

Das Wochenbett

LORETTA STERN
ANJA CONSTANCE GACA

Das
Wochenbett

Alles über diesen wunderschönen
Ausnahmestand für Väter und Mütter

Kösel

INHALT

Vorwort	7
Einführung: Die Bedeutung des Wochenbettes	8

Mütterteil

Geburtserlebnisse verarbeiten	13
Ihr Körper nach der Geburt	14
Brust und Stillen	16
Ihre Psyche nach der Geburt	29
Ihre Beziehung nach der Geburt	40
Persönliche Wohlfühlmomente schaffen	45
	48



Das wichtigste Wochenbettwissen

Alles rund ums Baby von A–Z	51
Alles rund um die Familie	52
Besuch als Unterstützung	124
Ernährung im Wochenbett	139
Rezepte für das Wochenbett	141
	145



Väterteil

Rückendeckung für das Wochenbett

Geburtserlebnis verarbeiten

Väter-Selbstvertrauen

Körperliches rund um die Geburt

Seelisches rund um die Geburt

Väter und Stillen

Ihre Beziehung nach der Geburt

Persönliche Wohlfühlmomente schaffen



157

158

160

161

162

164

165

167

169

Register

172

Impressum

176

Vorwort

Liebe Mütter, liebe Väter,

herzlichsten Glückwunsch zu Ihrem Nachwuchs von unserer Seite!

Unser Geschenk an Sie ist dieses Buch. Wir haben versucht, alles Wichtige über das Wochenbett, die besten Tipps, Infos und Denkanstöße in ein überschaubares Format zu packen: möglichst kompakt im Mittelteil, etwas ausführlicher und auf Ihre jeweiligen Bedürfnisse eingehend in den beiden Teilen für Mütter und Väter. Außerdem haben wir im Mittelteil noch Wissenswertes über Ernährung im Wochenbett sowie ein paar unkomplizierte und nahrhafte Rezepte (vom Koch unseres Herzens, David Gansterer) für die erste Familienzeit zusammengetragen.

Am Anfang laden wir Sie ein, beide bei uns zu bleiben. Im ersten Abschnitt geht es um organisatorische Angelegenheiten, die Sie gemeinsam betreffen. Direkt im Anschluss geht es dann weiter mit dem Kapitel für die Mütter, und alle Informationen, die speziell die Väter betreffen, befinden sich im hinteren Teil des Buches.

In der Hoffnung, all Ihre Fragen beantworten zu können und Ihnen in der ersten Abenteuerzeit mit Ihrem neuen Baby beistehen zu können, wünschen wir Ihnen nun viel Spaß beim Lesen und obendrein alles Gute für Ihre Familie.



Herzlichst

Anja Constance Gaca und Loretta Stern

Einführung: Die Bedeutung des Wochenbettes

Das Wochenbett beginnt genau genommen nicht nach der Geburt des Kindes, sondern erst nach der vollständigen Geburt der Plazenta, also des Mutterkuchens. Die folgenden zehn Tage werden als Frühwochenbett bezeichnet. In dieser ersten Zeit geht ein großer Teil der Rückbildung vonstatten. Aber es braucht rund sechs bis acht Wochen, bis die Mutter sich von der Geburt erholt und der Alltag mit dem Baby sich eingespielt hat. Das Wochenbett ist einer von mehreren gleich wichtigen Teilen im Prozess des Kinderbekommens. Bereiten Sie sich darauf vor, und zwar idealerweise genau so sorgfältig wie auf die Geburt.

Wichtig: Ein ruhiger Beginn

In unserer Kultur ist der Schutzraum für die Phase des Wochenbettes leider etwas verloren gegangen. Schnell wird von den Eltern erwartet, dass alles wie früher läuft – nur eben jetzt mit Baby. Dabei geht es in dieser ersten Zeit um sehr viel: nicht nur um körperliche Rückbildung bei der Mutter, sondern auch um den gemeinsamen Start ins Familienleben. Eltern und Kind müssen sich kennenlernen. Jeder muss seinen Platz in der veränderten Familiensituation finden. Das geht umso leichter, je geborgener und liebevoller dies passiert.

Hebammen bezeichnen das Wochenbett gerne als »Babyflitterwochen« oder »Babymoon«. Das soll deutlich machen, wie besonders und auch wie intim die ersten Tage und Wochen direkt nach der Geburt sind. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihr Wochenbett so zu gestalten, dass Sie sich später gern an diesen Ausnahmezustand erinnern. Und sogar daran, wie sie kleine Krisen und Hürden gemeinsam gemeistert haben. Denn das Leben mit Kindern hat einen guten Anfang verdient!

Nehmen Sie sich die Zeit – nein, besser: Erlauben Sie sich, sich die nötige Zeit für das Wochenbett zu nehmen. Viel zu oft werden Sie sich zu viel zuzumuten und sich auferlegen, weiter zu funktionieren. Schenken Sie also sich und Ihrem Neugeborenen einen ruhigen Beginn, der allen Beteiligten die Möglichkeit gibt, erst einmal anzukommen. Denn auch für Sie als Eltern wird alles ungewohnt aufregend, manchmal irritierend und ab und an eine Überforderung sein.

Gönnen Sie sich ein bedächtiges Tempo. Die Welt außerhalb Ihrer »Familienhöhle« wird sich weiterdrehen, aber für Sie geht es erst einmal um etwas anderes: Um Sie und Ihr Baby!

Das Wochenbett organisieren

Die meisten Eltern denken in den letzten Schwangerschaftswochen primär an die bevorstehende Geburt. Doch genauso, wie es sinnvoll ist, sich auf die Geburt einzurichten, ist es klug, sich auf das Wochenbett vorzubereiten. Vor allem organisatorisch. Das verschafft Ihnen mehr Zeit und Ruhe für die wirklich wichtigen Dinge. Stellen Sie sich als Frau darauf ein, dass Sie nach der Geburt wahrscheinlich in einem glücklichen, aber auch extrem empfindsamen Zustand sein werden. Jeglicher Stress setzt der Wöchnerin, so der offizielle Titel der frisch gebackenen Mutter im Wochenbett, auf ganz andere Weise zu, als das normalerweise der Fall wäre. Diese hormonbedingte Offenheit und Verletzlichkeit ist notwendig, damit eine Mutter sich voll und ganz auf Ihr Baby einlassen kann. Darum ist es wichtig, dass sie in dieser Zeit möglichst vor körperlichen und emotionalen Belastungen geschützt wird. Wenn das Wochenbett friedlich verläuft, kann die Neu-Mama genug Kraft tanken, um den Alltag mit Baby später gut zu bewältigen.

Hilfe für den Alltag »danach«

Überlegen Sie beide gemeinsam, wer Sie im Wochenbett unterstützen könnte. Ein Großteil der Väter nimmt heute wenigstens ein paar Wochen Elternzeit, einige kehren aber auch schon nach sieben bis zehn Tagen an den Arbeitsplatz zurück. Wer wird Ihnen in dieser Zeit noch zur Seite stehen? Eine der Großmütter? Ihre beste Freundin? Bedenken Sie dabei Folgendes: Wichtig ist, dass Sie das Gefühl haben, sich in Anwesenheit der betreffenden Person zu Hause wirklich fallen lassen und authentisch verhalten zu können. Wenn Sie jedoch den inneren Druck verspüren, für Ihre Helfer vorher extra aufräumen oder sie sogar bewirten zu müssen, sollten Sie eine andere Lösung finden.

Es gibt auch die Möglichkeit, sich von einer Mütterpflegerin unterstützen zu lassen. Mütterpflegerinnen sind speziell für diese Lebensphase ausgebildet, sie sorgen nicht nur für den Haushalt, sondern kümmern sich einfühlsam und professionell um die ganze Familie. Bei entsprechender Indikation werden die Kosten zum Teil auch von den Krankenkassen übernommen.

Halten Sie schon einmal Ausschau, welcher Supermarkt in Ihrer Nähe einen Liefersdienst anbietet. Jetzt ist außerdem ein guter Zeitpunkt, sich um die langersehnte »Putzfee« für Ihren Haushalt zu kümmern. Eine finanzielle Beteiligung daran könnten Sie sich auch in

Form eines Gutscheins schenken lassen. Überlegen Sie einfach gemeinsam, welche zeitaufwendigen Aufgaben Sie abgeben möchten. Gerade ein engagiert kochender, aufräumender und Wäsche waschender Vater sollte auch ausreichend Kuschelzeit mit seiner neuen Familie genießen dürfen.

Füllen Sie Ihre Vorräte auf! Das betrifft Essen und Trinken ebenso wie Drogerie- und andere Verbrauchsartikel. Sämtliche, nach unserer Auffassung notwendige und sinnvolle Anschaffungen für die erste Zeit mit einem Baby haben wir auf den Seiten 54 bis 57 aufgeführt. Sehr hilfreich: Bereiten Sie so viel »Papierkram« wie möglich vor (siehe Seite 137). Vielleicht stellen Sie dabei fest, dass Sie noch die eine oder andere Frage haben – eine entsprechende Beratung lässt sich in der Schwangerschaft noch wesentlich leichter organisieren als nach der Geburt.

Unterstützung durch die Hebamme

Wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie sich hoffentlich schon um eine Hebamme für das Wochenbett gekümmert. Idealerweise hat diese Sie auch in der Schwangerschaft begleitet und Sie haben ein vertrauensvolles Verhältnis zueinander aufgebaut.

In den ersten zehn Tagen des Wochenbettes kann Ihre Hebamme Sie täglich besuchen, bei Bedarf sogar mehrmals am Tag. Auch danach werden die Besuche Ihrem persönlichen Bedarf angepasst. Ihre Hebamme begleitet Sie bis zu zwölf Wochen nach der Geburt und darüber hinaus bei Stillfragen oder -problemen bis zum Ende der Stillzeit. Bei nicht gestillten Kindern werden die Kosten für die Beratung zu Ernährungsfragen bis zu neun Monate nach der Geburt von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Die Hebamme überwacht den Verlauf des Wochenbettes und hilft bei Problemen wie einer verzögerten Rückbildung der Gebärmutter, bei Wundheilungsstörungen oder Stillschwierigkeiten. Beim Kind beobachtet sie die gesamte Entwicklung, beispielsweise das Trinkverhalten oder die Nabelabheilung sowie alle anderen Anpassungsvorgänge. Sie berät außerdem in allen anderen Fragen, die für eine »neugeborene Familie« von Bedeutung sind.



Das Frühwochenbett nach der ambulanten Geburt

Wenn die Geburt zu Hause geplant ist, wird dort vermutlich auch Ihr Wochenbett beginnen. Nach einer Geburt im Geburtshaus fahren Sie meist drei oder vier Stunden später zusammen mit dem Baby heim. Auch in der Klinik gibt es die Möglichkeit, direkt vom Kreißsaal aus wieder den Heimweg anzutreten – die sogenannte ambulante Geburt. Wenn es Ihnen gut geht, wird man Sie frühestens zwei Stunden nach der Geburt entlassen. Voraussetzung dafür ist, dass zu Hause der Partner oder eine andere unterstützende Person in den ersten Tagen anwesend ist. Und dass eine Hebamme zeitnah nach der Geburt kommt, um nach Mutter und Kind zu schauen. Die Hebamme besucht Sie bei Bedarf durchaus mehrmals täglich, zum Beispiel um den Rückbildungsverlauf zu überwachen oder bei Still Schwierigkeiten. Vorher muss organisiert sein, dass die Blutentnahme für das Screening auf Stoffwechselerkrankungen beim Baby (siehe Seite 115) von der Hebamme oder vom Kinderarzt durchgeführt wird. Für die U2 (siehe Seite 113) beim Baby zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag ist es ideal, wenn der Kinderarzt nach Hause kommt. So wird die Wochenbettruhe nicht durch einen Praxisbesuch unterbrochen.

Das Frühwochenbett in der Klinik

Nach einer Spontangeburt bleiben die meisten Mütter zwei oder drei Nächte in der Klinik. Nach einem Kaiserschnitt sind es meist vier bis fünf Nächte. Viele Kliniken bieten auch die Option eines Familienzimmers an: Hier darf der Vater bei Mutter und Kind übernachten. Vielen Männern fällt es nämlich schwer, nach der langen, gemeinsam bewältigten Geburt zurück in die leere Wohnung zu fahren und Mutter und Kind »zurückzulassen«. Die Kosten für das Familienzimmer müssen Sie in der jeweiligen Klinik erfragen. Wenn Sie merken, dass der Aufenthalt im Krankenhaus doch nicht so erholsam ist wie gedacht, können Sie auch früher gehen. Allerdings müssen Sie dann das Frühwochenbett zu Hause organisieren, und nicht immer ist gewährleistet, dass die betreuende Hebamme kurzfristig verfügbar ist. Das klinische Wochenbett hat den Vorteil, dass rund um die Uhr Personal da ist, das einen bei Fragen oder Schwierigkeiten unterstützen kann. Andererseits muss man sagen, dass Unterstützungsbedarf und Personalschlüssel nicht immer gut zusammenpassen. Manchmal ist auch ein überfülltes Dreibettzimmer der Grund, schon etwas früher als geplant nach Hause zu gehen.