

ISABELL HORN

Schön,
anstrengend,
aufregend.

MEIN
WOHLFÜHLBUCH
FÜR FRISCH-
GEBACKENE
Mamis

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-balance.de



© 2019 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Text und Konzeption: Lisa Bitzer, vertreten durch Agentur Brauer

Hebammentipps: Janis Schedlich

Rezepte: Ulla Killing

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: Karin Etzold//Grafik + Illustration, München

Coverabbildung: Maria & Linda Fotografie

Innenteilabbildungen:

Fotos von Dan Zoubek: S. 5, 7, 8, 46, 47, 50, 62, 72, 82, 83, 98, 103 (rechts), 104, 116, 117, 120, 122, 123, 124, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 156, 159

Maria und Linda Fotografie: S. 17, 45, 86, 89, 92, 108

privat: S. 6, 14, 15, 17 (links), 18 (groß), 22, 26, 28, 31, 39, 41, 51, 63, 73, 84, 92, 97, 103 (links)

Shutterstock.com: S. 17 (rechts), 18 (Einklinker), 22, 31, 39, 45, 53, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 65, 67, 68, 69, 71, 75, 77, 78, 79, 81, 90, 91, 93, 94, 95, 99, 100, 101, 105, 106, 107, 112, 113, 114, 115, 125, 139, 149

Schmuckelemente und Illustrationen von Karin Etzold

Satz: Karin Etzold//Grafik + Illustration, München

Druck und Bindung: Firmengruppe Appl, aprinta druck, Wemding

ISBN 978-3-426-67575-5



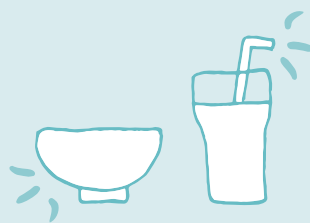


Vorwort ⁹



1 Baby-Basics ¹⁴

- STILLEN – GUTE ZEITEN, SCHLECHTE ZEITEN 19
- EIN BETT FÜR DIE GANZE FAMILIE 22
- WACHSTUMSSCHÜBE 24
- HUND, KATZE, MAUS 27
- SCHNULLERALARM! 29
- DURCHSCHLAFEN – WENN DIE NACHT
ZUM TAG WIRD 30
- EINSCHLÄFHILFEN – VIEL LÄRM UM NICHTS 32
- BAUCH ODER RÜCKEN? 34
- BREI ODER NICHT BREI – DAS IST HIER
DIE FRAGE! 35
- AB IN DEN URLAUB 36
- STILLEN NACH DEM ERSTEN LEBENSJAHR 40
- TAGESMUTTER ODER KITA? 42



2 Ernährung ⁴⁶

- FRÜHSTÜCK 51
- MITTAGESSEN 63
- ABENDESSEN 73

3 Mami-Self-Care 82

- EIN WOCHENENDE NUR FÜR UNS 87
- MEIN 5-MINUTEN-SPA-MOMENT 90
 - SUPERFOOD: ALGEN 93
- CHÄOS, CHÄOS, CHÄOS 96
 - SUPERFOOD: AVOCADO 99
- SCHÖNER SCHEITERN 102
 - SUPERFOOD: GOJI-BEEREN 105
- VON BIENCHEN UND BLÜMCHEN 109
 - SUPERFOOD: KOKOSÖL 112

4 Fitness 116

- ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN 121
- ÜBUNGEN MIT BABY 125
- ÜBUNGEN MIT TRÄGE 133
- TRÄGE ODER KINDERWAGEN? 139
- ÜBUNGEN MIT KINDERWAGEN 141
- ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN 149



Schlusswort 154

Dank 157





Vorwort



Liebe Mami,

ich beginne mit einem Geständnis: Das Mamisein meiner Traumwelt und das Mamisein in der Realität hatten anfangs nur wenig miteinander zu tun. Als mein Freund und ich beschlossen, dass wir Eltern werden wollten, konnte ich es fast nicht erwarten, mein Baby bald schon in den Armen zu halten. Ich stellte es mir in den schillerndsten Farben vor, wie es sich anfühlte, Mama zu sein. Harmonie, Glücksgefühle und eine noch nie empfundene unendliche Liebe – in meinem Kopf lief ein zuweilen doch etwas kitschiger Film ab. Meine Erwartungen an das Mamisein waren dementsprechend hoch. Immerhin hatte ich Freundinnen schon dabei beobachtet, wie sie Mutter wurden, hatte Geburtsberichte gehört, Bücher gelesen. Ich hatte das Gefühl, die am besten vorbereitete zukünftige Mutter überhaupt zu sein!

Doch das Leben kann man nicht planen – und mit Kindern sowieso nicht. Das heißt, man kann es natürlich versuchen, aber es bringt nicht besonders viel. Im Prinzip fängt das schon bei der Zeugung an. Ich war mir damals sicher, sobald mein Freund Jens und ich die Verhütung weglassen, würde ich schneller schwanger werden, als ich gucken kann. Aber es wollte einfach nicht klappen, so sehr ich es mir auch wünschte. In der Zwischenzeit stieg ich aus der Serie »Alles was zählt« aus, in der ich die Pia Koch gespielt hatte, und konzentrierte mich auf neue Jobs. Eigentlich hatte ich geplant, zu diesem Zeitpunkt schon längst schwanger zu sein. Aber wie sang John Lennon einst?

»»»» **LEBEN IST DAS, WAS PASSIERT, WÄHREND DU
EIFRIG DABEI BIST, ANDERE PLÄNE ZU MACHEN.** ««««

Es dauerte fast anderthalb Jahre, bis ich endlich die zwei blauen Streifen auf dem Schwangerschaftstest erblicken durfte. Ich genoss es, in den kommenden Monaten meinem Körper bei der Veränderung zuzusehen. Je näher die Geburt rückte, desto häufiger wurde ich gefragt, ob ich Angst vor der Niederkunft habe. Hatte ich nicht. Ich machte mir gar nicht so viele Gedanken über die Geburt. Ich dachte mir: *Ich bin eine Frau. Frauen kriegen Kinder. Und irgendwie kommt das Baby schon raus.* Ich war mir auch sicher, keine Schmerzmittel oder PDA haben zu wollen. *Ich schaff das schon, dachte ich. Ich atme die Wehen einfach weg.*

Von wegen. Ich konnte ja nicht ahnen, dass die so stark sein können! Wenn ich vorher gewusst hätte, welche Höllenschmerzen da auf einen zukommen, hätte ich den Mund vermutlich nicht so voll genommen und mich sehr viel mehr vor der Geburt gefürchtet.

Sei's drum – am Ende wurde Ella mit einem Kaiserschnitt geboren. Das war meine erste Lektion in Sachen Mamisein: Du kannst so viel planen, wie du willst, am Ende kommt es sowieso vollkommen anders.

DER TAG DER GEBURT DEINES KINDES
»»» IST DAS EINZIGE BLIND DATE, BEI DEM DU DIR SICHER SEIN KANNST. «««
DER LIEBE DEINES LEBENS ZU BEGEGNEN.

Zuerst war ich zwar ein wenig enttäuscht, dass mein Baby per Kaiserschnitt auf die Welt kam, aber natürlich glücklich, dass das Leid endlich ein Ende hatte. Dachte ich zumindest damals. Ich war ja so naiv ... Denn wie groß der Eingriff tatsächlich ist, hatte ich komplett unterschätzt. Da es den Kaiserschnitt in meiner Vorstellung nicht gab, hatte ich mich auch gar nicht weiter mit ihm beschäftigt. Mir war also gar nicht klar, dass ich in den ersten Tagen danach kaum in der Lage sein würde, das Bett zu verlassen, weil mir die schmerzenden Operationsnarben beinahe das Bewusstsein raubten.

Am zweiten Tag kam die Krankenschwester in mein Zimmer und sagte: »So, Frau Horn! Heute stehen wir mal auf und laufen vom Bett bis zur Toilette.« Ich betrachtete die vier Meter und erwiderte im Brustton der Überzeugung: »Alles klar. Gar kein Problem.« Dann versuchte ich, mich aufzurichten – und verspürte einen Schmerz, der mir fast den Atem nahm. Die Schwester wartete neben dem Bett und sah mich auffordernd an. »Das wird schon. Wir versuchen es gleich noch einmal.«

Ich beugte mich ein zweites Mal nach vorn, um Schwung zu holen und die Beine aus dem Bett zu hieven. Doch kaum saß ich auf der Kante der Matratze, wurde mir so schwindelig und der Schmerz so heftig, dass ich das Gesicht verzog und zu jammern anfang. Irgendwann hatte die Krankenschwester ein Einsehen und ließ mich in Ruhe. Sie war zwar von eher robuster Natur, hatte aber offenbar begriffen, dass ich einfach noch nicht so weit war.

Auch die Tage danach waren nur anstrengend. Die Hormone fluteten meinen Körper, ich war im siebten Himmel, weil verliebt in dieses kleine Wesen, unsere Tochter – und dennoch konnte ich kaum glauben, wie schlecht es mir körperlich ging.

Aber das war noch nicht der Höhepunkt, denn kaum dass wir entlassen wurden und nach Hause durften, ging der Spaß erst richtig los. Hier war niemand mehr, der mir dreimal am Tag Essen vor die Nase stellte und alles für mich übernahm, was ich nicht schaffte. Die ersten Wochen mit einem so kleinen Baby sind so intensiv! Ich bekam wenig Schlaf, meine Hormone fuhren Achterbahn, ich weinte andauernd. Oft zusammen mit Ella, wenn ich nicht wusste, was sie brauchte, und am Rand der Verzweiflung taumelte.

Natürlich hatte mir meine Hebamme im Vorfeld gesagt: »Es heißt Wochenbett, weil man diese Wochen im Bett verbringen sollte. Also schon dich und mach mal langsam.« In der Theorie hörte sich das ganz wunderbar an, aber die Praxis sah natürlich anders aus. Denn nach ein paar Tagen zu Hause wurde ich, egal wie erschöpft und kaputt ich war, hibbelig und hatte das Gefühl, etwas machen zu müssen. Und zwar mehr als nur mein Kind versorgen und mir ab und zu mal die Haare waschen. Statt also die Momente, in denen Ella schlief, für eine Auszeit auf dem Sofa zu nutzen oder etwas nur für mich zu tun, begann ich Dinge zu erledigen. Ich lief herum, räumte auf, kümmerte mich wieder um meinen YouTube-Channel »The Isi Life« ... und übernahm mich total. Die Narbe tat andauernd weh und verheilte schlecht, noch dazu ging es beim Stillen steil bergab. Doch ich konnte nicht Ruhe geben! Als wollte ich mir und der Welt beweisen: *Ich hab gerade ein Kind bekommen, na und? Seht her, ich bin Super-Isa! Ich kann alles.*

»»→ ICH BIN MAMI. UND WAS SIND DEINE SUPERKRÄFTE? ←««

Bald schon war ich vollkommen ausgelaugt und fertig. Klar, ich hatte vorher gewusst, dass es anstrengend werden würde. Aber es ist eine vollkommen andere Sache, davon zu reden, als plötzlich mittendrin zu stecken. Ich fühlte mich nach ein paar Wochen total überfordert und fragte mich andauernd, ob ich es falsch oder richtig machte. Konnte ich als Mutter jetzt schon versagen? Und vielleicht sogar meinem Baby damit schaden, das ich doch liebte wie verrückt? Ich hatte fürchterliche Angst zu versagen und fühlte mich schlecht, weil mir alle immer nur von der wunderbaren Zeit des gemeinsamen Kennenlernens und Aufeinander-Einspielens erzählt hatten. Niemand hatte mir gesagt: *Isa, das kann auch richtig scheiße werden. Du wirst nicht nur an deine Grenzen kommen, du gehst auch darüber hinaus.*

Zugegeben, hätte mir das jemand vor der Geburt gesagt, dann hätte ich vermutlich abgewunken und mir meinen Teil dabei gedacht. Vielleicht wäre ich aber nicht so total unvorbereitet in diese Phase des Mamiseins hineingeschlittert. Zu wissen, dass es ganz normal ist, gerade in den ersten Wochen an seinem Verstand, an sich selbst und besonders an der Entscheidung zu (ver)zweifeln, unbedingt Mutter sein zu wollen, erleichtert mich heute sehr. Ich weiß mittlerweile, dass ich nicht die Einzige bin, die in den Anfangsmonaten nach der Geburt des ersten Kindes wahnsinnig zu kämpfen hatte.

»»» ICH BIN NICHT DAZU DA, PERFEKT ZU SEIN. «««
ICH BIN DAZU DA, UM DA ZU SEIN.

Auch heute habe ich noch diese Momente, in denen ich nicht weiß, ob ich eine gute Mama bin. Aber sie werden seltener – und das macht mich stark. Ich weiß: Es gibt kein Richtig oder Falsch. Es gibt nur richtig oder anders. Außerdem hilft es, dass Ella immer selbstständiger wird und sich zu einem gesunden kleinen Mädchen entwickelt. Es wird leichter mit jedem Tag, denn jeder Tag ist ein weiterer Tag, in dem ich Erfahrungen als Mami gesammelt habe.

Ich glaube mittlerweile, dass vor allem Gelassenheit gute Mütter aus uns macht. Blöderweise ist gelassen bleiben das absolut Schwierigste am Mamisein. Es gibt immer noch viel zu viele Situationen, in denen ich nicht weiß, ob ich mich richtig verhalte. Tue ich Ella gerade etwas Gutes oder nicht? Wie machen das andere? Und immer wieder die Frage: Bin ich eine gute Mutter?

Ich glaube, du wirst mir zustimmen, wenn ich sage: Eine Mutter, die ihr Kind liebt und es voller Vertrauen und positiver Unterstützung aufwachsen lässt, kann gar keine schlechte Mutter sein. Daher sollten wir Mamis uns viel mehr zutrauen. Instinktiv und intuitiv machen wir so vieles richtig, aber dann kommen die Außenwelt, die Medien und die anderen Mütter, und alle laden ihre Ansprüche auf uns ab. Wir fühlen uns erdrückt und werden zunehmend unsicher. Dabei wissen wir doch eigentlich am besten, was für unsere Mäuse gut ist!

»»» HINTER JEDEM GROSSÄRTIGEN KIND STEHT EINE MUTTER, «««
DIE SICH ZIEMLICH SICHER IST, ALLES FALSCH ZU MACHEN.

Bleib gelassen. Hör auf dein Bauchgefühl! Und mach dir keinen Stress, wenn etwas mal nicht klappt. Dein Baby kann noch nicht krabbeln, obwohl alle anderen es schon tun? Vielleicht ist es ein Spätzünder. Deine Kleine will ein halbes Jahr vor allen anderen Brei haben und keine Flasche mehr? Dann gib ihr, was sie braucht. Ich bin der Meinung, wenn du das tust, was du für das Richtige hältst, und siehst, dass es deinem Schatz dabei gut geht, kann es gar nicht falsch sein.

Es ist vollkommen normal, Selbstzweifel zu haben – denn mit dem Baby wird keine Anleitung geliefert, wie man es ordnungsgemäß erzieht. Alle wissen offenbar, was eine »gute« Mutter ist, doch keiner kann es richtig erklären. Und warum? Weil es die »gute« Mutter gar nicht gibt. Jede Mami ist anders, genau wie ihre Kinder. Und jede Frau geht unterschiedlich mit dem Stress um, der die Mutterschaft zwangsläufig begleitet. Leider wird in unserer Gesellschaft viel zu selten thematisiert, wie anstrengend und entbehrungsreich es sein kann, Mama zu sein. Das war natürlich auch schon vor einhundert Jahren so – wenn nicht sogar noch anstrengender –, doch heutzutage werden in den Medien nur superglückliche, superschlanke und supertolle Übermuttis gezeigt, die jede Minute ihres Lebens zu genießen scheinen und niemals am Ende ihrer Kräfte sind. Das macht es Frauen wie mir und Frauen wie dir so schwer zuzugeben, dass wir auch mal verzweifelt sind.

Und dabei will man ja immer alles gut machen! Mir kommt es jedoch manchmal so vor, dass man umso heftiger scheitert, je mehr man es versucht. Kaum denkt man: *Jetzt hab ich den Dreh raus!*, passiert wieder etwas Neues, und man fängt von vorn an. Wenigstens bei mir fühlt sich das so an. Gerade haben Ella und ich eine neue Routine beim Einschlafen gefunden – zack!, hat sie einen Wachstumsschub und ist den ganzen Tag quengelig.

Gelassenheit ist die wichtigste Fähigkeit, die ich mir angeeignet habe, seitdem meine Tochter auf der Welt ist. Ich habe in den vergangenen Monaten gelernt, dass es Dinge gibt, die ich einfach nicht ändern kann. Mittlerweile gelingt es mir immer öfter, nicht in heilloser Panik zu verfallen, wenn etwas Unerwartetes, Unerwünschtes oder Überraschendes passiert. So ist das eben, das Leben mit Kind! Nicht planbar.

Ich hoffe, dass dir mein Buch in den ersten zwölf Monaten mit deinem Kind ein guter Ratgeber und Begleiter ist. Viel Spaß beim Lesen wünscht dir

|Sebell





1

Baby-Basics

EIN BISSCHEN MAMA, EIN BISSCHEN PAPA
UND GÄNZ VIEL WUNDER.

Keine Frage: Das erste Lebensjahr ist eines der anstrengendsten. (Na gut, Ella ist noch nicht in der Pubertät – vielleicht sprechen wir uns in ein paar Jahren noch mal ...) Am Anfang ist da dieser winzig kleine Säugling, der gerade mal die Brust suchen und einen Finger halten kann. Doch dann geht es rasend schnell. Das erste Lächeln, Gegenstände erkennen und greifen, Dinge in den Mund stecken, Stimmen und Gesichter erkennen, Krabbelversuche, Brabbellaute, Sitzen, Robben und die ersten wackligen Schritte. Als Eltern ist man fassungslos, wie schnell die ersten zwölf Monate an einem vorbeirauschen. Und plötzlich sitzt da diese Einjährige im Stühlchen am Tisch und schwingt den Löffel, während sie den Brei in der ganzen Küche verteilt.

Es verwundert kaum, dass gerade dieses erste Lebensjahr von so großer Bedeutung ist, immerhin lernen unsere Mäuse in so kurzer Zeit so viel – noch dazu so Elementares. Und auch als Mama hat man alle Hände voll zu tun und lernt jeden Tag etwas Neues dazu: was dein Baby mag und was es nicht leiden kann, bei welcher Melodie es gut einschläft, welche Nahrung ihm bekommt und welche nicht. Da so kleine Menschen noch nicht in der Lage sind, ihre Bedürfnisse zu äußern, bleibt den Eltern nichts weiter übrig, als nach dem Prinzip »Trial and Error« vorzugehen. Doch meist währt das Glück nicht lang, selbst wenn man meint, das totalsichere Mittel gefunden zu haben, mit dem die lieben Kleinen am Abend einschlafen. Denn nur einen Wachstumsschub später sieht die Welt schon wieder ganz anders aus, und das Spiel beginnt von vorn.

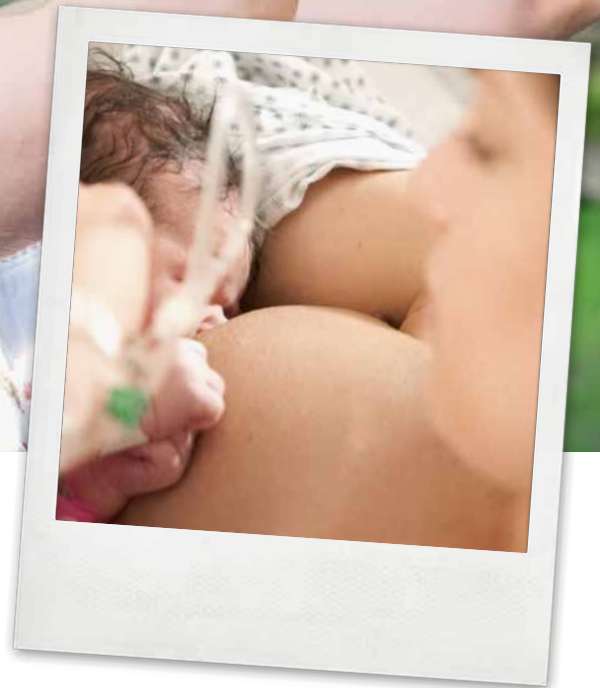
Die gute Nachricht ist: Das erste Jahr mag zwar unermesslich anstrengend sein, es ist aber auch wahnsinnig intensiv und schön. Als Frau erlebt man sich in einer vollkommen neuen Rolle. Man wird gebraucht wie nie zuvor und vermutlich nie wieder danach im Leben. Ein anderes Lebewesen hängt sprichwörtlich an deinem Rockzipfel. Das ist ein schönes, zuweilen aber auch beängstigendes Gefühl. Schließlich kann man so wahnsinnig viel falsch machen – zumindest denkt man das.

Im folgenden Kapitel will ich dir von meinen Erfahrungen berichten, die ich im ersten Jahr mit Ella gemacht habe. Meine wunderbare Hebamme Janis hat einige zusätzliche Tipps und Tricks für dich, die dir hoffentlich ein paar Unsicherheiten nehmen und dich in deinem Tun bestärken. Du bist jetzt Mama – und das ohne jede Ausbildung oder Anleitung, ohne jede Einführung oder Erklärung, ohne jedes Zertifikat oder Zeugnis. Selbst wenn du dich noch so gut vorbereitet hast, es wird immer wieder Phasen geben, in denen du nicht weiterweißt oder verzweifelst. Aber das ist okay! Denn niemand weiß auf Anhieb, wie Mamasein geht. Man wächst da hinein wie in alles andere auch. Und wenn du doch mal eine Frage hast, die dir dieses Buch oder deine Freundinnen mit Kindern nicht beantworten können, dann ruf doch einfach noch mal deine Hebamme an. Die hilft dir sicher und beantwortet dir all deine Fragen.

Das Wichtigste ist, dass du weißt: Du bist nicht allein. Es gab schon Mütter vor dir, und es wird auch nach dir welche geben. Sie alle hadern von Zeit zu Zeit mit sich. Aber wie heißt es so schön?

»»» WENN EIN KIND IN DEIN LEBEN KOMMT, IST ES,
AN DER ZEIT ZU LERNEN, NICHT ZU LEHREN. «««





Stillen - gute Zeiten, schlechte Zeiten

Ganz ehrlich? Ich dachte früher immer: *Stillen kann doch jeder. Das ist ein Reflex, ein Instinkt – wie kann man das nicht können?* Ich lernte schon bald, dass es auch anders sein kann.

Während meiner Schwangerschaft habe ich mich aufs Stillen vorbereitet, also Tipps von meiner Hebamme geholt, Bücher zum Thema gelesen und mit anderen Müttern gesprochen. Ich freute mich darauf, weil ich das Gefühl hatte, dass beim Stillen nichts schiefgehen könne.

Direkt nach der Geburt wurde mir die kleine Ella auf den Oberkörper gelegt, und als ich ihr kurz darauf die Brust anbot, fand sie sie sofort und fing an zu trinken. Ich fühlte mich großartig! Zwar war die Niederkunft komplett anders verlaufen, als ich es mir in meinen Träumen immer ausgemalt hatte, aber das Stillen klappte auf Anhieb. *Super*, dachte ich. *Das kann ich jetzt für ein paar Monate machen, denn das läuft ja wie am Schnürchen.*

Nach der Geburt verlieren Babys an Gewicht – das ist vollkommen normal, denn sie scheiden zuerst einmal mehr aus, als sie aufnehmen können, selbst wenn sie so ein Vielfraß wie Ella sind. Doch schon nach ein paar Tagen nimmt das Kind wieder zu, etwa 30 Gramm pro Tag, Stillkinder sogar etwas mehr. Auch meine Kleine hatte bald schon wieder ihr Geburtsgewicht erreicht. Und auch mir ging es richtig gut. Meine Brustwarzen waren zwar ein wenig entzündet, aber ich hatte keinen Milchstau, immer genug Milch, um Ella satt zu bekommen, und fand das Stillen selbst auch richtig schön und intim.

Dann kam der richtige Milcheinschuss. In den Tagen nach der Geburt stillt man zwar schon, die Milch ist aber noch nicht besonders nahrhaft, weil sich der Körper erst von der Niederkunft erholen muss. Doch schließlich ging es los – und zwar richtig. Ich hatte das Gefühl, dass mir der Busen platzt. Meine Brüste waren schwer, prall und warm, und sie schmerzten. Zusätzlich zu meiner Kaiserschnittwunde tat jetzt also auch noch mein Oberkörper weh. Trotzdem stillte ich Ella weiter, bis sie eines Tages an der Brust zu schreien anfing – und schrie und schrie und schrie – und einfach nicht mehr aufhörte.

Es war etwa zwei Wochen nach der Entbindung. Zuerst dachte ich, dass Ella vielleicht einfach einen schlechten Tag hätte. Oder Bauchschmerzen. Schlecht geschlafen. Oder schon einen Wachstumsschub? Das Problem bei Säuglingen ist ja, dass sie überhaupt nicht äußern können, wo der Schuh drückt. Leider ging es so schlecht weiter. Jedes Mal, wenn ich meine Süße an die Brust anlegte, fing sie fürchterlich an zu weinen. Ich war verzweifelt. Meine Hebamme war im Urlaub, und ich wusste nicht, wen ich fragen sollte. Im Krankenhaus gab es eine Stillberatung, aber natürlich war die komplett ausgebucht.

Wir hatten eine fürchterliche Woche. Als Janis, meine Hebamme, endlich wieder aus dem Urlaub zurückkam, meinte sie: »Ich glaube, du hast zu wenig Milch, und die Kleine wird nicht satt. Deswegen schreit sie immer, wenn du sie anlegst, und will trotzdem ständig an die Brust. Sie hat Hunger.«

Sie empfahl mir, eine Milchpumpe zu kaufen und Milch abzupumpen, damit wir ihre Vermutung überprüfen konnten. Jede Frau, die schon einmal eine solche Pumpe benutzt hat, weiß, dass man sich in diesem Moment wirklich wie eine Milchkuh vorkommt. Es ist unbeschreiblich, wie verkehrt und falsch es sich anfühlt, diese riesigen Plastiksaugnäpfe auf den Busen zu drücken und den Motor des Gerätes einzuschalten.

Glücklicherweise musste ich das Prozedere nicht so häufig über mich ergehen lassen, denn schon nach kurzer Zeit war klar, dass meine Hebamme recht hatte. Obwohl ich an beiden Brüsten parallel abpumpte, war nur eine kleine Pfütze im Auffangbehälter. Ich hatte zu wenig Milch. Warum? Vermutlich wegen dem Stress. Gerade in den ersten Wochen musste ich mich dank Schlafentzug, Dauermüdigkeit und Totalüberforderung wirklich dazu zwingen, irgendetwas zu essen. Ich verlor sehr schnell an Gewicht – viel zu schnell. Am Ende der Schwangerschaft hatte ich 18 Kilo mehr als vorher gehabt, doch schon zehn Wochen nach der Geburt war ich fast wieder bei meinem Ausgangsgewicht angekommen. Mein Körper war im Ausnahmezustand – und verweigerte die Milchproduktion.

Man kann niemanden zu seinem Glück zwingen, dachte ich und gab mich damit zufrieden, dass Ella eben ein Flaschenkind werden würde. Meine Mutter hatte mich auch nur zwei Tage gestillt, und ich habe keine Krankheiten oder Allergien und halte mich im Großen und Ganzen für relativ gut geraten.

Ich besorgte Milchpulver und gab ihr die Flasche – und schon nach dem ersten Fläschchen schlief sie ruhig und ganz entspannt ein. Was für eine Erleichterung! Daran hatte es gelegen. Ella-Maus, mein kleiner Nimmersatt, hatte Hunger, weil ich nicht genug Milch hatte. Wir waren so froh, dass wir endlich wussten, was los war. Denn auch dass Ella krank war, hatten wir nicht ausschließen können. Nun war unser Baby happy und wir erst recht.

Trotzdem beschlich mich in den kommenden Wochen oft das Gefühl, dass ich keine gute Mutter sei. *Die perfekte Mami*, dachte ich oft, *die kann stillen. Die kriegt ihr Kind satt.* Wenn es mir nicht gelang, konnte ich doch eigentlich keine gute Mama sein, oder? Vor allem in der Öffentlichkeit fühlte ich mich oft unwohl, wenn ich meiner kleinen Maus die Flasche gab. Alle konnten ja sehen, wie klein sie noch war. Ich spürte die Blicke auf mir ruhen, Blicke, die genau das sagten, was mir durch den Kopf geisterte. Am liebsten hätte ich mir in dieser Zeit ein T-Shirt angezogen, auf dem in Großbuchstaben steht: ICH WÜRDE JA GERN STILLEN, ABER ICH KANN NICHT, VERDAMMT NOCH MAL!

Heute sehe ich das alles viel entspannter, und bei meinem zweiten Kind würde ich mich wegen des Stillens nicht mehr so verrückt machen. Es kann auch sein, dass es dann besser läuft. Aber mittlerweile weiß ich ja, dass Ella gesund und putzmunter ist, auch wenn sie nur zwei Wochen von mir gestillt wurde. Und ganz im Ernst, wenn Stillen mit einem derartigen Stress verbunden ist, *kann* es gar nicht gut fürs Baby sein – und für die Mami erst recht nicht. Daher gilt auch hier: Gelassenheit, Mädels! Es kommt, wie es kommt, und manchmal kommt eben gar keine Milch.

HEBAMMEN- TIPP

ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT

Viele Frauen fragen sich, was sie in der Stillzeit essen dürfen. Das Wichtigste: Ernähre dich ausgewogen und vielfältig! Halte keine Diät und verzichte nicht auf bestimmte Lebensmittel, denn das ist die beste Allergieprophylaxe für dein Baby. Iss in der Stillzeit, was du auch sonst gut verträgst. Sogar Zwiebeln, Knoblauch, Kohlgemüse und Gewürze kannst du zu dir nehmen. Wenn du davon Blähungen bekommst, so betrifft das lediglich dein Wohlbefinden. Die Gase in deinem Darm können nicht in die Muttermilch gelangen.

Ein Bett für die ganze Familie

Es scheiden sich ja die Geister an der Frage, ob man Kinder bei sich im Bett schlafen lassen soll oder nicht. Dafür spricht, dass man auch nachts nah bei ihnen sein kann und gerade dann, wenn man noch stillt, nicht aufstehen muss, sondern sogar im Halbschlaf die Brust geben kann. Dagegen spricht, dass man als Paar natürlich viel weniger Raum hat – was nicht zuletzt auch für die Zeugung eines Brüderchens oder Schwesterchens schwierig werden könnte. Außerdem ist vor allem bei Neugeborenen die Gefahr des plötzlichen Kindstodes sehr hoch, wenn das Baby im Bett der Eltern schläft.

Für Ella haben wir damals ein Beistellbettchen besorgt, das sich direkt an meine Bettseite stellen ließ. Superpraktisch für die Zeit, in der ich noch stillte, und auch für die Monate danach. Denn manchmal, wenn sie unruhig wurde oder aufwachte, genügte es, einfach meine Hand auszustrecken und ihr behutsam den Rücken zu streicheln – und schwups war die kleine Maus wieder eingeschlafen. Dennoch konnten mein Freund und ich miteinander kuscheln und schmusen, ohne dass wir Angst haben mussten, Ella unter uns zu begraben.



HEBAMMEN- TIPP

VERHÜTUNG NACH DER GEBURT

Nach der Entbindung hat man ungefähr sechs bis acht Wochen eine Blutung, das ist der sogenannte Wochenfluss. Danach ist es üblich, den Frauenarzt zur Nachuntersuchung aufzusuchen. Ab wann der Menstruationszyklus wieder ganz normal ist, hängt davon ab, ob du stillst oder nicht. Bei Frauen, die nicht stillen, setzt die erste Regelblutung relativ bald nach dem Ende des Wochenflusses ein. Damit findet auch wieder ein ganz normaler Eisprung statt – und du kannst erneut schwanger werden.

Doch auch wenn du deinem Baby die Brust gibst: Stillen verhindert den Eisprung nicht. Durch die Ausschüttung des Stillhormons Prolaktin ist das Östrogen in der Stillzeit zwar niedrig, und es kann sein, dass du einige Monate keine Menstruationsblutung hast, trotzdem solltest du verhüten. Den Eisprung kannst du nämlich auch ohne Blutung haben.

Verhüten könntest du beispielsweise mit der Spirale, die bis zu fünf Jahre eingesetzt bleiben kann. Mittlerweile gibt es Spiralen, die mit sehr wenigen Hormonen auskommen. Sie reduzieren häufig die Regelblutung, manchmal bleibt sie auch komplett aus. Die Spirale belastet hormonell deutlich weniger als die Pille, außerdem wird der Eisprung nicht unterdrückt. Wenn du die Spirale entfernen lässt, kannst du theoretisch gleich wieder schwanger werden und musst nicht – wie bei der Pille – darauf warten, dass sich dein Zyklus normalisiert.

Alternative Methoden wie beispielsweise die Beobachtung des Zervix-Schleims oder Temperaturmessung sind in der Stillzeit nicht zu empfehlen. Dafür hast du einen viel zu unregelmäßigen Tages- und Nachtablauf, außerdem verändert das Stillen die Hormonlage. Die Minipille ist eine weitere Verhütungsmethode. Allerdings muss diese täglich zur gleichen Zeit eingenommen werden, da sie sonst nicht sicher wirkt. Genau wie bei der Drei-Monats-Spritze gehen die Hormone außerdem auf die Muttermilch über – zwar in sehr geringer Menge, trotzdem kann dies die Milchproduktion negativ beeinflussen.

In der Stillzeit ist es am einfachsten und am sichersten, Kondome zu verwenden. Jedoch klagen viele Frauen nach der Geburt über ein zu trockenes Scheidenmilieu, was durch Kondome noch begünstigt werden kann. Deshalb bieten sich verschiedene Gleitgels an, die du am besten in der Apotheke kaufst.