Lea Beck-Hiestermann

# Sorg gut für dich

## im Wochenbett

Dein psychologischer Begleiter durch die Höhen und Tiefen nach der Geburt

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86822-0 Print
ISBN 978-3-407-86823-7 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2024

© 2024 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dr. Daniela Gasteiger, München; Dorothea Bühler
Einbandgestaltung: FAVORIT Büro, München
Bildnachweis: © AleksandarNakic/GettyImages

Innenlayout: Anja Kappes, anjagrimmgestaltung.de
Herstellung: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

# Inhalt


## Warum dieses Buch? 10

*Kapitel 1*
## Die Postpartalzeit als Übergang 15

Heilung für Körper und Psyche 16

Stimmungskrisen und negative Gefühle 18

Belastende Geburtserlebnisse verarbeiten 21

Traumatische Geburten 22

Die Besuchsfrage und familiäre Unterstützung 25

*Kapitel 2*
## Hormone und Körper 29

Ein liebevoller Blick auf dich 30

Dein Körper in seiner neuen Rolle 30

Selbstablehnung 36

Deine Hormone nach der Geburt 40

Wie eure Mutter-Kind-Bindung entsteht 43

*Kapitel 3*
## Psychische Herausforderungen 51

Babyblues oder mehr? 52

Postpartale Depression 54

Weitere postpartale psychische Erkrankungen 59

*Kapitel 4*
## Selbstfürsorge 69

Warum Selbstfürsorge entscheidend ist 70
Was bedeutet Selbstfürsorge überhaupt? 72
Erkunde deine Bedürfnisse 74
Mehr Balance im Alltag 83
Bedürfnisse kommunizieren 85

*Kapitel 5*
## Mutterschaft und Mental Load 89

Deine Identität als Mutter 90
Neue Verantwortlichkeiten 96
Maternal Burn-out nach der Geburt 99
Veränderte Normen und Werte 102
Freundschaften 106

*Kapitel 6*
## Familie und Partnerschaft 109

Du und dein Partner nach der Geburt 110
Traue ich ihm das überhaupt zu? 114
Konflikte lösen – Kompromisse finden 118
Geschwisterkinder 122
Wie ihr die Geschwisterbeziehung fördert 123

*Kapitel 7*
## Sexualität 127

Warum überhaupt Sex? 128

Vorher – Nachher 128

Was ist guter Sex (nach der Geburt)? 132

Wann sollte es wieder klappen? 135

*Kapitel 8*
## Abgrenzung 139

Warum hat eigentlich jeder eine Meinung? 140

Gesunde und ungesunde Grenzen 144

Wie setze ich gesunde Grenzen? 147

*Kapitel 9*
## Unterstützung finden 155

Unterstützung ja, aber wie? 156

Der innere Kreis 157

Austausch mit anderen Müttern 158

Fachpersonen 161

Gemeinschaftliche und soziale Unterstützung 163

Professionelle und institutionelle Dienste 164

Schreiambulanzen 168

Mutter-(Kind-)Kuren 169

*Kapitel 10*
## Therapeutische Hilfe 173

Muss es immer eine Therapie sein? 174
Psychotherapeutische Unterstützung 175
Verfahren der ambulanten Psychotherapie 179
Wer macht was? 181
Einzel- oder Gruppentherapie? 183
Medikamente 184
Alternative Methoden: Yoga und Co. 186
Psychische Vorerkrankung 187

## Schluss: Der Zug des Lebens 189

## Anhang 191

Wie finde ich einen Therapieplatz? 192
Notfälle 196
Ressourcen für weiterführende Unterstützung 198

Literatur 205

## Disclaimer

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich zu Informationszwecken und ersetzen keine Therapie. Genannte Symptome dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose verwendet werden.
Die ausgewählten Übungen dieses Buches sind zwar therapeutisch, jedoch handelt es sich nicht um Therapie. Dieses Buch versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe. Bitte konsultiere bei starken gesundheitlichen Beschwerden immer zunächst deinen Arzt.
Am Ende des Buches und im Anhang findest du eine Übersicht von Notfallnummern, Selbsthilfegruppen und Strategien zur Therapieplatzsuche.

# Warum dieses Buch?

*Liebe Mama,*

deine Reise in die Mutterschaft ist eine der außergewöhnlichsten und prägendsten Erfahrungen in deinem Leben. Sie ist voller Entdeckungen, unerwarteter Wendungen und tiefgreifender Veränderungen. Um emotional gestärkt in diese Reise zu starten und deine Mutterschaft bewusst leben zu können, ist deine psychische Gesundheit nach der Geburt deines Kindes entscheidend.

Denn genau wie der Körper muss auch die Psyche nach der Geburt heilen. In der Zeit des Wochenbetts, in der sich das meiste um das Baby dreht, ist es besonders wichtig, auf dich selbst zu schauen und gut für dich zu sorgen. So wichtig, dass der Titel dieses Buches danach benannt ist: *Sorg gut für dich*! Denn nur, wenn es dir gut geht, kannst du auch gut für dein Baby sorgen.

Als Autorin und Psychotherapeutin habe ich die Bedeutung der Selbstfürsorge für Mütter in der Zeit nach der Geburt immer wieder erlebt. *Sorg gut für dich* ist mehr als eine Phrase; es ist ein wesentlicher Bestandteil deiner Reise als Mutter. Dieses Buch soll dir dabei helfen, die Balance zwischen der Fürsorge für dein Baby und der Fürsorge für dich selbst zu finden. Es ist eine Anleitung, wie du in dieser intensiven Zeit deines Lebens auch deine eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen verlierst.

Denn nicht alle Frauen können die Zeit nach der Geburt gleichermaßen genießen. Manchmal ist diese Phase emotional herausfordernd und verläuft anders, als du es dir vorgestellt hast. Mit diesen Gefühlen bist du nicht allein. Dabei ist das Spektrum sehr breit: Es reicht von Stimmungsschwankungen, die sehr viele Frauen erfahren, über den Babyblues bis hin zu einer postpartalen psychischen Erkrankung, die etwa jede fünfte Mutter erlebt. Das kann beispielsweise eine postpartale Depression sein, die sich in einer anhaltenden Traurigkeit, Schuldgefühlen und Versagensängsten als Mutter äußert und somit für Betroffene sehr quälend sein kann.

Leider bleiben diese Erkrankungen in unserem Gesundheitssystem oft unerkannt und damit unbehandelt. Gründe dafür gibt es viele. Einer davon ist das anhaltende Tabu, über negative Emotionen nach der Geburt zu sprechen. Aber warum ist das so?

Eine große Rolle spielt der gesellschaftliche Druck, von dem unrealistische Erwartungen an Mütter ausgehen. Wie viele beigefarbene Instagram-Posts kennst du, in denen eine frischgebackene Mutter vor Liebe überquillt? Vermutlich viele. Genau diese Botschaften setzen Maßstäbe und schaffen, da sich viele Frauen damit vergleichen, ein völlig verklärtes Bild von Mutterschaft.

Die Realität ist aber: Viele Mütter fühlen sich nicht gut und haben mit Problemen zu kämpfen – der Angst, keine gute Mutter zu sein, Schwierigkeiten beim Bindungsaufbau mit dem Baby, vermehrtem Streit mit dem Partner, Unsicherheit wegen ihres Körpers, der Sexualität … Die Liste lässt sich ewig fortsetzen.

Wegen des idealisierten Mutterbilds zögern viele Frauen nun, von ihren negativen Emotionen zu erzählen. Sie schämen sich und fühlen sich schuldig, die allermeisten halten ihre Stimmung für ein selbst gemachtes Problem. »Ich muss mich doch nur mal richtig zusammenreißen!« oder »Wenn ich mich nur endlich richtig freuen könnte, wäre doch alles wieder gut!« sind typische Sätze.

Du liest immer mehr über psychische Erkrankungen, und das ist ein Schritt in die richtige Richtung. Bisher sprechen wenige Rollenvorbilder offen über diese Themen. Doch die Zeiten ändern sich, und immer mehr Mütter teilen ihre Erfahrungen. Die psychische Gesundheit rückt auch für sie zunehmend in den Fokus. Das Zitat der Schriftstellerin Gertrud von le Fort bringt eine Erkenntnis auf den Punkt, die längst viel stärker hätte ins Bewusstsein rücken müssen: »Geboren wird nicht nur das Kind durch die Mutter, sondern auch die Mutter durch das Kind.«

Vielleicht fragst du dich jetzt: Wie genau sorge ich eigentlich gut für mich selbst als Mutter? Was genau sind denn meine Ressourcen und wie kann ich sie aufbauen? Wie machen sich diese postpartalen psychischen Erkrankungen überhaupt bemerkbar? Wann brauche ich Hilfe und wann wird es von allein besser? Das Buch liefert dir Antworten auf diese Fragen.

Für den Einstieg ist für dich vor allem wichtig zu wissen: Die psychische Umstellung nach der Geburt deines Kindes ist ein großer biografischer Einschnitt und kann herausfordernd sein. Die zwei bis drei Monate, die man allgemein für das Wochenbett beziehungsweise die Postpartalzeit rechnet, bist du damit – mindestens – gut beschäftigt, und es ist in Ordnung, wenn du dich nicht sofort nach der Geburt in deinem Element fühlst. Es ist auch in Ordnung, um Hilfe zu bitten, sei es deinen Partner, deine Familie oder auch professionelle Fachkräfte wie Hebammen und Psychologen.

Leider kann es vorkommen, dass die postpartale Betreuung nicht immer so umfassend und unterstützend ist, wie sie sein sollte. Genau diese Lücke möchte ich mit diesem Buch zumindest teilweise schließen. Stell es dir als Reiseführer auf deinem spannenden Weg in die Mutterschaft vor. Ich habe es geschrieben, damit du dich in der Schwangerschaft umfassend auf die Zeit nach der Geburt vorbereiten kannst – insbesondere auf die psychischen Herausforderungen, um gestärkt in die Mutterrolle zu starten.

Aber auch wenn du bereits im Wochenbett bist und merkst, dass nicht alles so läuft, wie du dachtest, soll dieses Buch für dich eine schnelle und verlässliche Unterstützung sein. Es ist so konzipiert, dass es dich auf jeder Etappe deiner Mutterreise begleitet. Von den ersten Schritten der Mutterschaft bis hin zur Identitätsfindung als Mutter – dieses Buch ist ein Wegweiser, der dir hilft, die verschiedenen Stationen und Herausforderungen dieser besonderen Reise zu meistern.

Denk daran, dass jede Reise ihre eigenen Herausforderungen und Überraschungen mit sich bringt. So ist es auch mit der Reise in die Mutterschaft. Es gibt Momente des Glücks und der Freude, aber auch Zeiten der Unsicherheit und des Zweifels. Dieses Buch soll dir helfen, dich auf all diese Momente vorzubereiten, und dir Werkzeuge an die Hand geben, um sie zu bewältigen. Du bist nicht allein auf deinem Weg, und es ist normal, Unterstützung zu suchen und anzunehmen.

Wenn es in akuten Fällen mal schnell gehen muss: Du brauchst das Buch nicht von vorne bis hinten zu lesen, sondern jedes Kapitel steht für sich. Du kannst also direkt zu dem Aspekt blättern, der dich interessiert: Sei es das Ge-

fühl der fehlenden Bindung zum Kind, Partnerschaftsprobleme, Abgrenzungsschwierigkeiten zu übergriffigen Familienangehörigen oder die Frage, ob es noch der Babyblues ist oder schon eine postpartale Depression.

Was erwartet dich in den einzelnen Kapiteln? Du findest dort jeweils kompakte, wertvolle Informationen – denn Wissen und Verständnis für dich sind der Schlüssel, um dir selbst helfen zu können oder Hilfe zu suchen. Doch es geht noch einen Schritt weiter: Ich gebe dir auch konkrete Hilfestellungen wie praktische Übungen, Checklisten, Reflexionsfragen und Fragebögen, die dir helfen, innezuhalten und dich mit deinen Gefühlen auseinanderzusetzen.

Und für den Fall, dass du mehr brauchst? Auch daran habe ich gedacht. Hilfestellungen und Anleitungen zeigen dir den Weg zu weiterer Unterstützung, wenn du sie benötigst: Ansprechpartner, die dir weiterhelfen können, mit postpartalen Stimmungskrisen und Herausforderungen umzugehen. Im Anhang findest du einen genauen Fahrplan, wie du an psychotherapeutische Hilfe kommst, Hinweise für Notfälle sowie eine Sammlung von Anlaufstellen, Hilfezentren und nützlichen Adressen und Telefonnummern.

Die Zeit nach der Geburt kann genauso prägend sein wie die Geburt selbst. Du verdienst es, diese Zeit rückblickend als eine schöne Phase in deinem Leben zu empfinden. Deine psychische Gesundheit hat genauso viel Gewicht wie deine körperliche, denn eine glückliche und ausgeglichene Mutter ist das Beste, was einem Kind passieren kann.

Diese Reise in die Mutterschaft ist deine eigene, ganz individuelle – eine Reise, die Mut, Stärke und Selbstfürsorge erfordert. Sie ist eine gute Gelegenheit, deine Selbstwirksamkeit zu entdecken und zu stärken, gerade in Zeiten, in denen du vielleicht Gefühle wie Hilflosigkeit und Abhängigkeit empfindest. Lass uns gemeinsam diese Reise antreten und die Weichen für eine erfüllte und gesunde Mutterschaft stellen.

*Kapitel 3*

# Psychische Herausforderungen

*In diesem Kapitel erfährst du:*

- welche psychischen Erkrankungen und Herausforderungen es nach der Geburt gibt,
- was der Unterschied zwischen Babyblues und postpartaler Depression ist und wie du ihn erkennen kannst und
- welche Gefühle normal sind und ab wann du dir Unterstützung suchen solltest.

## Babyblues oder mehr?

In diesem Kapitel konzentrieren wir uns auf ein spezifisches Phänomen, das viele Frauen nach der Geburt erleben: den Babyblues. Der Babyblues heißt umgangssprachlich auch »Heultage«. Viele Studien zeigen, dass über die Hälfte aller Frauen (man spricht sogar von 50 bis 70 Prozent) davon betroffen sind, jedoch nicht alle gleich stark. Diese Häufigkeit allein zeigt schon, dass es sich beim Babyblues nicht um ein Krankheitsbild im engeren psychiatrischen Sinn handelt. Im Unterschied zu üblichen Stimmungsschwankungen tritt der Babyblues fast immer um den dritten bis fünften Tag nach der Geburt auf und dauert bis zum maximal vierzehnten Tag postpartal an.

Ganz typisch für den Babyblues ist eine ausgeprägte Affektlabilität, also ein schneller Wechsel der Grundstimmung, meist schon durch kleine Auslöser. Das erkennst du daran, dass du beispielsweise empfindlicher auf Kränkungen reagierst. Oder du erlebst einen fliegenden Wechsel zwischen Euphorie und Weinen (»himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt«). Du fühlst dich vielleicht manchmal sogar gleichzeitig glücklich und traurig.

Diese Erfahrung kann sehr beängstigend sein, insbesondere, wenn du dich selbst so nicht kennst. Weitere »Klassiker« unter den Symptomen sind die Angst, den neuen Anforderungen nicht gerecht zu werden, oder Sorgen um das Wohlergehen des Babys – außerdem Schlafprobleme (auch wenn das Baby gerade schläft), erhöhte Reizbarkeit und Erschöpfung.

Kurzum: Du bist in einem absoluten emotionalen Ausnahmezustand. Wenn du aber weißt, was auf dich zukommt, kannst du dich darauf vorbereiten und einen kühlen Kopf bewahren. Das ist, wenn du mittendrin steckst, natürlich leichter gesagt als getan.

Aber nach der schlechten Nachricht, dass der Babyblues wahrscheinlich auch an dir nicht vorbeigehen wird, kommt nun die gute: Die Symptomatik verschwindet von allein und ist nicht behandlungsbedürftig. **Die effektivste Methode, dem Babyblues zu begegnen, ist, sich um sich selbst zu kümmern.** Natürlich ist es trotzdem hilfreich, wenn dein Umfeld damit empathisch und sensibel umgeht.

### Babyblues: Was kannst du konkret tun?

- **Mach dir keine Selbstvorwürfe.** Vertraue darauf, dass sich alles wieder einpegelt, und gönne dir Ruhe. Du musst nicht das Klischee der »superglücklichen Mutter« erfüllen, viel eher solltest du das tun, was sich für dich gut anfühlt.
- **Hol dir Unterstützung durch Angehörige oder zieh dich mit deinem Baby zurück.** Es gibt hier kein Richtig oder Falsch, sondern viel eher ein »Für-euch-Stimmig«. Trau dich, offen deine Bedürfnisse und Gefühle zu kommunizieren.
- Wo wir schon bei der Hilfe sind: **Bitte um konkrete Unterstützung,** etwa beim Vorkochen von Mahlzeiten, Hausputz, der Betreuung von Geschwisterkindern – eben allem, was dich entlastet und dir somit hilft, in deine neue Rolle und gute Routinen zu finden. Das mildert den Druck, alles unter einen Hut bringen zu müssen.
- **Sprich mit einer vertrauten Person darüber, wie du dich fühlst,** oder führe ein Tagebuch über deine Gedanken und Gefühle. Auf Papier gebannt haben sie einen Ort, wo sie sein dürfen. Vielleicht können sie dann deinen Kopf verlassen.
- **Sorge gut für dich, indem du so viel wie möglich schläfst und dich gesund ernährst.** Aber auch, indem du Arzttermine für dich wahrnimmst!
- **Konsumiere keinen Alkohol oder Drogen,** sie wirken psychisch oft destabilisierend und können so die Symptome verschlechtern.
- **Wenn du möchtest, geh allein auf einen kleinen Spaziergang** oder auf den Balkon, um für einen Augenblick für dich zu sein.
- **Erwarte in den ersten Wochen keine Perfektion von dir!** Gib dir Zeit, dich an deine neue Lebenssituation zu gewöhnen.

Beruhigend ist auch zu wissen: Nur selten wird aus dem Babyblues eine postpartale Depression. Allerdings gilt ein sehr stark ausgeprägter Babyblues als

ein möglicher Risikofaktor, dass sich eine postpartale Depression entwickelt. Du kannst dir das wie eine Art Schieberegler vorstellen: Die Übergänge zwischen einem Babyblues, einem stark ausgeprägten Babyblues und einer postpartalen Depression sind fließend. Diese »Schubladen« sind oft nicht klar voneinander zu trennen.

Wie du bereits gelesen hast, ist davon auszugehen, dass die physiologische Hormonumstellung nach der Geburt für die psychischen Beschwerden mitverantwortlich ist. Innerhalb von zwei Tagen bis zwei Wochen sinken die Hormonwerte auf ein normales Niveau. Entsprechend verschwindet die Symptomatik. Ist dem nicht so, solltest du dich deiner Hebamme, deinem Gynäkologen oder einer anderen Fachperson anvertrauen.

Auch wenn der Babyblues keine medizinische Behandlung erfordert, ist es sinnvoll, die Symptome ernst zu nehmen und entsprechend gut für dich selbst zu sorgen. Denk immer dran: Wenn du Schwierigkeiten hast, dann liegt es daran, dass du in einer intensiven, oftmals harten Lebensphase bist, und nicht, dass du etwas falsch machst.

## Postpartale Depression

Eine postpartale Depression ist vielen Frauen im Gegensatz zum Babyblues nicht bekannt, dabei sind 10 bis 15 Prozent aller Mütter nach der Geburt davon betroffen. Von ihnen entwickelt etwa die Hälfte eine behandlungsbedürftige Depression. Oft beginnt die Symptomatik schleichend und ist im Frühstadium nur schwer von einem Babyblues und den üblichen emotionalen Herausforderungen und den damit zusammenhängenden Lebensveränderungen abzugrenzen.

Die Symptome ähneln denen einer klassischen Depression. Dazu gehören Niedergeschlagenheit, Interessenverlust, geringes Selbstwertgefühl, Gefühle von Schuld, Hoffnungslosigkeit oder negative Gefühle gegenüber dem Baby. Oft haben die Emotionen bei der postpartalen Depression einen Bezug zu Muttergefühlen: Betroffene haben etwa Angst davor, eine schlechte Mutter zu sein,

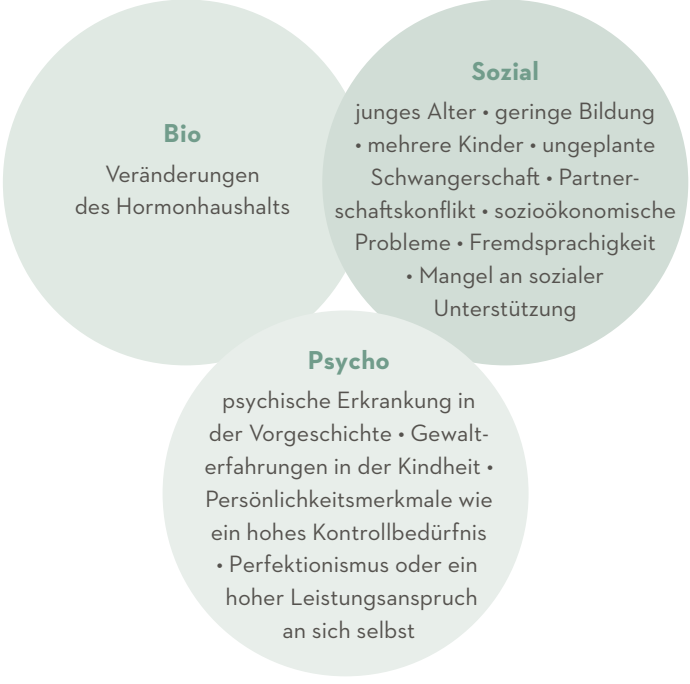
Schuldgefühle, das Baby überhaupt bekommen zu haben, oder große Zweifel an den eigenen Fähigkeiten.

Verschiedene Risikofaktoren machen eine Erkrankung wahrscheinlicher, vor allem die Vulnerabilität für eine psychische Störung – also wenn die Frau bereits eine psychische Erkrankung hatte, insbesondere eine Depression.

Allerdings können auch bis dahin völlig gesunde und psychisch stabile Frauen erkranken. Verschiedene Faktoren erhöhen lediglich das Risiko, es gibt keinen Eins-zu-eins-Auslösemechanismus für eine postpartale Depression.

Was sicher ist: Die Geburt eines Kindes ist ein sogenanntes *Life Event*, also ein besonders stressvolles Ereignis im Leben einer Frau. Es erfordert eine besondere Anpassungsleistung und macht daher besonders anfällig für psychische Erkrankungen.

Um die vielen Ursachen der Erkrankung deutlich zu machen, ist das »biopsychosoziale Modell« am verbreitetsten.



Auch belastende Lebensereignisse, Komplikationen in der Schwangerschaft, ein schwieriges Geburtserleben, Faktoren, die das Neugeborene betreffen, wie ein Schreibaby, scheinen die Wahrscheinlichkeit, an einer postpartalen Depression zu erkranken, zu erhöhen.

Leidest du während und nach der Schwangerschaft an einer Depression, ist die Erkrankung meist gut zu behandeln. Hier gibt es mehrere Möglichkeiten.

### Postpartale Depression beim Partner: Was tun?

Studien zeigen, dass auch Väter unter postpartaler Depression leiden können. Die Zahlen liegen bei 5 bis 10 Prozent. Die typischen Symptome sind ähnlich wie bei postpartal depressiven Müttern. Betroffene Väter können sich traurig, müde, überfordert, ängstlich fühlen, oder ihre üblichen Ess- und Schlafgewohnheiten verändern sich. Insbesondere junge Väter mit einer Depression in der Vorgeschichte sind betroffen. Weitere Risikofaktoren sind Beziehungsprobleme oder finanzielle Schwierigkeiten. Eine postpartale Depression des Vaters kann dieselben negativen Auswirkungen auf Partnerbeziehungen und die Entwicklung des Kindes haben wie eine postpartale Depression bei Müttern.

Wenn du glaubst, dein Partner könnte betroffen sein, ruf deinen Hausarzt an und vereinbare einen (telefonischen) Termin, um die Situation zu besprechen. Auch Beratungsstellen (Schatten und Licht e. V. wendet sich explizit auch an Väter) können hilfreich sein. Du kannst deinen Partner auch selbst darauf ansprechen, dass du dir Sorgen machst, weil du Veränderungen an ihm wahrnimmst. Aber (und das ist wichtig): Manche Menschen mit Depressionen erkennen möglicherweise nicht, dass sie depressiv sind, da sie sich über mögliche Anzeichen und Symptome nicht im Klaren sind. Wenn du dich ernsthaft sorgst, handle direkt, und warte nicht auf Besserung.

Die gängigsten Ansätze sind Psychotherapie und Medikamente, genauer: Antidepressiva. Viele Studien belegen, dass psychotherapeutische Verfahren eine Depression lindern können. Aber auch Medikamente sind als Behandlungsoption gut nachgewiesen. Hierbei musst du mit deinem Arzt die für dich beste Entscheidung treffen. Auch Stillen ist trotz Medikation möglich. Lass dich dazu ärztlich beraten! Einen guten Überblick findest du auf **www.embryotox.de**, einer Internetseite, die über Medikamente und ihre Wirkungen und Nebenwirkungen in Schwangerschaft und Postpartalzeit aufklärt. Auch ohne Behandlung geht es vielen Frauen nach einiger Zeit besser. Bleibt die Krankheit unbehandelt, kann es sein, dass sie länger bestehen bleibt oder sich verschlimmert.

## Postpartale Depression oder Babyblues?

Auf der nächsten Seite findest du eine Checkliste, die zwar keine medizinische Untersuchung ersetzt, dir aber einen ersten Überblick gibt, um was es sich handelt. Du kannst sie selbst ausfüllen oder von einer nahestehenden Person ausfüllen lassen.

| Postpartale Depression? | Babyblues? |
|---|---|
| ☐ Hält länger als vierzehn Tage an | ☐ Start: zwei bis drei Tage bis max. zehn bis vierzehn Tage nach der Geburt |
| ☐ Dauerhaftes Gefühl von Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit | ☐ Stimmungsschwankungen von fröhlich bis traurig |
| ☐ Interessen- oder Freudlosigkeit | ☐ Gereiztheit |
| ☐ Antriebslosigkeit, extreme Müdigkeit | ☐ Erschöpfung |
| ☐ Schwierigkeiten beim Bindungsaufbau zum Baby | ☐ Bindungsaufbau kann sich verzögert entwickeln |
| ☐ Gefühl, wertlos zu sein oder als Mutter zu versagen | ☐ Schwankendes Selbstwertgefühl |

| | |
|---|---|
| ☐ Schuldgefühle | ☐ Sehr selten Schuldgefühle |
| ☐ Viele Sorgen und/oder Ängste über deine Kompetenz als Mutter | ☐ Sorgen über Kleinigkeiten |
| ☐ Große Überforderungsgefühle | ☐ Leichte Überforderungsgefühle |
| ☐ Suizidgedanken oder Gedanken, sich oder dem Baby etwas anzutun | ☐ Keine Suizidgedanken |

Hast du mehrere Kreuze bei den Symptomen der postpartalen Depression gesetzt? Dann solltest du den Edinburgh-Depressions-Fragebogen nach der Geburt (EPDS) ausfüllen. Es gibt ihn in verschiedenen Sprachen frei verfügbar im Internet. Er erhebt die Stimmung der letzten sieben Tage. Ab einem Wert von zehn oder höher solltest du zur weiteren Abklärung bei einem Arzt vorstellig werden.

### Übersicht Babyblues oder postpartale Depression

- Wenn du dich in den ersten Tagen nach der Geburt deines Babys traurig, launisch oder gereizt fühlst, hast du vermutlich den Babyblues. Vielen frischgebackenen Eltern geht es so.
- Es ist normal, dass du in dieser Zeit emotionale Höhen und Tiefen erlebst.
- Der Babyblues verschwindet normalerweise innerhalb von ein oder zwei Wochen nach der Geburt von selbst. Er braucht keine medizinische Behandlung.
- Der Babyblues unterscheidet sich von der postpartalen Depression, die schwerwiegendere Symptome hat und länger anhält.
- Wenn deine Niedergeschlagenheit länger als zwei Wochen anhält, suche dir Unterstützung durch Fachpersonen!

**Achtung**

Am Ende des Buches findest du eine Liste mit Hilfsangeboten. Solltest du darüber nachdenken, dich selbst zu verletzen oder dir und/oder deinem Baby das Leben zu nehmen, musst du sofort handeln. Vertraue dich einer nahestehenden Person an, rufe in der nächsten Klinik an oder die 112. Suizidgedanken sind ein Ausdruck deiner Krankheit, nicht deines Versagens als Mutter.

## Weitere postpartale psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen sind die häufigste Komplikation nach einer Geburt. Jede fünfte Frau ist davon betroffen. Neben der postpartalen Depression gibt es noch andere postpartale psychische Erkrankungen. Grundsätzlich gilt, dass jede psychische Erkrankung auch postpartal auftreten kann. Die Therapie richtet sich nach der im Vordergrund stehenden Symptomatik (unterstützende Gespräche, Psychotherapie, medikamentöse Behandlung). Einige der typischen Erkrankungen stelle ich dir hier kurz vor.

### Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)

Eine traumatisch erlebte Geburt kann eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) auslösen. Ungefähr 3 bis 6 Prozent aller Frauen sind davon betroffen. Eine PTBS braucht immer eine traumatische Situation, die für die Frau (oder ihr Kind) subjektiv sehr bedrohlich ist, in der sie sich ohnmächtig fühlt oder Kontrollverlust erfährt.

Symptomatisch zeigt sich eine PTBS im Wiedererleben der traumatischen Situation, wie etwa der Geburt, durch Flashbacks oder Albträume. Oft sind Betroffene sehr angespannt, überaus schreckhaft und stets in »Habachtstellung«. Auch meiden sie Reize, die mit dem Ereignis verbunden sind.

### Checkliste PTBS

Bitte suche dir Unterstützung durch eine Fachperson, falls du:

- ☐ die Geburt oder Teile davon in Gedanken oder Träumen immer wieder erlebst,
- ☐ Situationen vermeidest, die dich an deine Geburt erinnern,
- ☐ dich abgestumpft fühlst, gleichgültiger und so, als könntest du weniger Freude empfinden,
- ☐ dich aus sozialen Kontakten zurückziehst oder entfremdet von anderen fühlst,
- ☐ die Überzeugung entwickelt hast, die Welt sei ein gefährlicher, unschöner Ort,
- ☐ dir selbst die Schuld dafür gibst, was unter der Geburt passiert ist und dich dafür schämst,
- ☐ die Symptome länger als vier Wochen erlebst und sie dich in deinem Leben belasten.

## Postpartale Angststörung

Angststörungen, einschließlich Panikstörungen, treten etwa genauso häufig auf wie depressive Störungen, nämlich bei rund 13 Prozent aller Frauen. Viele Anzeichen von postpartaler Depression und postpartaler Angst überschneiden sich, wie beispielsweise Schlafprobleme, Schwierigkeiten beim Entspannen und Reizbarkeit. Frauen, die an postpartaler Depression leiden, zeigen oft auch Anzeichen von Angst. Aber nicht alle Frauen, die unter Angst leiden, sind auch depressiv. Die korrekte Diagnosestellung ist entscheidend, da Frauen mit postpartaler Angst möglicherweise nicht so gut auf Behandlungen für Depressionen ansprechen.

Betroffene Frauen leiden unter Panikattacken. Sie haben intensive Angstanfälle, begleitet von körperlichen Symptomen wie einem rasenden Herzschlag, Gefühlen von Verzweiflung, Atemnot und Schwindel und/oder ängstlichen

Gedanken. Mit Letzteren sind wiederkehrende Grübeleien gemeint: Die Frauen denken häufig an mögliche Gefahren für die eigene Gesundheit oder die des Kindes, fühlen sich von der Mutterrolle überfordert und unfähig. Sie bleiben dann die ganze Nacht wach aus Angst, dass das Baby im Schlaf nicht mehr atmet, oder sie haben Angst, das Baby für ein paar Minuten mit einer vertrauten Person oder dem Partner allein zu lassen. Manchmal löst allein bereits der Gedanke, das Haus zu verlassen, Herzrasen aus.

Ähnlich wie bei der postpartalen Depression können hormonelle Veränderungen zu einem Anstieg der postpartalen Angst führen, sie kann aber auch in Reaktion auf reale Belastungen auftreten. Eine Vorgeschichte von Schwangerschaftsverlust (Fehlgeburt oder Totgeburt) erhöht ebenfalls das Risiko, postpartale Angst zu entwickeln. Wenn vor oder während der Schwangerschaft bereits eine Angststörung bestand, können auch nach der Geburt erneut ängstliche Symptome auftreten.

### Checkliste Angst

Bitte suche dir Unterstützung durch eine Fachperson, falls du:

- ☐ physische Symptome hast, die plötzlich und intensiv einsetzen, wie Herzrasen, Schwindel, Zittern oder Atemnot,
- ☐ dich nervös oder permanent angespannt fühlst,
- ☐ seit der Geburt deutlich ängstlicher als zuvor bist und dich das in deinem alltäglichen Leben belastet,
- ☐ das Gefühl hast, deine Ängste nicht mehr kontrollieren zu können, sie auf alle möglichen Bereiche »überspringen«,
- ☐ ohne einen angemessenen Grund Ängste erlebst, und du übermäßig vorsichtig bist, auch in Situationen, die nicht gefährlich sind,
- ☐ die Symptome länger als vier Wochen erlebst und sie dich in deinem Leben belasten.

## Postpartale Zwangsstörung

Etwa 3 bis 5 Prozent aller Frauen erleben in der postpartalen Phase Symptome einer Zwangsstörung. Dazu zählen Zwangsgedanken (aufdringliche, ungewollte Gedanken), die von Zwangshandlungen begleitet sein können. Das sind zielgerichtete Verhaltensweisen, um Belastung zu lindern (Dinge kontrollieren, waschen, zählen). Diese Symptome können für Mütter beängstigend sein, vor allem wenn die Gedanken das Wohlbefinden des Babys betreffen. Typische (sogenannte intrusive) Gedanken sind etwa, das Baby aus dem Fenster zu werfen, mit dem Messer zu verletzen oder im Schlaf zu ersticken. Oft fühlt es sich so an, als kämen diese Gedanken aus heiterem Himmel.

Aber keine Angst: Die Umsetzungswahrscheinlichkeit ist äußerst gering, viel größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Mütter aus Angst vor der Umsetzung Dinge und Auslöser vermeiden, was Leidensdruck erzeugen kann.

### Checkliste Zwang

Bitte suche dir Unterstützung durch eine Fachperson, falls du:

- ☐ belastende Gedanken hast, die sich stetig wiederholen und ungewollt in den Vordergrund drängen und die mit der Angst verbunden sind, dem Baby Schaden zuzufügen,
- ☐ Handlungen oder Rituale durchführst, um belastende Gedanken loszuwerden oder sie (kurzfristig) zu beruhigen (Kontrolle des Babys, übermäßiges Waschen, permanente Rückversicherung),
- ☐ nervös oder ängstlich wirst, wenn du dein gewohntes Ritual nicht durchführen kannst,
- ☐ das Gefühl hast, du kannst niemandem von deinen Gedanken erzählen, weil du sonst für »verrückt« gehalten wirst,
- ☐ diese Gedanken in den letzten zwei Wochen an den meisten Tagen hattest und sie dich in deinem Alltag oder in der Betreuung deines Kindes beeinträchtigen.

## Postpartale Psychose

Die postpartale Psychose ist eine schwere Form einer psychischen Erkrankung, die nach der Geburt auftreten kann. Sie betrifft etwa ein bis zwei von tausend Müttern, tritt in den ersten Wochen nach der Geburt auf und zeigt sich in extremen Stimmungsschwankungen, entweder in Form von übersteigerter Euphorie oder tiefer Traurigkeit, oft begleitet von psychotischen Symptomen (Halluzinationen, Stimmen hören), Verwirrtheit und ungewöhnlichem Verhalten.

Postpartale Psychosen sind sehr ernste psychiatrische Notfälle, die sowohl die Mutter als auch das Kind und die Familie stark belasten können. Betroffene Frauen müssen sich schnellstmöglich in einer Klinik vorstellen. Die genauen Ursachen sind noch nicht vollständig geklärt und lassen sich nicht allein auf die hormonellen Veränderungen nach der Geburt zurückführen. Frauen, die ein höheres Risiko für eine postpartale Psychose haben, sind alleinerziehende Erstgebärende, ältere Frauen, Frauen mit vorheriger Depression, einer psychiatrischen Vorgeschichte oder einer familiären Geschichte von psychischen Erkrankungen. Interessanterweise hat etwa die Hälfte der betroffenen Frauen vorher keine bekannten psychischen Probleme.

### Checkliste Psychose

Symptome können meistens nicht von der betroffenen Person selbst, sondern nur von einer nahestehenden Person erkannt werden.
Eine Fachperson sollte dringend unterstützen, wenn deine Partnerin:

- ☐ Dinge sieht, hört oder riecht, die nicht real sind,
- ☐ zunehmend den Bezug zur Realität verliert und paranoid, desorientiert oder verwirrt wirkt,
- ☐ irrationale Überzeugungen entwickelt, die nicht mit der Realität übereinstimmen (Verfolgungen, Baby ist göttlich oder böse),
- ☐ starke Stimmungsschwankungen hat, also plötzlich sehr euphorisch ist und dann wieder sehr ängstlich oder reizbar ist.

Bei der postpartalen Psychose handelt es sich um einen Notfall! Sie kann zu lebensbedrohlichen Gedanken und Verhaltensweisen führen, die eine sofortige Behandlung erfordern.

## Postpartale Wut

Bisher noch nicht gut untersucht, aber durchaus beachtenswert ist die Wut aufs Baby. Vermutlich handelt es sich dabei nicht um eine eigenständige Erkrankung, jedoch um etwas, was bei vielen Müttern Schuldgefühle auslöst.

Das Hauptsymptom ist die Wut. Du rastest bei Dingen, die dich normalerweise nicht so aufregen, aus, fühlst dich permanent gereizt oder frustriert oder verspürst den Drang, jemand anderen anzuschreien oder etwas kaputt schlagen zu können. Gefährlich wird es dann, wenn du beginnst, die Kontrolle über deine Wut zu verlieren, und wirklich körperlich oder verbal aggressiv wirst – insbesondere gegenüber deinem Baby.

Die Ursachen für die postpartale Wut können einerseits hormonell sein, etwa durch den starken Abfall von Progesteron und Östrogen. Andererseits werden Schlafmangel, Überforderung und Schwierigkeiten, mit den Veränderungen im Leben, der Partnerschaft oder des Körpers umzugehen, genannt. Solche Gefühle sind keineswegs selten oder ungewöhnlich. Sie können ein Ausdruck von Überforderung und Erschöpfung sein.

### Dennoch solltest du dir Hilfe suchen, wenn du:

- das Gefühl hast, häufiger die Kontrolle über deine Wut und Aggressionen zu verlieren,
- dein Baby mehrfach angebrüllt oder sogar geschlagen hast.

Wenn du daran denkst, dir selbst oder deinem Baby etwas anzutun, wähle sofort den Notruf (112), und lass dir helfen.

Für dein Wochenbett im Allgemeinen, aber auch alle möglichen psychischen Erkrankungen gilt: Du bist nicht allein und es gibt Hilfe. Viele Mütter befürchten, das Jugendamt könne die Kinder »wegnehmen«, wenn sie sich offenbaren würden, daher verschweigen sie Symptome. Das ist keine gute Idee, bekommen Betroffene so doch nur verspätete oder keine adäquate Hilfe.

Entscheidend ist, auf die eigene Psyche zu achten und sich gegebenenfalls professionelle Hilfe zu suchen. Ich kann das nicht oft genug wiederholen: Insbesondere in der Phase des Wochenbetts ist es wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen. Es ist keine Schwäche, um Hilfe zu bitten, sondern ein Akt der Stärke und Selbstfürsorge, und auch ein Zeichen der Liebe für dein Kind.

### Schreibabys und High-Need-Babys – Umgang und Unterstützung

Ein Schreibaby oder ein High-Need-Baby kann für Eltern eine große Herausforderung darstellen. Diese Babys weinen häufiger und intensiver und benötigen oft mehr Aufmerksamkeit und Fürsorge als andere. Dies kann bei Eltern zu Gefühlen der Hilflosigkeit und Überforderung oder eben großer Wut führen. Hier sind einige Tipps, wie du als Elternteil damit umgehen kannst:

- **Beruhigende Routinen:** Versuche, beruhigende Routinen zu etablieren, wie sanftes Wiegen, Singen oder das Abspielen ruhiger Musik. Manchmal kann auch eine Fahrt im Kinderwagen oder Auto beruhigend wirken.
- **Körperkontakt:** Viele Schreibabys reagieren positiv auf engen Körperkontakt. Tragen in einem Tragetuch oder einer Babytrage kann helfen, das Baby zu beruhigen und gleichzeitig die Bindung zu stärken.
- **Ruhige Umgebung:** Versuche, eine entspannte Umgebung zu schaffen. Zu viele Reize können ein Schreibaby überfordern.

- **Pausen für dich:** Gönn dir auch Pausen. Übermüdung und Stress können es schwieriger machen, geduldig und ruhig zu bleiben. Scheue dich nicht, Familie oder Freunde um Hilfe zu bitten.
- **Professionelle Unterstützung:** Wenn du das Gefühl hast, überfordert zu sein, zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine Hebamme, ein Kinderarzt, eine Schreibabyambulanz oder eine Familienberatungsstelle können wertvolle Unterstützung und Ratschläge bieten.
- **Akzeptanz:** Akzeptiere, dass manche Babys einfach mehr Fürsorge benötigen und dass dies keine Reflexion deiner Fähigkeiten als Elternteil ist. Geduld und Liebe sind hier die Schlüsselworte.
- **Informieren und Austauschen:** Informiere dich über Schreibabys und High-Need-Babys, und tausche dich mit anderen Eltern aus, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Das kann dir helfen, deine Situation besser zu verstehen und zu bewältigen.

Kapitel 4

# Selbstfürsorge

In diesem Kapitel erfährst du:

- was Selbstfürsorge konkret ist,
- wie du dich selbstfürsorglich behandelst, auch wenn du eigentlich keine Zeit dafür hast, und
- wie du deine Bedürfnisse erkennst und kommunizierst (auch wenn der andere Selbstfürsorge für Quatsch hält).

## Warum Selbstfürsorge entscheidend ist

Ein englisches Sprichwort sagt: »You can't pour from an empty cup«, was so viel bedeutet, dass du nicht aus einem leeren Gefäß schöpfen kannst. Diese Weisheit ist für deine Zeit im Wochenbett besonders relevant. Um diese besondere Phase mit deinem Baby und als junge Familie wirklich genießen zu können, ist Selbstfürsorge entscheidend. Indem du gut für dich selbst sorgst und psychisch stabil bleibst, schaffst du die Grundlage, um auch für andere da sein zu können – sei es für dein Baby, deine Familie oder deine Freunde.

Im stressigen Alltag sparst du meistens an der Zeit für dich, was längerfristig viele deiner Beschwerden verstärkt. Ich kenne viele Mütter, die sich sogar den Gang zur Toilette verkneifen, wenn das Kind gerade auf ihrem Bauch eingeschlafen ist. Die nicht spazieren gehen, aus Angst, das Kind eine halbe Stunde nicht zu sehen.

In dieser intensiven Zeit fallen oft grundlegende Bedürfnisse hinten runter. Du vernachlässigst vielleicht gute Mahlzeiten, da der gewohnte Tagesrhythmus verändert ist und du dich fühlst, als seist du neben der Spur. Körperlich kann das sehr belastend sein. Auch sozial kann das Wochenbett für dich eine Herausforderung darstellen. Einsamkeit ist ein großes Thema. Vertrau dich einer Freundin an, und lade sie ein, um diesen Gefühlen entgegenzuwirken.

Der Schlüssel liegt darin, einen schönen Alltag zu gestalten, in dem die Bedürfnisse und Grenzen aller Familienmitglieder gehört und respektiert werden. Dies bedeutet, sich bewusst Zeit für Erholung und Entspannung zu nehmen, Momente des Glücks im Alltag zu finden und sicherzustellen, dass auch deine eigenen Bedürfnisse nicht zu kurz kommen. Es geht darum, ein Gleichgewicht zu finden, indem du dich um dich selbst kümmerst, während du gleichzeitig die neuen Herausforderungen und Freuden des Elternseins erlebst. Indem du dich selbst pflegst und wertschätzt, kannst du die Zeit mit deinem Baby und deiner Familie in vollen Zügen genießen und eine liebevolle, unterstützende Umgebung für alle schaffen.

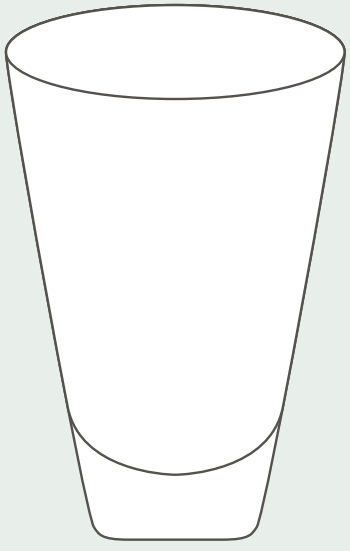
In diesem Kapitel findest du einige konkrete Schritte und Ideen, die dir helfen können, die Selbstfürsorge in deinen Wochenbett-Alltag zu integrieren –

auch wenn du dafür eigentlich keine Zeit hast. Eine Daumenregel, an der du dich orientieren kannst, ist, eine Stunde am Tag für dich zu haben. Das Gleiche gilt für deinen Partner.

Ein entscheidender Punkt, um deine Selbstfürsorge guten Gewissens in deinen Alltag einzubauen, ist: Sprich mit deinem Partner klar und konkret über deine Bedürfnisse und Erwartungen. Gemeinsam könnt ihr Zeiten festlegen, in denen du dich um dich selbst kümmern kannst, während der andere sich um das Baby kümmert. Du darfst dir Zeiten einfordern, auch wenn dein Partner in Vollzeit arbeitet und du das Gefühl hast, »nur« zu Hause zu sein. Ihr seid ein Elternteam.

### *Übung:* Fülle dein Gefäß

Nur wenn dein Gefäß gefüllt ist, kannst du aus ihm schöpfen. Schreibe hier alles auf, was dir guttut und dir hilft, deine Ressourcen wieder aufzubauen.



## Was bedeutet Selbstfürsorge überhaupt?

Dein Alltag hat sich nach der Geburt stark verändert, du gehst in Aufgaben und Organisation unter und hast trotzdem das Gefühl, nichts richtig zu schaffen. Du selbst bleibst gefühlt dauernd auf der Strecke – obwohl du spürst, dass weder dein Körper noch deine Psyche sich richtig von der Geburt erholt haben. Und obwohl du weißt, dass du nur psychisch stabil gut für dein Baby sorgen kannst und dir mehr Zeit für dich einräumen solltest, erledigst du trotzdem noch die zehnte Aufgabe »nebenbei«, obwohl du schon erschöpft bist und ein Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung verspürst.

Damit du dich selbst fürsorglich behandeln kannst, ist es zunächst erforderlich, dass du eine Einstellung entwickelst, die dies zulässt. Für dich bedeutet das, dass du die eigenen Bedürfnisse ernst nimmst, dir die Erfüllung dieser Bedürfnisse gönnst und dem auch eine angemessene Priorität gegenüber anderen Plänen und Verpflichtungen einräumst.

Eine fürsorgliche Mutter sorgt für die Bedürfnisse ihrer Kinder. **Sei dir aber auch selbst eine gute Mutter und berücksichtige deine eigenen Bedürfnisse.** Aufbauend auf dieser Einstellung gilt es dann, konkretes Verhalten zu planen und umzusetzen.

Wenn du deine eigenen Bedürfnisse zugunsten deiner Rolle als Mutter dauerhaft zurückstellst, kann das bei dir zu einem emotionalen Ungleichgewicht führen und deine psychische Gesundheit beeinträchtigen. In meine Beratung kommen Frauen, die den Eindruck haben, »nur noch zu funktionieren«. Sie beschreiben eine innere Leere und Freudlosigkeit, berichten von Schlafproblemen und davon, dass ihnen nichts mehr Freude macht. Fehlt es dir an Selbstfürsorge, kann das sogar zu mangelndem Selbstwert führen. Warum Mütter besonders gefährdet sind, wegen Überlastung psychisch zu erkranken, erfährst du in Kapitel 5.

Selbstfürsorge meint die bewusste und aktive Pflege deines Wohlbefindens und deiner Gesundheit auf körperlicher, emotionaler, geistiger und sozialer Ebene. Im nächsten Abschnitt erkunden wir diese Aspekte noch genauer. Selbstfürsorge ist ein proaktiver Ansatz, der darauf abzielt, für sich selbst zu sorgen, ähnlich wie du es für andere (vor allem dein Baby) tun würdest.

### Selbstwert und Selbstfürsorge

Selbstfürsorge und Selbstwert sind eng miteinander verbunden. Sie wirken aufeinander wie ein sich verstärkender Kreislauf: Indem wir uns selbst als wertvolle Person erkennen und ernst nehmen, entwickeln wir die Bereitschaft, für unser Wohlbefinden zu sorgen. Gleichzeitig stärkt eine achtsame Selbstfürsorge unser Gefühl der Selbstwertigkeit. An beiden Seiten können wir ansetzen, um die jeweils andere Seite zu stärken.

Im Einzelnen heißt das: Wenn wir uns selbst fürsorglich behandeln, geben wir uns die nötige Aufmerksamkeit und Zuneigung, um unsere inneren Bedürfnisse zu erfüllen. Das schafft nicht nur ein Gefühl des Wohlbefindens, sondern sendet auch eine Botschaft an unser inneres Selbst: »Du bist wichtig, und deine Bedürfnisse zählen.«

Wir erkennen damit an, dass wir es wert sind, uns Zeit zu nehmen, für uns zu sorgen und uns selbst mit Freundlichkeit zu begegnen. Diese positive Selbstwahrnehmung bildet die Grundlage für ein starkes Selbstwertgefühl.

Umgekehrt wirkt ein solides Selbstwertgefühl als Antrieb für Selbstfürsorge. Wenn wir uns selbst als wertvoll und liebenswert betrachten, sind wir eher geneigt, uns Gutes zu tun, uns zu pflegen und uns die notwendige Ruhe und Entspannung zu gönnen.

Die Investition in deine Selbstfürsorge ist also zeitgleich eine Arbeit an deinem Selbstwert – und lohnt sich somit doppelt.

Selbstfürsorge beinhaltet verschiedene Tätigkeiten und Gewohnheiten, die darauf abzielen, Stress zu reduzieren, deine Lebensqualität zu verbessern und deine individuellen Bedürfnisse zu erfüllen – langfristig und in ausgewogenem Maß.

Je nachdem, welches Bedürfnis bei dir im Vordergrund steht, kann Selbstfürsorge unterschiedliche Formen annehmen. Sie kann bedeuten, dich zu

entspannen, dich auszuruhen oder dich einfach zu verwöhnen, wenn du das Bedürfnis nach Lebensfreude und Genuss verspürst.

Selbstfürsorge kann aber auch heißen, Herausforderungen anzunehmen, dich anzustrengen, um Erfolge zu erzielen, oder unangenehme Gespräche zu führen, um mehr Selbstbestimmtheit zu erleben. Sie ist also vielfältiger als nur die Aufforderung, »mehr schöne Dinge zu tun«. In vielen Fällen trifft das sicherlich zu. Aber manchmal fehlt es nicht an schönen Momenten, sondern an sinnvollen oder zielgerichteten Aktivitäten.

## Erkunde deine Bedürfnisse

Selbstfürsorge besteht aus mehreren Aspekten, der *körperlichen, emotionalen, geistigen, sozialen* und *spirituellen* Selbstfürsorge. Spürst du einen Mangel in einem dieser Bereiche, der dich belastet? Wenn nicht, ist das in Ordnung. Wenn dir aber etwas fehlt, ist es ratsam, dagegen anzugehen.

Du bist herzlich eingeladen, dir selbst Gedanken darüber zu machen, welche Aspekte der Selbstfürsorge du aus deinem Alltag bereits kennst, aber auch, dir die Ideen und Inspiration zu nehmen, die gut für dich passen. Dabei musst du nicht alle Punkte gut finden oder gar umsetzen. Es geht vielmehr darum zu verstehen, dass »viele Wege nach Rom führen« und du dir die Strategien herauspicken sollst, die du so in dein Leben integrieren kannst, dass sie dir nicht zusätzlich Stress machen. **Selbstfürsorge soll kein weiterer Punkt auf der To-do-Liste sein.**

Nimm dir gern ein kleines Notizheft oder dein Handy und notiere dir gleich deine Gedanken und Ideen dazu.

### Körperliche Selbstfürsorge

Im Wochenbett ist es entscheidend, dass du deinem Körper die Aufmerksamkeit und Pflege gibst, die er verdient und benötigt. Nach der Geburt durchläuft er eine intensive Heilungsphase. Mach dir bewusst, wie du deinen Körper in dieser sensiblen Zeit unterstützen kannst.

## Reflexionsfragen

- **Wie helfe ich meinen Körper dabei, von den Geburtsverletzungen oder dem Kaiserschnitt zu heilen?**
- **Inwiefern ist meine körperliche Verfassung mit meiner emotionalen Balance verbunden?**
- **Welche körperlichen Warnsignale nehme ich nicht ernst genug?**

### Ideen

**Ausgewogene Ernährung**

- Priorisiere nährstoffreiche Lebensmittel, die die Heilung fördern (wie Protein, Vitamine, Eisen).
- Bleibe hydratisiert, besonders beim Stillen. Stell dir Wasser überall dort hin, wo du stillst oder dich häufig mit deinem Baby aufhältst.
- Plane einfache, aber nahrhafte Mahlzeiten vor oder bitte Familie / Freunde um Unterstützung bei der Essenszubereitung.

**Ausreichend Schlaf**

- Nutze die Schlafenszeiten des Babys für eigene Ruhephasen.
- Erwäge ein Schichtsystem mit deinem Partner für nächtliche Babypflege, um längere Schlafphasen zu ermöglichen.

**Medizinische Vorsorge und Narbenpflege**

- Halte alle Nachsorgetermine beim Arzt / der Hebamme ein.
- Bei Kaiserschnitt: Pflege die Narbe gemäß ärztlicher Anweisung (sanftes Reinigen, trocken halten).

**Medikamenteneinnahme**

- Nimm verschriebene Medikamente, wie Schmerzmittel oder Eisenpräparate, wie verordnet ein.