

VIRESHA J. BLOEMEKE

# ALLES RUND UMS WOCHEN BETT

Von  
Hebammen  
empfohlen

**HEBAMMENWISSEN**  
für die ersten 100 Tage  
nach der Geburt



Das Standardwerk in der  
aktualisierten Neuauflage!

**man  
kau**



VIRESHA J. BLOEMEKE

# ALLES RUND UMS WOCHEN BETT

Von  
Hebammen  
empfohlen

**HEBAMMENWISSEN**  
für die ersten 100 Tage  
nach der Geburt

Haben Sie Fragen an den Verlag?  
Anregungen zu unseren Büchern?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen  
teilen möchten?

Besuchen Sie unsere sozialen Netzwerke:  
[www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)



# Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Viresha J. Bloemeke

**Alles rund ums Wochenbett**

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-671-1

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-670-4, 1. Auflage 2022)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Soziale Netzwerke: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Gestaltung Cover/Umschlag: Andrea Janas, München, [www.andreajanas.com](http://www.andreajanas.com)

Layout, Bildredaktion und DTP: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Illustrationen: Heike Brückner, Regensburg

Bildnachweis:

© **Jutta Wiesermann** Zeichnungen S. 76 © **Viresha J. Bloemeke** Zeichnungen S. 77, 195

© **Alexandra Bernegger** 2, 27, 31, 35, 39, 42, 43, 47, 50, 53, 57, 69, 72, 118, 120, 133, 136, 141, 181

© **Ines Wittmann/Preston Jones** 59, 67 © **Maximilian Lips** 186

© **stock.adobe.com** 8: ilfotokunst; 13: Jasmin Merdan; 16: SciePro; 19: Halfpoint; 63: Naty Strawberry; 78: freepeoplea; 79: Rafael Ben-Ari; 80: Africa Studio; 93: Jacob Lund; 97: Tatsiana; 109: dtatiana; 133: Roi\_and\_Roi; 137: vikitora\_sap; 148: Watchara; 149: andrey; 157: S.Kobold; 158: Rostislav Sedlacek; 165: Alena Ozerova; 166: evso; 171: jm1366; 172: Joaquin Corbalan; 176: [www.daniloarts.com](http://www.daniloarts.com); 177: okkijan2010; 178: Fokussiert; 185: Bernd Libbach; 189: Farknot Architect; 199: drx; 201: oes

**Hinweis für die Leser/innen:** Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Empfehlungen ergeben. Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Inhalt




## Ein Wort vorab

Seite 8

Was ist das Wochenbett? . . . . .	10
Wochenbett heute . . . . .	11



## Kennenlernen und Knüpfen eines lebenslangen Bandes

Seite 13

Die ersten Tage nach der Geburt . . . . .	13
Das Bonding . . . . .	14
Nach etwa drei Tagen . . . . .	17
Der Vater knüpft sein Liebesband . . . . .	19
Rituale mit dem Baby . . . . .	22
 <b>BABYMASSAGE NACH EVA REICH</b> . . . . .	22
Mehr Unterstützung – das A und O eines schönen Anfangs . . . . .	26
Wenn das Knüpfen des Liebesbandes erschwert ist . . . . .	30
 <b>DIE HERZENSBRÜCKE</b> . . . . .	30
 <b>DAS BABY-BADERITUAL NACH BRIGITTE MEISSNER</b> . . . . .	32
Belastungsproben . . . . .	32

## Abhängigkeit von Liebe, Nahrung und Pflege rund um die Uhr



Seite 35

Von der Abhängigkeit zur Selbstständigkeit . . . . .	35
Vorbilder und Pläne werdender Eltern . . . . .	36
Anpassung an den Rhythmus des Kindes . . . . .	37
Einsatz rund um die Uhr . . . . .	38
Die Sprache des Kindes erlernen . . . . .	41
Das Thema Schlaf . . . . .	44
 <b>»HALT UND BERUHIGUNG GEBEN« NACH MAURI FRIES</b> . . . . .	45
 <b>PUCKEN</b> . . . . .	47
Auswirkungen des Abhängigkeitsgefühls . . . . .	49

<b>Pflege - Fragen und Antworten</b> . . . . .	50
Fragen in der ersten Woche . . . . .	51
Fragen nach der ersten Woche . . . . .	65
Fragen nach vier Wochen . . . . .	75


## Das Geburtserlebnis verarbeiten und integrieren

Seite 78

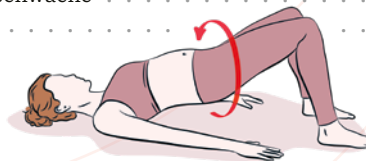
Die Geburt – Grenzerfahrung in größter Offenheit . . . . .	78
Die ersten Tage . . . . .	80
Die ersten Wochen . . . . .	84
 REISE ZU IHREM WOHLFÜHLORT NACH LUISE REDDEMANN . . . . .	87
 MÄRCHEN SCHREIBEN . . . . .	88
Nach sechs Wochen und später . . . . .	90

## Körperliche Umstellungs- und Heilungsprozesse nach der Geburt

Seite 93

Rückbildung oder Neufindung? . . . . .	93
Der Bauch . . . . .	94
 BAUCHMASSAGE . . . . .	95
Stoffwechselfvorgänge . . . . .	100
Die Gebärmutter und Nachwehen . . . . .	102
Der Wochenfluss . . . . .	106
Geburtsverletzungen . . . . .	108
Der Beckenboden . . . . .	112
Becken, Rücken und Beine . . . . .	114
Die Brust . . . . .	117
Aufruf! . . . . .	117

<b>Übungen für die Wochenbettzeit</b> . . . . .	119
Beckenbodenübungen in der frühen Wochenbettzeit . . . . .	120
Rückbildungsübungen nach drei bis vier Wochen . . . . .	122
Übungen im späteren Wochenbett . . . . .	130
Bei anhaltender Beckenbodenschwäche . . . . .	134
Geduld! . . . . .	135



## Milchbildung und Stillen

Seite 136

Die erste Nahrung . . . . .	136
Vorbereitungen zum Stillen . . . . .	137
Unmittelbar nach der Geburt . . . . .	138
Das Stillen in den ersten drei Tagen . . . . .	139
Der Milcheinschuss . . . . .	140
Wunde Brustwarzen . . . . .	142
Nach fünf Tagen . . . . .	143
Zweite bis sechste Woche . . . . .	145
Nach drei Monaten . . . . .	159
Sexualität und Stillen . . . . .	159
Stillen in besonderen Situationen . . . . .	161
Partnerschaft in der Stillzeit . . . . .	162
Ältere Geschwister und Stillen . . . . .	163
Stillen – ja oder nein? . . . . .	164
Abstillen . . . . .	168
Muttermilchersatz . . . . .	170
Flaschen- und Saugerpflege . . . . .	171
<b>SPEZIAL</b>   <b>Ernährung in der Wochenbettzeit</b> . . . . .	172
Worauf es ankommt . . . . .	172
Die Ernährung der Wöchnerin . . . . .	173
Rezepte für die Wöchnerin . . . . .	174
Einkaufslisten . . . . .	176

## Sich der neuen Familiensituation anpassen

Seite 178

Rollenvorbilder für Eltern . . . . .	178
Aus Wünschen und Ängsten formen sich Ideale . . . . .	179
Die Realität beim Start mit einem Kind . . . . .	184
Neufindung als Paar und Familie . . . . .	193
Alleinerziehende Frauen . . . . .	198
EIN WORT ZUM SCHLUSS . . . . .	200

## Anhang

Seite 201

Literatur und Web-Links . . . . .	201	Von Hebammen empfohlen . . . . .	215
Dankeschön . . . . .	213	Register . . . . .	218



# Ein Wort vorab

**Lieber werdender oder junger Vater, liebe Lebenspartnerin,**

Sie werden vielleicht 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 schon in der Schwangerschaft 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 der werdenden Mutter 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 vorstel-

len, 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, war lange als freiberufliche Hebamme tätig und bin jetzt Therapeutin in Hamburg. Ich möchte Ihnen die Erfahrungen von über dreißig Jahren und weit mehr als einem halben Tausend sogenannter »Wochenpflegen« in diesem Buch weitergeben.

Einige Vereinfachungen habe ich mir gestattet: Ihre Lebensgefährtin oder Ihren Partner werde ich öfter einfach Ihren »Mann« oder den »Vater« nennen, und ich werde mich hauptsächlich an Sie wenden, obgleich mir alle Mitglieder Ihrer Familie als Zuhörer sehr wichtig sind. 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 Um-

ständen 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 als »Flaschen-Stillen« ein, wie es ein Hebammen-Schülerinnenkurs in Osnabrück nannte. Einiges werden Sie also so umformulieren müssen, dass es auf Ihre persönliche Situation passt.

### Wichtig

Im Anhang finden Sie Lese- und Web-Tipps zu vielen Themen des Buches, damit Sie Ihre speziellen Interessen 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 ab-

wechselnd mal von der Ärztin, mal vom Arzt.

Die Tipps und Medikamente, die ich erwähne, sind eine Auswahl aus meinem langjährig genutzten »Hebammenkoffer«. Sie sind meist auch für die Selbstbehandlung geeignet und eine Mischung aus Schulmedizin, Naturheilkunde und Körperarbeit. Wenn Sie in Behandlung 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 Fachleuten 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 ca. drei Tage bleiben (die

Verweildauer im Krankenhaus wird immer wieder verändert und eher weiter gekürzt, nur 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 zehn Wochen nach der Geburt, bei Problemen auch länger mit ärztlicher Anordnung. Sechs Wochen nach der Geburt findet die Abschluss-

untersuchung 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 das Stillen oder das »Flaschen-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 hingelebt, 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 mitzerleben, 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 wie-

der 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 schrieb 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 Ihrer Familie nicht in Beziehungsproblemen und Überforderung unterzugehen braucht!

Und falls Sie Ihr Baby bereits in den Armen halten, dient Ihnen das Buch als praktisches Nachschlagewerk.



# Kennenlernen und Knüpfen eines lebenslangen Bandes

## Die ersten Tage 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 Bekanntschaft 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. *»Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.«* HERMANN HESSE

## Das Bonding

Dieser Prozess des Bondings 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, träumendes Baby betrachten. Manche Frauen erzählen, dass sie die halbe Nacht hindurch ihr Neugebo-

renes 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 Gliedma-

ßen, 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 hilfreich 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 Ungeschick und Unsicherheiten, die aber zum Erobern der gegenseitigen Beziehung dazugehören wie bei einem frisch verliebten Paar.

## 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 könne. Die Gesichtsausdrücke eines Neugeborenen wurden tatsäch-

lich 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 unangenehmen) Geschmack dieselbe Bedeutung hat wie ein entsprechender Gesichtsausdruck bei uns Erwachsenen. Ebenso ist der Blick, der staunend seine Umwelt aufnimmt und erforscht, Ausdruck einer hochsensiblen, intakten Wahrnehmungsfähigkeit. 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 Beobachtungsgabe.

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 voll-

kommen 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 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 ihnen an Nahrung anbieten wollen, desto besser können wir ihre einzigartige Persönlichkeit kennenlernen.



Geborgenheit im Mutterleib

## Was das Bonding unterstützt

### Nach der Geburt:



- 👤 Lassen Sie dem Kind nach der Geburt Zeit, Haut an Haut und gewärmt 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 Patentrezepten.
- 👤 Berichten Sie den diensthabenden Hebammen, Säuglingsschwestern, Stationsschwestern, Ärztinnen von Ihren Unsicherheiten. Was drückt das Weinen des Kindes, sein Ge-



sichtsausdruck 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.
-  Andere Familienmitglieder können viele Variationsmöglichkeiten entdecken, um das Kind zu trösten und zu beruhigen. Es ist nicht nur die Brust, die »stillt«.

## 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 das Angebundensein 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 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 und 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 hinauswollen.

## 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 dies 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 steigender Erschöpfung bestehen bleibt. Eine Tasse Melissentee mit sieben Lutschtabletten *Biomagnesin*<sup>®</sup> von Madaus darin aufgelöst, die sogenannte »Heiße Sieben«, oder *Calmedoron*<sup>®</sup> von Weleda sind milde Schlafhilfen. Bei extremer und anhaltender Schlaflosigkeit ist jedoch ein Medikament angezeigt, das Ihnen Ihr Hausarzt oder Gynäkologe verordnen wird.

Das Mittel *Neurodoron*<sup>®</sup> von Weleda, 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 wohlthuende Gegenwart miteinander weiter entfalten können. Fragen Sie Ihren Arzt.

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 »Wochenbett«-

oder Postpartalen Depression 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.

## Der Vater knüpft sein Liebesband

Ihr Mann wird auf andere Art und in einem anderen Tempo sein eigenes Liebesband zum Baby knüpfen. Für ihn ist es ganz entscheidend, ob er bei der Geburt anwesend sein konnte, wie er sie erlebt hat und wie lange er sich in der Wochenbettzeit von seinen beruflichen Verpflichtungen freimachen kann, um die »Verwandlung« zum Vater zu vollziehen. Dieser Prozess ist auch davon abhängig, wie viel Sie von Ihrem Bemertern abgeben mögen oder wie viel Raum bei der Versorgung und Beziehung zu seinem Kind er selbst von sich und Ihnen verlangt.



### Die Geburt

Die Geburt des neuen Familienmitglieds mitzuerleben, kann für Lebensgefährten ergreifend und herausfordernd zugleich sein! Selbst wenn

Ihr Partner oder Ihre Partnerin zum Beispiel gar nichts tun kann, Sie vielleicht nicht einmal angefasst werden mögen oder der andere eher ergriffen zusehen muss, wie Sie die enorme Geburtsarbeit leisten, so ist eine vertraute Person doch für Sie der wichtigste Halt bei all den auf Sie hereinbre-

chenden Gefühlen. Das Kind bei dieser ersten großen Reise zu begleiten, wird beiden Eltern die verantwortungsvolle, neue Aufgabe bewusst machen und beide um einiges wachsen lassen.

Wenn von Ihnen nach der Geburt noch etwas gefordert ist (z. B. Nähen nach einem Dammriss oder Kaiserschnitt), sitzt Ihr Partner vielleicht noch lange mit dem Neugeborenen im Arm im Geburtszimmer und betrachtet es. Auch das Kind wird seinen Vater mit forschenden Augen ansehen, seiner Stimme lauschen und sich mit der Wärme der Arme vertraut machen, in denen es jetzt gelandet ist. So können auch die beiden ihr Liebesband knüpfen, wenn ihnen dazu Zeit und Möglichkeit gelassen wird.

## Die ersten zwei Wochen

Wenn Sie wie viele Paare unvorbereitet in die ersten Wochen gehen, verschwindet meist für den anderen Elternteil das Kind an Ihrer Brust, auf Ihren Armen und unter Ihrer Bettdecke, und er soll seinen Stolz und sein Glück in Wäsche waschen, Kochen, Amtsgängen und Einkäufen ausdrücken und »nebenbei« evtl. noch die aufgekratzten, mehr fordernden Geschwisterkinder versorgen. Obendrein fühlen Sie sich mit Ihrem Gefühlsaufruhr allein gelassen, hätten gern die Elternrollen von Anfang an

mehr geteilt, würden sich gern mehr gemeinsam ums Baby kümmern oder sind nicht zufrieden mit der Fürsorge für sich selbst als Wöchnerin und mit der Haushaltsführung.

Vom Liebesband-Knüpfen ist so für den neugeborenen Vater hauptsächlich die vermehrt anfallende Arbeit im Haushalt und in der Familie zu spüren. Seine lieb gewonnenen Tätigkeiten erscheinen ihm vielleicht alle verlockender als das, was er nun dafür eingetauscht hat, so wie dieser Mann: »Ich hatte so eine Sehnsucht nach meinem Büro wie noch nie zuvor und wünschte den Tag herbei, an dem ich wieder einfach nur morgens zur Arbeit gehen könnte.« Manche hatten auch eine ganz andere Vorstellung von ihren Aufgaben in der Zeit nach der Geburt als ihre Frauen: »Plötzlich war die Empörung meiner Frau groß: Ich hatte mich mit Begeisterung ans schon lang fällige Kacheln des Badezimmers gemacht, leistete somit meinen Beitrag für die Familie und genoss aber auch, endlich Zeit dafür zu haben und nicht zur Arbeit zu müssen.«

Ihr Mann kann viel leichter in Verbindung mit sich, mit seinem Kind und mit Ihnen, der zur Mutter gewordenen Frau, bleiben, wenn Sie beide es schaffen, bereits das ganz frühe Wochenbett für Sie alle anders zu gestalten (→ Seite 26 ff.) und sich viel Raum dafür geben zum Beispiel durch die Elternzeit.

## Die Elternzeit

Zunehmend mehr Eltern nutzen die Möglichkeit einer längeren gemeinsamen oder auch abwechselnden Elternzeit innerhalb der ersten drei Lebensjahre, um die Entwicklung ihrer Kinder mitzuerleben, die Eltern-Kind-Bindung zu stärken und die Aufgaben in der Familie wirklich gemeinsam zu tragen. Erfahrungsgemäß ist es sehr viel mehr Wert, die ersten drei Monate miteinander Zeit zu haben und im veränderten Leben als Familie anzukommen, als sich die Elternzeit komplett auf einen späteren Zeitpunkt, z. B. für eine gemeinsame Reise, aufzusparen.

## Zurück zum Arbeitsplatz

Viele Familien erleben es jedoch weiterhin so, dass bereits nach ein bis zwei Wochen die Mutter allein zu Hause mit allen neuen Aufgaben zurechtkommen muss, während der Vater oder die Lebensgefährtin wieder zur Arbeit gehen und sich meist sogar vermehrt in die Rolle als vorerst alleinige Brötchenverdiener stürzen. Andere dagegen können durch die Elternzeit diese zauberhafte erste Zeit mit ihrem Baby und die gänzlich veränderte Paarbeziehung genießen und könnten sich gar nicht vorstellen, wieder in den beruflichen Alltag zurückkehren zu müssen.

Früher oder später wird aber auch Ihr Mann wieder an seinem Arbeitsplatz erscheinen mit all dem Erlebten im Herzen, mit seinem Vaterstolz und mit dem Bewusstsein seiner Verantwortung für die Familie.

Die meisten Männer verfolgen gerade in dieser Zeit, in der zu Hause so viel Veränderung in der Beziehung passiert und sie von ihrer Frau so sehr gebraucht werden, mit großem Zeiteinsatz und Feuereifer ihre Karriere. Das führt häufig zu Konflikten, denn nach seinem langen Arbeitstag findet er noch recht lange Zeit eine Frau zu Hause vor, die ihm am liebsten schon an der Wohnungstür das Kind in die Arme drücken möchte, um endlich in Ruhe duschen zu können oder einfach mal die Arme freizuhaben. Hier liegt aber auch seine Chance, weg vom ausschließlichen »Außendienst« als Vater hin zu mehr Bindung zu seinem Kind. Gerade am Anfang des Lebens wachsen Kinder sehr schnell, lernen täglich etwas Neues und verändern sich, dass er staunen wird!

Wenn Ihr Mann Gelegenheit dazu hat, ist der Austausch mit anderen frisch gebackenen Vätern hilfreich, auch wenn meist etwas Scheu überwunden werden muss, über die Unsicherheiten, neuen Gefühle und Gedanken zu sprechen. »In einem Boot zu sitzen« erleichtert die eigenen Schwierigkeiten.

# Rituale mit dem Baby

Auch der andere Elternteil (oder Großeltern und Patentanten) können für sich ganz bestimmte eigene Rituale im Tagesablauf mit dem Kind finden, was wohlthuenden Rhythmus und Gemeinsamkeit schafft, wie z. B. täglich einen ausgedehnten Spaziergang zu unternehmen.

Beim Schieben des Kinderwagens kann in Gedanken der Arbeitstag verarbeitet werden, Bewegung draußen tut gut und ebenso mal eine Pause im Lieblingscafé. So ist es leichter, sich ganz verantwortlich und verbunden mit dem Kind zu fühlen, als wenn man erschöpft nach

der Arbeit zu Hause das Baby beim kleinsten Mucks wieder in die mütterliche Obhut geben muss.

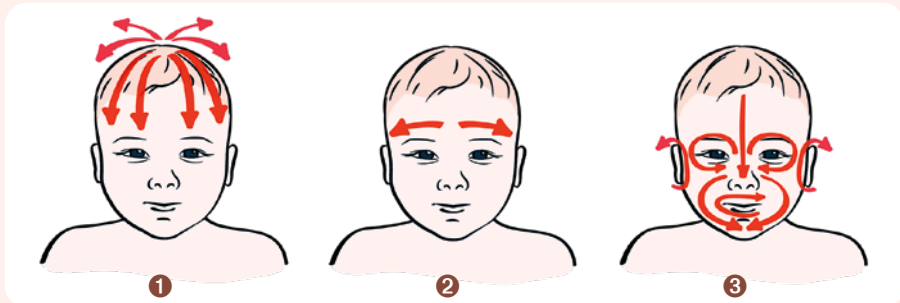
Während die beiden miteinander beschäftigt sind, haben Sie als Mutter Zeit, ganz für sich zu sein, ohne mit einem Ohr immer nach den beiden zu lauschen, und sind später froh, sie wiederzusehen. Ein weiteres Vater-Ritual, dass Ihnen als Mutter mehr Ich-Zeit schafft, kann eine Babymassage sein, bei der die Hingabe des Kindes das Herz erfreut und das Kind lernt, mehr Händen als nur den mütterlichen zu vertrauen.

## Babymassage nach Eva Reich

In den ersten sechs Wochen wird Ihr Kind noch ohne Öl massiert und mit so sanften Streichbewegungen, als würden sie seine Haut mit einer Feder streifen. Machen Sie sich bewusst, dass das Neugeborene noch wenig Erfahrungen mit der Berührung von Händen gesammelt hat, dass zu Beginn unseres Menschseins die Haut als Körperhülle noch nicht als Grenze zur Umwelt, sondern eher wie ein Verbindungsorgan erlebt wird. Sehen Sie Ihr Kind an wie ein Wesen, dessen unbegrenzte Lebensenergie weit über seinen Körper hinaus leuchtet und Ihrem »Leuchten« begegnen möchte.

Nehmen Sie vor der Massage wahr, wie auch Ihre Hände umgeben und gefüllt sind von Wärme und pulsierendem Leben, wie Sie Ihr Energiefeld zwischen beiden Händen fühlen können und auch das Feld des Kindes, bevor Ihre Hände im direkten Kontakt auf dem Körper Ihres Kindes landen. Geben Sie Ihren Händen die Botschaft des Wohlwünschens mit auf den Weg und Ihrer Berührungsqualität Ihre eigene Präsenz, liebevolle Augen und ein paar Atemzüge des Nichtstuns. Erleben Sie beim Halten Ihres Kindes in Ruhe, mit Ihrem

bewussten Atem gleichzeitig Ihre Verbindung zu sich selbst und zum Baby! Erst dann beginnen Sie mit der federfeinen »Schmetterlingsmassage«: Die meisten Neugeborenen lieben zarte, langsame Berührungen im Gesicht sehr. Wenn Sie Ihr Baby im Arm halten und in den Schlaf wiegen wollen, streichen Sie einige Male mit den Fingerspitzen mit einem Hauch von Berührung über sein Köpfchen, vom Scheitel zum Ohr, zur Stirn, zum anderen Ohr, zum Hinterkopf ... ringsherum (❶).



Streichen Sie auch mehrmals von der Mitte der Stirn nach beiden Seiten zu den Schläfen (❷). Vor allem die Mitte der Stirn etwas oberhalb der Augenbrauen ist ein sehr empfindsamer Punkt, bei dem fast alle Kinder die Augen nicht mehr offen halten können und in selige Entspannung sinken. Bei meinen Kindern habe ich diese Stelle oft auch nur sachte angepustet, wenn ich beide Hände zum Halten brauchte, weil das Baby so zappelig war und nicht zur Ruhe kam.

Kreisen Sie dann ganz sanft um die Augenpartie, um die Ohren, um den Mund, streichen das Näschen hinab, neben der Nase zu den Mundwinkeln hinunter und den Unterkiefer entlang zum Kinn (❸). Fahren Sie damit nur so lange fort, wie Ihr Kind es genießt. Ein unruhiges Baby wird versuchen, mit aufgesperrtem Mund Ihren Finger zum Nuckeln zu erwischen, vor allem, wenn Sie in die Nähe des Mundes kommen. Folgen Sie ganz seinen Signalen, und lassen es dann ein bisschen nuckeln, bis es sich wieder entspannt. Kann das Kind die Massage nicht genießen, so ist es eben der falsche Moment!

Auf dem Wickeltisch können Sie ebenso mit ganz viel Ruhe und sanften, ausstreichenden Berührungen den Körper entspannen. Das Baby ist dabei nackt