

in Gefühlen der Traurigkeit und Niedergeschlagenheit zeigen, in häufigem Weinen, auftretenden Ängsten oder einer sehr stark schwankenden Stimmung. Studien ergeben, dass bis zu 80 Prozent aller Mütter solche Stimmungskrisen nach der Geburt erleiden: Es handelt sich also um ein völlig normales Erleben. Meist klingt der Babyblues nach wenigen Tagen ab. Es bedarf in der Regel keiner medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung, aber eines verständnisvollen und fürsorglichen Umfeldes, das der Mutter die Zeit gibt, die sie braucht, und sie nicht mit zu vielen Erwartungen überfordert.

Depressionen und Ängste

Doch es ist auch nicht selten, dass die Geburt eines Kindes eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung auslösen kann. Etwa jede fünfte Mutter gerät nach der Geburt eines Kindes in eine psychische Krise, die sich nicht nach wenigen Tagen von allein auflöst. Am häufigsten sind dabei die sogenannten postpartalen Depressionen, aber es kann auch zu Angst- oder Zwangsstörungen oder anderen psychischen Symptomen kommen. Hier fühlt sich die betroffene Person dauerhaft niedergeschlagen, erschöpft oder ruhelos getrieben, kann nicht mehr schlafen und hat oft auch keinen Appetit. Häufig sind auch negative Gedanken in Bezug auf das Kind: etwa das Gefühl, keine gute Mutter zu sein, keine Liebesgefühle dem Kind gegenüber entwickeln zu können, übermäßige und unbegründete Sorgen, dass mit dem Kind etwas nicht stimmt. Es kann zu sogenannten Zwangsgedanken kommen, also etwa die Vorstellung, dem Kind etwas antun zu können, es fallen zu lassen, es zu verletzen oder ähnliches. Diese Vorstellungen fühlen sich zwar beängstigend an,

sind aber meist nicht gefährlich, da sie in der Regel nicht ausgeführt werden. Diese Symptome klingen ab, wenn die Depression professionell behandelt wird, üblicherweise entstehen dann auch Gefühle der Liebe und Bindung gegenüber dem Kind.

Risikofaktoren

Die Ursachen für postpartale Erkrankungen sind vielschichtig, neben den körperlichen Veränderungen spielen auch soziale Umstände eine Rolle. So ist bekannt, dass das Risiko für eine postpartale Depression erhöht ist, wenn die Mutter sich durch ihr Umfeld nicht gut unterstützt fühlt, es etwa gravierende Konflikte in der Partnerschaft gibt. Auch haben Mütter, die reproduktionsmedizinische Maßnahmen in Anspruch genommen haben, ein erhöhtes Risiko für eine psychische Krise nach der Geburt. Wahrscheinlich auch deshalb, weil es hier bereits im Vorfeld viele Belastungen und Unsicherheiten gibt, die den psychischen Druck auf die Mutter schon während der Schwangerschaft erhöhen. Aber auch die Lebensgeschichte hat einen wesentlichen Einfluss auf das Befinden nach der Geburt. Manchmal können scheinbar vergangene Themen wieder hochkommen: in einem Kind begegnen wir auch immer ein Stück weit unserer eigenen Kindheit.

Die Geburt als »kritisches Lebensereignis«

Die Geburt eines Kindes ist ein sogenanntes kritisches Lebensereignis. Damit sind in der Psychologie Ereignisse gemeint, die etwas Grundlegendes im Leben verändern, wo es ein »Vorher« und ein »Nachher« gibt. Dies gilt zum Beispiel für den Auszug eines jungen Menschen von zu Hause, den Wechsel des Arbeitsplatzes, Trennungen, Verluste,

Stillen nach Bedarf

Stillen nach Bedarf bedeutet, dass du dein Kind immer dann anlegst, wenn es dir signalisiert, dass es hungrig ist. Immer wieder hört und liest man noch Ammenmärchen, dass ein Kind nur maximal alle drei bis vier Stunden an die Brust angelegt werden sollte. Wenn es sich vorher meldet, sei die Milch nicht reichhaltig genug oder man verwöhne es. Absoluter Unsinn! Inzwischen weiß man, dass jedes Baby unterschiedliche Bedürfnisse hat. So kann es auch zum sogenannten Cluster-Stillen kommen. Vor allen in den Abendstunden melden sich die Babys hier viel häufiger, aber dafür kürzer zum Trinken. Dies ist völlig normal und sollte dich nicht beunruhigen. Durch das Stillen nach Bedarf kann die Gewichtszunahme durch die individuelle Nahrungsaufnahme optimal unterstützt werden. Aber nicht nur das: Auch die Produktion einer ausreichenden Milchmenge wird so sichergestellt. Je häufiger das Kind an der Brust saugt, desto mehr wird die Muttermilchproduktion angeregt: Die Nachfrage bestimmt das Angebot.

Cluster-Feeding

Gerade in den ersten Lebenstagen und -wochen, aber auch wenn ein Entwicklungs- und Wachstumsschub durchgemacht wird, ist es nichts Ungewöhnliches, wenn ein Kind in kurzen Abständen und häufig hintereinander gestillt werden möchte. Charakteristisch können diese Phasen mehrmals am Tag und zu den unterschiedlichsten Tageszeiten auftreten. Am häufigsten sind aber die Abendstunden zwischen 16 und 20 Uhr betroffen, in denen das Kind teilweise auch über mehrere Stunden hinweg an die Brust möchte. Meistens hält diese erhöhte Stillfrequenz mehrere Tage am Stück und manchmal sogar einige Wochen an. Viele Frauen sind von den langen und häufigen Stillmahlzeiten verunsichert, und sie haben Sorge, dass ihre Muttermilch nicht (mehr) ausreicht oder nicht reichhaltig genug

ist. Diese Sorge ist unbegründet, denn das Cluster-Feeding ist eine ganz normale Variante des Stillverhaltens. Auch wenn sie häufig sehr kräftezehrend ist, zeigt sie doch, dass sich die Stillfrequenz den ganz individuellen Bedürfnissen des Kindes anpassen kann. Durch das vermehrte Anlegen wird die Milchproduktion gesteigert und gleichzeitig kann das vermehrte Bedürfnis nach Nähe und Beruhigung befriedigt werden.

Fragen an die Hebamme

In unserem Alltag als Hebammen werden wir mit vielen Fragen zum Stillen konfrontiert. Wir hoffen, dass unsere Antworten auch dir während der Stillzeit helfen können.

Warum ist Stillen wichtig?

Stillen ist viel mehr als reine Nahrungsaufnahme. Stillen fördert die Mutter-Kind-Bindung und sorgt für Sicherheit, Vertrauen, Kommunikation, Nähe und Austausch von Wärme.

Muss ich immer beide Brüste anbieten?

Vor allem zu Beginn einer Stillbeziehung kann es sinnvoll sein, das Neugeborene immer an beiden Seiten während einer Stillmahlzeit anzulegen. Dadurch kommt die Milchbildung



Auch im Sommer ist Cluster-Feeding nichts Ungewöhnliches. Durch die Wärme benötigen viele Stillkinder vielleicht kürzere und häufigere Mahlzeiten als gewohnt. So können sie ihren vermehrten Flüssigkeitsbedarf decken, ohne zusätzlich Wasser oder Tee zu benötigen.

gut in Gang und sorgt für eine ausreichende Milchmenge. Später, wenn sich alles gut etabliert hat und das Kind ausreichend zunimmt und gut gedeiht, kann das Vorgehen individuell und auch von Frau zu Frau unterschiedlich aussehen. Hier kommt es immer darauf an, wie viel Muttermilch die Frau zur Verfügung hat. Eine Brust kann eine Stillmahlzeit abdecken, aber es kann auch sinnvoll sein, beide Seiten zu geben, wenn das Baby noch Hungerzeichen zeigt. Beobachte dein Kind und entscheide dann individuell und von Stillmahlzeit zu Stillmahlzeit, ob es auch die andere Seite der Brust benötigt.

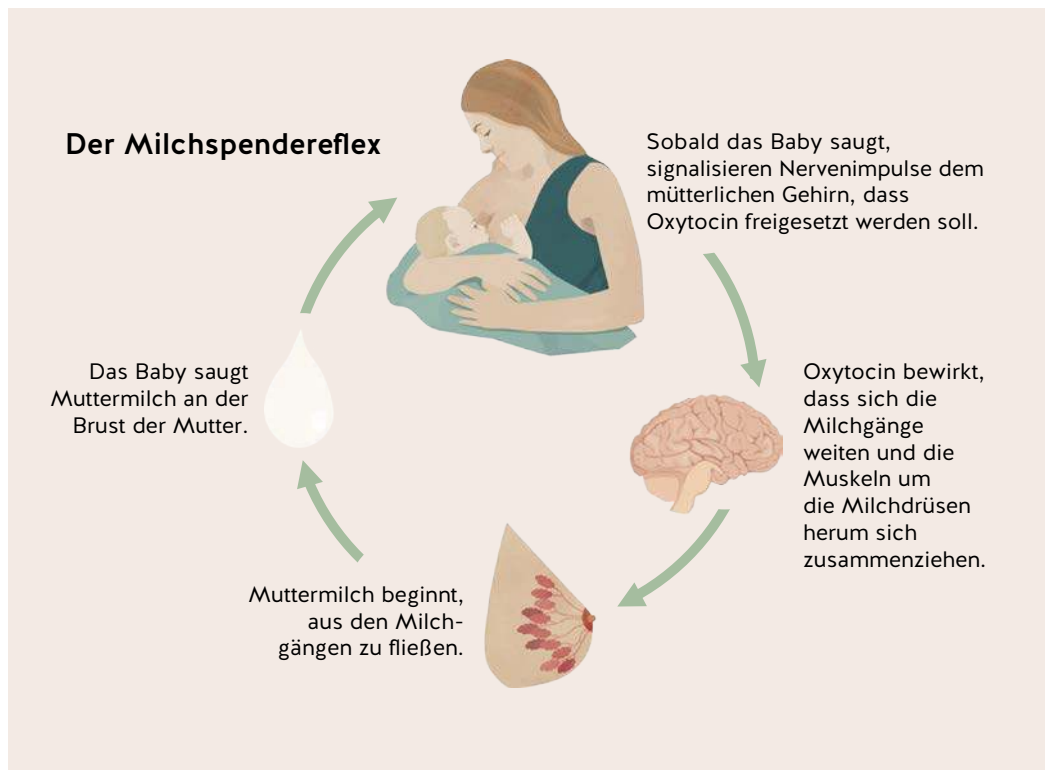
Wie lange dauert eine Stillmahlzeit?

Die Dauer einer Stillmahlzeit variiert stark. Manche Neugeborenen benötigen fünf bis zehn Minuten und andere eine halbe Stunde oder länger. Wir vergleichen das gern mit Erwachsenen. Es gibt Menschen, die ihr Abendessen innerhalb von fünf Minuten beenden, während andere genussvoll etwas mehr Zeit

benötigen. Genauso ist es auch mit den Stillmahlzeiten. Wichtig ist, dass das Baby nach der Stillmahlzeit zufrieden und satt ist.

Was ist der Milchspendereflex?

Der Milchspendereflex ist ein natürlicher Reflex im Körper einer stillenden Mutter, der dazu dient, Muttermilch freizusetzen. Es ist ein sehr wichtiger Mechanismus, der sicherstellt, dass das Baby während des Stillens mit ausreichend Muttermilch versorgt wird. Der Milchspendereflex wird durch Stimulation der Brustwarze ausgelöst. Wenn das Baby an der Brust saugt, senden die Nervenenden an der Brustwarze Signale an das Gehirn der Mutter und der Oxytocinspiegel steigt. Oxytocin ist ein Hormon, das für die Freisetzung der Milch verantwortlich ist. Damit das Baby die Muttermilch effektiv trinken kann, ziehen sich die Muskeln um die Milchgänge zusammen und die Milch wird aus den Drüsen in Richtung Brustwarze gedrückt. Der Milchspendereflex kann unterschiedlich stark sein



HALLOHEBAMME

Für euch und euer Baby



WIR SIND FÜR EUCH DA!

Ist euer Baby endlich auf der Welt, stehen euch aufregende Monate bevor – und womöglich so manche Unsicherheit. Die beiden Hebammen Anja und Marie von »hallohebamme« haben schon unzählige Familien in dieser Zeit begleitet.

In ihrem Buch antworten sie ehrlich und fundiert auf eure Fragen:

- **Wie trage ich mein Baby richtig? Wie bade und wickle ich es?**
Mein Baby spuckt – mein Baby hat Bauchweh – mein Baby zahlt.
Wie kann ich ihm helfen?
- **Wie klappt das Stillen? Meine Brustwarzen bluten – muss ich abstillen?**
Welche Möglichkeiten gibt es, wenn ich nicht stillen kann – oder möchte?
- **Wie soll ich als Mutter genug Zeit finden für die Rückbildung?**
Und wie schaffen wir es als Paar, unsere Beziehung auch weiterhin erfüllend zu gestalten?

Die Autorinnen setzen dabei ebenso auf bewährtes Hebammenwissen und ganzheitliche Lösungen wie auf neueste Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung.

Fotos und Illustrationen zeigen euch die wichtigsten Handgriffe, Stillpositionen, Rückbildungsübungen und vieles mehr. Zusätzlich beleuchten Beiträge von Expert*innen Themen wie Unfallprävention, Formalitäten nach der Geburt und Familienfinanzen. So informiert kommt ihr gut durch das Wochenbett und könnt die Babyzeit ganz entspannt genießen.



WG Schwangerschaft, Geburt
ISBN 978-3-8338-8825-0



www.gu.de