

ANJA STERN | MARIE KUON

HALLO HEBAMME



**Liebevoller und ehrlicher Rat für
Wochenbett und Babyzeit**

G|U

HALLO HUNGER 123

Stillen 124

Stillen: Die Fakten	125
Muttermilch	127
Tipps für den Stillbeginn	128
Fragen an die Hebamme	132
<i>Brustmassage</i>	136
<i>Brust ausstreichen</i>	137
Richtig anlegen	138
Stillmanagement	139
Stillpositionen	140
Zwillinge stillen	144
Stillfreundliches Zufüttern	146
Abpumpen und aufbewahren	151
Abstillen	156

Stillprobleme – und was hilft 162

Wunde Brustwarzen	163
Milchstau	167
<i>Quarkwickel</i>	170
<i>Weißkohlwickel</i>	171
Brustwarzensoor	172
Milchbläschen	173
Zu viel Milch	173
Zu wenig Milch	175
Stillstreik und Brustverweigerung	176
Vasospasmus	177

Ernährung während der Stillzeit 178

Rezepte	179
Nahrungsergänzungsmittel	188
Trinken	188



Fläschchenernährung 190

Ernährung mit Milchersatznahrung	191
<i>Wie bereite ich ein Fläschchen zu?</i>	196

HALLO BABY 201

Das Neugeborene 202

Erstversorgung nach der Geburt	203
Gewicht des Kindes	206
Urin	209
Stuhl	210
<i>U2- und U3-Vorsorgeuntersuchung</i>	212
Das besondere Aussehen	215
Hautveränderungen bei Neugeborenen	218
Körpertemperatur	219

Kleine Sorgen und Wehwehen 222

Auge	223
Bauchweh und Blähungen	224

<i>Selbstfürsorge für Eltern</i>	226	Intimpflege von Jungen und Mädchen	269
<i>Bauchmassage</i>	228	<i>Richtig wickeln, so gelingt es</i>	270
Neugeborenenengelbsucht	231	Babyausstattung	272
Kopfgneis und Milchschorf	232	Das brauchst du unbedingt	273
Mund- und Windelsoor	234	Diese Dinge können zusätzlich sinnvoll sein	273
Nabelbruch	236	Für unterwegs	274
Nabelgranulom	237	Wie ziehe ich mein Baby an?	276
Nagel(bett-)entzündung	238	Tragen	277
Nahrungsmittelunverträglichkeit	239	<i>Ab wann darf mein Baby getragen werden?</i>	280
Säuglingsschnupfen	240	<i>Unfallschwerpunkte im ersten Lebenshalbjahr</i>	283
Spucken	241		
Wunder Po und Windeldermatitis	242	Schlafen	286
Zahnen	244	Sichere Schlafumgebung	287
Verkürztes Zungenbändchen	244	Co-Sleeping	287
<i>Hurra, der erste Zahn!</i>	246	Pucken	288
Handling und Pflege	250	Schnuller – Ja oder Nein?	289
Neugeborene hochnehmen und drehen	251	<i>Herausforderung Babyschlaf</i>	292
Das Neugeborene tragen	251	Register	296
<i>Hochnehmen und ablegen</i>	252	Unsere Expert:innen	300
<i>Drehen von der Rücken- in die Bauchlage</i>	253	Die Autorinnen	302
<i>Das Neugeborene tragen</i>	254	Impressum	304
<i>Bäuerchen machen</i>	255		
Das Baby baden	256		
<i>Splash, splash ... jetzt geht's los!</i>	258		
Duschen und waschen	260		
Hautpflege	260		
Nabelpflege	263		
Nagelpflege	264		
Ohren säubern	265		
Richtig wickeln	266		
Wickeln mit Stoff- und Wegwerfwindeln	267		
Praktische Tipps	267		





A close-up photograph of a newborn baby wrapped in a white cloth. The baby's head is on the left, showing dark, curly hair and an ear. A hand is visible on the right, supporting the back of the baby's head. The background is blurred.

**HALLO
MAMA,
HALLO
PAPA**



DAS WOCHEN- BETT

Das Wochenbett beschreibt die Phase, die unmittelbar nach der Geburt der Plazenta beginnt und insgesamt sechs bis acht Wochen dauert. Jede Frau und Familie ist einzigartig und so kann auch das Wochenbett ganz unterschiedlich gestaltet werden. Während es sich für einige Frauen richtig anfühlt, die komplette Zeit im, auf und um das Bett herum zu verbringen, so, wie es noch häufig von Ärztinnen und Hebammen empfohlen wird, kann es für andere Frauen gar nicht schnell genug

gehen, in den (neuen) Alltag zurückzukehren. Vielleicht auch nicht nur, weil sie es wollen, sondern sogar müssen. Viele assoziieren auch heute noch mit dem Begriff Wochenbett, dass es ausschließlich darum geht, die Zeit im Bett zu verbringen, denn darin hat der Begriff seinen Ursprung. Heute weiß man, dass es förderlich ist, sich im Wochenbett auch zu bewegen und nicht ausschließlich zu liegen, um Thrombosen vorzubeugen und den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Die erste Zeit nach der Geburt

Dass es um das Ausruhen geht, ist aber nach wie vor richtig. Der Körper benötigt nach der Schwangerschaft und der Geburt einfach einige Zeit, um zu regenerieren und wieder vollständig zu Kräften zu kommen. Aber das Wochenbett ist so viel mehr, als sich »nur« auszuruhen. Es geht darum, seinen neuen Alltag und seine neue Rolle als Mutter und Vater, aber vor allem auch als Elternpaar zu finden. Diese Phase sollte deswegen als Übergang in einen neuen Lebensabschnitt gesehen und angenommen werden.

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt

Der Anfang des Wochenbetts markiert auch einen »Neuanfang« für euch als Familie. Nehmt euch die Zeit, die ihr benötigt, um anzukommen, das neue Wunder willkommen zu heißen und euch in eurer Rolle als Mutter und Vater neu zu definieren. In unserer Kultur ist und wird das Wochenbett sowie die damit verbundene Ruhezeit oft vernachlässigt. Nur die wenigsten Familien ziehen sich zurück und verbringen die ersten Tag im engsten Familienkreis.

Ein geschützter Raum

Doch sollte das Wochenbett ein geschützter Raum sein, in dem alle Familienmitglieder ankommen und sich wohlfühlen können. Ein Raum, in dem sämtliche Gefühle Platz haben – sei es das Fließen von Tränen oder fröhliches Gelächter. Als Familie entscheidet ihr, wann euren Raum betritt und, vor allem, was euch guttut. Einige Familien ziehen es vor, sich zurückzuziehen und das Wunder, das ein Neugeborenes mit sich bringt, zunächst für sich allein zu erleben. Andere wiederum möchten gern mehr Menschen um sich haben und ihr Glück teilen. Beide Wege sind richtig, solange sie sich für alle gut anfühlen.

Doch das Wochenbett umfasst noch viel mehr. Vor allem für die Mutter erfüllt das Wochenbett eine bedeutende Funktion. Die körperliche Rückbildung setzt ein, die Milchproduktion beginnt, und der Körper benötigt Zeit, um Kräfte zu sammeln, anzukommen und zu regenerieren.

Das Körpergefühl

Rechne damit, dass du dich erst einmal wieder an deinen Körper gewöhnen musst. In den letzten neun Monaten hat er sich ständig verändert. Du hast euer Baby in dir gespürt, gesehen, wie dein Bauch sich rundet, und dich daran gewöhnt, dass deine Beweglichkeit und Leichtfüßigkeit abgenommen haben. Jetzt fühlst du dich vielleicht erst mal leicht und leer, wie ein Luftballon, aus dem die Luft gelassen wurde.

Der Beckenboden

Das erste Aufstehen kann sich also sehr ungewohnt anfühlen. Anfangs kann der Bauch leer wirken, da keine Bewegungen mehr spürbar sind und die Organe nun wieder mehr Raum haben. Einige Frauen empfinden zusätzlich einen starken Druck nach unten, der sich noch in den kommenden Tagen fortsetzen kann. Aufgrund der Belastung in der Schwangerschaft auf den Beckenboden sind diese Muskeln geschwächt. So haben einige Frauen das Gefühl, als würde »alles aus ihnen herausfallen«. Vor allem nach einer vaginalen Geburt ist dieses Gefühl normal und wird sich in den nächsten Tagen allmählich verbessern. Unterstützen kannst du diesen Prozess mit sanften Rückbildungsübungen, die du dir von deiner Hebamme zeigen lassen kannst.

Die Bauchmuskeln

Auch der Bauch kehrt nicht sofort wieder in den Zustand vor der Schwangerschaft zurück, sondern behält in der ersten Zeit etwa die

Das Wochenbett mit einem Frühchen

»Mein Baby ist zu früh geboren!« Die Geburt und das erste Kennenlernen hast du dir wahrscheinlich anderes vorgestellt. Ein inniges Wochenbett in den eigenen vier Wänden, so wie man es in vielen Büchern liest, auf den verschiedensten Social-Media-Kanälen sieht und im Freundes- und Familienkreis mitbekommt, gibt es in dieser Konstellation oftmals nicht. Es bricht vor allem für die Mamas oft erst mal eine kleine heile Welt zusammen.

Was bedeutet Frühgeburt?

Ein Baby ist zu früh geboren, wenn es vor der 37+0 Schwangerschaftswoche geboren wurde. Darüber hinaus gibt es noch mal folgende Unterscheidung:

- **Extreme Preterm** – vor der 28+0 Schwangerschaftswoche
- **Very Preterm** – 28+0 bis 31+6 Schwangerschaftswoche
- **Moderate or late Preterm** – 32+0-36+6 Schwangerschaftswoche

Je nachdem, wann ein Baby das Licht der Welt erblickt hat, muss es eine Weile im Krankenhaus bleiben, um sicher versorgt zu werden. Somit beginnt das Leben nicht zu Hause, sondern in den Räumen einer Klinik. Die meisten Neugeborenen liegen zu Beginn in Wärmebettchen oder Inkubatoren und sind mit verschiedensten Kabeln und Elektroden verbunden, um eine Überwachung des Gesundheitszustandes zu gewährleisten. Dies zu sehen, ist für die frisch gebackenen Eltern oftmals nicht einfach.

Viele Eltern haben »Berührungsängste« und trauen sich am Anfang gar nicht, ihr Baby anzufassen. Doch der nahe körperliche Kontakt ist wichtig für das Baby und auch für die Eltern, um eine starke Eltern-Kind-Bindung aufzubauen.

Welche Probleme können auftreten?

Medizinische Probleme für das Baby können Atemprobleme, Unreife der Organe, Infektionen und ernährungsbedingte Schwierigkeiten sein. Je nachdem in welcher Schwangerschaftswoche dein Baby zur Welt kam, können auch langfristige gesundheitliche Probleme und daraus resultierende Herausforderungen im Leben auftreten. Frühgeborene benötigen eine spezielle Pflege und Aufmerksamkeit, aber mit der richtigen Unterstützung können viele der Probleme überwunden werden, und ihr als Eltern könnt eine starke Bindung zu eurem Kind aufbauen.

Eltern-Kind-Kontakt fördern

Die Förderung des Eltern-Kind-Kontakts ist von entscheidender Bedeutung für die gesunde Entwicklung des Kindes sowie für das emotionale Wohlbefinden von Mutter und Vater. Es gibt verschiedene Ansätze, um diese Verbindung zu stärken:

- **Aufenthalt:** Je nachdem, auf welcher Station das Baby liegt, ist es möglich, dass ein Elternteil beim Kind übernachten kann. Auf einer Intensivstation ist dies aber häufig leider nicht möglich. Hier sollte man mit dem Personal vor Ort in den Austausch kommen, welche Möglichkeiten es in der eigenen Situation gibt. Sollte der Aufenthalt bei dem Baby nicht möglich sein, kann es sinnvoll sein, eine Unterkunft in der Nähe (wenn man nicht in der Nähe wohnt) zu suchen. Zudem sollte man auch die Kräfte und den körperlichen Zustand von dir als Mutter nicht vergessen. Der Körper ist von der Geburt, egal wie du entbunden hast, geschwächt. So ist die Unterstützung des Partners oder der Partnerin und auch des Klinikpersonals wichtig, damit die Mama ihr Baby sehen und kennenlernen kann.
- **Fotos und Videos:** Ein guter Weg, den Kontakt zum Kind zu fördern, sind Fotos und Videos. Diese Aufnahmen ermöglichen