

ANJA STERN | MARIE KUON

HALLO HEBAMME



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

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nikola Teusianu

Lektorat: Margarethe Brunner

Bildredaktion: Simone Hoffmann, Nafsika Mylona

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek und Petra Schmidt

eBook-Herstellung: Chiara Knell

 ISBN 978-3-8338-9335-3

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: GU/Simone Lobgesang

Illustrationen: GU/Claudia Lieb Adobe Stock; Kirsten Bruns; Creative Market; Getty Images; Julia Holland; iStockphoto; Mauritius Images; Anja Metzner Fotografie; Anna Peisl; Privat; Katharina Steca; Stocksy ; Sara Magdalena Walz; Logo-Design »Hallo Hebamme«: happen.studio

Fotos: GU/Simone Lobgesang; GU/Stockfood Studios/Meike Bergmann

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH, Tumblingerstr. 32, 80337 München,

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9335 05_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München



VORWORT

Hallo und herzlich willkommen! Wir nehmen dich auf den kommenden Seiten mit auf eine Reise durch die einzigartige Zeit des Ankommens. Denn wenn du dieses Buch in den Händen hältst, stehst du vermutlich vor einer ganz neuen Phase deines Lebens: Du bekommst ein Baby. Dazu gratulieren wir dir von ganzem Herzen und wünschen dir bereits jetzt eine schöne Kuschel- und Kennenlernzeit mit deinem Kind.

Wir sind Anja und Marie und wir sind keine gewöhnlichen Autorinnen. Wir sind zwei Hebammen aus Leidenschaft, leben in Heidelberg und sind die Gesichter hinter »hallohebamme«. Als Mütter von jeweils einer Tochter kennen und verstehen wir die Herausforderungen des Wochenbetts aus erster Hand. Wir kennen die wirbelnden Emotionen und die vielen Fragen, die in dieser Zeit auftauchen können. Gepaart mit unserer langjährigen Erfahrung als Hebammen, die zahlreiche Familien während der Schwangerschaft, Geburt und im Wochenbett begleitet haben, können wir dir in diesem Buch unser Wissen und unsere geballten Erkenntnisse weitergeben. Wir möchten dich außerdem ein Stück weit auf deiner Reise durch das Wochenbett begleiten, dir Antworten auf deine Fragen geben, deine Unsicherheiten nehmen und vor allem Mut schenken. Es ist uns ein Herzensanliegen, dir ein realistisches Bild des Wochenbetts zu vermitteln und dabei gleichzeitig wertvolle Tipps und Tricks mit auf den Weg zu geben, die in den unterschiedlichsten Situationen hilfreich sein und dich bestärken können.

Die Ankunft eines Babys kann mit verschiedenen Herausforderungen verbunden sein und unterscheidet sich

von Familie zu Familie. Wir möchten deswegen vorab betonen, wie wichtig es ist, auf dich und deine Wünsche zu hören, ohne dich zu sehr mit anderen Familien zu vergleichen. Vertraue auf dein Bauchgefühl und deine Intuition – oft sind sie der Schlüssel zu dem für dich passenden Weg, und das ist es, was am meisten zählt. In diesem Buch verwenden wir zur besseren Lesbarkeit hauptsächlich die weibliche oder männliche Form der Ansprache. Doch jeder, unabhängig vom Geschlecht, soll sich von uns angesprochen und verstanden fühlen.

Dieses Buch richtet sich vorwiegend an Familien mit Einlingen, aber an entscheidenden Stellen findest du auch Hinweise, Informationen, Tipps und Tricks, wenn du Zwillinge erwartest. Auch den besonderen Herausforderungen, die das Wochenbett mit einem Frühgeborenen bereithält, widmen wir einen eigenen Abschnitt. Wir wissen, dass es zu diesem Thema noch so viel mehr zu sagen gibt, als auf diesen Seiten Platz findet. Dennoch hoffen wir, dich mit unserem Beitrag zumindest ein wenig zu unterstützen und dir einige hilfreiche Informationen und Empfehlungen mit auf deinen Weg geben zu können.

Wir wünschen dir eine wunderschöne Lesezeit und ein gutes Ankommen als Familie!

Anja & Marie



**HALLO MAMA,
HALLO PAPA**



DAS WOCHENBETT

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, wer 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 Größe des sechsten Schwangerschaftsmonats bei. Das liegt daran, dass die Bauchdecke noch relativ weich und gedehnt ist, die großen Bauchmuskeln noch zur Seite verschoben sind (man nennt das Rektusdiastase) und die inneren Organe, wie zum Beispiel der Darm, ihren ursprünglichen Platz wieder einnehmen müssen. Dieser Zustand wird sich mit der Zeit von selbst bessern. Mit den richtigen Übungen kannst du die Rückbildung aktiv unterstützen.

Urin und Stuhlgang

Nach der Geburt ist es wichtig, alle zwei bis drei Stunden die Harnblase zu entleeren. Das liegt zum einen daran, dass man zu Beginn noch nicht richtig einschätzen kann, wann die Harnblase voll ist und wann nicht. Der Intimbereich fühlt sich vielleicht taub und geschwollen an, sodass du dich gar nicht richtig traust, auf die Toilette zu gehen. Deswegen ist es für dich wichtig zu wissen, dass eine regelmäßige Entleerung der Blase dazu beiträgt, dass die Rückbildung der umliegenden Organe, vor allem der Gebärmutter, gut ablaufen kann. Eine volle Blase ist da nur im Weg! Auch der Stuhlgang sollte langsam, aber sicher wieder in Gang kommen. So ist es wichtig, dass du auf eine gute Ernährung achtest und vor allem genug Flüssigkeit zu dir nimmst. Möchtest du noch mehr über die Ausscheidungen erfahren, dann schau gern ab [>](#).

Geburtsverletzungen

Entstandene Geburtsverletzungen benötigen Zeit abzuheilen. Wie lange das dauert, hängt von der Art und der Ausprägung der entstanden Verletzungen ab. Dies schließt auch die Narbe durch eine Bauchgeburt (Kaiserschnitt) ein. Die benötigte Regenerationszeit variiert, da der Wundheilungsprozess bei jeder Frau unterschiedlich ist. Es ist jedoch wichtig, die Geburtsverletzungen sorgfältig zu pflegen und auf eine ausreichende Hygiene im Wochenbett zu achten. Wenn du mehr über die Hygiene im Wochenbett und generell über die Pflege von Geburtsverletzungen erfahren möchtest, dann schau ab [>](#) nach.

Das unwillkürliche Abgehen von Winden

Verdauungsprobleme, Verstopfungen und Blähungen können zu Beginn der Wochenbettzeit auftreten und für einige Unannehmlichkeiten sorgen. Aufgrund der Schwächung des Beckenbodens, besonders nach einer vaginalen Geburt, können die Körperöffnungen noch nicht zu jeder Zeit optimal kontrolliert werden. Dadurch kann es vorkommen, dass Winde unkontrolliert entweichen. Vielen Frauen ist das sehr unangenehm. Bitte schäm dich nicht, falls du betroffen bist! Es handelt sich um ganz normale physiologische Prozesse, die niemandem peinlich zu sein brauchen. Und darüber hinaus auch nicht von Dauer sind: Durch die natürliche Rückbildung wird das Gefühl für die Körperöffnungen zurückkehren und die benötigte Muskulatur gestärkt. Dadurch werden sich diese Probleme mit der Zeit von selbst auflösen. Unterstützen kannst du deinen Körper, wenn du schon im frühen Wochenbett mit Rückbildungsübungen beginnst und ab circa sechs bis acht Wochen nach der vaginalen Geburt und circa zehn bis zwölf Wochen nach einer Bauchgeburt einen Kurs für Rückbildungsgymnastik besuchst.

Milcheinschuss

Solltest du dich für das Stillen entschieden haben, beginnst du noch im Kreißsaal damit, dein Baby regelmäßig an die Brust zu legen. Die initiale Brustdrüsenanschwellung, umgangssprachlich als Milcheinschuss bezeichnet, kann nach 24 Stunden oder auch erst nach fünf Tagen eintreten. Alles in diesem Zeitraum ist normal. Es ist wichtig, dass du dein Baby regelmäßig an die Brust legst, um die Milchproduktion in den ersten Tagen richtig zu stimulieren und anzuregen. Die initiale Brustdrüsenanschwellung, auch als Milcheinschuss bekannt, wird von Frauen unterschiedlich empfunden. Einige Frauen spüren dies sehr deutlich, weil die Brust förmlich zu explodieren scheint, während andere eher kleine Veränderungen bemerken. Weitere Informationen zum Milcheinschuss und mehr findest du auf [>](#).



Ein fest um die Hüfte gebundener Schal sorgt für Stabilität im Becken.

Das Becken

Während der Schwangerschaft tragen verschiedene Hormone dazu bei, dass das Becken sowie die damit verbundenen Sehnen, Bänder, Muskeln und Knorpel sich lockern, um die Geburt zu ermöglichen. Gegen Ende der Schwangerschaft ist diese Veränderung auch am leicht watschelnden Gang erkennbar. Nach der Geburt kann das Becken weiterhin instabil und »locker« erscheinen. Im Wochenbett führt die Hormonumstellung dazu, dass sich Sehnen, Bänder, Muskeln und Knorpel wieder festigen und das Becken stabilisiert wird. Unterstützen kannst du diese Abläufe mit Rückbildungsübungen. Sie helfen dir dabei, zu einem gesunden Körpergefühl zurückzukehren.

HEBAMMEN



Sollte sich das Becken beim Laufen sehr unangenehm bemerkbar machen oder sogar Schmerzen verursachen, kann ein Schal Abhilfe schaffen. Diesen fest um die Hüften wickeln und verknoten. Dadurch stabilisierst du das Becken von außen, was für ein gutes Gefühl sorgen kann.

Der Kreislauf

Die ersten Tage nach der Geburt sind von zahlreichen Umstellungsprozessen geprägt. Diese betreffen auch den Kreislauf und können zu unangenehmen Beschwerden führen. In dieser Phase nach der Geburt kann es sein, dass der Kreislauf als instabil empfunden wird. Typische Beschwerden sind Schwindel, zum Beispiel nach dem Aufstehen, sowie ein allgemeines Gefühl der Erschöpfung. Es gibt mehrere Gründe dafür. Zum einen spielt der Blutverlust während und nach der Geburt eine Rolle, da er zu einer Reduzierung des Blutvolumens führt. Zum anderen

ändert sich nach der Geburt der Spannungszustand der Blutgefäße. Während der Schwangerschaft sind die Gefäße geweitet, aber nach der Geburt müssen sie sich wieder verengen, insbesondere im Beckenbereich. Ein weiterer Faktor ist eine gewisse Verdünnung des Blutes, da die Flüssigkeit, die sich während der Schwangerschaft im Gewebe angesammelt hat, abtransportiert und ausgeschieden werden muss. Um diesen Kreislaufproblemen entgegenzuwirken, ist es äußerst wichtig, dass du ausreichend Flüssigkeit zu dir nimmst: Zwei bis drei Liter pro Tag dürfen es schon sein. Am besten Wasser und ungesüßte Früchtetees (Vorsicht mit manchen Teesorten, wie zum Beispiel Schwarztee – die Inhaltsstoffe können sich auf das Baby auswirken). Auch Bewegung hilft, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Du kannst zum Beispiel schon vor dem Aufstehen im Bett die Beine bewegen und deinen Körper so sanft aktivieren. Die Übungen aus dem Frühwochenbett können hier hilfreich sein (siehe >). Zusätzlich kann es unterstützend sein, die Beine von unten nach oben mit kalt-warmen Wechselduschen abzuduschen.

Wochenbettwehen

Wehen sind nicht nur für die Geburt des Kindes essenziell, sondern spielen auch direkt nach der Geburt und im Wochenbett eine herausragende Rolle. Die Rückbildung der Gebärmutter ist ein faszinierender Prozess eines einzigartigen Organs, das sich in kürzester Zeit in Größe und Funktion nach der Geburt wieder anpassen muss. Der Uterus ist vor einer Schwangerschaft ungefähr so groß wie eine Faust und wiegt circa 50 bis 60 Gramm. In einer Schwangerschaft mit Geburt am Entbindungstermin vergrößert sich der Uterus um das etwa 20-Fache und wiegt dann circa 1000 bis 1500 Gramm. Direkt nach Geburt der Plazenta ist eine Art Dauerkontraktion mit konstanter Anspannung der Muskulatur zu beobachten. Diese ist

unerlässlich, um eine Blutstillung an der Wundfläche, welche aus der Anhaftungsstelle der Plazenta resultiert, zu bewirken. Auch führen diese ersten starken Wehen nach der Geburt zu einer ersten dramatischen Verkleinerung der Gebärmutter, sodass auch Blutgefäße, welche durch die Muskulatur ziehen, komprimiert werden. Mutter Natur hat das wunderbar eingerichtet: All diese Prozesse laufen zu deinem Schutz ab, da ein übermäßiger Blutverlust erhebliche Risiken für die Gesundheit bedeuten würde. Meist lässt diese Dauerkontraktion nach etwa vier bis fünf Tagen etwas nach. Die weitere Rückbildung der Gebärmutter vollzieht sich dann über mehrere Wochen, maßgeblich beeinflusst durch Wehen im Wochenbett und die Umstellung der Hormone. Neben der genannten Dauerkontraktion lassen sich im Wochenbett zwei weitere Wehenarten unterscheiden.

Nachwehen

Sie setzen typischerweise in den ersten Stunden nach der Geburt ein und kommen dann in unregelmäßigen Abständen, welche nach und nach länger werden. In den ersten Tagen treten die Nachwehen zusätzlich zur Dauerkontraktion auf. Sie nehmen eine wichtige Funktion in der Rückbildung der Gebärmutter ein, da sie eine Verkürzung der Muskelfasern bewirken. Sie unterstützen zudem ein erfolgreiches Abfließen der Lochien (Wochenfluss), was sehr wichtig ist.

Reizwehen

Die Reizwehen werden wie der Name schon sagt, durch besondere Reize ausgelöst. Reizwehen werden auch Stillwehen genannt, da sie in den meisten Fällen durch das Saugen des Kindes an der Brust verursacht werden. Durch das Stillen wird das Hormon Oxytocin freigesetzt. Das ist sehr wichtig, damit die Gebärmutter sich gut zurückbilden

kann. Einige Frauen nehmen ein Ziehen während des Stillens wahr, dass oft etwas unangenehm sein kann, aber von elementarer Bedeutung ist. Für dich ist es wichtig zu wissen, dass das nicht während der gesamten Stillzeit so bleibt, sondern nur bis die Rückbildung der Gebärmutter vollständig abgeschlossen ist.

Schmerzlinderung

Diese Wehenarten können zu Beginn unangenehm sein. Das kannst du dagegen tun:

- **Bauchlage:** Durch die Bauchlage förderst du die Rückbildung der Gebärmutter und regst den Darm an. Leg dich dafür einfach fünf bis zehn Minuten am Tag oder auch mehrmals täglich auf den Bauch. Du kannst als Unterstützung ein Kissen auf den Unterbauch legen. Wenn deine Brust spannt, kannst du dir ebenfalls ein Kissen unter die Brust legen, damit ist es etwas bequemer.
- **Harnblase regelmäßig entleeren:** Die Harnblase sollte immer regelmäßig entleert werden, damit die Gebärmutter genug Platz hat, um sich zurückzuziehen. Sollte die Blase voll sein, erschwert und verzögert dies die Rückbildung.
- **Wärme:** Vor allem bei den Wehen kann ein warmes Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche am Kreuzbein Wunder wirken. Viele Frauen empfinden das als sehr angenehm und wohltuend.
- **Schmerzmittel:** Natürlich helfen auch bestimmte Schmerzmittel, um mit den Wehen fertigzuwerden. Dazu fragst du bitte deine Hebamme, Ärztin oder in der Apotheke nach, welches Mittel das richtige für dich ist.
- **Atemübungen:** Diese können nicht nur während einer Geburt helfen, sondern auch im Wochenbett. Versuch, die Wehen in Ruhe wegzuatmen. Atme dafür über die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

- **Ruhe:** Auch wenn die Umsetzung oft schwerfällt, ist der Schlüssel Ruhe und Zeit. Der Körper benötigt eine gewisse Zeitspanne, um sich zurückzubilden und zu regenerieren. Sollten die Nachwehen verstärkt auftreten, darfst du dir etwas mehr Ruhe gönnen.

Generell ist noch zu erwähnen, dass diese Wehen von Frau zu Frau ganz unterschiedlich wahrgenommen werden.

Manche spüren sie fast gar nicht und bei anderen sind sie sehr präsent. Auch mit jedem weiteren Kind, das geboren wird, können diese Wehen deutlicher und unangenehmer empfunden werden. Doch ist dies sehr individuell. Aus unserer Erfahrung als Hebammen wissen wir, dass diese Zeit schnell vorüber ist und nicht lang anhält. Sollten dich diese Wehen im Alltag belasten, halte durch und bleib stark. Sie zeigen, dass dein Körper gut funktioniert und die Rückbildung gut vorangeht.

Körper und Seele

In den ersten Tagen nach der Geburt finden viele körperliche Veränderungen statt. Einerseits benötigt der Körper Zeit, um auszuruhen, Kraft zu sammeln und sich zu erholen.

Andererseits setzen einige Prozesse ein, wie zum Beispiel der Milcheinschuss. Aber auch auf emotionaler Ebene geschieht viel. Die Hormone spielen verrückt und die Annahme der neuen Rolle als Mutter oder Vater kann eine große Herausforderung sein.

In den ersten Tagen nach der Geburt findet bei den Frauen oftmals eine wahre Achterbahn der Gefühle statt. In einem Moment fühlen sich sie sich wunderbar, sind fröhlich und glücklich, und in der anderen Sekunde bricht eine Welt zusammen und die ersten Tränen fangen an zu fließen.

Diese Zeit hat einen bestimmten Namen: der Babyblues. Niedergeschlagenheit, leichte Schlafstörungen, Sorgen um das Baby und Konzentrationsprobleme sind weitere Symptome, die bei einem Babyblues auftreten können.

Meistens tritt ein Babyblues kurze Zeit nach der Geburt auf und geht nicht länger als zwei Wochen. Sollten diese Symptome länger anhalten, sich verschlimmern oder zusätzlich weitere dazukommen, kann es sein, dass sich eine Wochenbettdepression, auch Postpartale Depression genannt, entwickelt hat.

Wenn du mehr zu den Themen Babyblues und Postpartale Depression erfahren möchtest, schau doch gern mal auf [>](#) nach. Hier findest du einen tollen Expertenbeitrag. Um auch den Themen wie Geburtsverletzungen (siehe ab [>](#)) oder auch dem Milcheinschuss (siehe [>](#)) ausreichend Aufmerksamkeit zu schenken, findest du hierfür eigene Abschnitte.



Es lebe die Vielfalt! So unterschiedlich können Bäuche nach der Geburt aussehen.

In unserer Gesellschaft müssen Frauen sich nach einem Kaiserschnitt häufiger anhören, dass sie den leichteren Weg gewählt haben. Das wird den Frauen nicht gerecht, denn

auch ein Kaiserschnitt ist eine Geburt. Eine Bauchgeburt. Es gibt viele Gründe, warum Frauen sich dafür entscheiden oder diese durchgeführt werden muss, zum Beispiel, weil er medizinisch notwendig ist (siehe ab >).

Wie lange dauert der Klinikaufenthalt?

Wann du nach der Geburt nach Hause gehst, hängt maßgeblich mit dem Geburtsmodus zusammen. Nach einer vaginalen Geburt bleiben die Frauen in der Regel noch zwischen sechs Stunden bis hin zu drei Tagen zur Überwachung im Krankenhaus. Nach einer Bauchgeburt (Kaiserschnitt) dauert der Aufenthalt meist zwischen zwei und fünf Tagen.

Der stationäre Aufenthalt

Das bedeutet, dass man nach der Geburt einige Zeit zur Überwachung in der Klinik bleibt. Sie gehört inzwischen zu den am häufigsten gewählten Formen nach einer Geburt. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass viele Frauen gar nicht wissen, dass die Möglichkeit besteht, bereits kurze Zeit nach der Geburt nach Hause zu gehen. Es wird außerdem auch kaum mehr hinterfragt, weil es viele Frauen so machen und eben nur wenige anders. Viele denken auch, dass die kindlichen Untersuchungen wie das erweiterte Neugeborenen-Screening und die U2 immer in der Klinik vor einer Entlassung stattfinden müssen. Gerade für Frauen, die ihr erstes Kind bekommen, ist der Sicherheitsaspekt ein wichtiges Argument dafür, noch in der Klinik zu bleiben. Viele fühlen sich im klinischen Setting einfach etwas wohler, denn hier steht rund um die Uhr ein Ansprechpartner bei Fragen, Problemen oder Beschwerden zur Verfügung. Ob man bei einem stationären Aufenthalt die Verweildauer bis zum Ende ausschöpft und bis zur U2 in der Klinik bleibt oder doch bereits früher nach Hause geht, kann

vom eigenen Wohlbefinden und den eigenen häuslichen Umständen abhängig gemacht und in Rücksprache mit der Geburtsklinik entschieden werden.

Die ambulante Geburt

Bei einer ambulanten Geburt gehst du in der Regel vier bis sechs Stunden nach der Geburt mit deinem Baby nach Hause. Natürlich nur, wenn alles in Ordnung ist. Ausschlaggebend ist ein komplikationsloser Geburtsverlauf ohne größeren Blutverlust oder schwerwiegende Geburtsverletzungen, die medizinisch versorgt werden müssen und dich im Alltag zu Hause einschränken würden. Vor der Entlassung werden zusätzlich Kreislauf, Rückbildung, Wochenfluss sowie der Hb-Wert kontrolliert. Hat das spontane Wasserlassen geklappt? Gut. Auch das Baby wird angeschaut: Hat es sich nach der Geburt gut angepasst, ist es rosig und vital? Funktioniert die Atmung zuverlässig? Dann könnt ihr beruhigt nach Hause gehen und in eurem heimischen Nest das Wochenbett genießen.

GUT ZU WISSEN

Sowohl das erweiterte Neugeborenen-Screening als auch die U2-Vorsorgeuntersuchung können ambulant in deiner Kinderarztpraxis durchgeführt werden. Während das Blut für das Screening zwischen der 36. und 72. Lebensstunde entnommen werden muss, kann die U2 zwischen dem dritten und zehnten Lebenstag stattfinden. Manche Kinderärzte bieten sogar den Service an, diese Untersuchungen bei dir zu Hause durchzuführen. Aus diesem Grund lohnt es sich, schon in der Schwangerschaft in der Kinderarztpraxis deiner Wahl nachzufragen. Vor allem, wenn du eine ambulante Geburt planst.

Stationär oder ambulant?

In dieser Frage gibt es kein besser oder schlechter. Einzig und allein die Umstände der Geburt und die eigenen individuellen Bedürfnisse sollten die Entscheidung beeinflussen. Wichtig ist es allerdings, sich bereits in der Schwangerschaft Gedanken darüber zu machen, welche Variante infrage kommt und mit welcher man sich prinzipiell wohler fühlt.

Ambulant gebären

Der Vorteil einer ambulanten Geburt ist, dass man zu Hause sein eigenes häusliches Umfeld, das bedeutet sein eigenes Bett, Bad und seine eigene Toilette hat. Auch das Zusammenwachsen als Familie kann im gewohnten Umfeld stattfinden. Wenn man allerdings bereits ein oder mehrere Kinder zu Hause versorgen muss, schafft man es vielleicht in der Klinik besser, sich in den ersten Tagen dort von der Geburt zu erholen. Bei einer ambulanten Geburt hat man zu Hause mit seiner eigenen Hebamme eine Ansprechpartnerin, um Dinge individuell besprechen zu können. Vor allem, was das Stillen angeht, kann es hilfreich sein, einen gemeinsamen Fahrplan festzulegen und nicht viele verschiedene Meinungen zu hören, was leider in der Klinik häufiger der Fall ist.

Klinikgeburt

Wenn man keine Hebamme für die Wochenbettbetreuung gefunden hat, ist es nicht ratsam, ambulant nach der Geburt nach Hause zu gehen, sondern die ersten Tage im Krankenhaus zu bleiben. Gleiches gilt auch, wenn kein Kinderarzt, keine Kinderärztin zur Verfügung steht, um die notwendigen kindlichen Untersuchungen in den ersten Lebenstagen nach Geburt durchführen zu lassen, zum Beispiel weil diese im Urlaub oder einige Fahrtzeit entfernt sind. Auch unter diesen Umständen kann es sinnvoll sein,

diese in der Klinik durchführen zu lassen, bevor man nach Hause geht.

Das frühe Wochenbett

Das frühe Wochenbett dauert von der Geburt bis zum zehnten Lebenstag. Körperlich passiert in diesen ersten Tagen ganz schön viel.

Der Wochenfluss setzt ein

Der Wochenfluss setzt unmittelbar nach der Geburt der Plazenta (Mutterkuchen) ein und ist ein Spiegel der Wundheilung. Nach dem Ablösen des Mutterkuchens entsteht eine Wundfläche in der Gebärmutter, die etwa handtellergrößer ist und blutet. Deswegen ist es wichtig, dass die Gebärmutter sich in dieser Phase auf ihre ursprüngliche Größe von vor der Schwangerschaft zurückbildet. Außerdem heilen die bei der Geburt eventuell aufgetretenen Verletzungen nach und nach ab.

HEBAMMEN



Was viele nicht wissen, ist, dass ihnen im Frühwochenbett, das bedeutet bis zum zehnten Tag nach der Geburt, zwei Kontaktaufnahmen am Tag durch die Hebamme zustehen und von der Krankenkasse übernommen werden. Das bedeutet, dass diese entweder zwei Mal zum Hausbesuch vorbeikommen kann oder alternativ auch zusätzlich zu einem Hausbesuch ein weiteres Mal telefonisch kontaktiert werden kann. Vor allem nach einer ambulanten Geburt ist dies eine tolle Möglichkeit, um bei aufkommenden Fragen und/oder Problemen Unterstützung zu erhalten.

Marielle und Mike Schäfer sind die Expert:innen für Finanzen in einer Beziehung auf Augenhöhe und haben seit 2010 als Paar bereits das durchlebt, was viele Paare noch vor sich haben: Zusammenziehen, Heiraten, Immobilienkauf und Familienplanung. Seit 2016 unterstützen sie als Beziehungsinvestor*innen Paare bei den finanziellen Meilensteinen ihrer Beziehung – mit Coachings, Gruppenprogrammen, Vorträgen, dem zugehörigen Blog, ihren beiden Büchern sowie ihrem gleichnamigen Podcast. Sie fokussieren sich in ihrer Arbeit besonders auf die Elternzeitplanung und Elterngeldoptimierung. Weitere Informationen findet ihr auf www.beziehungs-investoren.de oder auf ihrem Instagram-Kanal @beziehungsinvestor_innen

Dr. med. Snježana-Maria Schütt ist Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin und Mama zweier fast erwachsener Kinder. Auf ihrem Blog www.die-kinderherztin.de und dem gleichnamigen Instagramkanal @die_kinderherztin teilt sie ihr Wissen und schreibt über kinderärztliche Themen. Zusammen mit ihrem Kollegen Olaf Conrad hat sie den Onlinekurs zur Ersten Hilfe am Säugling und Kind entwickelt (www.erste-hilfe-rettet-leben.de), mit dem sie bereits über 21.000 medizinische Laien erreichen und schulen konnten. Dieser Kurs zeigt, wie Laienhelfer:innen in einer Notfallsituation beim Säugling und Kind richtig handeln. Im Kurs wird auf die häufigsten Unfallschwerpunkte und Notfallsituationen im Säuglings- und Kindesalter eingegangen. Neben Tipps zur Unfallprävention erhalten die Eltern eine fachlich fundierte und ausführliche Anleitung zur Ersten Hilfe im Notfall. Außerdem wird die Versorgung kleinerer Wunden und Verletzungen sowie das Vorgehen bei den häufigsten akuten Erkrankungen im Kindesalter erklärt.

Anette Schurr-Einsiedel ist langjährige Mitarbeiterin bei profamilia Mannheim, einer unabhängigen Beratungsstelle

für viele wichtige Themen rund um Paarbeziehungen, Sexualität, Schwangerschaft und Familie. Sie unterstützt schwangere Frauen und junge Eltern bei der Suche nach sozialen, psychosozialen und finanziellen Hilfsmöglichkeiten. Anette ist Mutter von drei erwachsenen Kindern und neben ihrer Tätigkeit als Sozialpädagogin und Systemische Familientherapeutin auch seit vielen Jahren PEKiP-Gruppenleiterin. Weitere Informationen über das Angebot von profamilia findet ihr unter www.profamilia.de

Anna Stamm praktiziert als Frauenärztin in der Berliner gynäkologischen Gemeinschaftspraxis Fera. Neben der Betreuung und Begleitung ihrer Patientinnen liegt ihr besonders die medizinische Aufklärung am Herzen. Unter dem Namen @frau_gyn teilt sie ihr Fachwissen über Frauenheilkunde auf Instagram und TikTok. Weitere Infos auf www.fraugyn.de

Dr. Martina Stotz hilft durch ihr Onlineunternehmen Eltern, Paaren und pädagogischen Fachkräften auf Drohen, Meckern und Schimpfen in der Erziehung zu verzichten und Kindern sowie in der Paarbeziehung bedingungslose Liebe zu schenken. In ihrer Bindungs-Akademie bietet sie eine Ausbildung zum zertifizierte*r bindungsorientierte*r Elternberater*in an. Zusätzlich unterstützt sie Eltern über ihr Instagram-Profil @dr_stotz_kinderpsychologie, ihrem Podcast »Leuchtturm sein – Der Podcast für eine geborgene Kindheit« sowie durch zahlreiche Onlinekurse zu den Themen Bindung, Geschwister und Erziehung. In ihrem Nala-Verlag, dem ersten bindungs- und bedürfnisorientierten Kinderbuchverlag, finden Eltern Bücher und Hörspiele für Kinder, die ihren Selbstwert stärken. Weitere Infos unter www.mein-erziehungsratgeber.de

Marei Theunert begleitet Familien dabei, wieder mehr Leichtigkeit in ihren Alltag zu bringen und bildet Familienbegleiter:innen aus. Ihr großes Herzensthema sind besonders sensible Kinder und ihre Eltern. Hilfreiche Impulse rund ums Thema Regulation und Verbindung findet man auf ihrem Instagram Account @marei.theunert, individuelle Hilfe auf www.elbfamilienglueck.de

DIE AUTORINNEN



Anja Stern wurde 1988 in Leipzig geboren und ist aufgewachsen in der Oberlausitz. Sie absolvierte nach ihrem Abitur eine dreijährige Hebammenausbildung in Karlsruhe, die sie mit dem Staatsexamen abschloss. Seitdem arbeitet sie als geburtsbegleitende Hebamme im Kreißaal einer Klinik in Heidelberg und bietet zusätzlich als freiberufliche Hebamme Betreuungen im Wochenbett an. Sie ist verheiratet, Mutter einer Tochter und lebt mit ihrer Familie zusammen in Leimen bei Heidelberg.