

Viresha J.
Bloemeke

Von
Hebammen
empfohlen

Alles rund ums WOCHENBETT

Hebammenwissen für die ersten Monate
nach der Geburt

K
Kösel

Viresha J. Bloemeke

ALLES RUND UMS WOCHENBETT



Viresha J. Bloemeke

Alles rund ums WOCHENBETT

Hebammenwissen für die
ersten Monate nach der Geburt

Kösel

Hinweis: Die Ratschläge, Übungen oder Behandlungsvorschläge in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung und Diagnose. Im Zweifelsfall, bei Schmerzen, Vorerkrankungen oder bestehender Erkrankung sollten Sie Ihre Hebamme oder Ärztin aufsuchen. Die Umsetzung der Ratschläge, Übungen und Behandlungsvorschläge geschieht in eigener Verantwortung der Leser. Jede Dosierung und Applikation von naturmedizinischen, homöopathischen oder schulmedizinischen Präparaten erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlags wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen. Für die angegebenen Web-Links zeichnen die jeweiligen Webmaster verantwortlich.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Core Silk liefert Deutsche Papier Vertriebs GmbH, Augsburg.

Dieses Buch erschien erstmals 1999 und wurde von der Autorin
komplett überarbeitet, aktualisiert und ergänzt.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: fuchs_design, München
Umschlagmotiv: gettyimages, LWA/Larry Williams, U4: Shutterstock/vivid Pixels
(links); iStockphoto/Ron Tech 2000 (rechts)
Illustrationen: Mascha Greune
Bildnachweis siehe Seite 219
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding
Printed in Germany
ISBN: 978-3-466-34565-6

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

Ein Wort vorab.	9
Was ist das Wochenbett?	11
Wochenbett heute	12

1 Kennenlernen und Knüpfen eines lebenslangen Bandes 14

Nach der Geburt.	16
Erster Kontakt über Haut, Augen, Mund und Hände	16
Das Bonding	16
Die ersten Tage	17
Fähigkeiten und Sinne des Neugeborenen	17

Nach etwa drei Tagen	21
Tal der Tränen	21
Wochenbettdepression	21

Der Vater knüpft sein Liebesband ...	23
Die Geburt	23
Die ersten zwei Wochen	23
Zurück zum Arbeitsplatz	24
Vaterrituale	25
Babymassage	26

Mehr Unterstützung, das A und O eines schönen Anfangs.	28
Haushaltshilfe	28
Besuche und Unterstützung von außen	30

Wenn das Knüpfen des Liebesbandes erschwert ist.	32
Trennung von Mutter und Kind	32
Das Baby-Bade-Ritual	33
Belastungsproben	33
Behinderung	35
Tod	35

2 Abhängigkeit von Liebe, Nahrung und Pflege rund um die Uhr 36

Von der Abhängigkeit zur Selbstständigkeit.	38
Vorbilder und Pläne werdender Eltern	38
Anpassung an den Rhythmus des Kindes	39

Rund um die Uhr	40
In den ersten Tagen	40
Die ersten Wochen	42

Die Sprache des Kindes erlernen	43
--------------------------------------	----

Schlaf.	45
Traumphasen	45
Halt und Beruhigung geben	46
Halt beruhigt	48
Pucken	49

Auswirkungen des Abhängigkeitsgefühls	51
--	----

Spezial: Pflege – Fragen und Antworten 52

Fragen in der ersten Woche	54
Atmung	54
Augen	55
Baden	55
Genitalbereich	58
Haut	58
Nabelrest	60
Nägel	61
Kopf	62
Körpertemperatur	62
Schnupfen	63
Untersuchungen	63
Weinen	65
Wickeln	66
Fragen nach der ersten Woche	68
Haut	68
Schlafen	71
Schreien	72
Stillen	74

<i>Verdauung</i>	75	Die Gebärmutter	107
<i>Wärme</i>	76	<i>Nachwehen</i>	107
Fragen nach vier Wochen	78	<i>Rückbildung</i>	108
<i>Haarausfall</i>	78	Der Wochenfluss	110
<i>Muttersein</i>	78	<i>Verlauf und Abweichungen</i>	110
<i>Partnerschaft</i>	79	<i>Praktisches zur Hygiene</i>	111
 		Geburtsverletzungen	112
3 Das Geburtserlebnis		<i>Schürfungen, Schwellungen, Naht</i>	112
 verarbeiten und integrieren	80	<i>Pflege des Genitalbereichs</i>	113
Die Geburt – Grenzerfahrung in		<i>Nachbehandlung einer Narbe</i>	116
 größter Offenheit	82	Der Beckenboden	117
Die ersten Tage	83	<i>Aufbau und Funktion</i>	117
<i>Das Geburtserlebnis klingt nach</i>	83	<i>Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt</i>	117
<i>Empfindsamkeit bei Mann und Frau</i>	84	Becken, Rücken, Beine, Brust	119
<i>Die Vorbereitung aufs Stillen</i>	84	<i>Becken und Wirbelsäule</i>	119
<i>Enttäuschte Erwartungen</i>	85	<i>Die Körperhaltung</i>	120
Die ersten Wochen	87	<i>Brustkorb, Schultern und Nacken</i>	120
<i>Grundgefühl nach einem</i>		<i>Wohltuendes für die Beine</i>	120
<i> positiven Geburtserlebnis</i>	87	<i>Die Brust</i>	121
<i>Erschütternde Erlebnisse</i>	88	Aufruf!	121
<i>Seelische Verarbeitung</i>	89		
<i>Reise zu Ihrem Wohlfühl-Ort</i>	91	Spezial: Übungen für	
<i>Körperliche Spuren und aufbauende Mittel</i>	92	 die Wochenbettzeit	124
Nach sechs Wochen und später	93	Beckenbodenübungen in der frühen	
<i>Blick zurück</i>	93	 Wochenbettzeit	126
<i>Sexualität</i>	94	<i>Übungen in den ersten drei Tagen</i>	
		<i> nach der Geburt</i>	126
4 Körperliche Umstellungs- und		<i>Nach ca. einer Woche</i>	127
 Heilungsprozesse nach der Geburt	96	<i>Nach ca. zwei Wochen</i>	127
Der Bauch	98	Rückbildungsübungen nach	
<i>Das leere Gefühl, das Aussehen</i>	98	 drei bis vier Wochen	127
<i>Bauchmassage</i>	99	<i>Basisübungen fürs Wohlbefinden</i>	128
<i>Die Bauchmuskulatur</i>	101	<i>Übungen für Becken, Bauch und Wirbelsäule</i>	130
<i>Schlankheitsstress</i>	102	<i>Übungen für Bauch- und</i>	
<i>Kleidung</i>	103	<i> Beckenbodenmuskulatur</i>	132
Stoffwechselforgänge	104	<i>Übungen für Brustmuskeln und Schulterbereich</i>	134
<i>Die Blase</i>	104	<i>Dehnübungen für den Brustkorb im späteren</i>	
<i>Der Darm</i>	105	<i> Wochenbett</i>	135

<i>Für die Körperhaltung</i>	137	Spezial: Ernährung in	
<i>Übungen für Beine und Füße</i>	138	der Wochenbettzeit	182
5 Milchbildung und Stillen	140	Worauf es ankommt	184
<i>Die erste Nahrung</i>	143	Rezepte für die Wöchnerin	185
<i>Vorbereitungen</i>	143	<i>Zur Kräftigung</i>	185
<i>Unmittelbar nach der Geburt</i>	144	<i>Mild für die Verdauung</i>	186
Das Stillen in den ersten		<i>Nicht blähend und wundmachend</i>	186
drei Tagen	146	<i>Nachtisch</i>	187
<i>Milcheinschuss</i>	147	Einkaufslisten	188
<i>Wunde Brustwarzen</i>	149	<i>Bläht nicht und macht nicht wund,</i>	
Nach fünf Tagen	150	<i>wenn roh oder gekocht</i>	188
Zweite bis sechste Woche	152	<i>Nur gekocht, gedünstet oder gebacken</i>	188
<i>Rhythmus und Regelmäßigkeit finden</i>	154	<i>Die häufigsten Übeltäter bei starken</i>	
<i>Kontakte zu anderen Müttern</i>	155	<i>Blähungen oder Wunden Babypos</i>	190
<i>Sammeln von Muttermilch</i>	156	6 Sich der neuen Familien-	
<i>Das Überlaufen der Brust</i>	157	situation anpassen	192
<i>»Wachstumsschübe«</i>	157	Die Rolle von Vater und Mutter	194
<i>Milchbildung fördern</i>	158	<i>Aus Wünschen und Ängsten formen sich Ideale</i>	194
<i>Milchbildung reduzieren</i>	160	<i>Die Realität beim Start mit einem Kind</i>	200
<i>Milchstau</i>	161	<i>Konflikt zwischen Realität und Idealen</i>	205
<i>Blähungen</i>	162	<i>Ein Vertrag auf Zeit</i>	206
<i>Unterstützung der Eltern</i>	166	<i>Vater-Mutter-Kind-Spiel</i>	208
Nach drei Monaten	166	Neufindung als Paar und Familie	210
Sexualität und Stillen	167	<i>Sexualität der Eltern</i>	212
Stillen in besonderen Situationen	170	<i>Geschwisterkinder</i>	213
Der Mann in der Stillzeit	172	<i>Das Umfeld</i>	215
Ältere Geschwister und Stillen	172	<i>Alleinerziehende Frauen</i>	215
Stillen – ja oder nein?	174	Ein Wort zum Schluss	217
<i>Der Einfluss von Zeitströmungen</i>	174	Anhang	218
<i>Zwimilchernahrung</i>	175	Dank	218
<i>Vor- und Nachteile abwägen</i>	175	Bildnachweis	219
Abstillen	177	Register	220
<i>Abstillmethoden</i>	178	Von Hebammen empfohlen	224
<i>Muttermilchersatz</i>	179		
<i>Flaschen- und Saugerpflege</i>	180		



Ein Wort vorab

Lieber werdender oder junger Vater,

Sie werden sicher nicht zur Mehrzahl meiner Leser und Leserinnen gehören. Trotzdem möchte ich Sie zuerst ansprechen, weil Sie sehr zum Gelingen eines schönen Starts Ihrer Familie beitragen können. Ich möchte es nicht versäumen, Ihnen wärmstens ans Herz zu legen, sich mit Ihrer Partnerin Gedanken um die Zeit nach der Geburt zu machen und zusammen ausreichend vorzusorgen, damit der Anfang mit dem Neugeborenen für Sie beide unvergesslich zauberhaft werden kann. Bitte haben Sie Verständnis, wenn ich mich der Einfachheit halber in den folgenden Kapiteln nur an Ihre Partnerin wende. Falls Sie selbst weiterlesen möchten: Darf ich Sie einladen, wie bei einem Beratungsgespräch zwischen mir und Ihrer Frau zu lauschen? Wenn Sie nicht vorhaben, das ganze Buch zu lesen, so hoffe ich doch, dass die Anregungen, die Ihre Partnerin beim Lesen erhält, in die Gespräche mit Ihnen einfließen werden.

Liebe fachlich interessierte Leserinnen und Leser,
auch Sie als Großeltern, Freundin, einfach Neugierige oder im Bereich rund um die Geburt beruflich Tätige können sich beim Lesen dieses Buches vorstellen, dass Sie bei einem Beratungsgespräch zugegen sind, bei dem ich mich an eine Schwangere oder frisch gebackene Mutter wende.

Liebe werdende oder junge Mutter,

da wir uns noch nicht kennen, möchte ich



mich hier kurz vorstellen: Ich heiße Viresha Bloemeke, bin freiberufliche Hebamme und Therapeutin in Hamburg und möchte nach über einem Jahrzehnt und weit mehr als einem halben Tausend sogenannter »Wochenpflegen« in diesem Buch meine Erfahrungen weitergeben.

Einige Vereinfachungen habe ich mir gestattet: Ihren Lebensgefährten, Partner, Ehemann, Geliebten, Freund werde ich häufig einfach Ihren »Mann« nennen, und ich werde mich hauptsächlich an Sie wenden, obgleich mir Ihr Mann als Zuhörer sehr wichtig ist. Ebenso werde ich von Ihnen als Paar sprechen, auch wenn ich weiß, dass es viele alleinerziehende Frauen gibt, und von *einem* Kind, auch wenn Zwillinge geboren werden. Ich gehe davon aus, dass Sie sich auf das Kind freuen, auch wenn mir bewusst ist, dass Frauen mit zwiespältigen Gefühlen oder unter unglücklichen Umständen gebären. Sie sind in meiner Vorstellung gesund



und haben ein Zuhause. Der Einfachheit halber wende ich mich in fast allen Kapiteln an Sie als stillende Frau, gehe aber auch auf andere Möglichkeiten der Säuglingsernährung ein. Einiges werden Sie also so umformulieren müssen, dass es auf Ihre persönliche Situation passt. Zwischendurch finden Sie immer wieder Lese- und Web-Tipps, sodass Sie Ihre speziellen Themen noch vertiefen können. Und noch eine Vereinfachung: Auch wenn Sie und Ihr Kind von einem Arzt betreut werden sollten, so werde ich der besseren Lesbarkeit halber nicht von Arzt/Ärztin sprechen, sondern lediglich von der Ärztin. Die Tipps und Medikamente, die ich erwähne, sind eine Auswahl aus meinem langjährigen »Hebammenkoffer«. Sie sind meist auch für die Selbstbehandlung geeignet und eine Mischung aus Schulmedizin, Naturheilkunde und Körperarbeit. Wenn Sie in Be-

handlung von Fachleuten sind (bei einer Hebamme oder in gynäkologischer, heilpraktischer oder naturheilkundlicher Behandlung), dann sprechen Sie den Einsatz von Medikamenten auf alle Fälle mit diesen ab. Sicher werden Sie noch weitere Informationen bekommen, in Büchern lesen oder bereits kennen – hier habe ich aus dem breiten Angebot die mir wichtigsten ausgewählt, mit denen ich rundum gute Erfahrungen gemacht habe.

Wenn Sie schon einmal die Zeit des Wochenbetts erlebt haben, werden Sie vielleicht nach Ideen suchen, es dieses Mal mehr genießen zu können, und werden sich in vielen Beschreibungen wiederentdecken. Bitte teilen Sie mir gern Ihre persönlichen Erfahrungen mit:

viresha.bloemeke@viva-wandelzeiten.de.

Was ist das Wochenbett?

Die unmittelbar an die ersten Stunden nach der Geburt anschließende Zeit wird »Wochenbett« genannt. Das ist ein alter Begriff, der entstanden ist, als die frisch entbundenen Frauen noch mindestens eine Woche lang im Bett lagen, in dem sie auch meist das Kind geboren hatten. Anschließend blieben sie noch weitere Wochen hauptsächlich in der Wöchnerinnenstube, wo ihr Bett und der Stubenwagen oder die Wiege mit dem Neugeborenen standen, und wurden dort versorgt.

Heute gibt es die »Wochenstation« im Krankenhaus, in der die Frauen nach einer Geburt höchstens drei Tage bleiben (die Verweildauer im Krankenhaus wird immer wieder verändert und eher weiter gekürzt, nach einer Kaiserschnittgeburt beträgt sie meistens fünf Tage) und dort noch rund um die Uhr die Unterstützung des Klinikpersonals zur Verfügung haben. Anschließend und bei einer Haus- oder Geburtshausgeburt oder bei der ambulanten Geburt werden von den Krankenkassen Hausbesuche einer freiberuflichen Hebamme bezahlt – im Normalfall während der ersten acht Wochen nach der Geburt, bei Problemen auch länger. Sechs Wochen nach der Geburt findet die Abschlussuntersuchung der Gynäkologin statt. Nachdem diese sich von der erfolgten körperlichen »Rückbildung« überzeugt hat, gilt das Wochenbett – zumindest medizinisch – als beendet.

Folgende Umstellungen und Neufindungen müssen in der Wochenbettzeit, die unter psychosozialen Gesichtspunkten wesentlich länger dauert, bewältigt werden:

- › das Kennenlernen und Knüpfen eines lebenslangen Bandes mit einem neuen Menschen
- › das Annehmen dessen vorläufiger, lebensnotwendiger Abhängigkeit von Liebe, Nahrung und Pflege rund um die Uhr
- › die Verarbeitung und Integration des Geburtserlebnisses
- › körperliche Umstellungs- und Heilungsprozesse
- › Erfahrungen mit der Milchbildung und die Entscheidung für oder gegen das Stillen
- › die Anpassung an die neue Familiensituation.

Die Kapitel meines Buches beleuchten diese sechs Bereiche gesondert, obgleich sie ineinander verwoben sind, wodurch sich einige Wiederholungen nicht vermeiden lassen.

Die Dauer eines so individuellen und von vielen Faktoren beeinflussbaren Geschehens festzulegen ist nur mit einem Annäherungswert möglich. Das Wochenbett verläuft in drei Entwicklungsphasen, die zu fortschreitender Bewältigung des neuen Lebensabschnittes führen: die ersten zehn Tage, die folgenden fünf bis sieben Wochen und die weiteren Wochen, bis ca. ein Vierteljahr nach der Geburt verstrichen ist.



Wochenbett heute

Nach bestandener Prüfung gibt es eine feierliche Ehrung, nach dem Umzug eine Einweihungsparty, nach der Hochzeit die Flitterwochen und nach der Geburt eines Kindes – das Wochenbett.

Ihr Leben verlief in einer Bahn, Veränderung kündigte sich an, Sie haben auf einen großen Moment voller Spannung hin gelebt, haben eine Wandlung vollbracht, und nun kann das Neue sich in Ihrem Leben ausdehnen.

Solche Spannungsbögen bringen uns Erfüllung, wenn sie vollständig und bewusst stattfinden und wir mit ganzem Herzen dabei sein können. Vor allem meine Arbeit als Hausgeburtshebamme, in der ich einen großen Teil des Bogens von Schwangerschaft über Geburt bis zum Elternwerden mit »meinen« Familien miterleben durfte,

bestätigte mir, dass es kaum andere Zeiten im Leben gibt, die an das mögliche Glück durch die Geburt eines Kindes heranreichen. Ich konnte aber auch erleben, wie wichtig Vollständigkeit für diese Erfüllung ist. Der Aspekt »das Neue sich ausdehnen lassen«, sprich: das Wochenbett, bekommt leicht zu wenig Beachtung und Raum. Dabei ist es im übertragenen Sinne die Zeit in der Weihnachtsgeschichte, in der die Engel singen, die Hirten auf die Knie fallen und Könige aus fernen Ländern sich aufmachen, um ein Neugeborenes zu ehren! Bei uns heute muss es dagegen möglichst schnell weitergehen.

Eltern sind auf diese besondere Zeit in ihrem Leben oftmals nicht ausreichend vorbereitet. Woher auch? Selten haben wir heutzutage die Chance, in der eigenen Familie oder bei Freunden aus der Nähe mitzuerleben, was es bedeutet, Eltern zu werden. Es gibt kaum noch Rituale oder Einbindungen in einen



Erfahrungsschatz durch die Großfamilie. Heute kursieren eher unreflektierte Bemerkungen wie: »Früher haben die Frauen ihre Kinder auf dem Feld geboren, sie haben sie sich umgebunden und gleich weitergearbeitet!« Vielleicht haben auch Sie die Vorstellung, dass Sie spätestens nach einer Woche wieder einigermaßen »fit« sein werden und Ihr »normales Leben« aufnehmen können. Warum so schnell? Sie haben doch noch so viel Zeit, sich mit Ihrem Kind weiterzuentwickeln!

Im Geburtsvorbereitungskurs kommt das Wochenbett meist aus zeitlichen Gründen und durch die Bedeutung, die der Bewältigung der Geburt beigemessen wird, zu kurz. Während meiner Tätigkeit in der Wochenbettbetreuung wurde mir selbst erst nach Jahren bewusst, wie wichtig es ist, die Paare rechtzeitig einzustimmen, damit sie dem Engelschor genug Zeit für seinen Lobgesang

lassen können und den Königen für ihre Reise.

Nachdem mir klar geworden war, dass sich bestimmte Konflikte im Wochenbett ständig wiederholen, ist es mir ein dringendes Anliegen, umfassender vorzubereiten. So schreibe ich u.a. dieses Buch in der großen Hoffnung, dass Sie aus den Erfahrungen anderer Nutzen ziehen können, und dass der Zauber des Wochenbetts bei Ihnen und Ihrem Mann nicht in Beziehungsproblemen und Überforderung unterzugehen braucht! Und falls Sie Ihr Baby bereits in den Armen halten, dient Ihnen das Buch als praktisches Nachschlagewerk.





**1 Kennenlernen und
Knüpfen eines
lebenslangen Bandes**

Nach der Geburt

Erster Kontakt über Haut, Augen, Mund und Hände

Wenn Ihr Kind geboren ist, kann es sich in den Armen und auf der warmen Haut der Mutter erholen. Dort ist auch der sicherste Platz, um mit dem Vorgang des Atmens, mit der veränderten Temperatur und mit all den ungedämpften Sinneseindrücken Bekanntheit zu machen. So können über die weiche, feuchte Haut die ersten Botschaften zwischen Mutter und Kind ausgetauscht werden.



Sehr bald sucht das Neugeborene mit großen, wachen Augen nach Begegnung. Der Blickkontakt mit ihrem gerade geborenen Kind ist für sehr viele Eltern ein unvergesslicher, tief berührender Moment von Erkennen und Sich-erkannt-Fühlen. Dieses erste Begegnen nach der Geburt über die Haut und die Augen ist ein Austausch von Liebe,

für den Sie als neue Familie möglichst viel Intimität und Zeit ohne Störungen brauchen.

Auch die Händchen und der Mund des Kindes verlangen nach Halt und Verbindung, was vorher in der Gebärmutter immer ringsum gegeben war. Es sucht, greift nach und nuckelt an allem, was sich ihm bietet, bis es die Brust der Mutter gefunden hat.

Auf diese Weise beginnt das Kind ganz von sich aus, Ihnen deutlich zu machen, dass es Sie braucht. Es lockt oft auch die erschöpfteste Mutter oder einen Vater, der vor Erlösung nach großer Anspannung weint, unerwartet schnell in überraschende Glücksgefühle. Diese ersten Momente ungestört erleben zu dürfen fördert für Sie das »Bonding«, das Knüpfen des Liebesbandes mit Ihrem Kind, das für Außenstehende häufig nicht nachvollziehbar durch alle Zerreißproben im Leben mit Kindern hält.

Das Bonding

Dieser Prozess des Bonding kann aber auch eine Zeit der langsamen Annäherung sein, bis die Mutterliebe voll erwacht.

Nachdem das Kind und die Mutter alle ersten Untersuchungen hinter sich haben und versorgt sind, zieht sich die Hebamme nach ca. zwei bis vier Stunden vorerst zurück und das Wochenbett beginnt. Im Krankenhaus werden Sie auf die Wochenstation gebracht, zu Hause legen Sie sich mit dem Kind im Arm ins frisch bezogene Bett. Wenn Sie als Paar nicht getrennt werden, können Sie sich noch stundenlang über das Erlebte austauschen und Ihr vielleicht schlafendes, träu-



mendes Baby betrachten. Manche Frauen erzählen, dass sie die halbe Nacht hindurch ihr Neugeborenes ansahen, andere fielen in einen tiefen Erholungsschlaf, bevor sie sich dem Baby zuwenden konnten. Wieder andere lagen blitzwach im dunklen, fremden Zimmer neben anderen Wöchnerinnen und konnten nicht schlafen. Die Väter berichten oft, wie sie zu Hause, getrennt von Frau und Kind, nicht wussten, womit sie die Zeit bis zum Wiedersehen verbringen sollten, und wie schwer es war, eine angemessene Form für den Umgang mit den erlebten Eindrücken zu finden.

Die ersten Tage

Jede neue Tätigkeit ist in den ersten Tagen ein Abenteuer: Das erste Wickeln gibt Ihnen Gelegenheit, alle Gliedmaßen, Falten und Grübchen zu studieren. Das Stillen ist ein wichtiges Element beim Sich-langsam-besser-Kennenlernen und der Verbindung von Mutter und Kind. Der Vater übt verschiedene Formen des Tröstens und findet heraus, wie er das Kind auf seine Weise beruhigen kann. Bei all diesen Abenteuern beteiligt sich ein Neugeborenes nicht immer nur hilf-

reich und weint vielleicht vor Verzweiflung über die neuen Eindrücke, was bei Ihnen wiederum Schweißausbrüche bis Panik hervorrufen kann. Vor allem beim ersten Kind gibt es sicher auch bei Ihnen Ungeschicklichkeiten und Unsicherheiten, die aber zum Erobern der gegenseitigen Beziehung dazugehören wie bei einem frisch verliebten Paar.

Lese-Tipps

Eltern-Kind-Bindung und das Neugeborene

- › Marshall H. Klaus/Phyllis H. Klaus: *Das Wunder der ersten Lebenswochen*, Goldmann 2003
- › Karl H. Brisch: *SAFE® – Sichere Ausbildung für Eltern. Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind*, Klett Cotta, 2. Aufl. 2010
- › Evelin Kirkilionis: *Bindung stärkt*, Kösel-Verlag 2008

Fähigkeiten und Sinne des Neugeborenen

Schon in den ersten Lebenstagen wird die Persönlichkeit und Einzigartigkeit eines Kindes deutlich. Sie werden stolz und erstaunt sein, was Ihr Baby schon alles kann. Die Fähigkeiten eines Neugeborenen sind den meisten Menschen vor dem intensiven Kontakt mit einem eigenen Kind nicht bekannt. Früher sprachen Fachleute davon, dass das Kind im ersten Vierteljahr ein »dummes« Wesen sei, das weder sehen noch fühlen kann. Die Gesichtsausdrücke eines Neugeborenen wurden tatsächlich als zufällige und bedeutungslose Grimassen bezeichnet! Die Nähe mit dem Neugeborenen macht Ihnen schnell bewusst, dass das Weinen, das Lächeln oder auch das Verziehen des Gesichts bei einem ungewohnten (sichtbar

Was das Bonding unterstützt

Nach der Geburt

- › Lassen Sie dem Kind nach der Geburt Zeit, Haut an Haut und warm in Ihren Armen zu liegen. Viele der medizinischen Untersuchungen können auch so vorgenommen werden.
- › Das Baby sucht Ihre Brust schon nach wenigen Minuten, sie gibt ihm Halt und Beruhigung nach der ganzen Aufregung und Anstrengung bei der Geburt.

In den ersten Tagen

- › Lassen Sie sich Zeit beim Wickeln und Betrachten des Babys, machen Sie langsame Bewegungen, heizen Sie das Zimmer wohlig warm oder verwenden Sie über dem Wickelplatz einen Wärmestrahler.
- › Achten Sie darauf, dass Ihr Kind durch klinisches Fachpersonal nicht von Ihnen getrennt wird, wenn dies vermeidbar ist.

- › Gut tut es, sich immer wieder zu sagen: »Das ist ein kleiner Mensch, der in meine Obhut gekommen ist.« Suchen Sie nicht nach Patientrezepten für die Behandlung eines »Wesens der fremden Art«.
- › Berichten Sie den diensthabenden Hebammen, Säuglingsschwestern, Stationschwestern, Ärztinnen von Ihren Unsicherheiten.
- › Was drückt das Weinen des Kindes, sein Gesichtsausdruck oder die Körperhaltung für Sie aus? Versuchen Sie einmal, die Geräusche und Gesten nachzumachen; dann ist die Botschaft oftmals sofort verständlich und nachempfindbar!
- › Bei jeder Frage, die Sie an eine andere Person stellen wollen, fragen Sie sich zuvor einmal selbst, was Sie machen würden, wenn Sie mit dem Kind allein auf der Welt wären und Ihren Instinkten folgen müssten.
- › Der Vater kann viele Variationsmöglichkeiten entdecken, um sein Kind zu trösten und zu beruhigen. Es ist nicht nur die Brust, die »stillt«.



ekelhaften) Geschmack dieselbe Bedeutung hat wie ein entsprechender Gesichtsausdruck bei uns Erwachsenen. Ebenso ist der Blick, der staunend seine Umwelt aufnimmt und erforscht, Ausdruck eines hochsensiblen, intakten Wahrnehmungsorgans. Nur weil wir nicht wissen oder uns vorstellen können, was ein Baby sieht, träumt oder fühlt, können wir es nicht für gefühllos und nichts ahnend erklären. Um das zu erkennen, müssen Sie gar nicht die zahlreichen Forschungsergebnisse zum Thema lesen, die belegen, dass Ihr Kind ein vollkommenes Wesen ist. Dazu reicht Ihre Intuition und Beobachtung.

Die Sinne sind schon sehr früh im Mutterleib entwickelt, das Baby sammelt bereits dort Erfahrungen und nimmt die Umwelt wahr. So ist beispielsweise bereits in der 20. bis 24. Schwangerschaftswoche das Gehör entwickelt. Dem Kind sind daher nach der Geburt die Geräusche aus Ihrem täglichen Leben vertraut. Es erkennt die Stimmen seiner Familie oder die Lieblingsmusik seiner Eltern wieder und lässt sich damit beruhigen. Dabei geht es dem Baby sicher wie uns, wenn wir in einer vollkommen neuen Umgebung sind, beispielsweise bei einer Feier mit vielen fremden Menschen oder auf Reisen in einem fremden Land: Wir fühlen uns sofort sicherer und wohler, wenn unsere Sinne irgendetwas Vertrautes finden, uns ein Weilchen daran festhalten und von dort aus unsere Neuentdeckungen machen können.

Die aus dem Mutterleib vertrauten Eindrücke so oft wie möglich beim Entdecken des Lebens draußen wiederzufinden, macht einem Baby die Ankunft erheblich angenehmer und fördert seine Lust, sich zu entfalten.



Je bewusster wir unseren Kindern begegnen und achtsam auswählen, was wir ihren Sinnen an Nahrung anbieten wollen, desto besser können wir ihre einzigartige Persönlichkeit kennenlernen.

Lese-Tipps

Das Kind im Mutterleib

- › Gerald Hüther/Inge Krens: *Das Geheimnis der ersten neun Monate*, Beltz 2010
- › Ludwig Janus: *Wie die Seele entsteht*, Mattes Verlag 2004

Vertrautes aus der Zeit vor der Geburt:

- › beständige Wärme
- › die eingerollte Körperhaltung mit Berührung der beiden Pole Kopf und Po
- › ringsum Halt und Eingehülltsein
- › die Geräusche und Stimmen der Familie (durch das Fruchtwasser gedämpft)
- › sanfte Berührung auf der Haut (durch das warme Fruchtwasser)
- › der Herzschlag und die Stimme der Mutter
- › geschaukelt werden (durch die Bewegungen und den Atem der Mutter)
- › beständige Versorgung mit Nahrung



Nach etwa drei Tagen

Etwa drei Tage nach der Geburt, nachdem die erste Euphorie der körperlichen Erschöpfung und Umstellung Platz macht, wird den meisten Frauen auf fast unheimliche Weise deutlich, dass sie diesen neuen Menschen neben sich nun wohl ein Leben lang begleiten werden. Die Geburt war tatsächlich kein Endpunkt, sondern jetzt geht es erst richtig los!

Tal der Tränen

Beim ersten Kind liegt eine unübersichtlich lange, unbekannte Strecke vor Ihnen, von der Sie möglicherweise sehr plötzlich fast nur die große Verantwortung und Angebundenheit wahrnehmen. Ihnen wird auch mehr und mehr bewusst, dass die Verantwortung für Ihr Kind eine gänzlich andere ist als die Ihres Partners und dass da niemand ist, der Ihnen fürs Erste (fühlt sich aber an wie für immer und ewig!) Ihre Aufgabe abnehmen kann.

Wenn Sie schon ein Kind haben, geraten nun auch Zerrissenheitsgefühle in den Vordergrund. Den Abschiedsschritt von der bedingungslosen Liebe zu nur Ihrem/Ihrer Erstgeborenen mögen Sie als schmerzlich empfinden, was die Bindung an Ihr zweites Kind erschweren oder Ihr schlechtes Gewissen dem älteren gegenüber wecken kann. Wenn bereits mehrere Kinder da sind, und Erschöpfung und Empfindsamkeit in den ersten Tagen nach der Geburt hinzukommen, erscheint das Familienmanagement auf einmal als Mühsal, alles wird zu viel. Der dritte

Tag ist meist der Tiefpunkt. Aber schon nach etwa sieben bis zehn Tagen erreicht der »Baby Blues«, wie das »Tal der Tränen« auch genannt wird, eine Besserung.

Manchmal kann es sein, dass Sie dieses Tief auch zu einem anderen Zeitpunkt erwischt, z.B. wenn Sie wieder allein, ohne all die Hilfe am Anfang, vor Ihrer neuen Aufgabe stehen. Oder das Hineinfinden in die neue Situation wird durch andere erschwerende Bedingungen verzögert. Bis Sie ohne Hilfe und mit spürbar mehr Stabilität Ihren Alltag mit dem Neugeborenen (und anderen Aufgaben) aufgenommen haben, vergehen im Durchschnitt sechs Wochen. Und nach ca. einem Vierteljahr ist Ihr Mutter-Kind-Band meist so fest geknüpft, dass Sie beide schon mehr in die Welt hinaus wollen.

Wochenbettdepression

Das oben beschriebene »Tal der Tränen« ist ein normaler Umstellungsprozess, der nach der Geburt eines Kindes in unterschiedlicher Heftigkeit auftreten kann. Durch Unterstützung, Gespräche, Liebe und Verständnis ist im Laufe der Zeit die Traurigkeit nicht mehr das beherrschende Gefühl und wird durch immer mehr Freude am Kind und die Bewältigung der neuen Aufgaben abgelöst.

Manchmal jedoch entwickelt sich aus dem Stimmungstief eine Depression, die mehr Hilfe benötigt, als die Familie, Freunde und Hebamme leisten können. Meist fühlt eine davon betroffene Frau selbst die größere Entfernung von ihrem üblichen Gemütszustand und ist alarmiert. Ein frühes Anzeichen ist auch Schlaflosigkeit, die trotz stei-

gender Erschöpfung bestehen bleibt. Eine Tasse Melissen-Tee mit sieben Lutschtabletten *Biomagnestin*[®] darin aufgelöst, die sogenannte »Heiße Sieben«, ist ein milder Schlaftrunk. Bei extremer und anhaltender Schlaflosigkeit ist jedoch ein Schlafmittel angezeigt, das Ihnen Ihre Hausärztin oder Gynäkologin verordnen wird.

Das Mittel *Neurodoron*[®], Homöopathie oder Bachblüten können eine gute Unterstützung fürs Gemüt darstellen. Die Auswahl des Mittels für Ihre persönliche Situation überlassen Sie am besten Ihrer Hebamme oder einer darin erfahrenen Ärztin oder Heilpraktikerin. Auch einige Psychopharmaka sind während der Stillzeit möglich und manchmal dringend erforderlich, damit Mutter und Baby möglichst bald ihre wohltuende Gegenwart miteinander weiter entfalten können. Fragen Sie Ihre Ärztin.

Wenn Sie schon früher in Ihrem Leben unter Depressionen gelitten haben, teilen Sie dies möglichst schon in der Schwangerschaft Ihrer Gynäkologin und der Hebamme mit. Fachlich gute Begleitung von Anfang an kann den Verlauf einer möglichen Wochenbettdepression verkürzen und damit Ihren gemeinsamen Start und die Bedingungen für die Entwicklung des Kindes verbessern.

Wenn die innere Leere und Not zu groß oder die Entfernung von der Realität unüberbrückbar wird, lässt sich ein Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik nicht vermeiden. Suchen Sie jedoch möglichst ein Krankenhaus aus, in dem Mutter und Kind nicht voneinander getrennt werden müssen.

Lese-Tipp

Depressionen und Ängste

- › Anke Rohde: *Rund um die Geburt eines Kindes: Depressionen, Ängste und andere psychische Probleme*, Kohlhammer 2004

Web-Tipps

- › Psychiaterinnen, die auf Schwangerschaft und Stillzeit spezialisiert sind, finden Sie bei www.schatten-und-licht.de, ebenso wie eine Liste der Kliniken mit Mutter-Kind-Aufnahme.
- › Weitere Informationen zu Medikamenten während der Stillzeit erfahren Sie unter www.embryotox.de/frauen-psyche.html.

