



Leseprobe aus Tilgner und Friese, Mutter werden, ISBN 978-3-407-86591-5
© 2019 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?
isbn=978-3-407-86591-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86591-5)

MUTTER WERDEN

*Dein Begleiter durch die erste Zeit
nach der Geburt*

Worte, die dich in dieser spannenden Zeit tragen,
Wissen, das dich im Alltag mit einem Säugling stärkt, und
Bilder, die das Wunder spiegeln

Jule Tilgner & Marcia Friese

BELTZ



Jule Tilgner ist Hebamme und bloggt auf www.hebammezauberschoen.de über den Start ins Leben. Sie lebt mit ihrer Familie in Hamburg.

Marcia Friese ist Fotografin und dokumentiert Geburten, Wochenbett und Familienalltag. Sie lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Freiburg.





Über dieses Buch

Dieses Buch ist eine Hilfe zur Vorbereitung auf eine wunderbare Zeit und eine Begleitung durch sie hindurch: Die Zeit, in der du Mutter wirst und dein Kind auf der Welt ankommt, das sogenannte Wochenbett. Dabei ist es ganz gleich, ob du zum ersten Mal Mutter wirst oder schon Kinder hast. Jedes Kind bringt einen ganz eigenen Zauber, Freuden, aber auch Herausforderungen mit sich, und jedes Kind ist es wert, einen möglichst guten Start ins Leben zu haben. Und auch du bist es wert, möglichst gut begleitet in die Zeit als Mutter dieses Kindes zu starten. Deshalb möchte ich dir unbedingt empfehlen, dich neben der Lektüre dieses Buches möglichst früh um eine Hebammenbegleitung zu kümmern. Eine Hebamme, die euch vor und nach der Geburt zu Hause betreut, ist unersetzlich.

Beim Schreiben der Texte habe ich mir vorgestellt, ich würde sie an eine Frau schreiben, die mir sehr am Herzen liegt und die ich nicht persönlich durch diese Zeit des Mutterwerdens begleiten kann. Ich habe mich gefragt, was sie braucht, um gut und getragen durch diese Zeit zu kommen und in die Mutterrolle zu wachsen. Entstanden sind 34 Texte an sie (und ein Text an ihren Partner), in denen ich ihr eine Begleitung bin. Es sind Briefe, die von Herzen kommen. Von einer Hebamme, Mutter und Frau, die an die Kraft glaubt, die in uns Frauen steckt, und deren Wunsch es ist, dass Frauen in dieser Phase spüren, wie wertvoll sie sind.

Es sind Briefe an dich!

Liebe werdende Mutter,

in dem Buch findest du Fachwissen, das dich im Alltag entlasten wird, du findest Gedanken, die dich stärken und tragen werden. Die Briefe haben das Ziel, diesen wundervollen Ausnahmezustand des Wochenbettes für dich, dein Kind und deine ganze Familie zu einer Zeit zu machen, die dich in deine Mutterrolle wachsen, dein Kind möglichst gut ankommen lässt und die euer Familienleben stärken wird. Du wirst verstehen, warum in dieser Zeit nicht alles rosarot sein kann und muss. Und wie du mit Momenten von Unsicherheit, Zweifel und Schmerz umgehen kannst – und warum du daran wachsen wirst.

Du findest in diesem Buch Briefe zu verschiedenen Themen. Du musst nicht alles von vorne nach hinten durchlesen, jeder Brief steht für sich geschlossen (wie etwa Artikel in einem Magazin). Dies soll dir insbesondere im Wochenbett ermöglichen, dass du dir auf die Schnelle den Text heraussuchen kannst, den du gerade brauchst. Es ist deswegen sinnvoll, sich schon vor der Geburt einen Überblick über die Themen und Texte zu verschaffen. Wenn du dann im Wochenbett an ein Thema kommst, das dich beschäftigt, kannst du den Text noch einmal genauer lesen und herausziehen, was für dich gerade wichtig ist. An vielen Stellen findest du Verweise auf Texte – sie sollen dir erleichtern, im Buch hin- und herzuspringen und einzelne Punkte zu vertiefen, wenn du möchtest. Einige Dinge wiederholen sich an verschiedenen Stellen im Buch – das ist gut so, denn das sind Dinge, die sich dir einprägen sollten.

In meinen Briefen spreche ich von deinem Partner. Hiermit ist der Mensch, der an deiner Seite ist, gemeint. Der, der mit dir zusammen dieses Abenteuer Familie lebt. Dabei macht es für mich keinen Unterschied, welches Geschlecht dieser Jemand hat. Wenn du mit einer Frau in einer Partnerschaft lebst, ist sie genauso angesprochen. Ansonsten verwende ich immer die weibliche Form (zum Beispiel Stillberaterin, Ärztin und so weiter). Es ist jedoch auch immer das männliche Pendant gemeint.

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch	6
1. Einladung ins Wochenbett	10
2. Wochenbettorganisation: Alles, was euch entlastet, ist willkommen	16
3. Dein Wochenbett: Alles, was dir gut tut.	24
4. Ankommen: Was dein Kind braucht	30
5. Frühwochenbett im Krankenhaus	40
6. Wochenbett nach einem Kaiserschnitt	44
7. Wissen, das du in den Tagen nach der Geburt im Kopf haben solltest	52
8. Körperliche Veränderungen und Heilung nach der Geburt	60
9. Deine Seele im Wochenbett	70
10. Das besondere Wochenbett	78
11. Deine Geburtsgeschichte	96
12. Deine Mutterrolle: Was dir Kraft gibt	102
13. Mutterliebe	108
14. Sorgen und Ängste	114
15. Gut genug	118
16. Entspannte Eltern – zufriedene Kinder. Oder eben auch nicht	124
17. Selbstfürsorge	128
18. Wochenbettglück einfangen	132
19. Neuer Alltag	136
20. Das eigene Dorf bilden	144
21. Ernährung im Wochenbett und Rezepte	150
22. Dein Körper in seiner neuen Form	164
23. Partnerschaft und Sexualität	172
24. Geschwisterkinder	182
25. Den eigenen Weg finden	196
26. Entscheidungen treffen: Eine Übung	204
27. Wissen rund um das Babyhandling	206
28. Gesundheit deines Babys	228
29. Wissen über das Stillen	242
30. Gewichtsentwicklung deines Kindes	254
31. Stillschwierigkeiten und der Umgang damit	258
32. Fläschchenbeziehung und Nicht-Stillen	268
33. Babyschlaf	272
34. Weinende Babys	278
35. Text an deinen Partner	286
Danksagungen	298
Literatur	301
Wichtige Webadressen	302
Impressum	303

1. *Einladung ins Wochenbett*

Das Wochenbett beginnt mit der Geburt deines Kindes und dauert acht Wochen an. Es ist die Zeit des Ankommens, der Regeneration und des Kennenlernens. Viele Wochen hast du auf den Moment der Geburt hingefiebert. Wie wird die Geburt wohl sein? Und wie dein kleines Kind? Wie wird es sein, es endlich in den Armen zu halten? Und dann ist dieser Moment da. Ein Moment, der sich vielen Frauen tief ins Gedächtnis einprägt. Die Ankunft deines Kindes. Und damit auch das Ende der Schwangerschaft und der Beginn eines neuen Abschnittes. Ich möchte dich einladen, das Wochenbett zu zelebrieren und zu gestalten, aber vor allem, es zu genießen. In unserer Gesellschaft gibt es keine ausgeprägte Wochenbettkultur – was sehr schade ist und dazu führt, dass uns Familien gerade zu Beginn der aufregenden Familienwerdung eine große Qualität, in Ruhe anzukommen, verloren geht.

Die ersten Wochen mit einem Neugeborenen sind ganz besonders – ein echter Ausnahmezustand. Der nicht nur rosarot und leicht ist, aber ganz viele Wunder bereithält und uns wachsen lässt. Dein Kind braucht diese Zeit, um in der Welt anzukommen und seinen Platz bei euch zu finden. Durch die Geburt deines Kindes bist auch du „neu geboren“, nämlich als Mutter dieses Kindes. Du baust zu ihm eine Verbindung und Beziehung auf, die ein Leben lang bestehen wird. Das ist ein riesengroßes Ereignis, das dich für immer prägen wird. Es braucht Zeit, um diese Tatsache wirklich zu realisieren und zu verstehen. Um dein Kind zu gebären, öffnest du dich nicht nur körperlich, sondern auch seelisch – damit du deinem Kind all die Liebe geben kannst, die es braucht, und um es anzunehmen und zu versorgen. Diese seelische Offenheit bleibt in den ersten Wochen bestehen, und du tust gut daran, dich zu schützen und dir einen geborgenen Raum zu schaffen, in dem du dich sicher fühlst.

Außerdem brauchst du diese Zeit auch, um nach der Schwangerschaft und Geburt wieder zu Kräften zu kommen und dich körperlich zu erholen. Ihr beide braucht die Zeit, um euch körperlich an die neuen Aufgaben anzupassen. Bei dir ist das vor allem die Rückbildung, vor allem des Beckenbodens und der Gebärmutter. Ganz unabhängig davon, wie du geboren hast, hat sich dein Beckenboden während der Schwangerschaft verändert und braucht unbedingt eine ausreichende Schonung in den ersten 14 Tagen nach der Geburt. In dieser Zeit findet der wichtigste Teil der Rückbildung statt, und zwar nur dann, wenn keine Schwerkraft darauf lastet. Außerdem beginnt für deinen Körper die Aufgabe



Ein Start ins Leben, der von *Ruhe*, *Geborgenheit*
und *Liebe* geprägt ist, ist ein wahres Geschenk.

Es legt den *Grundstein* für euren gemeinsamen
Weg, auf dem noch so viele laute, wilde und
wunderbare Abenteuer auf euch warten.

des Stillens. Und für dein Kind sind es all die lebenswichtigen Dinge wie Nahrungsaufnahme, Verdauung, Atmung und so vieles mehr, was in einem entspannten und geborgenen Rahmen viel leichter ist.

Auch wenn ihr in der Schwangerschaft schon miteinander vertraut seid und eine Beziehung zueinander habt, werdet ihr euch nach der Geburt noch einmal ganz anders kennenlernen. Dieses Kennenlernen ist zwischen Staubsaugen und Besuchempfangen vielleicht möglich. Doch viel leichter und schöner ist es, wenn dieses Kennenlernen in einem geschützten, behüteten und ruhigen Rahmen stattfinden kann.

Ich möchte dich also einladen, dich für die Zeit nach der Geburt deines Kindes zurückzuziehen: euch eine „Höhle“ einzurichten, in der ihr ankommen könnt, und den Fokus darauf zu legen, euch in aller Ruhe kennenzulernen. Alles, was dir und den Deinen guttut, ist willkommen. Alles, was Druck und Stress verursacht, sollte vermieden werden.

Ich möchte dich gemeinsam mit deinem Partner und den Geschwisterkindern einladen, tief in diesen Babyzauber einzutauchen. Kuscht euch sooft es geht zusammen ins Bett, bewundert euer kleines Wunder und haltet euch fest. Sooft und so viel es geht. Dies stärkt die Bindung zwischen euch und dem neuen Familienmitglied und lässt sie weiter wachsen. Sortiert gut, welche Verpflichtungen ihr in dieser Zeit gut abgeben oder ignorieren könnt (den Haushalt zum Beispiel) und welche auch in dieser Situation ihre Wichtigkeit behalten (Geschwisterkinder). Organisiert euch so, dass ihr möglichst unbelastet und frei seid.

Diese besondere Zeit kommt nie wieder. Ein gelungener Start ins Leben deines Kindes und der Start in das Familienleben mit diesem Kind für euch ist eine Grundlage für euren gemeinsamen Weg. Er wird leichter und schöner, wenn ihr euch den Anfang so gestaltet, dass es euch allen möglichst gut geht. Der Alltag kommt ganz gewiss wieder. Nutzt diese wunderbare Gelegenheit, ihm zu entfliehen, und genießt diese Babyauszeit!





2. *Wochenbettorganisation: Alles, was euch entlastet, ist willkommen*

Das Baby und die neue Familiensituation an sich bringen natürlich viele neue und wichtige Aufgaben mit sich. Die Versorgung deines Kindes und die deiner eigenen (Wochenbett-)Bedürfnisse sind nahezu eine 24-Stunden-Aufgabe. Doch dies steht der Einladung, sich eine Wochenbetthöhle zu bauen und sich zurückzuziehen, nicht im Weg. Viele der Wochenbettaufgaben lassen sich im Bett erfüllen (stillen, wickeln, schlafen, kuscheln), und jede Aufgabe bietet die Möglichkeit, dein Kind ein bisschen besser kennenzulernen und den Babyzauber zu genießen. Vorausgesetzt, du und deine Familie habt ansonsten den Rücken frei und müsst euch nicht alleine um die üblichen Alltagsaufgaben kümmern. Je nach Familiensituation ist es nicht immer ganz leicht, während des Wochenbetts wirklich das „Bett zu hüten“. Aber es ist immer in einem bestimmten Maß möglich – eine gute Organisation und Vorbereitung machen es dabei sehr viel leichter. Möglicherweise denkst du, dass das für euch gar nicht so wichtig ist. So geht es vielen Frauen, die ihr erstes Kind erwarten. Fragt man jedoch Mütter, was sie rückblickend auf ihr Wochenbett anders machen würden, geben sehr viele an, dass sie sich mehr aus dem Alltag herausgenommen und mehr mit dem Baby im Bett gekuschelt hätten.

Dinge, die ein entspanntes und schönes Wochenbett leichter machen:

- Den eigenen Perfektionismus überdenken oder noch viel besser: in den Urlaub schicken. Deine Hauptaufgaben sind, dich körperlich zu regenerieren und das Ankommen und das Kennenlernen deines Kindes zu genießen. Wäscheberge und ungewischte Böden können warten oder delegiert werden!
- Prioritäten setzen und sie sich deutlich vor Augen führen. Das hilft, Abstand von gewohnten Routinen zu nehmen (dazu mehr in dem Artikel „Alltag neu gestalten“).
- Hilfe einfordern und annehmen.

Auf praktischer Ebene ist Folgendes hilfreich:

- Dein Partner nimmt sich ab der Geburt Urlaub oder Elternzeit. Je länger er sich von den beruflichen Verpflichtungen frei machen kann, desto besser (absolutes Minimum: zwei Wochen ab der Geburt).
- Eine Hebamme begleitet und betreut euch.
- Ein Familien- und Freundesnetz, das schon vor der Geburt Aufgaben und Möglichkeiten kennt, wird euch im Wochenbett unterstützen.
- Vorbereitungen und Organisation schon vor der Geburt beginnen.
- Anlaufstellen zu eurer Unterstützung sind euch bekannt (Mütterpflegerinnen, Haushaltshilfen, Ärzte und Anlaufstellen bei psychischen Krisen [hierzu mehr in Kapitel 14, Sorgen und Ängste]).

*Es gibt so Einiges, was sich schon vor der Geburt organisieren lässt.
Dies sorgt dann im Wochenbett für enorme Entlastung.*

Der Haushalt darf im Wochenbett vernachlässigt werden. Du bist also ganz herzlich und ausdrücklich eingeladen, den Haushalt liegen zu lassen. Sei dir gewiss: Auch wenn du ihn für einige Zeit ignorierst und die wichtigsten Dinge an andere Leute delegierst – er wird ziemlich sicher auf dich warten, und du kannst dich ihm schon nach einigen Wochen wieder widmen. Er läuft bekanntlich nicht weg.

Größter Luxus ist es wohl, sich eine professionelle Haushaltshilfe zu engagieren. Jemanden, der zum Beispiel zu regelmäßigen Terminen zu euch kommt und dann alles, was aktuell ist, erledigt: Küche aufräumen, Wäsche waschen, Böden wischen oder Badezimmer putzen. Vielen Frauen fällt es leichter, das Chaos Chaos sein zu lassen, wenn sie wissen, dass zu einem regelmäßigen Termin die Haushaltshilfe kommt und alles wieder richten wird. Und das Chaos Chaos sein zu lassen, ist eine große Kunst, die du im Wochenbett gut üben kannst und von der du in deiner Rolle als Mutter immer profitieren wirst. Natürlich ist dieser Luxus eine finanzielle Frage. Doch die Investition ist so viel mehr wert als zum Beispiel die

in teure Babysachen. Das größte Geschenk für dein Kind ist eine Mama, die Zeit und Muße hat, da zu sein. Die sich nicht von Nebensächlichkeiten ablenken lässt und sich mit dem Neugeborenen und einem guten Gewissen tagelang in der Wochenbetthöhle verkriechen kann und sich nicht von den (Alltags-) Aufgaben erschlagen fühlt. Es ist demnach auch eine Investition in deine Gesundheit und die deines Kindes und dessen Wohlergehen. Es lohnt sich!

Eine gute Möglichkeit ist es auch, sich die Haushaltshilfe von Freunden und der Familie schenken zu lassen. Dazu ist es sinnvoll, schon vor der Geburt darum zu bitten, statt Babykleidung und Spielzeug lieber die eine oder andere Stunde für eine Haushaltshilfe zu schenken. Ich wiederhole mich gerne: Eine entspannte und glückliche Mama (und Papa) ist das größte Geschenk für Kinder. Von schönen materiellen Dingen haben sie selbst oft am wenigsten.

In manchen Fällen ist es möglich, eine Haushaltshilfe verordnet zu bekommen. Die Kosten dafür werden dann von der Krankenkasse übernommen. Sprich darüber frühzeitig mit deiner Hebamme oder Ärztin.

Es ist eine tolle Möglichkeit, sich von den Liebsten Haushaltsunterstützung zu wünschen.

Eine klare Äußerung des Wunsches ist dabei das Wichtigste. Je konkreter, desto besser. Zur Organisation kann eine Doodle-Liste oder Ähnliches helfen, je nach Größe des Helfer- und Unterstützerkreises.

Erfahrungsgemäß funktioniert Folgendes sehr gut:

- *Wäsche*: Am einfachsten ist es, wenn ihr eure schmutzige Wäsche ab sofort in verschiedene große Beutel einsortiert: 60-Grad-Wäsche, 40 Grad bunt, 40 Grad weiß und so weiter. Dann kann sich der „Wäschebeauftragte“ die Wäsche einfach bei euch abholen, bei sich zu Hause ungesehen in die Waschmaschine stecken und, sobald sie trocken und zusammengelegt ist, im Wäschekorb zu euch zurückbringen. Das ist nicht viel Aufwand für den, der es macht, aber eine große Entlastung für euch.