



HERZ an HERZ

Wochenbett

8 Wochen Entspannung & Erholung
für dich und dein Baby.

Das Wochenbett

Das Wochenbett dauert 6 bis 8 Wochen, auch wenn es heute meist anders gehandhabt wird. In dieser Zeit lernst du dein Baby kennen, eure Stillbeziehung spielt sich ein und du erholst dich körperlich, mental und emotional von der Geburt. Du bist Mutter geworden, die Familienkonstellation verändert sich. Auch fürs Baby ist alles neu, es soll sich von der Geburt erholen und in Ruhe auf dieser Welt ankommen dürfen. Nimm dir Zeit für diesen Übergang, sie kommt nie mehr zurück.

Du erholst dich körperlich, mental & emotional.

Dein Körper im Wochenbett

Wochenfluss: Die Wunde, welche die Plazenta in deiner Gebärmutter hinterlassen hat, muss heilen, die Gebärmutter bildet sich auf ihre ursprüngliche Grösse zurück. Das kann mit spürbaren Nachwehen verbunden sein. Auch der Wochenfluss wird dich nun einige Wochen begleiten. Besorge dir dafür Wochenbettbinden (gibt es auch aus Stoff) oder saugfähige Wochenbett-Panties.

Stimmungskarussell: Deine Hormone sortieren sich neu. Das kann zu Stimmungsschwankungen führen: Einmal fühlst du dich im siebten Babykuschelhimmel, nur um kurz darauf im Tränenjammertal zu landen und dich hilflos, allein und überfordert zu fühlen. Viel Unterstützung im Alltag und Nachsicht mit dir selber helfen in dieser Phase. Sprich mit deiner Hebamme darüber, wie du dich fühlst; sie kann dir helfen, die Anzeichen einer echten Wochenbett-Depression frühzeitig zu erkennen.

Schwitzen: Manche Frauen schwitzen nach der Geburt viel stärker als davor. Auch das haben wir der Hormonumstellung zu verdanken. Dagegen hilft ein richtig gutes, aluminiumfreies, festes Deo. (Frag im Herz an Herz danach!)

Stillstart: Die Milch schiesst ein und eure Stillbeziehung pendelt sich ein. Das kann manchmal herausfordernd oder unangenehm sein und den gesamten Tagesablauf bestimmen. Kuschle so oft es geht nackt mit dem Baby, denn Körperkontakt regt die Milchbildung an. Nimm früh genug die Unterstützung einer Stillberaterin in Anspruch, falls es beim Stillen Schwierigkeiten gibt oder du Schmerzen hast.

Liegen & Erholen: Viel liegen ist tatsächlich gesund. Dies ist nicht der Zeitpunkt für lange Ausflüge oder Einkaufstouren, weder für dich noch für das Neugeborene. Liege so oft und so lange wie es geht und tue einfach NICHTS, ausser mit deinem Baby zu kuscheln und zu stillen. (Maximal 30 Minuten leichte Bewegung pro Tag wären ideal.) Achte auf gedämpftes Licht, ruhige Musik und eine angenehme Atmosphäre, damit das Baby in Ruhe auf dieser Welt ankommen kann.

Dein neuer Körper: Gerade wenn du das erste Mal geboren hast, wird dein Körper einige Veränderungen aufweisen. Die Brüste sind grösser, der Bauch ist wabbelig weich und du hast vermutlich einige Kilo mehr auf den Hüften. Vielleicht sind einige Stellen wund. Nimm deinen Mama-Körper liebevoll an, gib ihm Zeit und kümmere dich sanft um ihn. Vielleicht kommt deine Schwangerschaftsmasseurin für eine Behandlung zu dir nach Hause? Gönn dir eine wohlige Stunde nach der Geburt.

Besorgungen im Wochenbett

Als Mama hast du mit deinem Körper alles bereits bei dir, was dein Baby in der ersten Zeit zum Überleben braucht: Nähe, Schutz, Wärme und Nahrung. Natürlich gibt es dennoch einige Gegenstände, die das Leben erleichtern - frag nach unserer Erstausstattungsliste.

- ➔ Keine Einkaufstouren in den ersten Wochen!
- ➔ Besorge dir alles was du für das Baby und dich brauchst vorab.
- ➔ Fehlt dir etwas, schicke den Papa, eine Freundin, Nachbarin, Götti oder Grosseltern zum Kauf los oder bestelle es dir online.

Essen im Wochenbett

In der ersten Zeit mit dem Baby bist du mit Liegen, Kuscheln, Stillen, Schlafen und Essen schon sehr gut ausgelastet. Einkaufen und Kochen gehören idealerweise nicht in deine Zuständigkeit. Ein Baby zu versorgen braucht viel Kraft.

- ➔ Hast du einen Gefrierschrank, kannst du in den letzten Wochen vor der Geburt vorkochen. Dafür eignen sich beispielsweise kraftvolle Suppen.
- ➔ Tätige Einkäufe online oder gib die Einkaufsliste der Nachbarin/Freundin mit.
- ➔ Berechnet den Budgetposten für Essensbestellungen mit ein und lasst euch regelmässig Essen nach Hause liefern.
- ➔ Freundinnen, Verwandte und Nachbarn können euch Essen vor die Türe stellen (ohne dass ihr sie zum Besuch empfangen müsst). Das machen die Leute in der Regel sehr gerne.
- ➔ Überlege dir, wie du deinen Körper nach der Geburt unterstützen möchtest und kaufe die entsprechenden Dinge ein. (Knochenbrühe, ballaststoffreiche Snacks, Stillkugeln, Energy Balls).

Geschenktipps:

Wochenbett-Korb: Wünsche dir zur Geburt einen Korb voller nützlicher und nährender Produkte fürs Wochenbett: Stärkende Snacks, Kraftbrühen, regenerierende Balsame, leckere Stilltees, Stillkugeln, alufreies Still-Deo, Seifen ohne Parfüm, wohltuende Pflege für Bauch und Intimbereich,...

Essensgutscheine: Lass dir zur Geburt Gutscheine von deinen liebsten Lieferservices schenken oder wünsche dir selbstgekohtes Essen für die ersten Wochen.

Beratung: Bei uns gibt es nebst vielen nützlichen Produkten für den natürlichen Umgang mit dem Baby, auch ein grosses Beratungsangebot. Wünsche dir zur Geburt einen Gutschein von Herz an Herz.

Besuch im Wochenbett

Die erste Zeit nach der Geburt dient dazu, dass ihr euch als Familie findet und euch erholt. Es hat niemand ein "Recht" darauf, sofort das neue Baby kennen zu lernen. Empfange wenig bis gar keinen Besuch, so wie es für dich und euch stimmt.

- ➔ Halte Besuche kurz, denn sie erschöpfen dich mehr als sonst. Auch das Baby ist mit jedem Besuch vielen Reizen ausgesetzt. Also: Lieber 20 Minuten als 2 Stunden.
- ➔ Erwartungsmanagement hilft: Kommuniziert bereits im Vorfeld, dass ihr keine oder nur kurze Besuche wünscht. Ihr dürft dem Besuch jederzeit sagen, dass ihr jetzt wieder Ruhe braucht.
- ➔ Du musst dein Baby niemandem auf den Arm geben, wenn das für dich nicht stimmt. Behalte es bei dir oder trage es während dem Besuch im Tragetuch oder der Tragehilfe.
- ➔ Eine Mutter im Wochenbett muss keine Gäste bewirten: Besuch kann ausnahmsweise ohne Bewirtung auskommen oder bringt im Idealfall etwas für die Verpflegung der frischgebackenen Eltern mit.

Eine Mutter im Wochenbett muss keine Gäste bewirten. Lass dich von deinem Besuch verwöhnen.

Unterstützung im Wochenbett

Wir Menschen sind nicht dafür gemacht, uns allein oder in der Kleinfamilie um ein Kind zu kümmern. Menschen lebten immer in Clans und Eltern von Neugeborenen wurden von der ganzen Gemeinschaft umsorgt und getragen. Heute müssen wir uns diese Unterstützung selber organisieren. Sorge für genügend Unterstützung durch Familie, Freunde oder Organisationen. Ein entspanntes Wochenbett ermöglicht nicht nur einen guten Start mit dem Baby sondern reduziert ausserdem die Wahrscheinlichkeit einer Wochenbett-Depression.

- ➔ Frage frühzeitig nach Hilfe und nimm Unterstützungsangebote an.
- ➔ Deine Wochenbetthebamme besucht euch zuhause. Sie kann dich in Fragen rund um die Babypflege beraten, dich massieren oder dir mit Tragetuch/Tragehilfe behilflich sein.
- ➔ Freundinnen kommen auch gerne um die Wohnung zu putzen, Wäsche zu waschen, zu kochen oder mit dem Hund spazieren zu gehen.
- ➔ Via Spitex und anderen Organisationen kannst du eine Haushaltshilfe für die erste Zeit organisieren. Prüfe, ob die Zusatzversicherung der Krankenkasse Teilkosten übernimmt.

Mütter sind nicht dafür gemacht, sich allein um Kind und Haushalt zu kümmern. Nimm Hilfe an.