

WOCHENBETT

27.12.2019

ZEIT ZUM ANKOMMEN, ERHOLUNGSZEIT

Nach der Geburt des Kindes beginnt die Wochenbettzeit, welche ungefähr 6 – 8 Wochen dauert. Eine ganz besondere Zeit voller unvergesslicher Momente. Das Staunen über das kleine Menschlein und die riesige Freude sind mit Worten schwer zu beschreiben. Doch auch Unsicherheit und Zweifel gehören zu dieser Zeit. Sie sind normale Reaktionen auf die wunderschöne, aber auch grosse Verantwortung, die ein Neugeborenes mit sich bringt.



In den ersten Wochen nach der Geburt sollen Sie sich vor allem erholen und sicher wollen Sie Ihr Kind kennenlernen; mit ihm schmusen und Ihren eigenen Rhythmus mit ihm finden. Lassen Sie sich nicht von Besuch oder „to do Listen“ unter Druck setzen. Sie dürfen ruhig einen gesunden Egoismus entwickeln und sich zurückziehen, um sich ganz auf Ihre junge Familie zu konzentrieren. Auch Ihr Baby darf sich erst einmal an das Leben ausserhalb Ihres Bauches gewöhnen. Zu viel Trubel kann da schnell zu viel werden.

Nehmen Sie Hilfe an!

Die Nachbarin lädt zum Mittagessen ein? Die Schwiegermutter will mit dem älteren Kind auf den Spielplatz gehen? Prima. Nehmen Sie ruhig die angebotene Hilfe an oder fragen Sie sogar danach, wenn man Sie Ihnen nicht direkt anbietet.

Die ersten 1-2 Wochen werden auch Frühwochenbett genannt. Danach spricht man vom Spätwochenbett. Während der ganzen Wochenbettzeit brauchen Mutter und Baby vor allem viel Ruhe. Körperliche Aktivitäten sollen nach dem Lustprinzip stattfinden. Wenn es die Gesundheit der Mutter erlaubt, kann bereits im Wochenbett mit leichten Übungen für die Rückbildung begonnen werden. Diese Übungen werden auch als Wochenbettgymnastik bezeichnet.

Der Wochenfluss

Der Wochenfluss dauert etwa vier Wochen. So lange dauert der Heilungsprozess der ehemaligen Plazentahaftstelle in der Gebärmutter. Der anfänglich blutige Ausfluss wird im Verlauf der Zeit zum wässrig bräunlichen Wundsekret. Dies alles ist ganz normal und der Ausfluss stellt sich zwischen der 2. und 6. Woche nach der Geburt wieder ein.

Die Muttermilch



Die Muttermilch ist ein Lebensmittel, dessen Zusammensetzung sich im Laufe der Zeit ständig ändert, um sich den Bedürfnissen des Babys anzupassen. Etwa 2 - 3 Tage nach der Geburt beginnt die Milch zu fließen. Die Umstellung von der Vormilch zur reifen Muttermilch wird auch Milcheinschuss genannt. In dieser Zeit braucht die Frau so viel Schlaf und Ruhe wie möglich.

Tipp bei Brustdrüsenentzündung: Weisskohlblätter wirken kühlend. Diese legt man um die Brust und fixiert sie, indem man den BH darüberstülpt.

Die Tränen

Tränen fließen manchmal vor lauter Glück, manchmal aber auch bei Überforderung und allgemeiner Niedergeschlagenheit. Der nach der Geburt periodisch auftretende Babyblues ist normal und klingt nach einer Weile wieder ab.

Bei starker und vor allem länger anhaltender depressiver Verstimmung könnte es sich jedoch um eine postnatale Depression handeln. Davon betroffene junge Mütter müssen um Unterstützung bitten und sicherstellen, dass sie die Hilfe bekommen, die sie brauchen.

Es ist wichtig, dass Sie auch an sich denken

Die ersten Wochen mit einem Baby sind für junge Mütter meistens eine Mischung aus besonders schön und besonders anstrengend.

Meist kreisen alle Gedanken um das Neugeborene und seine Bedürfnisse. Doch vergessen Sie bei alledem sich selbst nicht. Auch Ihr Kind wird davon profitieren, denn eine ausgeglichene Mutter wirkt sich positiv auf das Baby aus. Gesund essen und so viel wie möglich im Rhythmus des Babys mitschlafen oder um Hilfe bitten sind Schlüsselfaktoren für den Erfolg!

Der Schwangerschaftsbauch ist immer noch deutlich zu sehen? Jetzt ist wirklich **nicht** der richtige Zeitpunkt für eine Diät. In ein paar Monaten geht der ganz von allein weg, allerspätestens, wenn Sie einem mobilen Kleinkind nachlaufen. Und trösten Sie sich, wenn Sie nachmittags um 2 Uhr immer noch im Schlafanzug sind und die letzte Dusche ein paar Tage zurückliegt: Den meisten Müttern geht es in den ersten Wochen ebenso.

Machen Sie **keine** „Sit up's“ oder „Crunches“! Weshalb? Das erkläre ich Ihnen im Rückbildungskurs.

Wertvolle Tipps

Viel trinken! Am besten sollte immer ein Getränk in Reichweite stehen. Meistens fällt einem mitten beim Stillen der große Durst auf. Dann sitzt man grad so gut und kommt nicht an Getränke heran. Sie sind sicher, dass Sie ausreichend trinken? Dann sollte der Urin glasklar sein.

Stehen Sie immer über die Seite auf. Das trainiert die schrägen Bauchmuskeln und schont den Beckenboden.

Nervt das Telefon? Stellen Sie es einfach ab. Besprechen Sie den Anrufbeantworter mit einem netten Spruch und rufen Sie erst zurück, wenn Sie Zeit und Musse haben.

Wechseln Sie Ihre Damenbinden etwa alle zwei Stunden. Wenn Sie sich etwas Gutes tun wollen, spülen Sie den äusseren Genitalbereich nach oder während der Toilette ab, um eine allfällige Verbreitung von Keimen zu vermeiden. Ausserdem sind Damenbinden aus Baumwolle solchen vorzuziehen, die Kunststoffkomponenten oder geruchshemmende Zusätze enthalten.

Grossmutter's Hausmittel

Geben Sie 10 Gramm Meersalz und 1 Tropfen ätherisches Lavendelöl in 1 Liter Wasser. Spülen Sie Ihren äusseren Genitalbereich mit dieser Mischung, indem Sie die Flüssigkeit mit einem Behälter direkt darüber giessen. Zum Trocknen tupfen Sie mit einem sauberen Tuch vorsichtig ab.

Wenn Sie eine Dammverletzung haben und der Damm noch etwas geschwollen ist, bewährt sich kühlen. Legen Sie Eiswürfel in ein Kondom und dann in Ihre Unterhose oder geben Sie einige Tropfen Olivenöl auf eine Damenbinde und legen Sie sie in den Gefrierschrank. Legen Sie die gefrorene Binde dann vor den Damm. Dies empfinden die Frauen in der Regel als äusserst angenehm. Die Kälte betäubt den Schmerz und lässt die Schwellung abklingen.

Ein kleines Lämpchen hilft in der Nacht den Überblick zu bekommen, ohne gleich die ganze Familie in Alarmbereitschaft zu versetzen. Das ist auch sehr praktisch beim nächtlichen Wickeln. Meist reicht es einfach eine rote Glühbirne in die Nachttischlampe zu drehen.

Gib dir und deinem Kind Zeit!