind nach der Geburt versorgt. Ihre Entscheidung müssen Sie aber bereits vor der Geburt treffen! Gleiches gilt für andere Prophylaxemaßnahmen, wie Konaktiontropfen oder den Guthrie-Test.
- Wenn es nicht Ihren Vorstellungen entspricht, können Sie darum bitten, dass Ihr Kind nicht täglich gebadet wird. Badezusätze sind nicht nützlich! Sie können auch um Stoffwindeln bitten oder eigene benutzen.
- Wenn Sie Ihr Kind mit Muttermilch ernähren möchten, geben Sie Kunstmilch nur im äußersten Notfall! Es ist normal, dass das Baby bis zu sieben Prozent seines Geburtsgewichtes in den ersten Tagen abnimmt. Im Zweifelsfalle kontaktieren Sie Ihre Wochenbetthebamme. Vielleicht empfiehlt Sie Ihnen, die Klinik zu verlassen und in der ruhigeren häuslichen Atmosphäre dem Stillen eine zweite Chance zu geben.

- Lassen Sie sich jeden Tag eine Thermoskanne Milchbildungstee mitbringen! Wenn am dritten oder vierten Tag der Busen sehr fest ist, massieren Sie Mercurialis Perennis-Salbe ein. Probieren Sie, ob Wärme (heiße Kompressen oder Dusche) oder Kälte (Eiswürfel in Plastiktüte mit sauberem Tuch drum) gut tut.

- Das Klinikessen ist meist nicht besonders verdauungsfördernd. Ärgern Sie sich nicht, sondern lassen Sie sich Müsli, Joghurt, Weizenkleie, Obst und Salate mitbringen. So kann auch die lange Pause zwischen Abendbrot und Frühstück überbrückt werden. Als Nervennahrung eignen sich Müsliriegel und Nussmischungen. Darm- und Uterusaktivität werden durch eine Bauchmassage angeregt und indem Sie oft ausatmend den Bauch einziehen.

- Unterstützen Sie die Rückbildung, indem Sie sich nach dem Stillen auf den Bauch mit einem Kissen unter dem Bauchnabel hinlegen (siehe Foto auf Seite 11), für eine gute Verdauung sorgen und oft Wasser lassen. Entleeren Sie vor allem die Blase, bevor untersucht werden soll, wie weit der Uterus zurückgegangen ist! Wenn die Rückbildung trotzdem zu langsam verläuft und Sie das Medikament „Methergin“ nehmen sollen, bitten Sie darum, lieber Syntocinon-Nasenspray oder eine Spritze Syntocinon (nicht Syntometrin!) zu bekommen. Methergin reduziert die Milchbildung und bereitet manchen Frauen unangenehme Nebenwirkungen wie Übelkeit und Kreislaufprobleme. Vielleicht hat sich Ihre Wochenbetthebamme auch weitergebildet und kann mit homöopathischen Medikamenten oder Akupunktur zu Hause helfen. Lassen Sie sich Frauenmanteltee zur Rückbildungsunterstützung mitbringen.

- Wenn Sie eine Dammnäht oder eine Kaiserschnittnaht haben, schonen Sie diese in den ersten Tagen! Stillen Sie im Liegen, essen Sie die ersten Tage im Bett. Laufen Sie herum, aber sitzen Sie nicht stundenlang.

Ihr Partner oder eine Freundin kann die Pflege und das Herumtragen des Babys übernehmen. Im Kinderzimmer können Sie dafür ein Tragetuch ausleihen.

- Einigen Sie sich mit der Zimmergenossin über die Anzahl, Zeitpunkte und Länge der Besuche. Lassen Sie eventuell beim Stillen nur die Partnerin anwesend sein. Es ist unruhig genug im Klinikbetrieb und Sie wollen in Ruhe Ihr Kind kennen lernen!

Zur Wochenbettgymnastik

In vielen Kliniken werden junge Mütter eingeladen, an einer Wochenbettgymnastik teilzunehmen. Es kommt



manchmal vor, dass die Übungen bei diesen Kursen nicht situationsgerecht angeboten werden. Hören Sie auf Ihren Körper!

Zu allererst sollten Sie sich nach den Strapazen der letzten Schwangerschaftswochen und der Geburt erholen und nicht schon wieder anstrengen oder zu einer bestimmten Zeit in den Physiotherapie-Raum eilen, ängstlich besorgt, ob Ihr Baby vielleicht genau in dieser Stunde nach Ihnen ruft ...

Sie möchten sicher gern bald wieder einen flacheren, festeren Bauch haben. Das ist zwar verstandlich, aber

Körperkontakt von der ersten Stunde an ist ein guter Start ins gemeinsame Leben

Das Stillen hat für Ihr Kind und auch für Sie viele gesundheitliche und emotionale Vorteile. Es lohnt sich! Lassen Sie sich nicht von Anfangsschwierigkeiten entmutigen.

- Manche Babys und Mütter sind Naturtalente. Aber die meisten müssen sich erstmal wortwörtlich beschnuppern, kennen lernen und üben.
Sie haben Zeit, sich aneinander zu gewöhnen! Versuchen Sie es unverzagt immer wieder. Jeder Stillversuch birgt eine neue Chance.
- Behalten Sie Ihr Kind nach der Geburt im direkten Körperkontakt. Wenn es bis zum ersten Stillen nach der Geburt bei Ihnen bleibt, klappt nachgewiesenermaßen das Stillen besser. Es wird Ihnen durch Krabbel- und Suchbewegungen zeigen, wann es bereit ist zu saugen.
- Einige Babys lecken am Anfang nur an der Brust oder stoßen die Brustwarze immer wieder mit der Zunge heraus. Auch das ist ein Schritt auf dem richtigen Weg: So werden bereits Hormone freigesetzt, die die Milchbildung in Gang bringen.
- Denken Sie dran, dass es ganz normal ist, dass ein Kind in den ersten Tagen bis zu sieben Prozent seines Geburtsgewichtes abnimmt! Es scheidet Fruchtwasser und den Darminhalt, das „Kindspech“, aus und muss eine enorme Anpassungsleistung vollbringen. Wiegen Sie Ihr Kind nicht vor und nach dem Stillen. Sie setzen sich damit unter Druck und die Milch fließt schlechter! Jeden zweiten Tag wiegen reicht völlig. Wenn Sie zu Hause wiegen wollen, machen Sie das einmal in der Woche.
- Ein gesundes Neugeborenes braucht keinen gesüßten Tee oder Glukose. Sie stören den natürlichen Ablauf. Ein krankes oder sehr früh geborenes Kind braucht eventuell eine voll adaptierte Kunststoff. Benutzen Sie dann aber bitte keine Flasche, sondern lassen Sie sich das Füttern mit einem Brusternährungsset, einem kleinen Bechercchen, einer Pipette oder einer Spritze zeigen.
Das Trinken aus einer Flasche verlangt vom Baby eine andere Saugtechnik als das Saugen an der Brust. Dies kann das Kind irritieren und es hat anschließend Schwierigkeiten, sich wieder auf die Brust umzustellen.
- Bei der Milchproduktion gelten marktwirtschaftliche Gesetze: Die Nachfrage bestimmt das Angebot! Lassen Sie Ihr Baby früh und häufig saugen, dann stellt sich schnell (nach drei bis fünf Tagen) die volle Milchproduktion ein. Der „Milcheinschuss“, das heißt das Prall- und Schwerwerden der Brüste durch den Lymph- und Blutandrang am dritten oder vierten Tag, verläuft nach frühem und häufigem Anlegen meist sanfter.
Das Baby darf so lange trinken, wie es möchte. Es muss nur richtig an der Brust liegen, also viel Warzenhof im Mund haben.
Wenn die Brüste sehr spannen, hilft oft Kühlen. Auch Quarkauflagen tun gut. Vor dem Anlegen aber wieder wärmen! Kurzfristig wenig trinken. Und: Ausruhen.
- Stillen ist Arbeit! Schlafen Sie, wenn Ihr Baby schläft. Essen und trinken Sie reichlich. Lassen Sie sich pflegen und verwöhnen. Nehmen Sie Hilfsangebote an. Manchmal dauert es einige Wochen, bis alle Startschwierigkeiten überwunden sind. Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme oder Müttern aus einer Stillgruppe helfen.
- Wenn Sie und Ihr Baby ein gutes Stillteam geworden sind, können Sie stolz sein und werden merken, wie innig und praktisch das Stillen ist.

die allermeisten Bauchmuskelübungen belasten den Beckenboden. Das heißt, dass frau sich richtige Probleme antun kann, wenn zu früh mit dem Bauchmuskeltraining begonnen wird!

Diese Beckenbodenbelastung können Sie selbst wahrnehmen, wenn Sie bei den vorgeschlagenen Bauchübungen auf Ihren Atem achten. Sind die Übungen so anstrengend, dass Sie die Luft anhalten? Dann pressen Sie nach unten wie bei der Geburt! Das schädigt Ihren ohnehin noch überdehnten Beckenboden.

Wenn Sie so richtig in Ihren Körper hineinspüren, haben Sie sicherlich ganz andere Wünsche! Die Schultern, der Nacken sind verspannt. Hier tut Wärme und eine liebevolle, sanfte Massage gut; vielleicht auch leichte Dehnübungen.

Das ungewohnte Klinikbett (übrigens völlig ungeeignet als Turnplatz!) und der „leere“ Bauch sind in der Wirbelsäule spürbar; vielleicht fallen Ihnen die Vierfüßlerübungen für den Rücken aus der Geburtsvorbereitung ein.

Der Bauch ist so verändert, die Verdauung mag noch nicht in Gang kommen; hier hilft eine schöne Bauchmassage. Und wie entspannend kann eine Massage der Füße sein. Fühlt sich das nicht ganz anders an als der Gedanke an „Turnen“?

Wir leben in einer Gesellschaft, die keine Wochenbettkultur mehr hat: Wer sagt, dass Sie wenige Wochen nach der Geburt wieder „ganz die Alte“ sein sollen? Die Schwangerschaft hat neun Monate gedauert – das Sich-Einfinden in der völlig neuen Situation ist nicht in wenigen Wochen zu leisten.

Und: Ihr Baby liebt eine weiche, kuschelige Mama, kein Aerobic-Girl.

Wenn Sie wirklich etwas für sich tun wollen, dann machen Sie leichte Beckenbodenübungen! Sie sind die Basis auch für Rücken und Bauch (siehe Übungen ab Seite 12).

In den eigenen vier Wänden

Sie haben nach der Geburt Ihres Kindes ein Recht auf die Betreuung durch eine Hebamme bei sich zu Hause – egal, ob Sie eine Hausgeburt machen, die Klinik wenige Stunden nach der Geburt oder nach zwei bis acht Tagen verlassen. Die Möglichkeit von Besuchen erstreckt sich über das Wochenbett hinaus auf die gesamte Stillzeit.

Die Hebamme wird Sie zu Beginn täglich besuchen, bei größeren Problemen auch mehrmals am Tag. Später sprechen Sie die Abstände der Besuche

ab – die hebammenfreien Tage vermitteln Ihnen zunehmend das Gefühl, auch allein klar zu kommen.

Ihre Hebamme kontrolliert bei dem Kind

- Körpertemperatur, Atmung, Hautfarbe, Verhalten und Gewichtsentwicklung

- die Abheilung der Nabelwunde

- die Körperausscheidungen

- spätestens am fünften Lebenstag entnimmt die Hebamme aus der Ferse Ihres Kindes einige Blutstropfen für den Guthrie-Test, mit dem nach Stoffwechselerkrankungen geforscht wird.

Bei Ihnen untersucht die Hebamme

- den Allgemeinzustand, Temperatur, Puls, Blutdruck, Verdauung

- die Brust auf Verhärtungen und Verletzungen der Warzen (inklusive Anleitung zur Selbsthilfe, zur Massage und Pflege der Brust)

- die Rückbildung des Uterus und den Wochenfluss

- gegebenenfalls die Abheilung einer Dammschnittwunde oder Kaiserschnittwunde. Falls nötig zieht die Hebamme Fäden.

Die Hebamme berät Sie bei Fragen der Körperpflege, vermittelt Ihnen leichte Beckenbodenübungen und spricht mit Ihnen über schonendes Verhalten in den ersten Wochen nach der Geburt.

Ein zentraler Punkt ist die Unterstützung in der Einübungsphase des Stillens.

Die Hebamme demonstriert Ihnen und Ihrem Partner – gerade beim ersten Kind – das Baden, Wickeln, Halten, Beruhigen des Kindes. Sie gibt Ihnen Hinweise zu einer situationsgerechten Ernährung.

Mit der Hebamme können Sie das Geburtserlebnis durchsprechen. Gerade, wenn die Geburt anders verlaufen ist, als Sie es sich gewünscht haben, tut es gut, einer Fachfrau Ihre Gefühle von Enttäuschung, Verletztheit oder Trauer mitzuteilen. Manchmal kann die Wochenbetthebamme Ihnen auch die Gründe für medizinische Eingriffe in Ruhe besser verständlich machen als dies in der Kreißsalaussituation möglich war. Dieses Gesprächsangebot schließt natürlich Ihren Partner mit ein.

Ergeben sich größere Schwierigkeiten im Wochenbett, so zieht die Hebamme die Frauen- oder Kinderärztin zu Rate. Die Kinderärztin führt auch bis zum zehnten Lebenstag die zweite Vorsorgeuntersuchung beim Kind durch.

Die Hebamme steht „ihren“ Eltern auch später noch, besonders bei Stillfragen, für Auskünfte zur Verfügung. ●

Was tut mir gut im Wochenbett?

Im Wochenbett sollte es sich die Familie richtig gut gehen lassen. Diese erste zauberhafte Zeit erleben Sie alle nur einmal: Nehmen Sie sich Zeit!

Ausschlaggebend ist es in der ersten Zeit des Kennlernens, auf die eigenen Wünsche und die des Kindes zu hören. Die Bedürfnisse der Freunde und der weiteren Familie sind jetzt nebensächlich! Das ist manchmal schwer zu verwirklichen, wenn freudestrahlend die beste Freundin, die Eltern oder die Schwester vor der Haustür stehen.

Flitterwochen

Steigen Sie aus dem Alltag aus, soweit dies irgend geht. Der Ausdruck „Flitterwochen mit dem Baby“ lässt die entsprechenden Assoziationen aufkommen. Nehmen Sie sich möglichst viel Zeit zu zweit beziehungsweise zu dritt. Das bedeutet unter anderem eben auch, dass möglichst wenig „fremde“ Menschen das Wochenbettzimmer betreten. Besuche der lieben Verwandten sollten lieber etwas nach hinten verschoben werden. Schön wäre es auch, wenn sich der Mann länger als nur ein paar Tage frei nehmen kann. Niemand ist beruflich unersetzlich. Und abgesehen davon, dass er die Frau unterstützen kann, ist es auch für ihn eine zauberhafte Zeit.

Lassen Sie sich verwöhnen und umsorgen und leisten Sie sich einen Dienstleistungs-Luxus, der im „normalen Leben“ undenkbar wäre. Zum Beispiel eine Haushaltshilfe, die täglich kommt und kocht, die Wäsche versorgt und aufräumt. Auch über die Zeit hinaus, die von der Krankenkasse bezahlt wird. In unserer Gesellschaft wird so viel Geld für Luxusgüter ausgegeben, warum sich nicht den Luxus einer wunderschönen Zeit mit dem Kind leisten?

Auf einer einsamen Insel

Machen Sie die Wochenbettstube zur einsamen Insel: das Telefon abstellen beziehungsweise einen Anrufbeantworter zur Selektion der eingehenden Anrufe benutzen. Und leben Sie ohne Uhr nach Ihren Bedürfnissen und denen des Kindes. Sich Zeit füreinander zu nehmen, ist in den ersten Tagen und

Wochen ganz wichtig: Über die Geburt sprechen. Freude, Enttäuschung, Erleichterung, Schmerz mitteilen. Das unterschiedliche Erleben nebeneinander stehen lassen. Gemeinsam das Baby bewundern, über Erinnerungen an die eigene Kindheit sprechen. Und auch „negative“ Gefühle ansprechen: Eifersucht (Bin ich jetzt überhaupt noch wichtig für dich außer als Familiennährer?), Rivalität (Wer von uns versorgt das Baby besser?), Frust (Wenn das Kleine schreit, lässt es sich letztlich doch nur durch deine Brust beruhigen! – Sobald das Baby schreit, behauptest du, es habe Hunger, nur damit du es an mich abgeben kannst!).

Wichtig ist es auch, zu akzeptieren, dass die Frau in dieser Zeit eine ganz andere ist: empfindlich, schutzbedürftig, sensibel für die Bedürfnisse des Kindes. Die Frau „darf“ diese neue Zeit leben, ihre besonderen Qualitäten genießen. Es geht nicht darum, möglichst schnell wieder in die alte Hose oder die meist an „männlichen“ Werten orientierte Berufswelt zu passen. Meiden Sie den alltäglichen Stress, die Hektik, die Lautstärke und Reizüberflutung der Medien. Und nutzen Sie jede Gelegenheit zum Schlafen.

Wenn der Mann sich auf die Wochenbettzeit einlässt, kann sie auch für ihn eine große Bereicherung sein. Forschungsaufträge und Karriereschübe wird es auch zwei oder drei Jahre später geben. Die ersten Monate mit diesem Kind gibt es nur ein einziges Mal! Dies zu erleben, ist auch für den Mann ein Erlebnis fürs Leben. Viele Männer holen das erst mit ihren Enkeln nach. Schade!

Der Partner ist nicht nur Versorger für Frau und Kind, sondern selbst von den Veränderungen betroffen. Auch er muss bemuttert werden, braucht Zeit zum Ausruhen und Verarbeiten der Veränderungen.

Bauchmassage

Lassen Sie sich durch eine Bauchmassage im Wochenbett verwöhnen. Nach den Strapazen der Geburt ist das



Foto: Robyn Kralik

Eine Bauchmassage ist nicht nur schön, sondern hat auch medizinische Vorteile

wohltuend. Sie können Ihre Hebammen fragen, ob sie ihrem Partner oder einer Freundin die Griffe zeigt und Sie massiert.

Vom Verwöhneneffekt abgesehen, hat die Massage zusätzlich triftige medizinische Vorteile:

- Sie regt die Darmtätigkeit an und verhilft – meist prompt – zum ersten Stuhlgang. Dafür ist es wichtig, nie entgegen dem Darmverlauf zu massieren, sondern immer im Uhrzeigersinn.

- Sie unterstützt die Uterusrückbildung. Wenn der Wochenfluss zu spärlich läuft, wird er wieder mehr. Bei Mehrgebärenden können allerdings schmerzhaftes Nachwehen ausgelöst werden; dann wird die Massage abgebrochen und ein erneuter Versuch zwei Tage später gestartet.

Legen Sie sich bequem hin und achten Sie darauf, dass Sie warm liegen. Kissen unter die Knie, um einem Hohlkreuz entgegenzuwirken und die Bauchdecke zu entspannen. Nehmen Sie nicht die Arme hinter den Kopf, denn dann ist der Bauch nicht entspannt. Lieber ein Kissen unter den Kopf schieben.

Bleiben Sie nach der Massage liegen. Sie dürfen auch gerne einschlafen!

Die Massagegriffe

1. Kreisen auf dem Bauch im Uhrzeigersinn. Die kopfnaher Hand kreist ohne Unterbrechung („Sonne“), die



Abb. 1

fußnahe Hand fügt sich mit Halbkreisen („Mond“) am Unterbauch ein (Abb.1).

Auf der rechten Seite der Frau sitzend bedeutet dies, dass die linke Hand die „Sonne“ macht und die rechte Hand die „Halbmonde“; immer, wenn die linke Hand bei „ein Uhr“ angekommen ist, setzt die rechte Hand bei „elf Uhr“ ein. Dies ist der für Rückbildungszwecke effektivste Strich, deshalb sollte er immer wieder zwischen die anderen Griffe eingefügt und ihm viel Zeit gewidmet werden.



Abb. 2

2. Nun beide Hände aufeinander legen und wieder mit den Kreisen im Uhrzeigersinn beginnen (Abb.2).

Die Kreise jetzt etwas weiter zu den Flanken hin ausdehnen, bis die Hände an den Seiten der Frau ein Stück „abtauchen“ und wieder zurückkommen; es entsteht eine radenformige Bewegung. Dieser Strich geht mehr in die Tiefe; sehr achtsam beginnen.



Abb. 4

hungsweise Zeigefinger. Dies ist der schwierigste Griff! Nicht verzagen, erst mal in der Luft üben.

Wenn die Hände wissen, was sie machen sollen, können sich die Hände mit diesem Griff in Kreisen – im Uhrzeigersinn! – über den Bauch bewegen.

5. Beide Hände nebeneinander an die gegenüberliegende Flanke legen; nun greifen Daumen und Zeigefinger beider Hände gleichzeitig zu und kneten quer über den Bauch in Richtung auf den eigenen Körper zu und wieder zurück.

6. Sonne: mit zwei Fingern vom Nabel aus Strahlen in entgegengesetzte Richtungen ziehen. Dies gibt ein schönes Gefühl von Weite und vertieft den Atem.



Abb. 3

3. Beide Hände nebeneinander an die gegenüberliegende Flanke legen, Handballen Richtung Bauchmitte. Ganze Handflächen in gutem, weichem Kontakt.

Über den Bauch bis zur Mittellinie ziehen, dabei Bauchdecke „mitnehmen“, dann loslassen. Handrücken an die nahe gelegene Flanke legen, zur Mittellinie schieben, „frei schwappen“ lassen (Abb.3). Wiederholen.

4. Beide Hände nebeneinander an die gegenüberliegende Flanke legen; Bauchdecke verschieben, indem der Daumen der einen Hand und der Zeigefinger der anderen Hand sich aufeinander zu bewegen (Abb. 4). Dann der andere Daumen beziehungsweise



Abb. 5

7. Die eigene Position verändern: Sitzposition in Richtung des Gesichtes der Frau.

Zeige- und Mittelfinger beider Hände an die untere Spitze ihres Brustbeines legen; Hände am Rippenbogen entlang nach außen ziehen, Handballen voran, die Finger folgen; an den Flanken Hände im Kontakt

Eine Massage ist nach der Anstrengung der Geburt wohltuend

TIPP

Wenn Sie die ersten Tage nach der Geburt schon zu Hause sind, haben Sie nach § 199 RVO einen Rechtsanspruch auf **Erstattung von Haushaltshilfekosten** durch Ihre Krankenkasse.

Besorgen Sie sich bereits in der Schwangerschaft die entsprechenden Anträge bei Ihrer Kasse. Ihre Wochenbethebamme bestätigt dann die Notwendigkeit der Haushaltshilfe schriftlich. Gemeinsam mit der Quidung Ihrer Haushaltshilfe reichen Sie alle Formulare zur Kostenerstattung bei Ihrer Kasse ein.

Übernehmen Verwandte diesen Job, so werden nur die Fahrtkosten übernommen. Nimmt der Partner Urlaub, so erstatten manche Kassen den Verdienstausfall in Höhe der sonst anfallenden Haushaltshilfekosten.

Suchen Sie sich die Haushaltshilfe bereits einige Wochen vor dem errechneten Termin; wenn sich in Ihrem direkten Umfeld niemand anbietet, wenden Sie sich an Sozialstationen und Pflegedienste oder

drehen, so dass die Finger nun führen; dann weiter schieben, bis die Fingergipfeln sich im Rücken der Frau treffen.

Darauf achten, dass die Frau nicht durch Anheben mühlift. Eventuell innehalten und sie zum Wiederschwer-Machen auffordern.

Etwas Gewicht auf die Hände nehmen, als ob man ansetzen will, sie hochzuheben.

Mit diesem Gewicht über die hinteren Beckenkämme nach außen und dann nach vorn ziehen (Abb. 5).

Wiederholen; dabei immer im Rücken warten, bis die Frau alles Gewicht in die Hände der Masseurin abgibt.

Dieser Strich ist eine Wohltat für den Rücken.

8. Bequem seitlich dicht neben die Frau setzen, so dass man einige Minuten ruhig sitzen bleiben kann.

Eine Hand in ihr Kreuz legen, die andere Hand auf ihren Bauch.

Die Frau animieren, mit jedem Atemzug ihr Gewicht in die warme Hand sinken zu lassen.

Stress und Überforderung in den ersten Monaten. Sie können davon ausgehen, dass ihr Kind via Muttermilch alles verträgt, was Ihnen bekommt.

Gleiches gilt für Säure. Der Genuss von Zitrusfrüchten verändert nicht den pH-Wert der Muttermilch. Erdbeeren machen häufig einen harmlosen Hautausschlag beim gestillten Kind.

Der Kalorienbedarf einer Stillenden liegt 500 kcal pro Tag höher als gewöhnlich; das heißt ein- bis zweimal warmes Essen, öfter mal eine Banane, Joghurt mit Körnern zwischendurch!

Gute Ernährung

Angesichts der Anstrengung der Geburt, des Schlafmangels durch unterbrochene Nachtruhe und der körperlichen Arbeit des Stillens kommt der Ernährung im Wochenbett eine bedeutende Funktion zu.

Prinzip: Vollwertige und abwechslungsreiche Wunschkost für Körper, Geist und Seele!

Trinken Sie Schwarzen Tee und Kaffee nur morgens; nachmittags genossen gibt es eventuell ein unruhiges Baby in der Nacht.

In den ersten Tagen sollten Sie reichlich Vollkornbrot, Müsli, Frischkornbrot und Weizenkleie mit viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Das erleichtert einen raschen, weichen Stuhlgang. Später vertragen nicht alle Kinder Vollkornernährung der Mutter,

sie bekommen Blähungen, besonders wenn die Mutter neben einer eventuell ungewohnten Vollkornernährung einen hohen Zuckerkonsum (zum Beispiel durch Marmelade) beibehält. Auf eine Sorte Getreide zurzeit beschränken: Weizenvollkornbrot wird eventuell besser vertragen als Sechskornbrot. In seltenen Fällen geht für einige Zeit sogar nur Toastbrot.

Achten Sie darauf, dass Sie viel Eiweiß zu sich nehmen! Pro 100 Milliliter Muttermilch brauchen Sie fünf Gramm Eiweiß extra: Milch, Quark, Joghurt, Fleisch, Fisch, Soja, Nüsse und Quarkspeisen. Stellen Sie sich Studentenfutter ans Bett ...

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass es keinen Zusammenhang gibt zwischen kindlichen Bauchschmerzen und der Ernährung der stillenden Frau! Ursache für Koliken sind eher

Ausreichend trinken!

Stillen macht durstig! Stellen Sie sich immer eine Flasche Selters ans Bett oder an Ihren Stillplatz. Auch Kräutertee in der Thermoskanne wird Sie trinken zu denken. Wenn erst ein Durstgefühl entsteht, ist vorher schon zu wenig getrunken worden.

Sie haben eine gute Kontrollmöglichkeit über Ihren Urin: Nur der Morgenurin ist konzentriert und gelb, im weiteren Tagesverlauf sollte er in der Toilette sehr hell sein. ●

HINWEIS

Verzichten Sie bitte vollständig auf **Alkohol**. Es ist ein Ammenmächen, dass ein Gläschen Sekt Milch bildend wirkt. Sorgen Sie auf anderem Wege für Entspannung und Wohlbefinden.

Nikotin und andere Schadstoffe gehen in die Muttermilch über. Wenn es wirklich nicht anders geht: **Rauchen** Sie nach dem Stillen und zwar außerhalb der Wohnung und nur eine halbe Zigarette.

TIPP

Sie oder Ihr Partner müssen ja nicht immer selbst kochen. Bitten Sie Ihre FreundInnen, ein **leckerer Essen** zu kochen. Hilfe wird in dieser Zeit gerne angeboten – und eine mitgebrachte Mahlzeit spart neben dem Kochen auch noch den Einkauf. Und das ist doch ein schönes Wochenbettgeschenk! In dieser Zeit sind übrigens auch Bringdienste und vorgekochte Mahlzeiten aus der Kühltruhe nicht zu verachten!

DIE AUTORIN

Frauke Lippens, geboren 1955, arbeitet seit 1982 als freiberufliche Hebamme in Hamburg. In Ihrer Praxis führt sie vor allem Vorsorgeuntersuchungen und Babypflegekurse durch. Außerdem bietet sie Fortbildungen für Hebammen an und schreibt Fachbücher.

Körperpflege und Hygiene

Es ist ein Unterschied, ob Sie in der Klinik oder zu Hause gebären: In der Klinik gilt es, besondere Hygienevorschriften zu beachten. Die Heilungsprozesse wiederum können Sie an beiden Orten natürlich und einfach unterstützen

Während des Klinikaufenthaltes sind Sie mit vielen Keimen von Fremden, auch kranken Menschen konfrontiert. Benutzen Sie deshalb ausgiebig die bereitgestellten Händedesinfektionsmittel, besonders nach dem Toilettengang und bevor Sie Ihr Kind stillen oder den Nabel versorgen.

Das Kind gehört zu Ihnen. Geben Sie es möglichst wenig ins Kinderzimmer, sondern behalten Sie es bei sich. Verzichten Sie darauf, es jeden Morgen baden zu lassen. Neugeborene, die einige Nächte im Kinderzimmer verbracht haben, bekommen nach meiner Erfahrung wesentlich häufiger Pilzinfektionen als Kinder nach Haus- oder ambulanten Geburten.

Zu Hause sind Sie von einer Ihrem Körper vertrauten Keimflora umgeben. In Ihren eigenen vier Wänden können Sie daher auf Desinfektionsmittel wie Sterillium oder Sagrotan verzichten. Sie sind hier unnötig und strapazieren nur Ihre Hände. Achten Sie darauf, Ihre Fingernägel kurz zu halten und waschen Sie sich gründlich die Hände.

Wasser und Luft

Besonders in den ersten Nächten nach der Geburt schwitzen Sie das während der Schwangerschaft eingelagerte Wasser aus. Vielleicht haben Sie das Bedürfnis, öfter zu duschen. Benutzen Sie aber keine Seife für die Brustwarzen und in den ersten Tagen auch nicht im Intimbereich. Später können Sie auch

gern ein Vollbad nehmen, das tut verspannten Schultern und der Seele gut. Die Brust darf auch ins Wasser. Drücken Sie nach dem Baden auf beiden Seiten einige Tropfen Milch aus.

Sitzbäder im Bidet oder mit einem Einsatz fürs Klo können Sie ab der zweiten Woche nehmen. Frühere Sitzbäder sind einer normalen Dammnahnt nicht zuträglich.

Benutzen Sie nur Vorlagen ohne Plastikfolie und lassen Sie möglichst viel Luft an den Damm: Legen Sie sich im Bett ein Handtuch und eine Binde unter den Po, stellen Sie die Beine an und decken sich mit der Bettdecke zu. Wenn es warm genug ist und die Sonne in Ihr Schlafzimmer scheint, gönnen Sie dem strapazierten Bereich diese Streicheleinheiten.

Wechseln Sie großzügig Vorlagen, Wäsche, Handtücher, Bettwäsche. Legen Sie ein Handtuch oder ein gefaltetes Laken quer ins Bett, denn der Wochenfluss ist in den ersten Nächten recht stark. Dann braucht nicht gleich das ganze Bett abgezogen zu werden.

Babywindeln und -wäsche können mit Ihrer üblichen Weißwäsche bei 60°C, mit wenig Waschmittel und ohne Weichspüler gewaschen werden. Überladen Sie die Maschine nicht, damit Waschmittelrückstände gut ausgespült werden können. Essig im letzten Spülwasser macht Windeln weich und schützt etwas vor Pilzen.

Stoffwindeln, die nur nass gepinkelt sind, können einfach getrocknet und wieder verwendet werden. Gesunder Urin ist steril.

Sauger gründlich reinigen

Für Babys, die nicht gestillt werden, müssen die Fläschchen, Sauger und Schnuller vor dem ersten Gebrauch gründlich ausgekocht werden, das heißt mit Wasser bedeckt für 20 Minuten sprudelnd kochen, im Dampfdrucktopf zehn Minuten.

Milchfläschchen und Sauger müssen nach jedem Gebrauch gereinigt und dann ausgekocht werden, da Milch ein guter Nährboden für Keime ist. Ein Schnuller sollte einmal am Tag ausgekocht werden. Stellen Sie sich einen Küchenwecker, wenn Sie den Schnuller auskochen. Wenn erschöpfte Eltern während des Auskochens einschlafen und das Wasser verkocht, nehmen Küchenwände Schaden! Wenn das Baby einige Monate alt ist, können Flaschen und Sauger in die Geschirrspülmaschine gegeben werden. (Denken Sie daran: Ein Baby, das gestillt werden soll, darf keinen Schnuller und keine Teeflasche während der Wochenbettzeit bekommen, weil das zu einer Saugverwirrung führen kann!)

Sauberer Boden?

Sehr schnell kommt die Zeit, in der Ihr Baby auf dem Fußboden rumkrabbelt und alles mit dem Mund erkundet. Wenn Sie die schöne Sitte des Straßenschuhe-vor-der-Tür-Ausziehens noch nicht eingeführt haben: Das Wochenbett ist ein guter Zeitpunkt dafür. ●

Geben Sie Ihr Kind möglichst wenig ins Kinderzimmer, sondern behalten Sie es bei sich



Foto: Jean-Paul Dornbach

Neben dem täglichen Glück sind auch Stimmungsschwankungen in der Regel normal

Licht und Schatten

Die Zeit mit dem Baby ist nicht immer nur zauberhaft. Manchmal schlagen die vielen Eindrücke auch über der Frau zusammen

Wahrscheinlich sind Sie in den ersten Wochen nach der Geburt müde, aber glücklich: Ihr Kind ist endlich da und ist das süßeste Baby aller Zeiten. Sie haben die Strapazen der Geburt hinter sich gebracht, Ihr Partner ist ein hingebungsvoller Papa ...

Manchmal ist es aber ganz anders: Sie hatten sich die Geburt anders vorgestellt; vielleicht sind Sie noch beeindrückt von der Gewalt der Wehen, vielleicht haben Sie sich schlecht betreut gefühlt, vielleicht musste das Baby für einige Zeit in die Kinderklinik. Kurzum: Sie können gar nicht verstehen, dass die Geburt so ein tolles Ereignis sein soll. Für Sie war es einfach schrecklich. Und nun schreit Ihr Baby vielleicht auch noch sehr viel, Sie fühlen sich durch die zerstückelten Nächte gefoltert, Ihr Partner steht Ihren Tränen hilflos gegenüber. Und das sollen „Flitterwochen mit dem Baby“ sein?

Gefühlsschwankungen sind völlig normal im Wochenbett; sie sind und unter anderem durch die gewaltigen hormonellen Umstellungen bedingt.

Aber wenn Sie das Gefühl haben, es will und will nicht besser werden, Sie verlieren den Boden unter den Füßen, dann brauchen Sie fachkundige Hilfe. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder einer anderen, qualifizierten Vertrauensperson über Ihre psychische Verfassung. Es ist dann wichtig abzuklären, ob Sie zu den wenigen Frauen gehören, die auf die gewaltigen Umstellungen im Wochenbett mit einer psychischen Erkrankung reagieren und ärztliche Hilfe brauchen – und es gibt heute sehr gute Hilfsmöglichkeiten!

Anzeichen für eine Erkrankung können sein:

- anhaltende Schlafstörungen, die nicht durch das Baby verursacht sind
- völliges Überdrehsein
- Angstgefühle; das Gefühl, den Ansprüchen des Kindes nicht gewachsen zu sein, die neue Situation nicht meistern zu können
- Suizidgedanken oder Gedanken, dem Kind Schaden zuzufügen
- Realitätsverlust (zum Beispiel Hören von Stimmen)

IMPRESSUM

© Elwin Stauder Verlag GmbH
Postfach 510660
30636 Hannover
Tel. (0511) 65 10 03
Fax (0511) 65 17 88
www.stauder-verlag.de,
E-Mail: info@stauder-verlag.de

Redaktion: Anne Meier
Gesamtverantwortung:
Britta Zickfeldt

Anzeigenverwaltung:
Verlagsbüro ID GmbH & Co. KG,
Podbielskistr. 325
30659 Hannover
Tel. (0511) 334 84 36
Fax (0511) 334 84 81
E-Mail: service@verlagsbuero-id.de

Satz: Typotime,
31162 Bad Salzdetfurth
Druck: CWN Druck,
31785 Hameln

Weitere Eltern-Infos:

- „Alternative Wickelsysteme“
- „Optimale Pflege für den Babypopo“
- „Einführung von Beikost“
- „Mehrlinge“
- „Stillen“
- „Gesunde Ernährung“
- „Tragen und Transportieren“

Danksagung:

Dank für die fachliche Unterstützung an meine Praxiskolleginnen Hanne Tolksdorf und Martina Teschner!

Tipps für Beckenboden und Rücken

Wichtig ist, dass Sie sich in der ersten Zeit nach der Geburt schonen. Dabei sollten Sie vor allem darauf achten, den durch die Schwangerschaft und die Geburt gedehnten Beckenboden nicht unnötig zu belasten. Achten Sie auch auf Ihren Rücken, denn auch der Rücken wird in dieser Zeit durch ungewohntes Tragen und neue Liege- und Sitzpositionen mitunter strapaziert.

Achten Sie im Alltag darauf, Ihren Beckenboden zu entlasten

- Sagen Sie vor jedem Aufstehen Ihrem Beckenboden „Guten Tag“: Machen Sie ihn sich bewusst und spannen Sie ihn ganz leicht an. Vielleicht bekommen Sie nicht gleich richtigen Kontakt zu diesem von Schwangerschaft und Geburt strapazierten Bereich. Umso wichtiger ist es, dass Sie unverzagt dran bleiben! Sie werden spüren, dass das Gefühl bald wieder kommt und Sie sogar etwas Spannung während des Aufstehens halten können.
- Stehen Sie über die Seite mit aufgestützter oberer Hand und Beinen dicht beieinander aus dem Bett auf oder klettern Sie über den Vierfüßlerstand rückwärts aus dem Bett.
- Beim Wasserlassen nicht forcieren, sondern entspannt laufen lassen. Ein „Schnell-schnell“ ist mit schädlichem Pressen verbunden. Wenn Sie schmerzhaftes Schürfungen haben, pinkeln Sie unter der Dusche oder berieseln sich während des Wasserlassens auf der Toilette mit warmem Wasser. Trocknen Sie sich hinterher gut ab, Sie können sonst leicht wund werden.
- Einen Fön sollten Sie zum Trocknen nicht zu oft benutzen, sonst trocknen die empfindlichen Schleimhäute aus.
- Sorgen Sie für frühen, weichen Stuhlgang, indem Sie viel trinken und Vollkornbrot, Müsli, Obst und Gemüse essen. Aber bitte nicht pressen auf der Toilette! Behalten Sie die Füße in einem guten Bodenkontakt, richten Sie das Becken auf („Po ins Klo“) und tönen Sie „OOO“ oder „Klooo“. Sie werden merken, wie hilfreich das ist. Diese Hinweise sind noch wichtiger, wenn Sie Hämorrhoiden haben.
- Stillen Sie in den ersten Tagen überwiegend im Liegen. Dabei den Kopf auf ein Kissen oder den Oberarm gut ablegen. Wenn Sie den Ellbogen aufstellen und den Kopf in die Hand stützen, weil Sie dann mehr Sichtkontrolle haben, belastet das den Hals und gibt auf Dauer schmerzhafte Spannung. Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme helfen, die optimale Liege-Still-Position zu finden.
- Stillen Sie nicht im Schneidersitz, der Schoß soll sich ja wieder schließen. Beim Stillen im Sitzen Unterarme auf einem Kissen oder ähnlichem abstützen, Ihr Kind auf das Kissen legen, so dass Sie nicht das Gewicht Ihres Babys halten müssen. Ziehen Sie die Beine an, stellen Sie die Füße auf einen Hocker, eine Bierkiste oder ähnliches, damit Ihr Kind auf Ihren Oberschenkeln zu Ihrem Körper hin geneigt liegt und Ihre Beine trotzdem entspannt sein können. Halten Sie Ihren Rücken aufrecht: Kind zur Brust, nicht Brust zum Kind!
Wenn das Kind dann angesaugt hat, entspannen Sie bewusst die Schultern.
- Beim Stehen am Wickeltisch bitte nicht breitbeinig stehen; gehen Sie in eine leichte Schrittstellung, also einen Fuß etwas vor dem anderen.

- Wenn Sie häufig Rückenschmerzen haben, lassen Sie den Wickeltisch höher bauen (eventuell auch die ganze Küchenzeile). Ziehen Sie beim Abwaschen oder Wickeln die Schuhe aus, damit Sie etwas niedriger stehen.

Es kann auch erleichternd sein, mal das eine, mal das andere Bein etwas höher zu stellen, zum Beispiel auf einen Kinderhocker, eine Getränkekiste oder die Querstrebe eines Stuhles.

- Wenn Sie niesen oder husten müssen, richten Sie bewusst Ihren Körper auf (statt der häufig praktizierten gerundeten Haltung), spannen Sie den Beckenboden an und niesen/husten Sie „hochnäsiger“ über Ihre Schulter. Wenn Sie einen Kaiserschnitt hatten, stützen Sie zusätzlich mit einer Hand Ihren Bauch.

- Gegenstände oder Geschwisterkinder vom Boden mit aufrechtem Rücken und erst nach betontem Anspannen des Beckenbodens aufheben; dabei das Gewicht dicht am Oberkörper halten.

- Achten Sie beim Tragen darauf, dass Sie Ihren Körper aufrecht halten, nicht nach vorn gerundet; das würde sonst Ihren Beckenboden belasten und zu Rückenschmerzen führen.

Stellen Sie Babytragetücher und -sitze so ein, dass das Kind vor der Brust liegt/sitzt. Befindet sich das Kind zu tief, entsteht schnell eine nach vorn gerundete Haltung inklusive watscheligen Gang, der die Beckenbodenbelastung anzeigt.

Wenn irgend möglich, nehme der stolze Vater der jungen Mutter die Traglasten wie Baby, Korb mit nasser Wäsche, Getränkekiste etc. ab! ●

Sanfte Übungen

Ruhe und sanfte Übungen tun Ihrem Körper jetzt gut. Hören Sie auf Ihren Körper: Er weiß am besten, was richtig für ihn ist

Der Körper braucht seine Zeit, bis er nach der Geburt wieder zu Kräften kommt. Mit bewusster Entspannung und sanften Übungen können Sie Ihren Körper auf dem Weg zu neuen Kräften unterstützen.

Sich entspannen

Vielleicht fällt es Ihnen schwer, tagsüber zu schlafen. Legen Sie sich trotzdem bei jeder sich bietenden Möglichkeit hin und entspannen. Erinnern Sie sich an die Entspannungstechniken, die Sie im Geburtsvorbereitungskurs erlernt haben oder versuchen Sie folgende „creative resting position“ (CRP):

Legen Sie sich in Rückenlage mit angestellten Beinen; drehen Sie die Fersen nach außen, so dass die Knie zusammenfallen und Sie die Beine nicht aktiv halten müssen. Dann legen Sie die Arme um Ihren Oberkörper als ob Sie sich selbst umarmen wollten. Variieren Sie die Position der Füße und Arme leicht, bis die Haltung bequem ist. Sie werden sich wundern, wie sehr diese Stellung mentale Entspannung unterstützt! Wechseln Sie zwischendurch die Position beider Arme – der obere nach unten und andersrum.

Den Kreislauf anregen

Die folgenden Übungen werden in Rückenlage ausgeführt und sind besonders wichtig nach einer Kaiserschnitt-Ge-burt. Sie regen den Kreislauf an und dienen der Thromboseprophylaxe.

Schon wenige Stunden nach der Geburt sollten Sie folgende Übungen machen:

- Ziehen Sie die Zehen Richtung Schlenbein und strecken Sie die Füße wieder. Mehrfach wiederholen.

- Machen Sie angedeutete Kreise mit den Füßen; die Fersen bleiben dabei auf der Unterlage.

- Krallen Sie mit den Zehen und spreizen Sie diese dann. Nehmen Sie die Hände hinzu: Während Sie mit den Zehen krallen, machen die Hände Fäuste; spreizen Sie dann gleichzeitig Zehen und Finger. Mehrfach wiederholen.

- Stellen Sie nacheinander beide Beine an, so dass das Becken gut aufgerichtet ist und der Rücken guten Kontakt zur Unterlage hat. Ziehen Sie das Steißbein leicht Richtung Schambein. Stellen Sie die Ellenbogen auf und ballen Sie Ihre Fäuste kräftig. Lassen Sie dann die Arme hochschnellen und strecken dabei die Finger.

In der zweiten Woche oder sobald es ohne Beschwerden geht, können Sie folgende Übung ergänzen:

- Stellen Sie einen Fuß an, damit der Rücken bei der Übung entlastet wird. Heben Sie den Fuß des ausgestreckten Beines kaum merklich von der Unterlage und kreisen Sie langsam im Fußgelenk. Wenn Sie eine unangenehme Spannung im Bauch verspüren, legen Sie eine Hand auf den Bauch. Kreisen Sie dann in die andere Richtung. Wechseln Sie die Beine. Sie werden spüren, wie die Wadenmuskulatur arbeitet und so die Venen massiert.

Die Rückbildung unterstützen

Die Gebärmutter kann sich besser zurückbilden, wenn der Wochenfluss gut abfließt. Legen Sie sich deshalb mehrmals am Tag nach dem Stillen in Bauchlage (siehe Foto). Dazu nehmen Sie auf jeden Fall ein Kissen unter den Bauch, damit Sie nicht ins Hohlkreuz sinken. Wenn diese Lage für die Brüste



Foto: Ralph Kralik

Das Liegen auf dem Bauch, mit einem Kissen unter dem Bauchnabel, unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter

unangenehm ist, können Sie weitere Kissen zur Hilfe nehmen oder sich so ins Bett legen, dass die Brüste über die Bettkante frei hängen können. Der Kopf wird dann mit einer weichen Unterlage auf einen vor dem Bett stehenden Stuhl gelegt.

Den Milchfluss fördern

Etwa am dritten, vierten Tag nach der Geburt kommt es zu einem vermehrten Lymph- und Blutandrang in den Brüsten; sie können prall, schwer und auch schmerzhaft sein. Dann hilft folgende Übung:

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, der Rücken ist ganz gerade. Ziehen Sie

das Steißbein leicht in Richtung Schambein. Lösen Sie eine Hand vom Boden und öffnen Sie mit dem Einatmen Ihren Brustkorb, während die den Arm seitlich hoch strecken. Bringen Sie dann mit dem Ausatmen den Arm unter den Körper, als ob Sie ihn unter der anderen Achsel durchstrecken wollten. Sie können sich dabei vorstellen, wie ein Elefant mit dem Rüssel zu spielen. Machen Sie mehrere Wiederholungen und wechseln Sie dann zur anderen Seite.

Da Sie schon mal im Vierfüßlerstand sind, können Sie nun einige Übungen im Vierfüßlerstand anfügen, die Sie aus der Geburtsvorbereitung kennen; Ihr Rücken wird es Ihnen danken!

TIPP

Wenn Sie eine normale Geburt hatten, können Sie bereits acht Wochen nach der Geburt einen Rückbildungskurs beginnen, in dem Sie weitere Übungen lernen.

Denken Sie zwei bis drei Wochen nach der Geburt daran, sich bei einem Kurs anzumelden, damit Sie die Möglichkeit haben, sich einen Kurs Ihrer Wahl auszusuchen.

Wählen Sie ein Angebot in einer geschlossenen Gruppe, denn insbesondere die Beckenbodenübungen müssen langsam aufgebaut und gesteigert werden.

Wenn Sie per Kaiserschnitt geboren haben, sollten Sie erst zwölf Wochen nach der Geburt einen Kurs beginnen, denn Ihr Körper muss sich in erster Linie von dem Eingriff erholen.

Den Beckenboden erspüren

Auch wenn Sie keine Dammnäht haben nach der Geburt, ist es im Inneren zu kleinen Muskelverletzungen gekommen, die einige Tage brauchen, um abzuheilen. Deshalb sollten Sie in den ersten Tagen nach der Geburt kein Beckenbodentraining machen, sondern nur leichte Spür- und Kontaktübungen. Keinesfalls dürfen beim Üben Schmerzen auftreten. Wählen Sie als Ausgangsposition den Vierfüßlerstand oder den Unterarmstütz, im weiteren Wochenbettverlauf auch eine aufrecht sitzende Position. Die Rückenlage ist die ungünstigste Position: Der Beckenboden hat in dieser Lage einen weichen Tonus, daher können Sie ihn in Rückenlage schwer anspannen.

Mit Bildern arbeiten

Manchen Frauen hilft es sehr, beim Erspüren des Beckenbodens mit inneren Bildern zu arbeiten.

- Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem Beckenboden auf. Stellen Sie sich vor, Sie könnten mit den Schamlippen wie mit Ihren Augenlidern blinzeln. Tun Sie es dann! Und nun mal mit den Augen – was geht schneller? Eine

ähnliche Übung besteht darin, dass Sie sich vorstellen, Gras auszuzupfen. Nicht mit den Händen ...

- Stellen Sie sich eine Lotusblüte oder eine Rosenknospe vor, die sich abhängig von Tageszeit und Sonneneinstrahlung öffnet und schließt. Nun übertragen Sie diese Vorstellung auf Ihren Beckenboden. Entspannen Sie mit dem Einatem bewusst die Muskulatur und spannen Sie mit dem Ausatem wieder an. Anfangs fällt Ihnen das eventuell schwer, weil Sie vielleicht in der Vorbereitung auf die Geburt das Ausatmen mit dem Loslassen gekoppelt haben. Von der Physiologie her verbindet sich aber der Einatem mit einem Tieftreten von Zwerchfell und Beckenboden und der Ausatem mit einem Anheben von Beckenboden und Zwerchfell. Seien Sie geduldig mit sich, aber bleiben Sie am Ball!
- Sie kennen wahrscheinlich das Gruppenspiel mit einem Schwungtuch, das gemeinsam angehoben und gesenkt wird. Übertragen Sie die Bewegung auf den Beckenboden: Stellen Sie sich zwischen Ihren Beinen ein zartes Tuch in Ihrer Lieblingsfarbe vor. Heben Sie dies mit dem Ausatem an und lassen Sie es

mit dem Einatem wieder sinken. Sie wollen das Tuch flächig anheben und nicht trichterförmig in den Körper ziehen. Spüren Sie die Verbindung zwischen den Sitzbeinhöckern? Und die zwischen Steißbein und Schambein? Noch nicht so richtig? Macht nix – täglich weiter üben!

Die Stimme einsetzen

Andere Frauen bevorzugen bei den Beckenbodensübungen die Unterstützung durch die Stimme.

- Stellen Sie sich vor, Sie könnten mit den Beckenbodenmuskeln etwas aufpicken wie Vögel es tun. Wenn Sie dies dann tun, also den Beckenboden kurz und relativ kräftig anspannen, unterstützen Sie diese Bewegung mit einem lauten „Pick“, dann entspannen Sie wieder mit einem langen „Baaah“.
- Atmen Sie mit einem „Fffft“ aus und aktivieren Sie dabei zuerst den Beckenboden und dann die Bauchmuskeln. Achten Sie darauf, dass die Bewegung der Muskeln nach innen und nicht nach außen geht! Wenn das klappt, können Sie einige Tage später den Effekt der Übung noch verstärken, indem Sie ein „T“ anhängen: „Fffft“.

Der frisch gebackene Vater

Natürlich ist es schön, wenn auch Sie die ganze Eltern-Info lesen. Zum einen werden Sie die Besonderheiten dieser Wochen besser verstehen, zum anderen Ihrer Partnerin wertvolle Unterstützung geben können

Wenn Sie gerade die Geburt Ihres ersten Kindes miterlebt haben, sind Sie wahrscheinlich glücklich, dass alles gut überstanden ist! Das Baby ist gesund und Ihre Frau – um die Sie sich fast mehr Sorgen gemacht haben – auch. Sie sind vielleicht stolz und euphorisch und werden erst in einigen Tagen merken, wie viel physische und psychische Kraft Sie bei der Geburt verbraucht haben.

Bedenken Sie, dass Ihre Frau weit mehr gefordert worden ist! Noch mehr als Sie, ist sie in diesen Tagen sensibel, verletzlich und schutzbedürftig.

Die erste Zeit mit einem Kind bringt viel Neues: Freuden und Unsicherheiten. Plötzlich können Sie nachts nicht mehr durchschlafen. Auch an pünktliche Mahlzeiten und andere Gewohnheiten, insbesondere Zeit für sich allein, ist vorerst nicht zu denken. Vielleicht fühlen Sie sich zurückgesetzt, sind eifersüchtig auf den Eindringling.

Nehmen Sie sich Zeit, Ihr Kind kennen zu lernen. Am besten können Sie das, wenn Sie es wickeln, baden, bei Blähungen herumtragen oder auf Ihrem Bauch trösten. Ihre Partnerin hat durch die Schwangerschaft einen Vorsprung: er wird größer, wenn Sie jetzt denken: „Sie kann das besser!“ Auch für die Pflege Ihrer Partnerschaft ist es wichtig, dass Sie sich jetzt einbringen.

Setzen Sie sich nicht unter Druck, es kommt nicht darauf an, dass Sie alles technisch perfekt machen! Viel wichtiger ist die innere Haltung, das sich Einlassen.

Sprechen Sie mit Ihrer Frau über Ihre Gefühle in dieser neuen Situation. Schreiben Sie ein Tagebuch – später wird Ihr Kind das gerne lesen.

Halten Sie Ihrer jungen Familie in der ersten Zeit Besucher vom Leib!

Auch der Haushalt fordert Sie in den ersten Wochen sehr. Ihre Frau sollte sich nur um sich und das Stillen kümmern müssen!

Außer in den ersten zehn Tagen fällt vieles an, das bewältigt werden muss:

- Wege in die Apotheke, zum Standsarzt, zur Kinderärztin, vielleicht plötzlich in die Kinderklinik für Gelbsuchtkontrollen ...

- Täglich Wäsche waschen, warmes, vollwertiges Essen kochen, schönes



Foto: Ingrid Lorenz

Frühstück ans Bett bringen, Zwischenimbisse zubereiten, oft Tee kochen ...

- Einkäufe: Lieblingessen Ihrer Partnerin, Getränke, Windeln ...

Wenn Sie bisher eine herkömmliche Rollenverteilung praktiziert haben, wissen Sie vielleicht nicht, wie viel Zeit und Kraft die unsichtbare, tägliche Kleinarbeit im Haus auffrisst – „Hausfrauenarbeit“ ist behände, aber ohne Ende! –, gerade in dieser Zeit braucht Ihre Frau aber die gewohnte Sauberkeit (Küche, Bad) und Gemütlichkeit zum Wohlfühlen!

Selen Sie ehrlich mit sich selbst: Können und wollen Sie das alles leisten? Wenn noch Zeit ist: Üben Sie in der Schwangerschaft. Wählen Sie das nächste Wochenende als Wellness-Wochenende für Ihre Frau: Von Freitagmorgen bis Montagmorgen darf Ihre Partnerin keinen Handschlag im Haushalt tun. Anschließend haben Sie den Überblick, wo sich alle Haushaltsutensilien befinden und welche Tätigkeiten Ihnen vielleicht überhaupt nicht liegen.

Vielleicht kommen Sie zu dem Entschluss, dass Sie zwar gerne kochen und sich auf den Pflege-Kontakt mit dem Baby freuen, aber es besser ist, wenn eine Freundin/ein Bruder das Wäschewaschen und Saubermachen übernimmt.

Wenn es bereits Ihr zweites oder drittes Kind ist, kennen Sie die Situation bereits. Sie sollten auf jeden Fall eine „Haushaltshilfe“ nehmen. Sparen Sie lieber an anderen Dingen. Ihre Hauptaufgabe als Vater wird es sein, sich um die älteren Kinder zu kümmern, damit die nicht zu viele Probleme mit Eifersucht haben und Ihre Frau immer wieder Ruhepausen bekommt.

Vielleicht waren Sie überrascht, wieviel kürzer diese zweite Geburt war; aber vergessen Sie nicht: Auch wenn Ihre Frau die Geburt ganz toll gemeistert hat, es war eine Geburt!

Die Mindest-Erholungszeit beträgt sechs bis acht Wochen (Wochenbett). In dieser Zeit sollte sie täglich einen Mittagsschlaf machen, gut essen und nichts tragen, was mehr als fünf Kilogramm wiegt!

Auch Stillen ist Arbeit. Frauen, die dies nicht beachten, haben oft später zu wenig Milch, einen Milchstau, andere Erkrankungen oder Erschöpfungszustände.

Erinnern Sie Ihre Frau an die Empfehlungen ihrer Wochenbetthebamme, was Beckenbodenübungen, Stillpositionen und Ausruhen angeht. Wenn Sie Ihre Hebamme in diesem Sinne unterstützen, haben Sie alle zusammen eine schöne, unwiederbringliche Zeit, die viel zu schnell vergeht!

Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind. Beim Wickeln, Schmusen und Trösten lernen Sie seine Bedürfnisse kennen

Setzen Sie sich nicht unter Druck. Es kommt nicht darauf an, dass Sie alles perfekt machen!

Sexualität nach der Geburt

Die neue Aufgabe „Familie“ lässt in der ersten Zeit häufig nur wenig Platz für Zweisamkeit mit dem Partner. Wichtig ist es, sich auszutauschen, damit beide wissen, wo der andere steht

Zur Frage, ab wann nach der Geburt Geschlechtsverkehr wieder „erlaubt“ ist, gibt es verschiedene Ansichten:

Zum einen wird gesagt, frühestens sechs bis acht Wochen nach der Geburt; also nach der Nachuntersuchung bei der Frauenärztin, die dann feststellen kann, ob der Muttermund wieder ganz geschlossen ist.

Dann wird gesagt, zum Ende des Wochenflusses, der Keim besiedelt sei. Mir scheint es viel wichtiger, den individuell richtigen Zeitpunkt abzuwarten.

besteht die Angst, dass die Dammnarbe aufgehen könnte – dies passiert nicht! Es ist die Erinnerung an den Geburtsschmerz, eventuell das Gefühl, dass der Genitalbereich noch nicht wieder so richtig zum eigenen Körper gehört.

Manchmal ist es Angst vor einer erneuten, zu frühen Schwangerschaft, die den Gedanken an Sexualität nicht aufkommen lässt. Hier ist es wichtig und entlastend, wenn beide Partner Verantwortung für eine sichere Verhütung übernehmen. Frauen, die schon einmal geboren haben, fällt eine Abtreibung

- es gibt keine nächtliche Stillpause, die länger als fünf Stunden ist
- das Baby befriedigt jedes Saugbedürfnis an der Brust (kein Tee, kein Schnuller)
- das Baby erhält keinerlei Zufütterung,

Insbesondere die Frau wendet sich in den ersten Monaten mit allen Gefühlen dem Kind zu. Besonders wenn der Mann wieder arbeitet und sie die ganze Zeit mit dem Kind allein ist, möchte sie abends eher Zeit für sich haben, fühlt sich eventuell von dem Kind emotional ausgelaugt und hat keine Kraft mehr, sich ihrem Partner zuzuwenden. Der Mann dagegen hat sich vielleicht im „harten Berufsalltag“ auf die emotionale und körperliche Zuwendung seiner Frau gefreut und ist jetzt frustriert und eiferstüchtig auf den Konkurrenten, das Kind. Auch hier ist das Gespräch miteinander und mit anderen jungen Eltern sehr wichtig.

Helfen können auch: gemeinsame Unternehmungen zu zweit, also relativ früh einen Babysitter einzugewöhnen; ein Wochenende zu zweit, während das Baby bei der Schwester oder Oma ist.

Wichtig ist es, die Beziehung nicht für lange Zeit auf das Elternsein zu reduzieren, sondern sich nach den aufregenden Anfangsmonaten ganz bewusst auch wieder Zeit für die Bereiche zu nehmen, die vor dem Kind die Partnerschaft ausgezeichnet haben.

Durch den veränderten Hormonhaushalt während der Stillzeit kann es eventuell stören, dass die Scheide trockener bleibt. Hier helfen spezielle Salben aus der Apotheke oder dem Sexshop. Noch wichtiger ist es aber, dass die Frau sagt, was sie mag und was (noch) nicht.

Hilfreich beim ersten Versuch ist eine Position, die den Damm nicht belastet. Entweder setzt sich die Frau auf ihren Partner oder nimmt bei der „Missionarstellung“ ein Kissen unter ihren Po.

Vom Partner ist viel Geduld und Verständnis für die Ängste seiner Frau gefragt. Und von Beiden Phantasie: Schließlich gibt es viele Spielarten des sexuellen Miteinanders. ●



Foto: Ingrid Lippert

Vergessen Sie über dem Familienglück Ihre Partnerschaft nicht

Manche Frauen haben schon nach wenigen Tagen wieder Lust. Meist ist dies jedoch wesentlich später der Fall.

Häufig ist das Paar mit seiner ganzen Aufmerksamkeit, Zeit und Kraft dem Kind zugewandt und probt „Familie“. Die Störungen der Nachtruhe und der damit verbundene Schlafmangel lässt oft bei beiden Partnern nicht die rechte Lust aufkommen.

Insbesondere die Frau hat oft ganz konkrete Ängste vor dem „ersten Mal danach“. Auch wenn die zumindest subjektiv erheblichen Verletzungen im empfindlichen Genitalbereich gut verheilt sind, ist es meist nicht vorstellbar, dass der Verkehr nicht wehtun soll. Es

sehr schwer! Stellen Sie sich die Frage, ob ein weiteres Kind gewünscht ist und es nur um den Abstand geht oder ob Ihre Familienplanung abgeschlossen ist. Die Antwort darauf beeinflusst die Wahl Ihrer Verhütungsmethode. Auch wenn bei einer stillenden Frau die ersten Zyklen meist ohne Eisprung sind, kann es einen Eisprung vor der ersten Menstruation nach einer Geburt geben!

Stillen ist nur dann eine sehr sichere Verhütungsmethode (98 Prozent, das entspricht anderen, sicheren Verhütungsmethoden), wenn Folgendes berücksichtigt wird:

- bis zum 56. Tag nach der Geburt tritt keine Regelblutung auf

Raus in die Welt

Das Angebot an Kursen für junge Mütter – mit und ohne Kind – ist zahlreich. Wichtig ist immer, dass der Spaß überwiegt und die Veranstaltung nicht zum Stress wird

Nach einigen Wochen drängt es Sie wahrscheinlich, mehr raus und unter Menschen zu kommen. Das ist ein guter Zeitpunkt, sich um Gruppenangebote zu kümmern.

Babymassagekurs

Haben Sie Lust auf einen Babymassagekurs? Berücksichtigen Sie bei der Anmeldung, dass Ihr Kind beim ersten Kurstreffen auf jeden Fall bereits sechs Wochen alt sein sollte. Wählen Sie einen Kurs mit einem festen Anfangstermin für alle Eltern und Babys – einen so genannten geschlossenen Kurs. Und achten Sie darauf, dass der Kurs klein ist. Natürlich kann auch der Papa mit seinem Sprössling einen Babymassagekurs buchen.

Rückbildungsgymnastik

Wenn Sie eine normale Geburt hatten, können sie bereits acht Wochen nach der Geburt einen Rückbildungskurs beginnen.

Wählen Sie auch hier ein Angebot in einer geschlossenen Gruppe, denn insbesondere die Beckenbodenübungen müssen langsam aufgebaut und gesteigert werden. Sonst sind Sie nicht in der Lage, die Übungen

korrekt auszuführen, was zum einen nicht gut für Ihren Körper wäre und Sie zudem frustrieren würde – aber Ihre Motivation, auch zu Hause zu üben, ist ganz wichtig! Einmal in der Woche mit den anderen Frauen und Ihrer Hebamme ist zwar nett, aber nicht ausreichend, um den Beckenboden zu stärken.

Wenn Sie per Kaiserschnitt geboren haben, sollten Sie erst zwölf Wochen nach der Geburt einen Kurs beginnen; ihr Körper muss sich von dem Eingriff erholen.

Aufbauendes Beckenbodentraining

Wenn Sie circa vier Monate nach der Geburt noch erhebliche Probleme mit Ihrem Beckenboden haben, zum Beispiel unter Inkontinenz oder einem Druck nach unten im Unterleib leiden, nehmen Sie Kontakt mit einer Physiotherapeutin oder Hebamme auf, die sich weitergebildet hat und ein spezielles aufbauendes Beckenbodentraining anbietet. Eventuell ist es auch sinnvoll, Einzelstunden bei einer spezialisierten Physiotherapeutin zu nehmen. Auch wenn die Kosten hierfür nicht von Ihrer Kasse übernommen werden sollten: Es ist eine langfristige Investition in Ihre Gesundheit und Lebensqualität.



Foto: Ralph Kuhn

Babymassage ist ein schönes Erlebnis für Mutter und Kind

Mutter/Vater-Kind-Gruppen

Es gibt die unterschiedlichsten Angebote, die in Zeiten der Kleinfamilie gegen die Vereinsamung junger Mütter helfen. Genießen Sie das Zusammensein mit anderen jungen Müttern und die Fachkompetenz der Kursleiterin, aber setzen Sie weder sich noch Ihr Kind unter Leistungsdruck. Alle Angebote sollen Ihnen und Ihrem Baby Spaß machen – es darf sie aber auch ablehnen. ●